

DISFUNCIONES SEXUALES EN LA PAREJA: LA DINÁMICA DE LA PAREJA COMO FACTOR DISFUNCIONAL

Entendemos por DISFUNCIONES SEXUALES EN LA PAREJA aquellas que se producen como consecuencia de la falta de sintonía sexual entre sus miembros, sin que previamente ninguno de ellos haya sido sexualmente disfuncional. Se trata, por tanto, de disfunciones producidas porque la dinámica sexual de la pareja no logra acoplarse en alguno, o varios, de los cuatro ámbitos que facilitan el buen acoplamiento sexual: iniciativa, frecuencia, rituales y resolución.

LA INICIATIVA

Siempre es preferible la iniciación bilateral aunque no es necesario que sea simétrica. Lo importante es que ambas partes sean capaces de tomar la iniciativa porque con ello estimulan dos factores importantes del buen funcionamiento sexual: *ejercitar la libertad* al tomar la iniciativa y *sentirse deseados* al aceptarla.

LA FRECUENCIA

Al contrario de lo que ocurre con la iniciativa, no puede pactarse y quienes lo hacen incurren en un grave error que repercute negativamente en su sexualidad. La frecuencia debe marcarla el propio deseo en función del grado de enamoramiento y nivel de energía sexual y contravenir esos principios siempre resulta contraproducente porque atenta contra la base instintiva que debe presidir la acción sexual.

Cuando las partes tienen niveles de deseo muy discrepantes se generan graves problemas de acoplamiento.

Cada miembro de la pareja tiene derecho a satisfacer sus propias necesidades y eso es válido tanto para quien necesita diariamente la sexualidad como para quien tiene bastante con una vez a la semana. El problema reside en cómo conciliar frecuencias tan discrepantes. La buena

voluntad es importante para resolver casi todos los conflictos de pareja, pero no sirve para reprimir el instinto ni para forzarlo. No podemos pedir que uno tenga relaciones que no desea, ni que el otro reprima parte de las que necesita. Por eso los problemas de compatibilidad de frecuencia son difíciles de resolver, aunque con buena voluntad siempre pueden encontrarse estrategias adaptativas.

Mi criterio en ese sentido, es ajustar la preferencia de acuerdo con quien tiene el deseo más bajo y buscar formas adaptativas y consensuadas entre los dos miembros de la pareja para que quien tenga mayor necesidad pueda liberar su tensión de manera autónoma.

Es frecuente que muchas parejas actúen en un sentido opuesto y que sea la parte con menos deseo la que intente estar a la altura de las necesidades del otro. Suele hacerse con buena intención, pero los resultados pueden ser contraproducentes, porque es habitual que quien se presta a tener relaciones sin el deseo suficiente desarrolle sentimiento de tarea o inhibición del deseo.

LOS RITUALES

Podemos definirlos como el conjunto de prácticas que forman el repertorio sexual de la pareja. Y la fijación consensuada de esos rituales es fundamental para la definición del código y el buen acoplamiento sexual. De entrada, es importante precisar que una vez clarificada la escala de valores sexuales, y dentro de ciertos límites, los códigos de comportamiento sexual, son suficientemente plásticos como para que la misma persona, pueda sentirse cómoda con modelos distintos si se toma el tiempo suficiente para adaptarse al nuevo esquema. Expresando la idea de forma más clara, estoy diciendo que una misma persona -al cambiar de pareja- puede adoptar un código de comportamiento distinto consiguiendo,

después del periodo de adaptación necesario, un nivel de satisfacción semejante o mejor al que disfrutaba con el modelo anterior.

Precisamente por esa *plasticidad sexual* que todos poseemos, la creación del código de rituales requiere sinceridad, diálogo y buena disposición comunicativa. Y para afrontar esa labor las partes deben clarificar sus valores sexuales, porque *sin tener claros los valores difícilmente podemos aceptar los rituales*. Sin sentirnos libres para dar y recibir placer, sin estar en condiciones de tomar y rechazar iniciativas, y sin saber si determinadas prácticas están "prohibidas" por los valores o por los prejuicios, es imposible desarrollar un código que sintonice con nuestra naturaleza y preferencias sexuales.

Hay mujeres que disfrutan haciendo la felación y otras que la consideran aberrante. Hay hombres a los que les encanta practicar el *cunnilingus* mientras otros lo consideran repulsivo. Hay parejas que practican la felación, el *cunnilingus* o las dos cosas a la vez, mientras otras nunca se permitirán nada que vaya más allá del coito en la posición del misionero. Hay en definitiva parejas con códigos que la moral tradicional consideraría perversos, mientras otras se mantienen fieles a pautas tan restrictivas que apenas dejan espacio para el placer.

Evidentemente, de entrada, no podemos prefijar que un código sea mejor que otro, pero está claro que cuando el repertorio es muy limitado la pareja corre el peligro de caer pronto en la monotonía. No obstante y como lo importante es que el comportamiento sexual nos confiera coherencia, cada cual debe encontrar su propio modelo por la única vía que puede lograrse: *experimentando*. Ahora bien, al hablar de experimentar cabe precisar que no se trata de probar lo que no se quiere, sino de probar *únicamente* lo que se quiere. Por poner un ejemplo, a quien no le gusta que le azoten no necesita experimentar el masoquismo para saber que no le interesa.

En definitiva, lo que quiero decir es que establecer un código de rituales es una labor muy personal y que en la propia función de definirlo y aplicarlo la persona consigue un importante nivel de madurez. Por eso conviene advertir que una cosa es establecer el código sexual de la pareja, lo cual es bueno para ambos; y otra, muy distinta, asumir acríticamente el código de la pareja y tomarlo como propio aunque se haga con la buena intención de intentar acoplarse al otro, porque el único acoplamiento que perdura es el realizado desde la autenticidad de cada cual.

Traicionar nuestra naturaleza sexual nunca evita conflictos sino que los crea. Gran parte de los cuadros de inhibición del deseo, anorgasmia, eyaculación precoz, impotencia psicógena o aversión sexual fueron en su origen simples aceptaciones de prácticas sexuales que contravenían el código de quien las aceptaba. Por eso quien desee disfrutar de una sexualidad gratificante deberá practicar rituales que sean concordantes con sus necesidades, valores y principios. Si así lo hace progresará en el camino del acoplamiento y facilitará la emergencia de la experiencia cumbre de la vida sexual: *el orgasmo*.

La iniciativa se puede negociar, la frecuencia se puede armonizar, los rituales -dentro de cierto margen- se pueden ajustar; pero cuando la relación no culmina en el orgasmo produce tanta frustración que se convierte en una importante fuente de resentimiento y alejamiento emocional. Por eso es necesario que examinemos detenidamente la última y decisiva fase del acoplamiento, para intentar favorecer su buen funcionamiento.

LA RESOLUCIÓN

Lo primero que conviene precisar es que la resolución, como saben muy bien las mujeres que padecen cualquiera de las variantes de la anorgasmia,

no siempre culmina en el clímax sexual. Por tanto, cabe diferenciar dos grandes categorías de problemas inherentes a la fase de resolución. Una relacionada con la frustración sexual cuando no se alcanza el orgasmo. Y otra relacionada con la expresividad del orgasmo y las actitudes afectivas subsiguientes. No es lo mismo, y por tanto no se reacciona igual, cuando la relación culmina en un clímax satisfactorio para la pareja que cuando uno, o ambos, quedan insatisfechos porque la relación ha sido frustrante, mecánica, insípida o no se ha alcanzado el orgasmo. Por eso fundamento el buen acoplamiento sexual en el principio de satisfacción recíproca, porque cuando el código de expresión sexual que crea la pareja, no es capaz de favorecer una satisfacción suficiente de ambos, difícilmente podremos evitar que se desarrolle alguna de las dinámicas sexuales que pueden provocar la aparición de importantes disfunciones.

DINÁMICAS SEXUALES QUE GENERAN DISFUNCIONES

Evidentemente existen otros comportamientos inadecuados que pueden generar disfunciones sexuales, pero considero que los principales, tanto por el número de parejas a las que afecta como por la facilidad con que se producen, son los siguientes: *la tarea, el apremio, la simulación, el placer egoísta y el placer altruista*. Es importante tener presente el alto grado de sinergia que existe entre ellos, hasta el punto que unos pueden provocar la emergencia de los otros o generar en la pareja el antagónico. Por ejemplo: el apremio de uno, puede provocar sentimiento de tarea en el otro. Por eso, si queremos evitar las disfunciones sexuales, es importante que reflexionemos sobre esas dinámicas sexuales inadecuadas.

LA TAREA

Hacer el amor porque toca, ese es el factor desencadenante del sentimiento de tarea. Quienes caen en este error suelen ser personas que se sienten vinculadas a su pareja y que, con buena intención, aceptan o toman la iniciativa sexual no tanto porque *ellos lo desean* sino porque creen que *el otro lo necesita*.

Ya hemos dicho antes que no conviene mantener relaciones sexuales *sin deseo previo* y quien actúa desde la tarea está contraviniendo ese precepto fundamental y además tampoco tiene la garantía de que *realmente* el otro necesite ese “favor”, sino que, con frecuencia, ocurre lo contrario porque el sentimiento de tarea propio, suele provocar también el de la pareja; con lo cual resulta que el contacto es contraproducente para ambos. Vamos a explicar este curioso mecanismo de refuerzo recíproco porque ello ayudará a que cuando *uno* caiga en él *el otro* no le siga.

El refuerzo recíproco del sentimiento de tarea está presente en muchos casos de inhibición del deseo que he tratado y actúa de la siguiente manera: *como uno cree que el otro quiere tener relaciones toma la iniciativa y el receptor del estímulo responde, aunque no tenga ganas, porque cree que quien ha tomado la iniciativa lo necesita*. De esta manera tan simple se produce un refuerzo entre sentimiento de tarea activo (quien toma la iniciativa) y sentimiento de tarea pasivo (quien la acepta), con lo cual resulta que se mantienen relaciones sexuales sin que *ninguno de los dos lo desee*.

Y lo que ocurre en el ámbito de la iniciativa se produce también en el de los rituales. Asisto con frecuencia a parejas que se quedan sorprendidas porque resulta que *ambos* están haciendo *cosas que creen que le gustan al otro*, cuando en realidad no las desean ninguno de los dos.

En esos casos de *sorpresa recíproca* se producen diálogos como el siguiente:

Uno: -*Yo lo hacía porque creía que a ti te gustaba.*

El otro: *-Yo lo aceptaba porque ya sabes que me gusta que disfrutes.*

Uno: *-Pero a mí no me gusta, yo lo hacía más bien por ti.*

El otro: *-Pues por mí no lo hagas, no es algo que me guste especialmente.*

Ésta es una conversación tipo entre los componentes de la pareja cuando descubren que han practicado rituales desde la tarea. Recordemos, por tanto, otro de los preceptos básicos del buen funcionamiento sexual y *no hagamos nada que no queramos*. Actuar desde la autenticidad es la única garantía que tiene la pareja para saber que ambos están haciendo *lo que quieren*. Quien por consideración, deseo de complacer o amor mal entendido, hace *lo que no quiere* perjudica su deseo y deteriora la calidad de la relación, porque una de las principales causas de inhibición es *asociar el sexo con el deber en lugar de relacionarlo con el placer*.

EL APREMIO

Suelo definir el apremio como *una toma de iniciativa sexual que la otra parte aún no está preparada para aceptar*. Cuando alguien se queja de que siempre es él el que empieza debe reflexionar sobre su comportamiento porque quizá esas iniciativas son vividas por la pareja como un apremio. Y el apremio es tan malo para quien lo emite como para quien lo recibe. El que *siempre* toma la iniciativa al final se cansa porque empieza a dudar de hasta que punto es deseado. Y el que *siempre* la recibe puede sentirse agobiado e interpretar la demanda como un requerimiento que coarta su libertad.

Evidentemente no hemos de confundir el apremio con las iniciativas sexuales adaptativas propias de una pareja que así lo haya establecido, pero como no siempre es fácil distinguir una cosa de la otra no estaría de más

que, de cuando en cuando, el agente pasivo ejerza cierta reciprocidad, porque uno de los rasgos que caracterizan a las parejas bien acopladas es que ambos son capaces de aceptar, rechazar y tomar iniciativas sexuales. Siempre he creído que lo que da valor y credibilidad al *sí* es que -de cuando en cuando- exista el *no*. Porque el único indicio de que un comportamiento es voluntario radica en que *se pueda decir no* en situaciones semejantes en las que en otros momentos *se ha dicho sí*.

Cuando se conculca el principio de *libertad de aceptación y rechazo* estamos abriendo la puerta a la aparición de *la tarea y el apremio*, ya que es frecuente que si uno insiste el otro pueda aceptar por compromiso. Pero mantener relaciones sin deseo no sólo es contraproducente para la libido sino que además crea las condiciones para que pueda aparecer la tercera categoría de comportamientos inadecuados.

LA SIMULACIÓN

Desde que Meg Ryan en la antológica secuencia de la película *Cuando Harry encontró a Sally* (1989) demostró lo bien que se puede fingir el orgasmo, empezó a hablarse públicamente de uno de los grandes contenciosos de la sexualidad femenina: *la simulación*.

De entrada y para evitar polémicas innecesarias ya les anticipo que es muy difícil descubrir la simulación si la mujer tiene interés en que su pareja crea que ella ha tenido el orgasmo. He escuchado centenares de relatos de mujeres que fingen el orgasmo cuando les interesa, sin que sus parejas tengan la más mínima idea de lo que sucede hasta que al cabo del tiempo y por los efectos perniciosos que ejerce sobre la libido se convierte en inhibición del deseo.

Para entender este fenómeno lo primero que cabe preguntarse es por qué las mujeres simulan el orgasmo, cuando eso las priva de la experiencia

cumbre del placer sexual. Y como para saber la verdad lo mejor es acudir a las fuentes, veamos cuales son las respuestas con las que ellas justifican su comportamiento:

- *Porque no tengo ganas de continuar.*
- *Para que él se sienta satisfecho.*
- *Porque si no llego al orgasmo se enfada.*
- *Porque hasta que no cree que lo he conseguido, no para.*
- *Para terminar pronto.*
- *Para halagarle y hacer que se sienta hombre.*
- *Para que me deje tranquila.*
- *Porque sino me dice que no sirvo ni para tener orgasmos.*

Podríamos seguir con cientos de comentarios parecidos pero no añadiríamos información relevante porque esta pequeña muestra permite concretar los dos grandes referentes motivacionales que inducen al fingimiento orgásmico:

- a) El de las mujeres que fingen para que el hombre se sienta competente.
- b) El de las mujeres que, por diversos motivos, fingen para poder dar por concluida la relación.

Evidentemente los dos argumentos no se excluyen entre sí, sino que se refuerzan hasta el punto de que muchas afectadas no saben precisar cual de las dos variables es más significativa, ya que para ellas el fingimiento surge como una necesidad adaptativa.

Haciendo una interpretación motivacional podríamos definir el *fingimiento* como un mecanismo de defensa que utiliza la mujer cuando su pareja, para autoafirmarse, insiste en provocarle el orgasmo sin que ella lo desee, tenga la capacidad o esté preparada para ello. Y como alrededor del 35% de las mujeres no alcanzan el orgasmo por vía vaginal, a veces algunas de ellas, sobretodo las que tienen compañeros necesitados de reforzar su capacidad

copulatoria, acaban por fingir el orgasmo movidas tanto por el deseo de no prolongar la relación como por la loable intención de hacer sentir competente a su pareja.

La variante más grave de simulación es la que sufren aquellas mujeres que, guiadas por ambas motivaciones a la vez, entran en una fase de cronificación del fingimiento en la que aparece o se refuerza el sentimiento de tarea creándose entre ambos comportamientos un círculo vicioso que termina por inhibir el deseo.

La versión masculina de la simulación es muy minoritaria y sólo aparece cuando coinciden tres circunstancias:

- 1^a Preexistencia de una eyaculación reciente que limite transitoriamente la capacidad fisiológica de desencadenar un nuevo orgasmo.
- 2^a Que la demanda sexual de la mujer, el deseo de complacerla o la conjunción de ambas cosas, induzca al hombre a iniciar un nuevo coito.
- 3^a Que dentro de esa situación, el nivel de excitación y de lubricación vaginal pueda hacer creíble que se haya producido la eyaculación sin que la mujer lo detecte.

Sólo en esa conyuntura puntual -cuando el hombre considera que va a ser incapaz de alcanzar un nuevo orgasmo- se atreve a simularlo con una eficacia parecida a la que logran las mujeres; porque, según me refieren los implicados, tampoco en esos casos sus parejas notan el fingimiento, o al menos eso creen ellos.

Así que ya lo saben, recordando la famosa canción de Miguel Bosé, los hombres no sólo *también lloran*, sino que también *fingen el orgasmo*. A este paso no les extrañe que dentro de unos años tengamos también el remedo masculino de Meg Ryan dando lecciones cinematográficas de fingimiento orgásmico. Pero, como *simular el orgasmo es la mejor manera*

de inhibirlo, no les recomiendo que sigan ese camino. Quien quiera gozar del sexo debe huir del fingimiento y buscar la autenticidad.

EL PLACER EGOÍSTA

Aunque está muy extendido ese criterio, yo no soy partidario de defender el egoísmo como vía de acceso al placer sexual. Si nuestra pareja fuera una prótesis de pene o una vagina artificial quizá podría ser cierto, pero como se trata de seres humanos dotados de sentido y sensibilidad, difícilmente aceptarán, por mucho tiempo, que actuemos al servicio de *nuestro placer* a no ser que *ese placer coincida también con el de ellos*.

La búsqueda del *placer unilateral* nunca es un buen esquema de relación sexual y eso debe quedar meridianamente claro para que nadie caiga en la tentación de practicar un sexo al servicio de su sola satisfacción ya que quien lo haga se encontrará pronto con el resentimiento y la inhibición sexual de su pareja.

El placer egoísta es una recomendación *comprensible pero errónea*. Comprensible porque es cierto que si nosotros no disfrutamos del sexo difícilmente disfrutará el otro, pero errónea en el sentido de que *nuestra sola satisfacción* no garantiza la de la pareja. Y si la pareja no disfruta tarde o temprano se deteriora la relación. He oído tantas veces eso de *¡es un egoísta que sólo va a lo suyo!* en boca de mujeres que recriminan el comportamiento sexual de sus compañeros, que les puedo asegurar que el egoísmo sólo es recomendable para aquellas personas que deseen inhibir la libido de su pareja o inducirla a que termine con la relación.

El egoísmo sexual sólo sirve para generar mala conciencia propia y provocar el alejamiento sentimental de la pareja. Tan claro es esto que algunas personas -con la buena intención de cuidar la calidad del vínculo-

ponen tanto esmero en evitar que la pareja pueda sentirse instrumentalizada que, por exceso de prevención, llegan a caer en el error contrario.

EL PLACER ALTRUISTA

Quizá podáis pensar que estoy complicando la cosa demasiado porque si digo que el placer egoísta es un error y su contrario también ¿entonces que margen tenemos para el acierto? La respuesta es la equidistancia. Pero antes de hablar de la solución diré que el altruismo es inadecuado porque el altruismo en sexo no puede existir, o al menos yo no conozco ningún caso. El tema del placer altruista me recuerda el chiste de aquel señor que va al sexólogo y le pregunta:

- Doctor, tengo ochenta años y hago el amor tres veces al día
¿cree usted que eso es malo?

Y el sexólogo le contesta:

- Ni malo, ni bueno, simplemente es mentira.

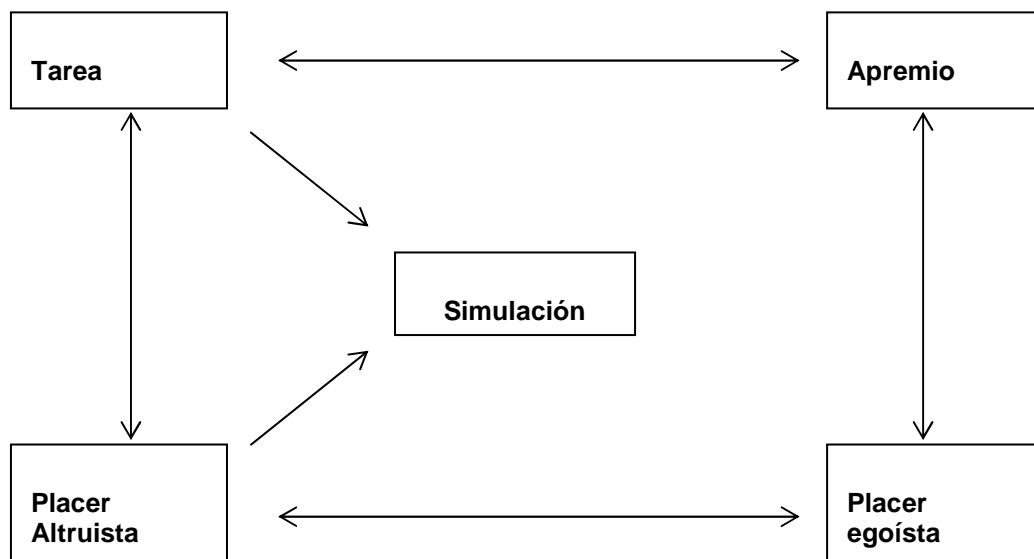
Si cambiamos la palabra mentira por la de *imposible* tendremos sintetizada mi opinión sobre el placer altruista. La sexualidad ni *puede* ni *debe* ser altruista porque es fisiológicamente imposible y psicológicamente contraproducente. Para poder hablar, con propiedad, de placer altruista deberíamos encontrar una persona cuya satisfacción consistiera *exclusivamente* en el placer que proporciona al otro, porque si el placer del otro le produce placer a él ya no es placer altruista sino placer reflejo o placer sinérgico.

Lo que *impropiamente* calificamos de placer altruista son, casi siempre, conductas de búsqueda de aprobación de personas con baja autoestima que necesitan *tanto* el afecto de la pareja que se esmeran en procurarle toda clase de satisfacciones para intentar retenerla a su lado. Sólo en tales casos -que no son frecuentes - puede considerarse que *la base del propio disfrute*

es el disfrute ajeno, pero eso, más que altruismo, es agradecimiento mezclado con búsqueda de aprobación. Y quienes así actúan pronto quedan defraudados porque como esperan una reciprocidad que no se produce se sienten injustamente tratados y al poco tiempo empiezan a experimentar resentimiento afectivo y sentimiento de tarea sexual.

Ya he dicho que todos estos errores del comportamiento se retroalimentan entre sí y es frecuente que cuando alguien cae en uno de ellos provoque en la pareja el inverso. Por ejemplo es comprensible que *el apremio de uno* pueda producir *el sentimiento de tarea del otro* y que la tarea acabe provocando *la simulación*. Por esta misma ley de correlaciones conductuales es habitual que quien apremia practique una sexualidad egoísta y viceversa, porque difícilmente puede entenderse lo uno sin lo otro.

Es tan alta y constante la relación entre los distintos comportamientos inadecuados que estamos en condiciones de aventurar que quien cae en uno difícilmente puede librarse de los que se relacionan con él. Por eso para estimular la prevención vamos a reflejarlos en un cuadro que ayude a identificarlos y a detectar cómo interactúan.



Correlación entre las distintas dinámicas sexuales que generan disfunciones.

Creo que el gráfico es suficientemente explícito y espero que ayude a reflexionar a quienes incurren en tales comportamientos, porque, en el mejor de los casos, lo único que van a conseguir es distorsionar el juego sexual y perjudicar la calidad de la relación. Quien desee una pareja armónica debe evitar estos errores sexuales, porque tanto quienes actúan desde el egoísmo como quienes pretenden, equivocadamente, satisfacer a la pareja desde el altruismo, están dificultando el camino de la satisfacción. Lo que le interesa al sexo es evitar errores y propiciar aciertos. Sólo esa senda intermedia entre el defecto y el exceso, lo poco y lo demasiado, la represión y la perversión, puede mantener el sexo estable en condiciones de poder durar y perdurar. Por eso definiendo el principio aristotélico de entender la virtud como un punto medio equidistante entre dos extremos que serían, a su vez, defectos.

Entre el placer altruista de quien busca la aprobación a través del sexo y el placer egoísta de quien no concibe más satisfacción que la propia, está el sexo maduro, practicado desde el egoísmo sexual positivo.

EL EGOÍSMO SEXUAL POSITIVO

La teoría del egoísmo positivo es un concepto que desarrolló en mi libro *La felicidad personal*, y aquí sólo recogeré aquellos aspectos que son aplicables a la sexualidad de la pareja, para proponerlo como fórmula que permite la prevención y corrección de los errores sexuales que acabamos de tratar.

Para situar el tema del egoísmo en clave de egoísmo sexual positivo, hemos de precisar previamente tres cosas:

- 1^a El egoísmo no es más que la manifestación socializada del instinto de conservación, por consiguiente no podemos evitar el egoísmo, pero podemos intentar regularlo para que su expresión no afecte negativamente al prójimo.
- 2^a Esa expresión autorregulada, previa conciliación interna entre la parte instintiva y la parte racional del individuo, es lo que califico de *egoísmo positivo* y como tal puede conseguir que el comportamiento sea una síntesis entre nuestros deseos y las limitaciones autodecididas que consideremos conveniente aplicar.
- 3^a La expresión de ese deseo adecuadamente canalizado, es lo que permite que la sexualidad, sin dejar de ser instintiva, sea suficientemente adaptativa como para que su ejercicio esté regido por el egoísmo positivo.

La importancia de la teoría del egoísmo, como guía a través de la cual es posible evitar los comportamientos sexuales inadecuados, es tal que sin ella sería imposible conseguirlo. Por esa razón vamos a recordar cuál es su dinámica para después plantear estrategias de aplicación.

Ley general de la dinámica del egoísmo

- a) Toda relación personal genera percepción de egoísmo cuando los intereses de las partes no son coincidentes.
- b) En la mayoría de situaciones de la vida cotidiana, la categorización del egoísmo como positivo o negativo es subjetiva y está relacionada con la defensa de los propios intereses.

Si analizamos detenidamente los postulados de la ley veremos que explican perfectamente la mayoría de conflictos que se producen en el ámbito de la sexualidad de la pareja. Cuando ambos tienen ganas no hay problema, pero

si uno de ellos insiste y el otro rechaza *los dos* se tachan de egoístas porque *los intereses de las partes no son coincidentes*.

La conciliación de deseos no coincidentes *es imposible que pueda resolverse* sin la aplicación de la formulación sexual del egoísmo positivo. Y esa *formulación* es tan importante que la he bautizado con el nombre de *regla de oro de la sexualidad*. Dicho esto, creo que estamos en condiciones de sintetizar el proceso a través del cual el egoísmo positivo puede convertirse en esa regla de oro que nos ayude a prevenir los comportamientos sexuales inadecuados.

Proceso de conversión del egoísmo positivo en regla de oro de la sexualidad	
Razonamientos	
El egoísmo tiene base instintiva.	La sexualidad es parte constitutiva de esa base.
Debemos aceptar el egoísmo pero regular su expresión.	Debemos aceptar nuestra sexualidad pero expresarla adaptativamente.
Formulación conductual	
Tenemos derecho a comportarnos de manera tal que nos produzca satisfacciones.	-Haz todo lo que quieras. -Siempre desde el deseo previo.
Tenemos derecho a ser fieles a nosotros mismos y a no traicionar nuestros principios.	-No hagas nada que no quieras. -Actúa de acuerdo con tu propia escala de valores sexuales.
Pero a la vez y para poder ejercer esos derechos tenemos el deber de respetar el ejercicio de los derechos ajenos equivalentes.	Debemos aceptar que nuestra pareja actúe a su vez de acuerdo con su propia regla de oro.

Cuadro de conversión del egoísmo positivo en regla de oro de la sexualidad.

Ya sé que una cosa es predicar y otra dar trigo y que no es lo mismo construir un cuadro de lo que *debe ser* el ejercicio de una sexualidad ideal que afrontar los retos sexuales de la vida cotidiana, pero es evidente que, en este caso, planificar es un requisito previo para poder pasar a la acción.

PREVENCIÓN Y CORRECCIÓN DE LAS DINÁMICAS SEXUALES QUE GENERAN DISFUNCIONES

Prevenir siempre es mejor que corregir. El problema es que resulta más difícil intervenir en clave de prevención porque no siempre es fácil detectar los síntomas que podrían indicarnos que se está gestando un problema. Por eso la única prevención eficaz es la que puede prestarnos la regla de oro, aunque conviene tener presente que debe aplicarse de forma recíproca, porque sólo funciona cuando la observan con igual diligencia ambos miembros de la pareja.

Ya sé que cuesta vencer la inercia de los comportamientos impregnados de egoísmo negativo, pero una vez se consigue, la satisfacción es tan grande y el beneficio tan importante que no conozco a nadie que se haya arrepentido de actuar desde la regla de oro, porque ésta es la actitud que nos permite asociar la sexualidad con el *refuerzo* y alejarla del *esfuerzo*.

En coherencia con esa reflexión la prevención que propongo no pasa por la represión ni por la expresión descontrolada del sexo, sino por su *ejercicio modulado* que es el justo punto medio entre dos extremos igualmente perniciosos. La represión y el descontrol producen tensiones y conflictos; en cambio, la modulación permite una doble gratificación porque queda satisfecho tanto el instinto como la razón y además permite evitar la comisión de errores sexuales.

Desde *la regla de oro* sería difícil caer en *la tarea* porque no aceptaríamos relaciones sin deseo ni haríamos nada que no quisiéramos. Por la misma razón tampoco aceptaríamos *el apremio* y de este modo ayudaríamos a que nuestra pareja reflexionara sobre su actitud. Al no actuar desde la tarea, ni aceptar el apremio, no tendría sentido fingir el orgasmo, porque aplicando el principio de *haz todo lo que quieras* encontraríamos la manera de alcanzarlo de modo satisfactorio. Total que aplicando la regla de oro seríamos capaces de concluir el contacto sin necesidad de recurrir a *la simulación*.

En cuanto al placer *egoísta* y *altruista*, difícilmente podríamos incurrir en ellos porque, desde la regla de oro, ni nosotros lo permitiríamos ni nuestra pareja lo aceptaría; ya que cuando la sexualidad se impregna del espíritu del egoísmo positivo, el altruista empieza a neutralizar su necesidad de aprobación y el egoísta empieza a interesarse por el placer ajeno.

De esta manera y por la misma vía que las personas mejoran su capacidad de relación y alcanzan la madurez, las parejas se armonizarían sexualmente y evitarían muchos de los conflictos que aparecen en su vida íntima. Al menos, todos los que dependen de la forma de entender y practicar la sexualidad; que son los que he pretendido tratar en esta ponencia.

Y nada más queridos colegas. Gracias por vuestra atención. Si alguno de vosotros quiere descargarse la ponencia, puede encontrarla en nuestra página web (www.abolinch.es).