

**EL SEXO QUE
QUEREMOS
LAS MUJERES**

Título original: *El sexe que volem les dones*

© 2017 Carme Sánchez Martín

© de la traducción: Vicenç Benéitez

© de la imagen de portada: Shutterstock

© 9 Grup Editorial

Lectio Ediciones

c. Muntaner, 200, ático 8.^a

08036 Barcelona

T. 93 363 08 23

www.lectio.es

lectio@lectio.es

Primera edición: mayo de 2017

ISBN: 978-84-16012-95-4

DL T 292-2017

Realización: ebc, serveis editorials / Grafime

Impreso en Romanyà Valls, S. A.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

Carme Sánchez Martín

EL SEXO QUE QUEREMOS LAS MUJERES

Y cómo disfrutarlo

A todas mis pacientes y amistades

Índice

Prólogo	9
1 Empezamos jugando, acabamos follando	15
2 Abierto las 24 horas	33
3 Ser mujer, sentirse mujer	71
4 Las edades de la mujer	99
5 Bien sola o bien acompañada	137
6 La mejor vacuna	169
7 ¡Cuidate, reina!	195
8 Ser o no ser... madre	221
9 Cuando no va como debería	243
Epílogo	277
Agradecimientos	285
Bibliografía (recomendada y consultada)	287

Prólogo

Tenéis que permitirme empezar este libro por el final. No, no os desvelaré nada, no os preocupéis. Simplemente quiero empezar explicando el primer caso que atendí como sexóloga, hacia 1994, y del que guardo un gran recuerdo. Escribir y reescribir me ha llevado a pensar en él. Aquel fue el punto de partida de muchos otros casos que me han hecho aprender y crecer como terapeuta.

El dicho dice que hablando se entiende la gente. Así de fácil, ¿verdad? Y aquel fue un paradigma perfecto: mis pacientes me planteaban un problema que para ellos era muy grave, pero que tuvo una solución muy sencilla. Aquella tarde entró en mi consulta una pareja muy joven y que hacía escasamente seis meses que se habían casado. Eran Patri y Ramón. De veintipocos años ambos. Ella, dependienta de una tienda de cosméticos, y él, peón de albañil. Venían recomendados por un ginecólogo, pues tenían serios problemas con el sexo. La cuestión es que, desde que eran matrimonio, Patri no podía (o no quería) tener relaciones.

Es una situación muy extraña, pensé. Son una pareja muy reciente y se les ve muy cariñosos. Mi primera impresión la corroboré con la entrevista que les hice conjuntamente: hacía muy poco que convivían, parecían muy enamorados y ellos mismos utilizaban la expresión *quererse*. ¿Qué pasaba, pues?

El intrínquilis lo saqué hablando a solas con ella. Patri, en la segunda visita, se mostraba un poco nerviosa. Algún resquemor tenía.

—¿Qué te ocurre? —le pregunté.

—No sé cómo decírtelo, Carme. Me da mucha vergüenza —respondió ella cruzando los brazos.

—Éstate tranquila. Puedes hablar con confianza.

Entonces, la chica me explicó que su marido olía mal y que le daba mucho asco tenerlo demasiado cerca.

—Pero me explicaste que antes de casaros sí que teníais relaciones con normalidad, ¿verdad? —cuestioné, sorprendida.

—Antes, cuando salíamos, normalmente quedábamos para cenar y salir los fines de semana, que era cuando podíamos estar más tranquilos y tener sexo —arrancó Patri—. Ramón venía a buscarme muy peripuesto. Llamaba la atención y a mí me excitaba mucho. Pero desde que vivimos juntos en casa, él viene del trabajo, de la obra, muy sudado y me echa para atrás.

—¿Pero no se ducha? —la corté.

—Sí, cada día —respondió—. Pero el problema es que se ducha por la mañana. O sea, que por la noche se mete en la cama tal cual ha llegado de trabajar y ese olor puede conmigo.

Cuando vi que el problema era ese, un simple cambio de hábito, fue mano de santo. Al día siguiente hablé con Ramón y del modo más elegante posible le sugerí que, además de ducharse por la mañana, como hacía cada día, lo hiciese también antes o después de cenar. ¿Sabéis lo que pasó? Esa pareja no volvió a aparecer por la consulta. Caso resuelto.

Patri tenía vergüenza de decirle a su marido que se duchase y Ramón no se había dado cuenta de que después de un día de un trabajo muy físico, le convenía una enjabonadura. La comunicación en la sexualidad, como en la vida, es una de las

claves de todo. De eso y de otras cosas hablaremos a continuación. ¿Me acompañáis?

Soy sexóloga

«Eres muy normal para ser sexóloga.»

Periodista de radio

Una de las muchas preguntas recurrentes en mi vida, tanto de pacientes como de amistades y conocidos, es: «¿Por qué te has dedicado profesionalmente a la sexología?». Reconozco que no tengo una sola respuesta, pero sí una colección de anécdotas de mi infancia, adolescencia y primera juventud que me condujeron a especializarme en la sexualidad humana.

Aspectos que me ayudaron en la decisión: descubrir de muy pequeña la colección de revistas porno que mi tío tenía escondida en su habitación; rebelarme en la adolescencia al ver el sexismo imperante por parte de mis padres, del profesorado y de muchos alumnos del instituto; apuntarme a los talleres sobre sexualidad que Carme Freixa y Noemí Barja impartieron en la Facultad de Psicología de la UAB; realizar unas prácticas en el Centro de Planificación Familiar de Terrassa... Ya ves, todo me dirigió directamente a buscar sobre sexualidad y finalmente a realizar el Máster en Sexología y Psicoterapia Integrativa por la Universidad de Valencia.

Desde muy pequeña me causaba extrañeza el secretismo alrededor del hecho sexual. Me encantaban los relatos eróticos que leía en revistas como *Lib* —mucho después me enteré de que bastantes estaban escritos por Santiago Segura—, pero sabía que no podía explicárselo a nadie, y cuando mi madre me compró el libro ilustrado *¿De dónde venimos?* puse cara de

niña buena y me lo leí también, pero sin hacer ninguna pregunta incómoda. En mi adolescencia empecé a sufrir un trato desigual por ser chica tanto en casa como entre los compañeros y compañeras de clase, y eso me hizo posicionarme como defensora de la igualdad de sexos desde muy joven. Porque, de modo intuitivo, la sexualidad era para mí algo más amplio que tener vulva o que te gustaran los chicos. Con todo, y ya adulta, he tenido que aguantar algunas veces comentarios poco educados y a menudo sarcásticos al explicar que me dedicaba a la educación y la terapia sexual. Afortunadamente, y a medida que otras disciplinas han incorporado aspectos sobre sexualidad, también más profesionales se han ido formando en sexología. Últimamente no resulta tan extraño responder que soy sexóloga y no encontrarme con que mi interlocutor abra mucho los ojos y sonría con picardía.

La especialista en sexología

«Pero, ¿qué hace exactamente un sexólogo o una sexóloga?»

Periodista de un diario on-line

La sexología es la ciencia multidisciplinar que estudia el hecho sexual humano del modo más amplio posible. Hay muchas áreas del conocimiento que estudian partes de la sexualidad, como la filosofía, la antropología, la medicina, la biología, la psicología, el derecho... y la sexología las entrelaza para entenderla y dar una respuesta global.

Me gusta mucho la definición que la Wikipedia hace del sexólogo o sexóloga: «Son profesionales, con una licenciatura previa en medicina o en psicología, con cualificación suficiente para tratar cualquier disfunción sexual, así como para asesorar

en cuanto a la educación de la sexualidad humana. A esta profesión se accede normalmente a través de diversos másteres universitarios».

Aunque es cierto que el grueso de las intervenciones que hacemos la mayoría de los sexólogos y sexólogas se centra en la problemática y la educación sexual, también realizamos funciones preventivas e informativas, fomentamos y divulgamos una vivencia sana y satisfactoria de la sexualidad, colaboramos con organizaciones para fomentar los derechos sexuales y reproductivos, asesoramos a empresas relacionadas con la salud sexual y colaboramos en investigaciones científicas.

Como sexóloga, y ante las personas que acuden a mi consulta, parto de la premisa biopsicosocial, es decir, de que los problemas sexuales pueden tener diferentes causas (orgánicas, psicológicas y sociales), y con mi experiencia debo descartar o valorar las distintas incidencias. Comienzo por una evaluación de la conducta sexual, sigo por la historia del problema y al final realizo un diagnóstico y propongo un tratamiento. Hay que destacar que también piden hora parejas con problemas para comunicarse, para negociar, para convivir... aunque no haya una disfunción sexual. Últimamente he comprobado que ha aumentado mucho la demanda de visitas de mujeres y hombres que tienen dudas y preguntas sobre su sexualidad o sobre la vivencia que tienen de la misma, y, ante el alud de información que hay en internet, prefieren acudir a una profesional para que se las aclare. No manifiestan una problemática, sino que quieren una información veraz y científica sobre algún aspecto sexual concreto, o estrategias para mejorar su cumplimiento sexual. Por ejemplo, mujeres que quieren saber si son normales porque solo tienen orgasmos por estimulación del clítoris u hombres que necesitan estrategias para mejorar el placer de su pareja sexual.

Las personas pueden acudir solas o en pareja, si la tienen, y la mayoría de las veces soy la primera persona a quien explican su problema. A menudo, superar el secretismo y explicar abiertamente lo que les pasa es el inicio de la solución.

1

Empezamos jugando, acabamos follando

«Si el sexo es un fenómeno tan natural, ¿cómo es que hay tantos libros sobre cómo hacerlo?»

BETTE MIDLER

Supongo que ya habéis podido intuir que el tema de este libro es la sexualidad de las mujeres, pero no es exclusivo para ellas. Al contrario, me encantaría que también los hombres tuvieseis curiosidad sobre la sexualidad de la mitad de la población.

Todo lo que encontraréis aquí escrito es el fruto de más de veinte años en una consulta de terapia sexual, pero también de impartir conferencias y talleres en centros educativos y en asociaciones de mujeres, de colaborar en diferentes medios de comunicación, de consultar libros y artículos sobre sexualidad y de responder a miles de preguntas en consultorios en línea. No tenéis en las manos un tratado sobre posturas ni un manual para llegar a ser la reina de la seducción, pero tampoco una recopilación de estudios científicos de difícil interpretación. Eso sí, tenéis mi experiencia y mi observación.

Con la ayuda de la editora, de pacientes y de amistades he seleccionado los temas más importantes para entender mejor el hecho sexual de las mujeres y he incorporado una serie de teorías empíricas que creo que pueden explicar unas situaciones sexovitales concretas, y también algunas estrategias para mejorar la vivencia y las emociones respecto a vuestra sexualidad.

Dicho esto, permitidme decir una cosa más: el sexo no sirve para nada. La frase puede sonar muy contundente e incluso, pronunciada por mí, os parezca una incongruencia, pero esto que escribo tiene una explicación, claro está. Cuando digo que el sexo no sirve para nada me refiero a que no sirve para nada más que para pasarlo bien o para nada más que para la reproducción. Por lo tanto, si para la reproducción es esencial hacer sexo, ¿por qué no nos lo pasamos bien, ya puestos? Y aún diré más: ¿por qué no nos lo pasamos bien (o sea, jugamos) haciendo sexo aunque este no tenga ninguna finalidad reproductiva? Hay que disfrutar del sexo. Siempre. Por eso me encanta decir que el sexo es «el juego de los adultos». Y ya que hablamos de este «juego de los adultos», me viene a la cabeza el caso de Mireia y Gerard, una pareja que llevaban siete años de relación y que vinieron a verme muy preocupados a la consulta. En aquel momento, ella tenía 30 años y era profesora de secundaria. Él tenía 36 y era administrativo en una empresa informática. La vida les sonreía (aparentemente): una pareja joven, con muchas cosas por delante, con muchos amigos y un buen trabajo. Pero había un asunto que estaba enturbiando su relación: el sexo. O, mejor dicho, el no-sexo.

—Es que Mireia no toma la iniciativa desde hace mucho tiempo y siempre que lo intentamos está muy tensa —me explicaba Gerard bajo la atenta mirada de ella—. No sé. Es que no tiene ganas y ya no lo hacemos casi nunca.

Ella asentía con la cabeza y afirmaba que era cierto, que había perdido el deseo sexual, que no tenía apetito para hacer el amor, e incluso reconocía que cada vez que Gerard se le acercaba, juguetón, ella le ponía excusas:

—Le digo que estoy cansada para no comenzar a hacerlo.

Enseguida lo vi claro. Era un caso en que se había perdido el sentido lúdico del sexo, aquel que se tiene en el enamoramiento inicial, el de los primeros años de la pareja, pero que, como es lógico, hay que regar poco a poco con el paso del tiempo. De hecho, es un escollo que sufren muchas mujeres, porque, como tales, dejan de jugar más pronto que los hombres, y ya no solo en el aspecto sexual, sino en la vida en general.

Además, Mireia me explicó que la primera relación con penetración que había tenido en su vida había sido precisamente con su novio y que tenía una educación sexual moderada: simplemente había hecho un taller de sexología en el instituto y había hablado un poco con sus padres: «En casa, el sexo no era tabú, pero tampoco era un tema de conversación natural».

Acto seguido, le hice una pregunta que la dejó boquiabierta: «¿A qué juega Gerard?».

—¿Cómo? —respondió.

—Que... si juega a algo —insistí.

Después de unos segundos pensando, dijo: «A la consola». Gerard lo pasaba bien jugando a videojuegos.

—Pues esto es lo que tenemos que trabajar contigo. Que te lo pases bien cuando tenéis relaciones sexuales, ¡igual que él se lo pasa bien haciendo sexo contigo, jugando a la consola o disputando una pachanga de fútbol con los amigos!

Por eso intenté que Mireia interpretase las relaciones sexuales desde un punto de vista lúdico y le aconsejé dos cosas: la primera, que diese rienda suelta a la imaginación; la segunda,

que utilizase juguetes en las relaciones. ¡Las fantasías sexuales al poder!, le aclaré.

Unas semanas más tarde, recibí un correo de Mireia. Me preguntaba si conocía direcciones de hoteles madrileños de tipo erótico, porque quería darle una sorpresa a Gerard. Al leerlo, sonreí. Mireia volvía a jugar.

La tríada perfecta: la sexualidad, el juego y las mujeres

Vincular los conceptos de la sexualidad y del juego con el hecho de ser mujer ha sido el resultado de atender a muchas pacientes y parejas, como Mireia y Gerard, para las que la sexualidad es motivo de problemas y de angustia, pero también de análisis de muchas otras mujeres que disfrutaban sin dificultades de su sexualidad.

Dejar de lado la patología e incorporar la vertiente más positiva de la sexualidad me ha permitido ayudar a muchas mujeres y a sus parejas a reconducir una vivencia negativa del hecho sexual, pero —todavía más importante— a prevenir posibles dificultades.

En los siguientes párrafos iré definiendo y combinando la peculiar estructura de esta tríada, que, en el fondo, es el eje central de mi propuesta: la sexualidad como juego es una actividad generadora de placer que no se realiza con una finalidad utilitaria directa, sino que tiene entidad por sí misma. Así, la sexualidad no debería servir para nada más que para pasarlo bien. Y como comportamiento, también tiene una vertiente social cuando en este juego sexual participa más de una persona.

¿PARA QUÉ SIRVE LA SEXUALIDAD?

Tal vez la pregunta te cause extrañeza, que a menudo es la expresión que identifico en las caras de las personas cuando em-

piezo así las conferencias, los talleres o incluso las sesiones de terapia (aunque ya os he dado la respuesta al comienzo del capítulo). Pero antes de que tu cerebro inicie la búsqueda de la respuesta correcta, repasemos algunos hechos históricos.

Para la mayoría de las personas de las generaciones anteriores, la sexualidad tenía como única finalidad aceptable la reproducción. El cristianismo, religión predominante en la sociedad occidental, consideraba inmoral el placer sexual, las distintas opciones sexuales y todo lo que se alejara del ideal de la castidad, la ocultación y los tabús sexuales. El problema es que esto ha impregnado durante siglos no solo la moral, sino también la ciencia y la cultura de Europa y América.

De todos modos, siempre ha habido formas de saltarse las normas, por muy rígidas que fuesen. Y, de hecho, en determinados sectores sociales se practicaba una «doble moral sexual». Es decir, se adoptaba un determinado comportamiento ante el sexo dependiendo de cada situación, y por lo tanto se consentía una cierta «inmoralidad sexual». Hay que remarcar que esta «inmoralidad aceptada» era mucho más tolerada en los hombres que en las mujeres. De hecho, tanto a escala legal como social estaba más penalizada la infidelidad femenina que la masculina, y en determinados períodos se ha considerado que las mujeres prostitutas eran «un mal necesario».

En la actualidad, y fruto del progreso científico, pero también político y social, esta lista de «porqués sexuales» se ha invertido de manera muy importante. La procreación ha perdido peso específico frente al placer o la función comunicativa de la sexualidad.

Hechos relevantes, como la generalización de la anticoncepción, la aparición y evolución del feminismo, los estudios científicos sobre sexualidad, la legalización del aborto en muchos países y la reivindicación de los movimientos de liberación gay,

lesbiana y transgénero y de otros colectivos sociales han facilitado la adopción de una nueva ética sexual, basada en unos derechos sexuales de espíritu universalista.

DEFINIENDO LA SEXUALIDAD

La definición de *sexualidad* se ha ido modificando y ampliando a lo largo de los últimos años, y en la actualidad incluye aspectos que trascienden el hecho biológico y comprenden conceptos culturales y sociales, como el género y los roles sexuales.

Veamos algunos aspectos que aclaran qué es la sexualidad humana:

- Conjunto amplio de comportamientos y actitudes que se estructuran por influencia de la biología, la cultura y los aspectos sociales.
- Explica procesos como la identidad sexual, el concepto y los roles de género y los vínculos afectivos.
- Está vinculada con instituciones como el matrimonio, la familia y el divorcio y relacionada con las funciones de comunicación, placer o reproducción.

La sexualidad es algo más que el sexo y las relaciones sexuales, nunca puede separarse de la historia personal de cada persona y no podemos prescindir de ella. Es decir, no podemos dejar de ser seres sexuados.

La sexualidad está presente en todo nuestro ciclo vital: desde el nacimiento a la muerte, pero no siempre del mismo modo ni con la misma intensidad. De hecho, podemos pasar períodos en los que la sexualidad adquiera una importancia capital, y otros, en cambio, en los que parezca que desempeña un papel más secundario.

Desde una concepción inclusiva, todas las personas, independientemente de nuestra condición física y psicológica, tenemos sexualidad, y esta no es un constructo cerrado, sino que está siempre en un proceso de constante transformación y construcción.

Si alguno de los conceptos mencionados te crea confusión, no te preocupes; a lo largo de los próximos capítulos espero ayudarte a aclararlos.

LAS MUJERES Y LA SEXUALIDAD

Durante milenios la sexualidad humana ha estado ligada a la reproducción, la heterosexualidad y el androcentrismo. La sexualidad de las mujeres, o era negada o bien estaba centrada en satisfacer los deseos y las necesidades de los hombres. Producto de esta construcción social, las mujeres quedaban limitadas a dos categorías: esposa/madre o amante/prostituta.

Es con la irrupción de los movimientos feministas, a partir del siglo XIX, y de la revolución sexual, en el XX, cuando muchas mujeres comienzan a plantearse su sexualidad desde el autoconocimiento, su placer y sus necesidades. Se dio un enfoque político y reivindicativo a aspectos relacionados con la sexualidad y la violencia, las desigualdades entre hombres y mujeres, la visibilización de la atracción sexual entre mujeres, la pornografía y la prostitución.

Ya en el siglo XXI, este proceso todavía continúa y se han incorporado nuevos enfoques, como los movimientos *queer*, que rehúyen las categorías binarias y preestablecidas (hombre-mujer y hetero-homo), y otras corrientes que se manifiestan en contra de la concepción neoliberal que está impregnando también la sexualidad, donde todo vale si hay dinero y consentimiento de por medio, en especial respecto a la prostitución y a la maternidad subrogada.

En la actualidad, pues, conviven muchas formas de entender el hecho sexual, y el enfoque biopsicosocial resulta enriquecedor y al mismo tiempo complejo. Además, la omnipresencia de la sexualidad provoca a menudo sensaciones opuestas: por un lado, parece que sin la práctica regular de sexo una persona se convierta en cierta manera en «discapacitada», y por otro lado, la sobreexposición puede provocar hartazgo.

También fenómenos ocurridos a principios de esta década, como la publicación de la trilogía *Cincuenta sombras de Grey*, han hecho aflorar estas contradicciones en la sexualidad de muchas mujeres. Bajo la apariencia de una mujer empoderada e instruida, Ana, la protagonista, termina plegándose a los deseos de un hombre e intentando salvarle de un pasado tormentoso. No tiene un final trágico como el de las protagonistas de Tolstoi, Flaubert o Clarín, pero la reproducción de los viejos esquemas de una relación desigual, tanto social como sexual, planea por toda la historia. Eso sí, con un sexo explícito con falsos tintes posmodernos, porque incorpora la transgresión de unas supuestas prácticas sadomasoquistas.

Muchas «Anas» se pasan por la consulta, insatisfechas, cuando se dan cuenta de que, además de tener que luchar contra el sexismo que impregna su vida laboral y social, también tienen que hacerlo en la esfera más privada, la afectivo-sexual.

Un par de ítems que pueden ayudar a aclarar el panorama actual:

- Todavía hay diferencias en la forma de entender la sexualidad entre hombres y mujeres, pero también entre diferentes géneros, entre diferentes orientaciones sexuales, etc. Por lo tanto, quizá sería el momento de empezar a hablar de personas y de la vivencia de su sexualidad de manera individualizada, pero aceptando que aún quedan muchos

residuos de aquella mentalidad ligada a la reproducción, la heterosexualidad, el androcentrismo y el sexismo.

- La sexualidad es una vivencia individual, pero tiene muchos componentes sociales e ideológicos que hay que abordar desde una vertiente más política y global. Hacen falta reglas o normas de carácter personal, pero también social, porque no todo es aceptable, aunque a veces parezca que somos libres para poder elegir, cuando en realidad esta «libre elección» está demasiado mediatizada por determinados sistemas políticos y económicos, la publicidad y los medios de comunicación.

LAS MUJERES Y EL JUEGO

Las mujeres no tenemos un tránsito fácil del juego infantil al juego adulto. La mayoría de los juegos de las niñas —muñecas, cocinitas, disfraces...— desaparecen en la adolescencia o bien están demasiado relacionados con el cuidado de las personas y con las tareas domésticas.

De hecho, estos juegos se han interrumpido durante los siglos pasados de manera abrupta, antes incluso de llegar a la pubertad. Un filósofo ilustrado como Jean-Jacques Rousseau ya manifestaba en el capítulo sobre la educación de las mujeres que «a las niñas se les han de interrumpir sus juegos sin motivo para servir al auxilio de la naturaleza». Es decir, hay que acostumbrarlas desde muy pequeñas a dejar de lado los ratos de evasión y goce para atender a los demás, en especial a su futuro marido.

Como contraposición, los chicos, a través de juegos grupales y deportivos, aprenden a interiorizar valores propios de hombres adultos que siguen siendo de referencia cuando se hacen mayores y que a menudo continúan practicando. Por lo tanto, están más acostumbrados a incorporar a sus vidas momentos recreativos.

A pesar de que hay familias, centros educativos e instituciones que están haciendo esfuerzos para crear espacios lúdicos no sexistas y para que los juguetes no incorporen un sesgo de género tan marcado —respecto a usos y colores, por ejemplo—, la realidad se impone de forma tozuda y ello tiene efectos en la socialización y también en la concepción del juego que muchas mujeres terminan teniendo respecto a los ratos de esparcimiento y evasión.

Es habitual que en la edad adulta muchas mujeres se sientan incómodas e incluso culpables por tener momentos de entretenimiento que no tienen ninguna finalidad útil más allá de pasar un buen rato. De hecho, mucho ocio femenino está relacionado con actividades con propósitos prácticos: hacer ganchillo o calceta, restauración de muebles... Y eso presupone que a cualquier actividad sin intención utilitaria se le ponga la etiqueta de *inútil*, *prescindible* o, incluso, de *pérdida de tiempo*...

Una queja habitual en las mujeres de parejas heterosexuales se refiere a la capacidad que tiene el hombre para encontrar el momento para actividades lúdicas, como jugar a videojuegos o practicar un deporte, y la intensidad y el embobamiento que presentan en su realización.

No hay que olvidar que las triples jornadas (en las que haremos énfasis más adelante) que muchas mujeres soportan no dejan mucho tiempo para ratos desocupados. Hay que tener bastante habilidad de negociación y un cierto poder para llegar a acuerdos con la pareja u otros familiares para conseguir estos ratos «inútiles» y a la vez imprescindibles.

Con todo, y sin ánimo de angustiar, en algunos momentos se hace necesario reorganizar «nuestro manual de instrucciones individual» para poner en valor determinados constructos y descartar otros, a medida que vamos aprendiendo a vivir. In-

corporar estos ratos de esparcimiento, aunque a veces resulte complicado o casi imposible, supone una mejora en la calidad de vida personal a medio y largo plazo.

LA SEXUALIDAD LÚDICA

Para las personas que disfrutan de su sexualidad de una forma sana y sin conflictos, su finalidad es, la mayor parte de las veces, puramente lúdica. Descartando los momentos puntuales en que la dedican a la procreación de un modo responsable y consciente, el resto es solo por placer: para compartir un buen rato con uno mismo o con otra persona...

Diferentes investigadores del juego y el contexto lúdico postulan que todas las actividades y ocupaciones, incluso las más ligadas a las necesidades básicas, como comer o dormir, tuvieron una forma lúdica en sus comienzos. De hecho, también la sexualidad empieza para muchos niños como un juego: jugando a médicos y enfermeras se explora el cuerpo del otro, y en el baño, jugando con los propios genitales, muchos niños y niñas experimentan sensaciones de placer. Por lo tanto, la sexualidad se inicia como un juego, y es preciso que esta vertiente lúdica continúe a lo largo de toda la vida.

Porque la sexualidad cumple la mayoría de las características que se atribuyen al juego: «Es una actividad voluntaria, que tiene unos ciertos límites, fijados en el tiempo y en el espacio, que siguen una regla o reglas aceptadas, provista de una finalidad en sí misma y acompañada de un sentimiento de tensión y alegría».

Si planteamos la sexualidad como un juego, la convertimos en una actividad creativa, de expresión y comunicación, que permite el autoconocimiento y también llegar a establecer vínculos afectivos con otra persona.

No podemos obviar, sin embargo, que la práctica sexual conlleva una serie de riesgos para la salud física y emocional.

Es con la adopción de determinadas reglas y poniendo unos límites al juego sexual como podremos prevenir y minimizar estos riesgos —por ejemplo, las infecciones de transmisión sexual o las desigualdades en las relaciones afectivo-sexuales—.

Tampoco significa que al potenciar el aspecto lúdico de la sexualidad estemos banalizándola, sino al contrario: el juego es, en palabras de personas expertas, «una actividad trascendental, fundamental para la persona y que se practica a lo largo de toda la vida».

Por lo tanto, solo hace falta mezclar el hecho sexual y el hecho lúdico, como si de los ingredientes de un cóctel se tratase, y agitarlos en la coctelera de nuestra imaginación y de nuestro comportamiento para disfrutar plenamente de la sexualidad, a solas o con otra persona o personas.

La tríada al completo

«Así, ¿la sexualidad es el juego que practicamos las personas adultas? Nunca me lo había planteado así...»

MARTA, 32 años

Y ahora toca integrarlo todo, porque creo de verdad en el artículo número cinco de la *Declaración de los Derechos Sexuales*: el derecho al placer sexual como una fuente de bienestar físico, intelectual e incluso espiritual. Por lo tanto, hay que incorporar, desde nuestro hecho individual y también desde nuestra singularidad como mujeres, el esparcimiento como una actitud ante la sexualidad.