

**SILBERIO SAEZ SESMA** PSICÓLOGO, SEXÓLOGO Y EDUCADOR SEXUAL

# “Hay parejas que no recuerdan la última vez que cenaron solas”

El trabajo absorbente y los hijos apenas dejan tiempo para compartir en pareja. Y, a veces, surgen las rupturas. Saez da pautas para 'no morir en el intento'

**SONSOLES ECHAVARREN**  
Pamplona

Las cenas románticas, las sesiones de cine con palomitas o las escapadas improvisadas a la playa o al monte han pasado a la historia. Y han sido sustituidas por las comidas de fin de curso con las familias del colegio, los cumpleaños infantiles o el trabajo absorbente dentro y fuera de casa para pagar la hipoteca, las extraescolares o la ortodoncia. Esta es la situación y el resultado, muchas veces, la ruptura. “¿Qué ha pasado con la pareja? Se ha generado un modelo ideal que, muchas veces, es imposible lograr y que supone una frustración”. Así de claro lo explica el psicólogo y sexólogo Silberio Saez Sesma. Cirbonero de 52 años y codirector del instituto de sexología y psicoterapia Amaltea (Zaragoza), este educador sexual imparte formación para jóvenes, familias y profesores en colegios navarros. Recientemente ofreció una conferencia en San Ignacio (Jesuitas) de Pamplona con el título *Conviviendo en pareja. ¿Cómo no morir en el intento?*

**Un planteamiento bastante significativo. ¿Tan difícil es hoy la convivencia en pareja? ¿Más qué hace unas décadas?**  
Probablemente no sea solo una cuestión de dificultad sino de nuevas exigencias y expectativas. Ser ambicioso y proponerse metas elevadas tiene un efecto motivador pero, llevado al extremo y ante la imposibilidad de lograrlo, supone una frustración y sentimiento de fracaso continuo.

**¿Y por qué ocurre?**

Porque se ha generado un modelo de pareja ideal, sin apenas haber reparado en la formación necesaria para tener éxito. Se supone que el amor es suficiente pero es solamente (o nada menos) necesario. La convivencia afectiva va más allá y es un arte de empatía y cooperación, sin olvidarse de uno mismo. Así dicho, ¡suenan preciosos! Pero vendría bien pensar qué supone. Somos un poco analfabetos emocionalmente. El reto es aprender a leer las emociones propias y las de la pareja. Los jóvenes tienen menor tolerancia a la frustración, lo que se mezcla con expectativas irreales. Y si, además se suma el declive del enamoramiento y la llegada de los hijos, tendremos mayor riesgo de ruptura.

**Los hijos, de repente ¿Cómo afecta la llegada de los hijos a la pareja?**

La maternidad y la paternidad son dos elementos que irrumpen de un modo brusco y nada progresivo en la vida de la parejas, lo que obliga a redefinir todo el sistema de relación. Puede sonar un poco mercantil o frío pero, en el fondo, hay que 're-negociar' un contrato. Lo que era válido en un noviazgo hay que revisarlo llegada la convivencia. Y la aparición de los hijos obliga de nuevo a replantearse lo que era válido en la convivencia cuando aún no habían nacido. Y como en toda negociación de contratos, hay tensiones hasta que se firma. A veces, uno de los dos miembros de la pareja en terapia nos dice: “No entiendo su malestar. Yo hago lo de siempre”. Pero precisamente,



El psicólogo y sexólogo cirbonero Silberio Saez Sesma

temprano, necesitaré hacerlo. A corto plazo, la pareja no se resiente de la pérdida de intimidad (cuidado de los hijos, sobrecarga de trabajo, atención a familiares...) pero tarde o temprano dejará secuelas. Además la intimidad tiene el agravante de que no suele estar entre la exigencia de la vida cotidiana. Por eso, recomiendo ser disciplinado y crear espacios para estar a solas y no esperar a que surjan de la nada ¡porque no aparecerán! Si se comparte espacio lúdico (y no solo trabajo o intendencia) hay mayor complicidad y se consolida el vínculo afectivo. ¡Hay parejas que han olvidado la última vez que cenaron o pasearon a solas!

**Entonces, ¿qué recomienda?**

**¿Dedicarse un tiempo fijo?**  
Sería fantástico. Al igual que dedicamos un tiempo al gimnasio, aunque no siempre nos apetezca, y al final nos viene fenomenal. Hay que inventarse un gimnasio mental de la intimidad, al que acudir con regularidad porque también nos va a ayudar.

**¿Y qué ocurre con la sexualidad?**

**¿Una mala vida sexual afecta a la convivencia diaria?**

La intimidad es un conjunto y la sexualidad, un elemento. Si la intimidad está desatendida, la sexualidad acabará deteriorándose. Hay parejas que vienen a terapia porque quieren resolver su sexualidad, cuando lo que deben mejorar es su intimidad. Como soy de la Ribera, utilizo metáforas agrícolas. Hay mujeres que se quejan de la falta de deseo cuando lo que falla es la calidad de vida en pareja. Si el cauce está obstruido, el aumento de caudal solo traerá inundaciones. Si el cauce está limpio, a poco caudal que haya, todo fluirá con facilidad. La intimidad es el cauce y el deseo es el caudal. Hay quien se lía con esto y no está de más pararse a pensar. **¿Qué ejemplo hay que dar a los hijos? ¿Demostrar afecto?**  
No pasa nada por discutir delante de ellos. Quien va y quien viene acaba rozando, es ley de vida. Pero lo importante es que vean también la otra cara: que, a pesar de la tensión y los cabreos, nos queremos y nos cuidamos. ¡Digámonos delante de los hijos que nos queremos mogollón! ¡Aunque les genere incomodidad!

**SUS FRASES**

“La intimidad en la pareja es como el oxígeno para los pulmones. Necesitamos respirar”

“Creemos espacios para estar a solas porque ¡no surgirán de la nada!”

ahora ya no sirve 'lo de siempre' porque 'lo de siempre' ha cambiado. La vida en pareja impone, nos guste o no, dinámica y avance, como en un videojuego o una excursión al monte. **El ritmo de vida dificulta a veces la comunicación entre la pareja...**  
Siento ser tópico pero lo urgente nos hace, muchas veces, olvidar lo importante. La intimidad en una pareja es como el oxígeno en los pulmones. Puedo aguantar un poco sin respirar pero, tarde o

**Un pamplonés, mejor expediente de un máster de la Universidad de La Rioja**

El pamplonés David Begué Villa ha recibido el Premio al Mejor Expediente del Máster Universitario en Dirección de Proyectos de la Universidad de La Rioja (UR). El reconocimiento le fue entregado en el XXVI Aniversario de la Ley de Creación de la UR. Nacido en Pamplona en 1975, Begué también fue nominado a los premios nacionales de Fin de Carrera cuando finalizó sus estudios de Arquitectura Técnica en la Universidad de Navarra en 1997. Su carrera profesional siempre ha estado vinculada al sector industrial en compañías con sede en Navarra y, actualmente, desempeña el cargo de director de proyectos en Talleres Arla, que se dedica a la fabricación de sistemas de carpintería en aluminio y PVC.



**Vendido en Pamplona parte del tercer premio de la Lotería Nacional**

Pamplona fue agraciada con una parte del tercer premio del Sorteo Especial de Junio de la Lotería Nacional celebrado ayer. El número afortunado fue el 89.396, vendido en la administración 19, ubicada en el número 27 de la calle Bergamín. En concreto, esta Administración vendió una serie de este número. Quien posea un décimo de ese número recibirá 5.000 euros (50.000 euros la serie). El primer premio del Sorteo Especial de Junio, dotado con un millón de euros, correspondió al número 21.821, vendido íntegramente en la administración número 1 de Sort (Lleida). El segundo premio, con 250.000 euros, fue para el 56.410, consignado en dos administraciones de Móstoles,

**DENTAL NAVARRA**

Dra. Claudia Safranchik - Dr. Gustavo Vignolo

Desde siempre el “Boca a boca” por eso llevamos más de 25 años creando sonrisas.

ODONTOLÓGICA CONSERVADORA - ESTÉTICA - IMPLANTES - ORTODONCIA - PERIODONCIA - IADP

“En Salud bucodental como todo en la vida, la formación, tecnología y experiencia marcan la diferencia”  
“Somos Tú ángel de la guarda dental”

Tafalla · Diputación Foral, 4, 1A · 948 755 169  
Alsasua · Alzania, 1, A · 948 468 232  
Milagro · Navas de Tolosa, 4 bajo · 948 861 231

Síguenos

[www.dentalnavarra.com](http://www.dentalnavarra.com)