

EXPERIENCIA SEXUAL

¿Placer o exigencia?



Dr. Santiago Cedrés

Sexólogo Clínico
Ex Prof Adj. Medicina Interna
Presidente de la Sociedad
Uruguaya de Sexología.
santiagocedres@yahoo.com

Parecería lógico pensar en la experiencia sexual como un momento placentero en el que los sentidos son los protagonistas, el tiempo corre sin apuro y la entrega al momento se apodera del cuerpo. En tal experiencia descrita la exigencia parecería no formar parte del encuentro, aunque muchas veces se hace presente generando confusión y malestar.

El esfuerzo y la dedicación por mejorar el rendimiento en los diversos ámbitos de la vida son aspectos que la sociedad valora y por ende, estimula. En su medida justa, nada tiene de malo, quien conociendo sus límites, se esfuerza por conseguir un mejor desempeño en las tareas que realiza.

Pero..., ¿qué sucede en materia sexual? ¿qué significa rendimiento sexual?

La preocupación por el rendimiento sexual varía a lo largo de la vida. Durante la adolescencia es tema corriente entre los jóvenes (sobre todo los varones por contar con mayor habilitación en el tema) quienes comentan sus "hazañas" sexuales, a veces agrandando algún detalle haciendo alarde de sus desempeños: la cantidad de orgasmos por encuentro



sexual, el tamaño del pene o de los senos, el aguante, la performance, etc. Esta es una forma de medirse, de tomar contacto con el tema, un tema novedoso del cual comienzan a apropiarse. Otras franjas etarias también caen en esta tendencia de medirse y cuantificarse, como forma de saber si están en el promedio o deben hacer algo al respecto.

Actualmente con el avance científico y tecnológico se pueden obtener cifras que arrojan datos en relación al rendimiento a través de dispositivos que miden el desempeño en dicho aspecto de la vida: calorías quemadas y el "ritmo" por minuto alcanzado, por ejemplo. El tema pasa porque los resultados obtenidos contribuyen poco al bienestar de la actividad sexual, pudiendo generar dudas, malestar, ansiedad y por ende una baja en el "rendimiento" sexual, causando un efecto opuesto al que se busca.

¿Qué implica medir?

Siempre que se utilice un instrumento de medición se está comparando el resultado obtenido con un parámetro. Para determinar un parámetro se utiliza una norma, lo normal, que hace referencia a lo que ocurre con mayor frecuencia dentro de una población determinada. Aquellos valores que quedan por fuera de lo normal, simplemente significa que se encuentran con menos frecuencia en dicha población, y no hay nada de malo o disfuncional en ello. Por

ende podemos pensar que esta necesidad de medirse, de rendir, de estar dentro de lo esperado, es una necesidad de encajar, de formar parte de lo normal, entendiendo aquello que queda fuera de dicho parámetro como peligroso, incómodo, molesto, diferente, etc.. Entonces ocurre muchas veces que por más que la experiencia quede por fuera, si existe el afán de encajar dentro de lo normal, por ser más valorado o para no sentir el peso de la discriminación, se ter-

mina forzando la experiencia para que se parezca a la norma. Existen casos en los que se logra y otros en los que no se lo consigue. De cualquiera de las dos formas el resultado dista de ser satisfactorio ya que no encaja con la necesidad que se encuentra más allá del objetivo deseado.

¿Varía la vivencia según el género?

La vivencia de la sexualidad es única. En la misma influyen aspectos culturales, ambientales, familiares, etc. A nivel sociocultural existen disposiciones que marcan una forma de ser vivida. Al respecto podemos mencionar la habilitación que se les otorga a los hombres a disfrutar de lo sexual (sobre todo de lo genital), sobre las mujeres, quienes no cuentan con el mismo "beneficio". Este hecho es perjudicial para ambos géneros, ya que impone reglas sobre el sentir, como si el sentir dependiera de la voluntad de otros (o incluso de nosotros mismos) y pudiera acomodarse a tales exigencias. De esta manera la vivencia de la sexualidad, si bien es personal está atravesada por múltiples aspectos que muchas veces la limitan y empobrecen. Pretender ajustar las disposiciones a la vivencia personal puede ocasionar disfunciones y malestares innecesarios.

En tiempos de excelencia

¿Cómo incide en la sexualidad la demanda de la



vida cotidiana de ser “perfecto” en todo? “Ser perfecto” implica una valoración sobre las cosas que hacemos. Esperamos que las cosas sean de tal o cual manera según las imaginamos, pero eso está lejos de la perfección. La vida es perfecta por naturaleza, querer mejorarla es una urgencia humana por hacer algo diferente, algo que se parezca a lo que se supone que está bien. Pero como vimos, al sentir no se lo puede moldear, el sentir, es, por naturaleza. Por lo tanto la sexualidad es perfecta de por sí, querer hacerla perfecta es querer transformar esa perfección natural en una “perfección” impuesta por modelos externos. La sexualidad es perfecta en la medida que la escuchamos y respetamos. La clave de la salud sexual, por lo tanto, radica en la aceptación de la misma y las acciones que garanticen su expresión con cuidado hacia uno y los demás.

¿Es igual hablar de rendimiento sexual que de rendimiento laboral?

Acá se encuentra la clave de porqué se mezcla rendimiento y placer. Si pensamos en rendimiento laboral, nos referimos a la dinámica que se da entre el tiempo dedicado y los resultados obtenidos. En materia sexual los resultados se evalúan de forma diferente. Es precisamente cuando se utilizan los mismos parámetros de medida que el rendimiento sexual se convierte en un problema. ¿Qué buscamos tras un encuentro sexual? Esta pregunta es clave para poder evaluar los resultados.

Las exigencias en materia sexual van por otro carril que en materia laboral. E incluso se puede decir que rendimiento tiene acepciones diferentes para cada caso. En un encuentro sexual, “rendir” significa entrega al placer, por ende dejar de lado las preocupaciones, las tensiones, los deberías, mientras que en materia laboral el rendimiento implica atención, alerta, esfuerzo por resultados, etc. De modo que no es posible o conveniente transpolar las experiencias en busca de similares resultados ya que se trata de experiencias diferentes.

Rendimiento sexual y placer. ¿Se pueden combinar?

El encuentro sexual debería ser sinónimo de placer y no de rendimiento. Cuando se disfruta de lo que está sucediendo en el encuentro sexual, la satisfacción aparece de forma natural. Cuando se toma el camino inverso, cuando uno quiere controlar para que esté todo bien y pretende disfrutar, muchas veces las cosas no se dan y ahí comienzan las disfunciones sexuales.

¿Es posible disfrutar bajo presión?

La presión es enemiga del placer. Si nos ponemos a pensar en cómo está nuestro cuerpo cuando disfrutamos de algo que nos gusta y nos da placer, fácilmente nos damos cuenta que el tono muscular es diferente a cuando estamos bajo presión. Por ende podemos deducir que la presión se puede dejar para otras actividades donde su presencia pueda favorecer los resultados.

El trabajo del sexólogo clínico frente a la demanda de rendimiento sexual

Es frecuente encontrar en la consulta clínica quienes concurren con el objetivo de mejorar su performance sexual (mejor erección, más tiempo, más ganas, etc.). Muchas veces sucede que al indagar sobre el origen del conflicto aparece la necesidad de lograr encajar en el estereotipo de varón o mujer que la sociedad establece como necesario para ser un buen amante. El trabajo del sexólogo clínico es favorecer la salud sexual del paciente y ello va de la mano con el trabajo sobre los mitos y mandatos que la condicionan. Esto hace necesario evaluar el origen de la demanda, si se trata de un mandato o es una necesidad genuina del paciente. Este caso nos muestra que muchas veces lograr determinada potencia sexual aleja al paciente de su vivencia del placer ya que se convierte en una exigencia que se “debe” cumplir. Y muchas veces se confunde placer con formar parte de la norma, como explicábamos más arriba. Se cree que si se hace lo que se espera va a salir “todo bien”. Es crucial como punto de partida del tratamiento hacer coincidir las expectativas del paciente con sus necesidades. Trabajar con los mandatos sobre los cuales se basa el motivo de consulta, favoreciendo la sustitución de los mismos por necesidades acordes, reales y sobre todo genuinas.