

¿APRUEBAS EN INTELIGENCIA SEXUAL?

SI LA SABIDURÍA EN LA CAMA ES TU ASIGNATURA PENDIENTE, TOMA NOTA DE LOS CONSEJOS DE LAS EXPERTAS PARA SER LA MÁS LISTA ENTRE LAS SÁBANAS.

TEXTO: PAKA DÍAZ. FOTO: CHRIS CRAYMER.

Sabes que si unes conocimiento y placer disfrutarás más en la cama? Los psicólogos estadounidenses Sheree Conrad y Michael Milburn, profesores e investigadores de la Universidad de Massachusetts, son los responsables de esta teoría, que plasmaron en su libro *Inteligencia sexual* (ed. Planeta) y supuso toda una revolución. Según este concepto, conocido como IS, el talento entre sábanas influye en las relaciones y para acceder a él hay que trabajar tres pilares: descubrir nuestro propio placer, tener una educación libre de estereotipos y, por último, lograr una excelente comunicación. El objetivo: alcanzar un alto grado de satisfacción.

PLACENTERA SABIDURÍA

Como en cualquier tipo de inteligencia (hay muchas: matemática, lingüística, musical, creativa...), la sexual se compone de una serie de habilidades que todo el mundo puede conseguir, desarrollar y llegar a dominar. Para Ciara Molina, psicóloga emocional con más de un millón y medio de seguidores en Facebook y coautora junto a Lara Antiquino del libro *Sexo sentido, sexo vivido* (ed. Zenith), la IS aún tres aspectos: «El primero, el pensamiento, que se trabajaría estudiando nuestra propia sexualidad; el segundo, las emociones, en función de lo que experimentamos en relación a la misma, y por último, la conducta, que refleja el comportamiento de nuestro cuerpo a nivel individual y de pareja». Por su parte, María Esclapez, terapeuta especializada en Sexología y Terapia de Parejas, además de *sex-coach* y autora del libro *Inteligencia sexual* (ed. Arcopress) destaca que la teoría es fácil pero lo complicado es ponerla en marcha. «Supone aceptar y vivir las prácticas relacionadas con la búsqueda del placer de forma consciente y sin estigmas sociales. Para ello, necesitas una gran inteligencia emocional, pero la mayoría

de los españoles –y me atrevería decir que la mayoría de las personas del planeta–, no tiene ni idea de cómo gestionar sus emociones, son analfabetos sexuales. Lo sé porque hace sólo unos años yo también lo era». Para abandonar la ignorancia, además de leer mucho, recomienda reforzar el nexo entre mente, corazón y cuerpo: «Hay que sintonizarlos para que vayan al unísono. Pero ojo, un buen amante se caracteriza no tanto por sus técnicas, sino sobre todo por saber transmitir sus gustos y recibir placer de su pareja».

DESCUBRE QUÉ QUIERES

Los expertos coinciden en que es fundamental aprender a disfrutar, aumentar la autoestima (sobre todo para ganar en seguridad), y estar abierto a adquirir nuevos conocimientos. «Si te sientes feliz y firme en este terreno... ¡Eso demuestra una gran inteligencia!», añade Nayara Malnero, con un consultorio en YouTube con más de 120.000 suscriptores. Esta sexóloga, autora del libro *Sexperimentando* (ed. Planeta), anima a buscar la satisfacción tal y como a ti te guste y por extraña que parezca la forma: «Ser 100% feliz en este aspecto es de listas, sea del modo que sea. No olvides que tus gustos no tienen por qué coincidir con los de la mayoría». Cada persona tiene su modelo de sexualidad y este es personal y único. Encontrarlo y aceptar nuestros deseos es clave para disfrutar de una sexualidad plena. «Hay que olvidar el camino de los trucos mágicos, el de las ideas preconcebidas sobre lo que debemos o no debemos hacer. Nos toca mirar hacia adentro, conocernos... La clave está en experimentar, aceptarse y abrirse ▶

CADA PERSONA TIENE UNA FORMA ÚNICA Y DIFERENTE DE ENCONTRAR EL PLACER

MANUAL PARA NOVATAS

Sigue las propuestas de nuestras sexólogas y te será más fácil alcanzar la plenitud de tu inteligencia sexual.

Sé tu mejor amante

Cree en ti. Juega y fantasea contigo misma.

Prescinde del pijama

Desprenderte de la ropa en la cama activa el sexo, regula tu temperatura corporal, hace que liberes oxitocina –la hormona del amor–, y ayuda a resolver tensiones. Puedes hacerlo acompañada pero también sola y, además, ayuda a dormir mejor.

Vive el 'aquí y ahora'

O lo que es lo mismo, exprime el momento, y date al *carpe diem*. ¿Para qué te sirven los encuentros eróticos si no los disfrutas porque estás preocupada por cómo se siente el otro o por si te está viendo la celulitis?

Lee mucho

¡Todo lo que encuentres sobre sexualidad e inteligencia emocional! Una te llevará a la otra y viceversa.

Juega a 'beso, verdad y atrevimiento'

Dale a este entretenimiento adolescente un matiz adulto y pícaro. Pregunta a tu pareja por sus fantasías, por la postura que le excita más... O ponle pruebas, como que te haga un *reconocimiento médico* exhaustivo...

Descubre otros mundos

Por ejemplo, la técnica *karezza*, que consiste en prolongar al máximo el encuentro con caricias sin llegar a alcanzar el orgasmo, sólo disfrutando de los mimos del otro.

a descubrir», aconseja Malnero. Como decía Darwin, no hay que olvidar que los más listos –y los que sobreviven– son los que se adaptan a los cambios e incluso los promueven. Hacer siempre lo mismo, dejarse llevar por la rutina y no luchar contra la falta de deseo sugiere códigos rígidos de conducta. Ante esto, debe saltar la alarma. «Es justo lo contrario de lo que hay que hacer. Si te aburres en la cama, demuestras poca inteligencia sexual. Al fin y al cabo, este concepto está asociado a la creatividad. Mejor empieza a abrir el abanico de posibilidades y cambia las fórmulas del deseo», recomienda Ana Sierra, psicóloga-sexóloga con un consultorio de pareja en Facebook Live, que acaba de publicar el libro *Conversaciones sexuales con mi abuela* (ed. Kailas) en el que narra de forma muy amena cómo redescubrieron el sexo hablando entre las dos.

PRACTICA EL EGOÍSMO MADURO

Sierra relaciona la sabiduría sexual con varios aspectos, como la inteligencia emocional, la capacidad de escuchar, la empatía, el autoconocimiento y la creatividad, y además añade un nuevo elemento rompedor: el egoísmo maduro. Se trata de entender que la sexualidad debe de llenarte en primer lugar a ti. No es una moneda de cambio y no debes hacer nada sólo por complacer a tu pareja. La experiencia siempre ha de resultarte placentera. Y si algo no te gusta, no te excita, te da miedo o pudor... ¡No lo hagas! «Esto se lo digo especialmente a las mujeres porque en el género femenino es habitual colocarse en segunda línea y, al final, acaban asociando el sexo a un deber, lo contrario a lo que debe ser», afirma. Aprender a masturbarte, descubrir tus puntos erógenos y tu propio placer son muestras de sabiduría, como lo es lograr combinar este aspecto con una buena comunicación. «Los humanos tenemos un celo permanente, por lo tanto hay que usar códigos emisor-receptor para poder tener sexo y disfrutar de él», señala la doctora. En el intercambio intervienen

muchos factores, como la seducción, la empatía o saber detectar si la otra persona desea realmente lo mismo que tú; entender si hay consentimiento es fundamental, al igual que el respeto. La IS consiste en usar todos esos códigos en nuestro beneficio, además de aprender a conocerse a uno mismo y al otro.

¿SOIS COMPATIBLES?

Pero, ¿qué pasa cuando surgen, por ejemplo, problemas de pareja, o te ataca la rutina? Cuando no todo va bien, hay formas de luchar contra la falta de deseo. «Yo recomiendo el *mindfulkiss*, o sea, besar de manera consciente», dice Ana Sierra, que explica que el beso tiene un origen neurológico de activación sexual y además es un test estupendo de compatibilidad: si no te gusta cómo besa, mejor no sigas, está demostrado que tu organismo te está aconsejando parar y buscar otra pareja. «Si queréis ser listos en la cama, morreaos mucho... ¡pero nada de piquitos, activad la lengua! Es importante destacar que el intercambio de saliva sirve para recuperar el deseo, ya que produce testosterona», explica. El tiempo es otro factor importante y aquí las prisas no ayudan. Hay que valorar la vida sexual y dedicarle esfuerzo, como a tu familia, tus aficiones, tu trabajo... «No le asignes los minutos que te quedan tras terminar con las obligaciones, sino momentos concretos. Y no olvides que este aspecto forma parte de tu salud física y psicológica», recomienda María Esclapez, que anima a tratar de mantener la chispa y la curiosidad para salir de lo estereotipado. Para ello hay todo un mapa erógeno por descubrir. «Aprende a estimularlo y no

SI NO TE GUSTA CÓMO BESA UN LIGUE, TU CUERPO TE ESTÁ DICRIENDO QUE FRENES

vayas siempre a la zona genital... ¡Hay mucho cuerpo», apunta. Se trataría de no viajar siempre al mismo sitio de vacaciones. Si paseas por diferentes partes, aumentará la diversión y hasta tu producción hormonal, que se incrementa si la estimulación es variada.

¡VAMOS A JUGAR!

En la adolescencia nos acercamos al sexo a través de los juegos y no deberíamos olvidarlo. Es bueno jugar de mayores, ya que cuanto más se prueban cosas nuevas, más se desarrolla la IS. «Desconocemos los placeres que nos pueden ofrecer rincones inexplorados por tabús, mitos, creencias limitantes...», apunta Ciara Molina, que recomienda dar un paso para descubrir, perder el miedo a experimentar, a sentir, a comunicar lo que nos gusta respecto a nuestra sexualidad». Jugar, por tanto, es de listas, ya sea con literatura erótica, *aprendiendo a hablar* en la cama –asignatura pendiente– o con juguetes sexuales... «El que es un sabio en este terreno encuentra satisfacción en solitario o en pareja. De hecho, según vamos innovando, descubrimos unos placeres u otros», indica Carla Manquillo, directora de ventas de Fun Factory, empresa de *gadgets* de placer. «Te recomiendo usar juguetes que nunca hubieras imaginado. O cambiar las actitudes, como por ejemplo probar un cambio de roles en pareja», anima. Pero, como ya hemos mencionado, lo más importante es saber si lo deseas y respetarte a ti misma. «Si tienes curiosidad, hazlo porque va a ser un aliño, pero no estás obligada. Hacer algo que no te apetece no es nada recomendable», recuerda María Esclapez. Lo más importante es disfrutar de lo que deseas, sin forzarte a nada. Darte consentimiento a ti misma para sentirte libre, sin culpa ni vergüenza. Eso sí que es de listas. ●

TEST

PON A PRUEBA TU INTELIGENCIA SEXUAL (Las respuestas correctas son de *chica lista*).

¿Eres responsable de tu propio placer sexual?

-Sí, conozco mis resortes de placer.
-No, siempre espero que mi pareja sepa qué hacerme.

RESPUESTA CORRECTA:

SÍ. «Solemos dejar nuestro goce en manos de la pareja –“Me tienen que hacer lo que me gusta sin decirlo”, afirman muchas mujeres–. Esto no es así. Si tu amante no te satisface, no es sólo culpa suya, sino tuya por no decirle qué quieres. La primera lección que doy a mis pacientes es: “A partir de ahora, guíales incluso con la mano”», explica María Esclapez.

¿Consideras el porno un modelo de sexualidad?

-Sí, porque muestra todo lo que se puede hacer.
-No, en el porno todo son estereotipos.

RESPUESTA CORRECTA:

NO. «Cuando una descubre el porno, cree que es el modeo a seguir. Pero la sexualidad es más que todo eso. Sus normas y estereotipos te limitan y encasillan, y eso no ayuda», reflexiona la especialista.

¿Practicas sexo por pena, miedo o lástima?

-Sí, luego igual la cosa se anima...
-No, prefiero que lo deseemos los dos.

RESPUESTA CORRECTA:

NO. «Recuerda, hay que practicar el *egoísmo maduro* para lograr el placer propio», explica Ana Sierra.

¿Sabes activar tu deseo?

-Sí, sé qué cosas me producen placer.
-No, suelo esperar a sus caricias.

RESPUESTA CORRECTA:

SÍ. «Debes saber cómo activarte. Y si no es así, busca consejo de alguna experta e inicia el camino del



conocimiento sexual. Puedes llevar un diario de cosas que te exciten, por ejemplo», sugiere Ana Sierra.

Sé sincera. Del uno al diez, tu grado de satisfacción es...

RESPUESTA CORRECTA: MÁS DE SEIS. «Si la nota supera el seis... ¡Muy bien! La contestación demuestra que tienes los mecanismos para disfrutar, lo cual es sinónimo de inteligencia sexual», explica Malnero.

Y del uno al diez: ¿hay complejos que te impiden disfrutar?

RESPUESTA CORRECTA: MENOS DE SEIS. Si supera esa nota... ¡malo! «Despréndete de los tabús», dice la experta.

¿Dices a tu pareja qué te hace sentir placer y qué no?

-Sí, es la manera de entendernos.
-En ocasiones, depende del momento.
-No, me muero de vergüenza.

RESPUESTA CORRECTA:

SÍ. «Es importantísimo hablar con nuestra pareja sobre lo que nos gusta y lo que no. No sólo para sentir placer, sino también para establecer los límites respecto a lo que estamos dispuestos a hacer o no dentro de la práctica sexual», remarca Ciara Molina.

En el acto sexual, ¿quién de los dos lleva la voz cantante?

-Yo.
-Él/ella.
-Los/las dos.
RESPUESTA CORRECTA: LOS/LAS DOS. «No se trata de establecer una relación de dominación-sumisión, sino de poder experimentar libremente con la pareja, sin roles, estereotipos ni pautas establecidas de antemano. Hay que salir de la zona de confort y acostumbrarnos a recibir y dar placer por igual», propone Ciara Molina.