

¿Cómo afecta el estrés las relaciones coitales?

Dra. Margarita Murillo G
Investigadora en el área de la sexualidad
® *Derechos reservados.*
www.sexoamoryvida.com

Para poder abordar este tema, se debe tomar en cuenta que el sentimiento que usualmente está detrás del estrés es el miedo. Cuando se hace referencia al miedo, se habla de “miedo a no cumplir las expectativas que me impuse o me dejé imponer”, miedo a no cumplir la talla”, miedo a ... y así empezamos a adquirir ese sentimiento de miedo, que en ocasiones escondemos y lo llamamos estrés.

Como un detalle para poder sobreponerse al estrés, se habla de que hay que aprender a manejar estas demandas que nos hemos impuesto, y sin duda, cuando se logre este triunfo hará que podamos sentirnos mucho más libres con nuestras responsabilidades personales y profesionales.

Para poder unir esto al encuentro coital, se debe también hacer un énfasis especial en lo que implica el encuentro coital, donde se espera poder comunicar energía sexual con alguien con quién he podido elegir. Rescato y destaco que la sexualidad está en el ámbito de la salud humana y es un derecho que tenemos todos y todas. Por ende, poder ejercer este derecho lo más saludablemente posible implica tomar conciencia de las exigencias que la cultura ha puesto, en nosotras las mujeres, en nuestros cuerpos.

Es usual escuchar por parte, de algunas mujeres decir frases como: “yo eso no lo necesito”, para lo que se debe destacar que la sexualidad **si la necesita** cualquier persona, pues es de la salud humana, quizás lo que no “necesita” es una expresión sexual por medio del encuentro coital forzado e intimidado, donde no hay equidad, ni placer ni justicia; esos encuentros tampoco nadie los desea ni necesita.

Ante esto podemos ir destacando esa relación y ese efecto que puede ejercer el estrés sobre el deseo del encuentro coital. Entre más lejos esté yo, como persona, como mujer, de mis necesidades, o esté forzando un encuentro por complacer y no por complacerme y participar activamente, es decir que no tomo estos encuentros como si fuera una bebida refrescante y necesaria en mi sistema nervioso central, y toda mi salud en

general, entonces por supuesto, vamos perdiendo esa capacidad de desear los encuentros.

El estrés va a ejercer sobre el deseo una gran presión, pues el deseo depende del galanteo, la exploración y la seducción y, cuando cualquier persona está bajo los efectos del estrés, se olvida de sí misma, vive en función de las demandas externas, ya no está presente en sí misma, el primer síntoma será perder ese contacto consigo mismo, y ¡bingo!, se pierde más que el deseo, la capacidad de abrirse a un espacio saludable, a un espacio para mejorar y equilibrar el sistema nervioso central, a un espacio para sí misma.

El estrés, que vale la pena destacar, disminuirá esa capacidad de mirarnos en lo simple, de desear estar consigo misma, de poder encontrarme en ese encuentro de energías reparadoras, necesarias para mi salud. En general debo cuidarme mucho, pues ante el estrés, no solo está en peligro mi energía sexual, sino el cuerpo en general.

Si retomamos las palabras podríamos entender entonces que, sin duda, por medio de estos encuentros, posiblemente contrario a lo que pensamos, se lograría mejorar el estado de estrés en que vivimos. Repito, serán los encuentros coitales, buscados como “medicina”, como derecho propio, los que más bien se convertirán en reparadores de ese estado de tensión y miedo en que me encuentro.

Así que el reto sería contrario al título, utilicemos la energía sexual para poder curar el estrés, pues por medio del encuentro coital me encuentro a sí misma, debo participar y darme el derecho de estabilizar mi cuerpo, relajarlo y disfrutarlo. Buena medicina ¿no les parece?.

Es en estas épocas, precisamente, donde tanto hombres como mujeres, debemos hacer de nuestros encuentros, espacios más saludable, equitativos, placenteros y justos. En ellos debemos buscar aprender uno del otro, esto toma tiempo, exige una comunicación abierta y franca e implica que ellos no pongan su seguridad masculina en ellos ni yo mi seguridad femenina. Contrario a esto, estos encuentros deben ser solamente encuentros de salud, encuentros para mejorar el conocimiento de sí mismos, dentro de un espacio de respeto y responsabilidad, sin correr riesgos en mi salud en general. Y no se olviden

que la sexualidad tiene componentes eróticos, afectivos y espirituales, esto implica que todo mi ser se verá enfrentado, por lo tanto vale la pena vivirlo en plenitud y libertad, pero en un espacio donde haya equidad y respeto entre ambas partes.

Tips para recordar:

1. Acaricie todo el tiempo que pueda, durante el día, con sus manos, con sus palabras, no solo en el acto sexual. Esto mejora notablemente la tensión en nuestros cuerpos, activa el deseo y promueve la salud.
2. Juegue con su pareja, juegos de mesa, trivia, lo que se le ocurra, lo importante es poder reírse y distraerse; el juego tiene el poder de convertirse en un espacio de humor que relaja y mantiene la relación menos tensa.
3. Hagan ejercicio juntos, abdominales, bicicleta, donde busquen ayudarse mutuamente, se toman el tiempo, salen a caminar, es una forma de procurar ganarle al estrés y al mismo tiempo están promoviendo la cercanía y la presencia de uno con el otro de una manera jovial, saludable.
4. Conversen, bailen, canten, traten de sintonizarse como en los primeros tiempos, todo esto son esfuerzos por reconocerse, volver a intensificar la presencia del otro en nuestras vidas, nuestros corazones y por supuesto nuestros cuerpos. El estrés muy a menudo nos aleja de sí mismos y por supuesto del otro (a).

Suerte y no dejen de ejercer su deseo de mejorar como personas.