

¡5 MINUTOS...
de buen Sexo!



Artículos breves para jóvenes



Autores:
Silberio SÁEZ SESMA
Santiago FRAGO VALLS



todo genial". Luis se queda "rayado" y le insiste: "pero, ¿no has

llegado?".

3. Al siguiente encuentro erótico María anda ya preocupada por verle tan preocupado e intenta esforzarse por llegar al orgasmo y ya todo va peor. En la búsqueda del orgasmo perdido ella deja de sentir.
4. En resumen: el orgasmo es un reflejo algo tímido, que precisa para desencadenarse: confianza, tranquilidad, juego erótico y libertad para poder mostrarse.

COMUNES DIFICULTADES EN JÓVENES PAREJAS:

2ª entrega

"... dar espacio a las dificultades es dar cabida a las soluciones".

JÓVENES DIFICULTADES II

Durante más de 25 años venimos atendiendo **parejas de jóvenes y jóvenes parejas** consultando sobre conflictos amorosos y dificultades eróticas que les preocupan y que condicionan su vida personal.

Esta 2ª entrega presenta alguna de las más habituales con el objetivo de identificarlas, entenderlas y gestionarlas mejor.

Caso 1: "María de 22 años acude a consulta y comenta que no tiene orgasmos en su relación erótica de pareja; con Luis, su pareja, se lo pasan bien a nivel íntimo pero se siente defectuosa porque **no ha tenido orgasmos con él y ambos están preocupados**".

Secuencia de hechos:

1. María conoce el orgasmo por haberlo experimentado en sus fiestas privadas (con la masturbación).
2. Hace 1 año que sale con Luis pero en sus encuentros eróticos ella nunca llega al orgasmo; él se siente mal por ello y ella siente doble frustración por no poder "regalarle" a él su orgasmo y no ser capaz de sentirlo.
3. Ella percibe que Luis se esfuerza y se dedica a ella en el juego erótico pero se siente incapaz de "dejarse ir". Es lo que llamamos "en busca del orgasmo perdido".

Explicación a la dificultad:

- Recordad no confundir placer y orgasmo: para entendernos hacemos un símil cinematográfico: el placer es una buena película y el orgasmo una escena interesante de la misma.
- El orgasmo es una fase de la respuesta sexual que se caracteriza por su timidez, sobre todo cuando hay alguien al lado, un espectador que nos distrae.
- Por ello no es raro que cuando una pareja inician sus primeras experiencias eróticas el orgasmo tarde en aparecer, especialmente si acontecen situaciones como éstas:
 1. Tras un primer encuentro erótico Luis le pregunta a María: ¿qué tal?; ella responde: "muy bien"; y él insiste: ¿has tenido el orgasmo?; ella responde: "no, pero lo he pasado muy bien". Luis se queda algo contrariado pensando que ha faltado algo.
 2. En el segundo encuentro Luis vuelve a la carga: ¿qué tal?; ella responde: "fenomenal"; y él insiste: ¿te ha llegado el orgasmo?; ella responde: "no, pero ha estado

Caso 2: "María de 19 años acude triste a consulta porque tras dos años de noviazgo, Ángel de 22 años decide romper la relación y pretende que sigan siendo amigos."

Estamos ante un proceso de **duelo amoroso** que conviene vivir y no complicar: "no se puede ser amigos después de romper".....al menos de modo inmediato.

El amor es un gran **racimo repleto de uvas distintas y variadas**: pasión, admiración, deseo, juego erótico, chispa, afecto, respeto, comunicación, sinceridad, humor, complicidad, sensibilidad, imaginación, fantasía, lealtad, misterio, seducción, transgresión, cuidados y todas las que queráis añadir.

El amor y el desamor son dos caras de una misma moneda que jalonan el devenir de las parejas y son motivo de avatares académicos, crisis personales, desasosiegos y euforias emocionales.

Conviene recordar la frase: "Mi pareja está conmigo pudiendo no estar conmigo".

Supervivencia afectiva:

1. Nadie deja a nadie en una relación; lo que se rompe es una relación.
2. No se puede ser amigo después de romper porque necesitamos tiempo para "desenamorarnos". Transcurrido un tiempo prudencial podríamos volver a ser amigos.
3. Nada de mensajitos por whatsapp tras la ruptura.
4. Ira, rabia, enfado, tristeza... son sentimientos razonables que pueden aparecer en diversas etapas del proceso.
5. No hacer rápidamente nueva pareja durante el duelo amoroso. Desde la fragilidad suelen gestarse relaciones frágiles.
6. Recuerda lo bueno de lo malo: viviste con tu pareja estupendos momentos.
7. Reflexiona acerca de cuáles han sido los errores que he podido cometer para evitarlos en el futuro.
8. Acepta que la relación se ha terminado y dedícate a darte caprichos, a cuidarte y a recuperar tus amistades aparcadas.
9. Quédate con la oración de Fritz Perls (1893-1970):

"Yo soy YO y tú eres TÚ

YO no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas.

TÚ no estás en este mundo para cumplir las mías.

TÚ eres TÚ y YO soy YO.

Si en algún momento o en algún punto nos encontramos, y coincidimos, es hermoso.

Si no, pocas cosas tenemos que hacer juntos.

TÚ eres TÚ y YO soy YO"

Autores © Santiago FRAGO VALLS

© Silberio SÁEZ SESMA

Edita: AMALTEA, Instituto de Sexología S.L. Año 2017.