

PRIMERA PARTE

¿POR QUÉ NO LO HACEMOS?

1

Curación sexual

Para las mujeres que quieren hacerlo

Los estadounidenses tienen relaciones sexuales una media de ochenta y cinco veces al año, o, lo que es lo mismo, una vez cada 4,3 días. Esto según una encuesta a gran escala realizada por el fabricante de preservativos Durex, a lo que añadió que es una frecuencia muy inferior a la del resto del mundo. Cuando leí estos resultados, lo que pensé fue: «¿Dónde diablos encuentran personas que tengan tantas relaciones sexuales?» Era evidente que Durex no había preguntado a las mujeres que trato ni hablado de estos temas con ellas; es decir, mujeres principalmente de treinta y cuarenta años, así como las que se acercan a la menopausia, con relaciones primarias estables. Si hablas con esas mujeres —o si *eres* una de esas mujeres— tienes una imagen muy distinta de la vida sexual de los estadounidenses de la que tiene un vendedor de profilácticos. Pero ¡es cierto que muchas de esas mujeres sienten que tienen menos relaciones sexuales que las mujeres de otras partes del mundo!

Soy acupuntora y herbolaria diplomada, y lo que escucho en mi consulta, así como lo que me dicen mis amigas, es que muchas parejas se contentan con soñar con tener relaciones al menos una vez a la semana, algo más de la mitad que los encuestados del informe de Durex. Muchas ni siquiera

tienen energía para soñar con eso. Del mismo modo que me sorprendieron las cifras de Durex, no me sorprendió descubrir que, según la Asociación Médica Americana (AMA), cuarenta millones de adultos estadounidenses no practican sexo con sus parejas. Tampoco me sorprendió un estudio publicado en el *Journal of the American Medical Association* que revelaba que casi una de cada tres mujeres estadounidenses dicen no estar interesadas en el sexo. En cualquier encuesta sobre problemas sexuales, la libido baja encabeza la lista, y con mucha diferencia.

Parece casi inevitable que cualquier chispa sexual sea silenciada en el trepidante mundo en que vivimos, donde reina la competitividad, la multitarea, el yo primero y el estrés. Tus amigas probablemente estén de acuerdo en que parece como si *nadie* lo hiciera, y eso es justamente lo que sucede.

Pues bien, no tiene por qué ser así. Puede que te hayas desconectado de tu propio deseo, pero eso no significa que no exista. La clave está en volver a conectar con él.

**Puede que te hayas
desconectado de tu
propio deseo, pero eso no
significa que no exista.**

Aunque seas una de esas mujeres a las que no les apetece demasiado, estoy segura de que no te gusta esta situación. Apuesto a que eres una de esas mujeres que veo en mi consulta que no tienen muchas relaciones sexuales pero que les *gustaría* tenerlas. No son mujeres que bus-

can a alguien con quien tener sexo —me alegra poder decir que eso está fuera de mi ámbito como profesional de la salud—, sino que tienen parejas estables desde hace muchos años; es decir, mujeres con muchas oportunidades pero poco deseo. Mujeres que están demasiado estresadas y cansadas para el sexo; que no se sienten lo bastante *sexis*. (También escucho estas quejas de mujeres solteras, tanto si están buscando pareja como si no, y de mujeres que acaban de iniciar una relación o mantienen una relación menos formalizada; ésas que las que llevamos muchos años casadas solemos pensar que están en la etapa de luna de miel).

Este libro es para esas mujeres; para las que no tienen sexo con mucha

frecuencia, ni les apetece demasiado, pero que desean que les apetezca; para las que ya han perdido un poco la práctica pero están dispuestas a ponerse al día.

Simplemente hazlo

Si quieres sexo pero no tienes ganas, mi mejor consejo es que lo practiques de todos modos. Imagínate que estás haciendo un anuncio de zapatillas deportivas: «Simplemente hazlo».

No estoy diciendo ninguna tontería. En realidad, esto forma parte de la antigua filosofía china sobre la cual se basa este programa. Ésta es la razón por la que parece diferir un poco de la forma que tenemos de ver las cosas en el ámbito terapéutico en Occidente, especialmente en lo que respecta a los temas *psicológicos*. La medicina china tiene como objetivo que vuelvas a conectar con tu cuerpo; nosotros estamos más acostumbrados a vivir en nuestra cabeza; a resolver primero los asuntos en nuestra cabeza, y, en lo que se refiere a consejos sexuales, eso se traduce en estrategias para arreglar la relación, mejorar la comunicación, desenterrar temas emocionales, etc., que, normalmente, se resumen en *hablar, hablar y hablar* sobre el tema. La medicina china no diferencia entre los asuntos corporales y los mentales, y lo que en Occidente se considera psicológico se incluye en lo físico. En la medicina china también puedes mejorar el sexo mejorando tu relación con tu pareja, pero también puedes mejorar la relación mejorando el sexo. Y la clave para mejorar el sexo es practicar sexo. Por supuesto, no me estoy refiriendo a los casos en que puede ser realmente perjudicial, pero sí es recomendable en casi todos los demás casos.

Sin embargo, soy consciente de que el «simplemente hazlo» puede ser más fácil de decir que de hacer, así que el resto de este libro trata sobre *cómo* te puedes sentir al volver a tener relaciones sexuales, incluyendo cómo, por qué y cuándo deberías (y a veces no), simplemente hacerlo. Una parte importante del viaje es hacerlo para ti. También puede ser bueno para tu pareja y para tu relación. Pero, principalmente, se trata de *ti*.

Otro factor importante es mejorar tus relaciones sexuales. No puedes seguir esperando, albergar la esperanza de que de algún modo se produzca

una relación sexual maravillosa. No puedes esperar a que sea perfecta para tenerla. *Nunca* será perfecta. Para mejorar el sexo, para desear el sexo, has de tener sexo. Has de empezar desde donde estás ahora. Y, si en estos momentos eso significa sexo rutinario, no pasa nada. Si sigues el plan de Sexo en Seis Semanas no seguirá así mucho tiempo. Al cabo de seis semanas, volverás a desear el sexo, y probablemente tendrás sexo, más y mejor sexo. De hecho, la cantidad no es lo más importante: la calidad se impone a la cantidad.

Sea como fuere, eso no cambia el hecho de que para volver a tener sexo necesites... tener sexo. Puede que en estos momentos te encuentres estancada en una espiral negativa de falta de deseo que se traduce en falta de sexo, y, aunque quizá no te des cuenta, la falta de sexo se traduce en la falta de deseo, pero pronto experimentarás el lado positivo de ese ciclo: cuanto más practiques el sexo, más desearás hacerlo. Cuanto más disfrutes del sexo, más satisfactorio será y más desearás hacerlo.

Quiero aclarar que *no* creo que *simplemente debas hacerlo* si es doloroso o te perjudica de alguna otra forma. No creo que «simplemente, debas hacerlo» porque sientas que *has de* hacerlo por tu pareja. No creo que *simplemente debas hacerlo* si sientes resentimiento haciéndolo y hace que aumente el resentimiento en tu relación. Pero quiero que recuerdes que gran parte de tu actitud respecto al sexo depende de ti. No necesariamente has de estar entusiasmada (al principio) para lanzarte al ruedo y darle una oportunidad. Si tienes pensamientos negativos activos respecto al sexo «¡Uf, realmente no me apetece hacer esto! o ¡vamos a acabar ya con este asunto!», no vas a conseguir lo que conseguirías si mantuvieras una actitud más abierta. Al comprar este libro, ya has hecho un cambio en tu actitud respecto al sexo, y muchas de las estrategias que encontrarás aquí te servirán para consolidar y ampliar tu nueva forma de ver las cosas.

Este programa se basa en prácticas que se encuentran en textos chinos de más de dos mil años de antigüedad que fueron escritos por los sabios taoístas y está respaldado por mi experiencia clínica de tratar a miles de pacientes utilizando una sabiduría milenaria de un modo muy actual. Los *sexoejercicios* van desde unas sencillas respiraciones profundas, pensar en el sexo durante cinco minutos, hasta practicar técnicas de penetración y es-

trategias para intensificar el orgasmo. Están en la cima de la pirámide de los consejos en cuya base se encuentran los referentes a la alimentación, a hacer ejercicio y a otras formas de mejorar la salud sexual, todas ellas personalizadas para tu situación en particular. Cuando lo considero necesario, recomiendo fórmulas de plantas medicinales; todas ellas se pueden comprar sin receta y no son peligrosas para que las tomes por tu cuenta. (Véase apéndice 1 para los consejos para comprar plantas medicinales de alta calidad). Para las personas que estén interesadas y tengan posibilidades, la acupuntura también es muy útil (aunque no es necesaria). Cuando hayas ordenado tu casa, también encontrarás una guía para revisar la salud de tu relación.

No obstante, los sexoejercicios son el pilar del plan de Sexo en Seis Semanas. Son aptos para todos los públicos; te prometo que no es necesario hacer aeróbic, acrobacias o pornografía. No todos implican practicar el coito o incluso mantener contacto sexual alguno. Algunos se realizan con la ropa *puesta*. Otros están diseñados para que los hagas sola sin tu pareja y otros puede que te inspiren a atreverte y a desnudarte antes de leer la parte más importante. ¡No me dirás que no te lo advertí!

El sexo es bueno para ti

Permíteme que pida a toda mujer que en estos momentos piense que no se está tan mal sin sexo que se lo vuelva a pensar. *Deberías* desear el sexo. Tu sexualidad es una parte integral de lo que hace que tú seas *tú*. Y el sexo es una parte integral de lo que hace que una pareja sea una pareja.

El sexo es un gran invento: es gratis, es divertido, es fabuloso y es bueno para ti; realmente bueno. El sexo hace a las personas —y sus relaciones— más sanas y felices. El *buen* sexo lo consigue. ¡Y hay investigaciones que lo demuestran! El sexo reduce el ritmo cardíaco, baja la presión sanguínea,

El sexo hace a las personas —y sus relaciones— más sanas y felices. Literalmente, tener sexo hace el amor.

fortalece el sistema inmunitario y ofrece una amplia gama de beneficios para la salud. El sexo reduce la percepción del dolor, nos ayuda a quemar calorías y aumenta los niveles de energía; es uno de los mejores antídotos contra el estrés que conozco. El sexo mejora tu estado de ánimo, aclara la mente y mejora tu actitud ante las cosas; es relajante y tranquilizante; es una gran vía de escape para la tensión física y emocional. El sexo favorece un estado psicológico positivo y la seguridad emocional.

Además, el sexo ayuda a crear y a mantener una relación sólida. De hecho, el sexo es la *clave* de una relación. Sin sexo, no sois más que compañeros de piso; iba a decir «compañeros de piso glorificados». Pero, en realidad, sin sexo, ¿dónde está la gloria? El sexo ayuda a crear el vínculo más fuerte que se puede crear con una persona, sobre todo a largo plazo. El sexo —independientemente de su uso para la procreación— ayuda a crear estabilidad en una relación. Literalmente, tener sexo hace el amor.

Cualquier tipo de caricia positiva, incluidas las que no tienen connotación sexual, es buena para ti, tu cuerpo, tu estado de ánimo, tu relación y tu sensación general de bienestar. Pero el sexo, suponiendo que se trate de una experiencia de intimidad corporal completa y desnuda, y quizá también un ejercicio aeróbico, es el que proporciona la mayor recompensa. Lo mejor de lo mejor es tener sexo con una pareja a la que amas y en quien confías, dentro de una relación estable. (No obstante, el sexo contigo mismo te aportará la mayor parte de estos beneficios, así que no te echas atrás por no disponer en estos momentos de una pareja!). No es necesario llegar al orgasmo para gozar de todo lo bueno del sexo, pero cuando *llegas* le añades una amplia gama de beneficios.

Los efectos positivos del sexo no se notan sólo justo después de haberlo practicado, sino que, si lo haces regularmente, también los notarás a largo plazo. La *sensación de bienestar* después del sexo dura mucho más de lo que piensa la gente; puede durar horas, incluso días.

Una cosa más: *tener sexo aumenta la libido*. Tener relaciones sexuales es lo mejor que puedes hacer para combatir la falta de deseo. Si quieres tener una libido fuerte, has de sacarla a pasear con frecuencia. Si la dejas aparca-da en el garaje, se oxidará y te costará ponerla en marcha. *Puedes volver a*

¿He de tratarme con acupuntura?

Casi todas las pacientes que encontrarás en estas páginas han recibido tratamiento de acupuntura; al fin y al cabo, soy acupuntora, y para eso vienen a verme la mayoría de mis pacientes. La acupuntura puede ser muy útil para tratar una gran variedad de problemas sexuales, así como las causas físicas y emocionales que los han provocado o agravado.

Sin embargo, la acupuntura no es el tipo de tratamiento que puedes seguir por tu cuenta; y este libro es un proyecto HTM (hazlo tú misma). Esa es la razón por la que no suelo mencionarla cuando describo los casos.

Pero te aseguro que puedes obtener resultados sin acupuntura. Los ejercicios de este libro actúan casi bajo los mismos principios que la acupuntura en lo que respecta a mover y equilibrar la energía de tu cuerpo, así que puedes utilizarlos en sustitución de la misma. Añádele las plantas medicinales y realiza los cambios de estilo de vida pertinentes para tu situación —como recomiendo a mis pacientes—, y estarás en el buen camino. (Es cierto que hago recetas personalizadas de hierbas medicinales para la mayoría de mis pacientes, y un profesional también puede hacerlo, adaptándose a ti y a tus circunstancias, para obtener los resultados más óptimos; pero la gran calidad de las fórmulas que se venden sin receta que recomiendo aquí pueden ser igualmente eficaces en la mayoría de los casos).

Si optas por recurrir a un profesional de la acupuntura, seguramente los resultados llegarán con más rapidez, facilidad y claridad. Pero no es necesario que nadie *tenga que* ser tratado con acupuntura para volver a tener sexo.

ponerla en marcha, no importa cuánto tiempo haga, qué edad tengas o cuál sea tu actitud en estos momentos. Realmente, podrás volver a desear tener sexo otra vez, y será sexo de calidad, si de veras crees que serás capaz de realizar un sincero esfuerzo en el programa que presento en este libro.

Energía y equilibrio

Tu pérdida de interés en el sexo puede deberse a muchos factores distintos. Puede que esté sucediendo algo en tu cuerpo, o en tu estado de ánimo, o en

tu relación o una combinación de las tres cosas. La medicina china aborda todas estas áreas a la vez, sin distinguir entre el cuerpo y la mente. Detecta los síntomas y las causas subyacentes que los provocan como parte del proceso de restaurar la libido. Pero algo que me encanta de la medicina china es que también trabaja a la inversa: restaurar la libido puede ser una forma de aliviar los síntomas y de tratar los problemas subyacentes.

Puede que no tengas sexo porque estés cansada, estresada, enferma, disgustada o peleándote. Pero también puede que estés cansada, estresada, enferma, disgustada y peleándote *porque* no tienes sexo. Cuando lo contemplas de este modo, al estilo de la medicina china, ya no estás limitada a trabajar sobre tu cuerpo o sobre tu mente o tu relación para mejorar tu vida sexual. Es igualmente válido trabajar sobre el sexo como medio para mejorar la salud de tu cuerpo, de tu mente o de tu relación. En muchos casos, no sólo es más rápido, sino también mucho más placentero; y, quizás, hasta más eficaz.

La medicina china concede una gran importancia a la energía y al equilibrio. Si tienes síntomas negativos, indican una deficiencia o un desequilibrio de la energía. Arreglar el problema puede restaurar la energía y/o el equilibrio, o puedes arreglar el problema restaurando la energía y mejorando el equilibrio. Esto también sucede en otras áreas de la vida, pero en nada se observa con mayor claridad que en el sexo. El programa Sexo en Seis Semanas te ayuda a restaurar tus niveles de energía, reequilibrarte tú y reequilibrar tu relación, y a recargar tu deseo sexual. ¡No importa el orden!

No tengo muchas pacientes que consideren la libido la primera de sus prioridades. (¡Aunque muchas de mis pacientes que están experimentando la menopausia sí!). Sea como fuere, la mayoría de las veces, cuando pregunto por su vida sexual como parte de mi entrevista inicial, las mujeres responden que no sienten el interés que sentían antes y que no tienen sexo muy a menudo. En general, sienten bastante nostalgia.

Lo que siempre *sucede* es que las mujeres que habían venido por toda una serie de razones descubren que, cuando se resuelven los problemas para los que habían venido a mi consulta, también mejora su libido; aunque ni siquiera fueran muy conscientes de que también tenían un problema en

esa área. Incluso aunque fueran conscientes del mismo, no sabían que la solución era relativamente simple, como suele suceder con las mujeres que tienen la menopausia. Esto es porque la medicina china siempre actúa siguiendo los mismos parámetros: tonificar, movilizar y equilibrar la energía. Los efectos no se limitan sólo a la patología que se estaba tratando. Todo tu cuerpo —de hecho, toda tu vida— puede experimentar cambios. Una energía equilibrada no tiene límites.



PARA LOS HOMBRES: este libro también es para vosotros (aunque quizá no todo).

Me llamo Noah Rubinstein, soy director clínico y acupuntor del YinOva Center, y también soy el esposo de Jill. Básicamente, nuestra cultura presenta una idea sobre las parejas que no tienen mucho sexo: los hombres que quieren más y las mujeres que quieren menos. Esto puede ser la historia típica de muchas parejas, pero aquí, en el centro, vemos casi a tantos hombres que tienen problemas de libido baja como mujeres. Confía en mí cuando te digo que tu virilidad *no* se mide por tu capacidad de tener una erección o para estar metiéndola toda la noche como si fueras una estrella del porno o por tu deseo de hacer tales cosas. Si realmente quieres *ser un hombre*, lo que has de hacer es encargarte de tu *propio* asunto, sea cual fuere, y dar los pasos necesarios para resolverlo.

Aunque este libro vaya dirigido principalmente a las mujeres individualmente y como parte de la pareja, gran parte de la información y de los consejos también son aplicables a los hombres. Los temas de interés para los hombres los he agrupado en las secciones «Para los hombres», como ésta, que hay a lo largo del libro. Así que, si lo hojeas buscando estas secciones —o las lees cuando tu pareja te deje el libro—, obtendrás la mayor parte de la información que necesitas para canalizar tu propio deseo sexual.

No obstante, creo que, cuanto más leas con tu pareja, más provecho sacaréis ambos. Cuando se trata de relaciones, ninguno va

por libre, y tu vida sexual no sólo te concierne a ti; es un asunto de dos. Más importante que leer es hacer. Ésta es mi promesa, de hombre a hombre: sigue este programa con tu pareja y te sentirás mejor física y emocionalmente, reforzarás tu relación y querrás —y tendrás— más (¡y mejor!) sexo.

Nuestra experiencia en el centro nos ha enseñado que la buena comunicación —verbal o de cualquier tipo— es la clave para que se vuelva a encender la chispa en la alcoba. Esto implica entendernos tanto a nosotros mismos como a nuestras parejas. Todo esto puede requerir algo de trabajo por tu parte y que salgas de tu rutina; incluso hasta de tu zona de confort. ¡Pero la recompensa (¿he mencionado ya más y mejor sexo?) valdrá la pena!

Equilíbrate y conecta

El sexo no tiene por qué ser perfecto para que sea bueno o puedas beneficiarte del mismo. No lo será, porque nunca lo es. No tiene por qué provocar fuegos artificiales, o arreglar todos los pequeños fallos de tu relación, o recuperar tu juventud o ser una experiencia espiritual. Ni siquiera tiene por qué ser en pareja.

Con el tiempo, puede hacer o ser alguna o todas esas cosas. *Pero no, si no lo practicas*. Todo empieza por el deseo. No importa cuánto tiempo hace que no lo sientes, o lo profundo que lo hayas enterrado, puedes volver a descubrirlo y recargarlo *si* te comprometes con el proceso. Piensa en ello como si se tratara de una dieta o de seguir cualquier otro plan destinado a cambiar tu vida. Has de hacer un esfuerzo para recibir la recompensa. Sólo que, a diferencia de una dieta, aquí se trata de *eliminar* la privación en lugar de instaurarla. En *Volver al sexo*, lo que te gusta y lo que es bueno para ti es lo mismo. Si se tratara de una dieta, te diría que comieras más chocolate.

El viaje empieza aquí. Ya has dado el primer paso: reconocer que hay algo que no funciona y has decidido actuar para remediarlo. Ahora, aprenderás a identificar y equilibrar los patrones de energía en tu cuerpo y en tu relación; y a conectar ambos con tu yo sexual y con tu pareja. A esto añadirás la plétora de sexoejercicios a tu repertorio, desde la meditación hasta la

masturbación. Sacarás a la luz cualquier problema específico que esté creando obstáculos, a la vez que descubrirás las estrategias para eliminarlos y superarlos. Y, en aproximadamente seis semanas, te habrás recargado por completo y volverás a estar lista para el sexo.

Buen sexo

Muchas veces no sabemos lo que es realmente el *buen* sexo. Las imágenes sexuales que invaden nuestra sociedad hacen que muchos de nosotros adoptemos modelos muy poco realistas; modelos que, por otra parte, nada tienen que ver con un sexo realmente bueno. Tendemos a aspirar a ese tipo de sexo *alucinante* entre esas personas físicamente perfectas que promocionan Hollywood y Madison Avenue, por no hablar de la industria de la pornografía. Entonces, o bien consideramos que nuestras experiencias en la vida real se quedan cortas, o malgastamos un montón de energía intentando imitar ese modelo imposible o bien tiramos la toalla. Sea como fuere, nos perdemos los placeres más profundos del sexo verdaderamente bueno.

No existe ninguna técnica que garantice el buen sexo, ni un manual de instrucciones que nos garantice el resultado. Eso es porque el buen sexo no consiste en qué-va-dónde o quién-lame-qué. El buen sexo no es una gimnasia, ni romanticismo con pétalos de rosa ni está inspirado en la revista *Cosmo[politán]* (o en el cosmos). (¡Al menos, no necesariamente!). El buen sexo no tiene nada que ver con nuestra edad ni con nuestro peso. El buen sexo tampoco depende de con qué frecuencia lo hagas, el rato que tardas o con qué fuerza llegas al orgasmo.

El buen sexo *es* sobre la conexión entre dos personas; sobre el flujo mutuo de energía entre la pareja, sobre dos personas que dan y reciben. El buen sexo procede de un estado de equilibrio energético y/o te conduce al mismo. Puedes pasártelo todo lo bien que quieras, pero, sin intercambio de energía

Las imágenes sexuales que invaden nuestra sociedad son muy poco realistas y nada tienen que ver con un sexo realmente bueno.

entre las dos personas, el sexo nunca será totalmente satisfactorio. La conexión energética es vital no sólo para la experiencia sexual, sino, en última instancia, también para la propia relación.

Todas las demás características del buen sexo están incluidas aquí. El mismo e idéntico acto puede suponer buen o mal sexo, dependiendo de si se crea o no esa conexión. Puedes tener buen sexo sin llegar al orgasmo. (¡Aunque los beneficios aumentan cuando tienes un orgasmo!). También puedes llegar al orgasmo sin tener buen sexo. Puedes establecer una buena conexión sin el coito. Todo se basa en ese sentido de unión, de dos que se convierten en uno, que se produce en varios niveles; anatómicamente, por supuesto, pero también psicológica, emocional y espiritualmente.

Cuando tu deseo por el sexo ha desaparecido en combate, suele ser porque falta esta conexión. Afortunadamente, el intercambio mutuo de energía es algo fácil de garantizar. El principal requisito es dedicarle un poco de tiempo y atención. Todos podemos sentir el tipo de energía del que estoy hablando; no se trata de nada esotérico, misterioso o reservado sólo a los sabios. Todos podemos aprender a conectar con esa energía. Repara o reconstruye esa conexión esencial y volverás a descubrir el deseo y a reactivar tu vida sexual.

Por último, pero no menos importante, el sexo con conexión es una vía hacia el crecimiento espiritual. Ésta era la esencia del plan de los antiguos taoístas, el punto álgido de todas sus técnicas: canalizar y transformar la energía sexual en energía espiritual. Puede que algunas estéis pensando que eso no es para vosotras. Muy bien, no estoy intentando inculcar ningún tipo de experiencia metafísica de alcoba, aunque esto es lo que en realidad buscan —y encuentran— algunos adeptos a estas prácticas. Hay una forma más sencilla de considerarlo: la conexión que proporciona el buen sexo trasciende lo físico. Podéis sentirla entre ambos. Y, para muchas personas, ese sentimiento se extiende todavía más, les ayuda a conectar con un sentimiento —perdón por la cursilería, pero realmente no hay otra forma de expresarlo— de unidad con el universo. Ese poco de conexión entre las dos personas proporciona a muchas una experiencia relativamente concreta sobre la idea de que *todos* estamos conectados. El sexo se vuelve espiritual

cuando el sentimiento de unión, de comunión, se expande incluyendo no sólo a dos personas sino a todo el mundo que les rodea, y sienten la unidad con todo en la *vida*. Tal como lo entendían los taoístas, la energía que equilibra e intercambia con tu pareja no sólo os conecta a los dos, sino que os conecta con la energía universal. El sexo es cosas muy diversas para muy diversas personas; para los taoístas es, entre otras, un portal para experimentar la energía del universo.

Buen sexo otra vez

El buen sexo —sexualidad con conexión— es una receta con muchos ingredientes. Elimina uno y tendrás un plato totalmente distinto. Pero también es una receta para el perdón, que todo el mundo puede seguir con un poco de práctica. Basta con que te asegures de que en la despensa hay todo lo que necesitas (véase más abajo). Y hay unas cuantas técnicas que realmente necesitarás para cocinar (convenientemente distribuidas en este libro).

El buen sexo conlleva **amor**. Por esta razón, el mejor sexo suelen experimentarlo las parejas estables. Puede que al principio de una relación también tengas buen sexo, porque, cuando lo haces bien, tener sexo es en realidad *hacer* el amor. El buen sexo inspira y crea amor, expresa amor, y, cuando lo estás experimentando, también es *amar*.

El buen sexo es **un intercambio**; es mutuo, cooperativo; es dar y recibir por ambas partes; es compartir energía; fluir en las dos direcciones. El buen sexo es altruista; no es cosa *tuya*, es cosa de *ambos*.

El buen sexo es **energizante**, equilibra tu energía y suma a tu reserva; nunca resta.

El buen sexo es **compromiso**. En una relación estable larga es donde puedes obtener los beneficios más potentes y profundos. El sexo ocasional no tiene por qué ser malo, no cabe duda de que puede ser divertido; de lo contrario no habría tantas personas que lo echan de menos. Pero suele agotar la energía; das energía sin llegar a recuperarla, porque en el sexo ocasional no suele haber conexión; la energía no tiene un camino para regresar a ti.

El buen sexo implica que las dos personas estén **presentes**; presentes el uno con el otro, presentes en el momento. Para que el sexo sea bueno, tienes

que tener la mente en lo que estás haciendo. Has de estar por la labor y por la persona con la que lo estás haciendo. Los dos tenéis que estar presentes o no obtendréis todo lo que podrías conseguir de la experiencia.

El buen sexo es **placentero**.

El buen sexo es **satisfactorio**, física y emocionalmente, para ambos. El orgasmo es una parte muy importante del mismo, pero no lo es todo ni tampoco es el final de la satisfacción. Lo que resulta satisfactorio dependerá de cada persona y pareja; incluso puede variar de vez en cuando.

El buen sexo es una **experiencia corporal total**. En lo que respecta al sexo, es indudable que los genitales tienen mucho que decir, pero son sólo parte de un menú mucho más completo. Hay algunas variaciones sobre este tema: en el buen sexo se utilizan los **cinco sentidos**; y el buen sexo implica **al corazón, la mente y el cuerpo**.

El buen sexo es una forma de **comunicación**; en parte verbal, pero, como sucede con la música, la danza o el arte, la cuestión es que la expresión muchas veces trasciende las palabras.

El buen sexo es **significativo**.

El buen sexo también es generoso, amable, placentero, alegre, tierno, sincero, solidario, te sirve de apoyo, responsable, abierto, compasivo, empático, energético, genuino y pasional. Unas veces todo a la vez. ¡Otras, no!

El buen sexo es **mayor que la suma de sus partes**.

Mal sexo

Otra de las grandes ventajas del buen sexo es que, al practicarlo, evitas los baches de tener *mal* sexo, así como los de no tener sexo! El mal sexo (o la ausencia del mismo) puede generar emociones negativas y distanciar a las parejas. Puede hacerte sentir que la relación es incompleta. Malgasta o hace mal uso de tu energía sexual y de la de tu pareja, y os deja a los dos agotados en lugar de revitalizados. Así que ¡no lo hagáis!

Nunca saldrá nada bueno de una sexualidad explotadora, abusiva, forzada o violenta. Pero no es necesario llegar a estos extremos para que el sexo sea malo. El mal sexo es todo aquél que, tras haberlo hecho, te provoca tristeza, depresión o vacío; o en el que no te sientes conectada o carece de emo-

ciones; es frustrante, monótono o agotador. El mal sexo es el que se realiza con una pareja inapropiada o bajo circunstancias inapropiadas: cuando implica una lucha de poder, se realiza con una finalidad o es puramente mecánico; cuando *sólo* es para aliviar el estrés o para tener un orgasmo; cuando te deja física o emocionalmente insatisfecha; cuando es demasiado rápido; cuando sólo se está pensando en quedar bien; cuando no implica un intercambio de energía.

Nada de eso te hará ningún bien; y, si te produce algún tipo de dolor físico o emocional, hasta te puede *crear* problemas físicos o mentales, o en tu relación. El mal sexo agota tu energía en lugar de generarla y pone en peligro tu deseo sexual. Y —seguro que lo has adivinado— el agotamiento de la energía es el camino hacia (más) mal sexo.

Fantasía contra un sexo fantástico

La fantasía forma parte de la vida sexual de muchas personas y no tiene nada de malo. La fantasía puede ayudar a despertar la conciencia sexual, puede ser útil para que te pongas a punto o incluso puede llevarte al clímax; pero si es la *única* forma en que puedes hacerlo, deberías interpretarlo como una señal de aviso. Hay mejores formas de excitarte, estimularte o de llegar al orgasmo. Si tu aliciente siempre es la fantasía, te lo vas a perder.

La fantasía supone estar siempre en tu cabeza y el mejor sexo se consigue estando en tu cuerpo. La fantasía está en cualquier parte menos en el ahora; el mejor sexo se consigue en el ahora. Cuando estás con tus fantasías, no puedes concederle toda tu atención y energía a tu pareja o a tu propio cuerpo porque estás desviando atención y energía hacia tus fantasías. Si has de aprender una nueva actitud de este libro, espero que sea la de estar *presente* con tu pareja, en tu cuerpo y durante el sexo. Esto es lo que realmente mejorará tu experiencia sexual. La fantasía te distrae de la misma, sabotea la conexión energética entre la pareja y, además, drena tu energía. Con el tiempo, confiar en la fantasía puede distanciar a las parejas y mermar su amor.

NO tengas sexo

No tengas sexo es algo que no me oirás decir muy a menudo. Pero tienes que prepararte para el éxito (buen sexo) no teniendo relaciones sexuales cuando las condiciones estén en tu contra:

- *No tengas sexo* si te sientes francamente mal o no tienes nada de energía.
- *No tengas sexo* si estás bastante agotada; por ejemplo, cuando te estás recuperando de una gripe o cuando has corrido una media maratón. (Cuando tu cansancio no se debe a una causa específica y limitada como éstas, tener sexo de vez en cuando no te perjudicará e incluso puede *darte* energía; hasta puede ser el remedio para aliviar tu fatiga leve).
- *No tengas sexo* si el acto sexual te cansa o te agota. (TÓMALO como un aviso de que debéis cambiar algo en vuestra forma de tener relaciones sexuales).
- *No tengas sexo* cuando te embargue alguna emoción muy negativa (ira, tristeza, miedo...) o estés en una etapa de emociones fuertes.
- *No tengas sexo* para huir de la ira, el aburrimiento, los problemas con tu pareja o cualquier otra cosa a la que tendrías que enfrentarte. El sexo puede ayudarte a experimentar y a expresar emociones, y puede suavizar las emociones negativas, pero si lo utilizas para evitar tus problemas estarás abusando de su poder.

Un poco más de conversación

Para tener buen sexo, vas a tener que hablar de ello. Una comunicación abierta y sincera es la clave para conectar sexualmente y de cualquier otra forma. La buena comunicación es importante para tu relación, lo cual es importante para tu vida sexual. También es importante una buena comunicación *durante* el acto sexual; de hecho, el sexo es un gran acto de comunicación, pero por ahora quiero que te concentres específicamente en *hablar de sexo*. Para muchas de mis pacientes, éste es el ingrediente que les falta en su vida sexual; y escucho una y otra vez (generalmente con tono de sorpresa) que hablar un poco les ha bastado para ir por el buen camino. Las parejas

que llevan juntas muchos años suelen estar estancadas, y ninguno de los dos dice nunca: «¡Eh! ¿Qué te parece si probamos...?» o «Sabes qué me gustaría más que...?».

Si quieres *ser* una buena pareja sexual, tendrás que averiguar qué es lo que necesita y desea tu pareja, qué es lo que le gusta y lo que no le gusta. Y si quieres que tu pareja sepa lo que *tú* necesitas y deseas, lo que te gusta y lo que no te gusta, vas a tener que decírselo. También te recomiendo que se lo muestres. De hecho, isiempre animo a las personas a que aprendan al máximo mediante el ensayo y el error! Pero no obtendrás toda la información a menos que hables de estas cosas.

Por más que tu pareja te ame, no puedes confiar en que adivine lo que pasa por tu cabeza. Cuando lo consigue, házselo saber de una forma clara (se puede hablar, aunque no es imprescindible). Pero puede que la misma cosa no te sirva cada vez, o no te sirva todo el tiempo cada vez, y, como tú eres la única que está dentro de tu cuerpo, vas a ser la primera en darte cuenta de qué es lo que realmente te va bien ahora.

Para muchas parejas, este tipo de conversación supone todo un reto. A la mayoría de las personas nos cuesta más hablar de estas cosas que *hacerlas*. No obstante, suele ser más fácil de lo que imaginamos. La mayoría de las parejas quieren complacerse mutuamente, así que, cuando ya ha salido el tema de conversación, no tienen problemas para abordarlo. En la mayoría de los casos, las pacientes me dicen que mantener esta charla, aunque les preocupe hacerlo, da resultados muy positivos que compensan con creces cualquier nerviosismo previo y esfuerzo necesario para superarlo. Te voy a dar el mismo consejo para hablar de sexo que doy para tener sexo: isimplemente *hazlo!*

Empieza hablando de todas las cosas que funcionan en vuestra relación sexual actual. Sé específica, sincera y entusiasta. Prodigarse con unos cuantos halagos no puede perjudicar la vida sexual de nadie.

Empieza por encontrar un momento para hablar en que *no* estés teniendo sexo o a punto de tenerlo. La mejor forma de tener esta conversación es cuando los dos estáis totalmente vestidos. Aparte de esto, las mejores circunstancias para este tipo de conversación pueden ser diferentes para cada pareja. Algunas pacientes me dicen que esperan un momento tranquilo en que puedan mirar a su pareja a los ojos. Otras prefieren hablar en el coche; el escenario clásico para evitar las conversaciones mirándose a los ojos. Utilizar un tono romántico y amable durante la cena, o con un vaso de vino o en el jacuzzi son ideas excelentes y pueden facilitar el inicio de la conversación, pero no es necesario un tono romántico. Lo que *es* esencial es asumir el riesgo inicial, hablarlo en voz alta con amor y con sinceridad.

Es una buena idea empezar hablando de todas las cosas que funcionan en vuestra relación sexual actual. Sé específica, sincera y entusiasta. Prodigarse con unos cuantos halagos no puede perjudicar la vida sexual de nadie.

Luego, pregúntale a tu pareja qué es lo que le gusta, qué es lo que le gustaría más y qué es lo que le gustaría probar. Puedes preguntarle por sus fantasías o por si hay algo que le gustaría decirte. Pero el truco no está sólo en hacer la pregunta correcta o en ensayar la mejor forma de iniciar la conversación o en preparar el escenario perfecto o en transformar la charla en una seducción. Lo que importa es crear un espacio seguro para que pueda ser una conversación franca y abierta para ambos. Así que sé sincera, ten paciencia, está presente, en el sentido de implicarte realmente en el momento y en la conversación, pero no hurgues en el pasado. Si tu pareja nota que estás hablando en serio y con cariño —por no decir que tu meta es la de darle placer—, le será más fácil decirte lo que quieres saber.

Y, cuando lo haga, escúchale con atención. Ésta es una forma de demostrarle que realmente quieres saberlo y animarle a que te diga más cosas. Igualmente importante es que esta valiosa información sirva para que hagas algo al respecto. Comunícale también las cosas que te parecen bien. Procura no rechazar nada sin más. Tampoco consientas en hacer nada que realmente detestes, pero, en general, te irá mejor con una actitud de no descartarlo sin probarlo antes. Si lo pruebas y luego te das cuenta de que te ha dejado indiferente, entonces no es necesario que sigas intentándolo. Pero

también puede que descubras algo agradable que nunca hubieras podido imaginar.

Después de esto, te toca a ti compartir con tu pareja las cosas que más *te gustarían* y lo que *te gustaría* probar. (Si él es especialmente reticente, siempre puedes empezar tú). Muchas veces es una buena idea empezar despacio, quizá con una petición simple que no le cueste a tu pareja: «Cariño, me encanta cuando_____. ¿Puedes hacerlo más a menudo?». Si eres *tú* quien es especialmente reticente, puedes probar escribiendo las cosas, o, si retrocedemos uno o dos pasos, puedes preparar el escenario con una nota o un email que mencione algunas pautas para empezar. Ya sea a través de una nota amorosa o un mensaje de viva voz, nada es demasiado importante o insignificante para mencionarlo. Si tienes un secreto que te gustaría confesar, ahora es el momento. Si quieres recordar los tiempos en que os besabais bastante rato antes de pasar a la acción, dilo. Si has estado practicando alguna de las meditaciones de este libro y te gustaría hacerla con tu pareja, comunícaselo. Si hay una zona de tu cuerpo a la que te gustaría que le prestara más atención, indícaselo.

Cuando animo a mis pacientes a que inicien una conversación de esta índole, muchas se quejan de que ni siquiera saben qué pedir. Nada tiene de extraño que las mujeres que tienen la libido baja hayan perdido el contacto con su propia sexualidad. Pero no hay que preocuparse: el programa que está al final del capítulo «Hazlo tú misma» (capítulo 9) está pensado para ayudarte a sintonizar de nuevo con el mismo y te prepara para que puedas darle buenas razones a tu pareja.

Cuando estés preparada para tu alegato, si quieres que tu pareja escuche realmente lo que estás diciendo, elige con esmero tus frases. *No* critiques lo que él ha estado haciendo, pero *dile* lo que te gustaría. No intentes inculcarle ninguna idea que es evidente que no le atrae. Pero tampoco te censure a ti misma, dale la oportunidad a tu pareja de dar su aprobación o rechazo a algo.

Advertencia: a veces estas conversaciones pueden... ¿desviarse un poco del tema? ¿Quizás había algo que era más fácil demostrar que explicar? Si de pronto te encuentras practicando lo que has estado predicando..., bueno,

entonces es que la comunicación ha sido un éxito. Sólo tienes que procurar retomar en algún momento la conversación y terminarla, para estar segura de que los dos habéis podido expresaros.

Por otra parte, puede que encuentres resistencia cuando abordes este tema. A lo mejor, tu pareja se pone a la defensiva, se siente incómoda o se pone nerviosa. Quizás haga broma reflejando todo lo que acabo de mencionar. Bromear para aliviar el malestar no es una mala forma de afrontar la situación. A decir verdad, muchas personas y muchas relaciones podrían ser un poco menos serias respecto al tema del sexo. Así que si ésta es la respuesta que obtienes, una opción es seguirle el rollo. En lo que a sexo se refiere, es bueno ser divertido. Pero, si las conversaciones siempre giran en torno al sexo, puede que estés evitando hablar de algo que no sea una tontería y es posible que te convenga afrontarlo. O, aunque sólo sea para cambiar de onda, procura no ser tan insistente a ver si puedes cambiar tu experiencia. Otra cosa importante más: no se trata de una conversación que se tiene una vez en la vida. Haced un seguimiento de vez en cuando a medida que pase el tiempo.

LISTA PARA HACER(LO): cómo conseguir buen sexo

Ya vendrán las técnicas para tener buen sexo, pero si aplicas unas cuantas estrategias habrás recorrido parte del trayecto:

- **Sé una amante generosa.** Cuanto más des, más recibirás.
- **Concéntrate en lo que tienes entre manos.** Está presente, involúcrate, está con tu pareja.
- **Conserva la intención** de compartir plenamente en la experiencia y el intercambio de energía.
- **Honra a tu cuerpo y a tu sexualidad** y la de tu pareja.
- **Busca la variedad**, la creatividad y la sorpresa. Utiliza todo tu cuerpo.
- **Cuida de tu bienestar** —físico y emocional—, así como del bienestar de tu pareja y de tu relación.
- **Haz alguna práctica espiritual o de meditación.** Actividades como chi kung, tai chi, meditación, yoga o incluso devoción por una vida virtuosa también enaltecerán tus prácticas sexuales, principalmente porque te ayudarán a conectar a un nivel más profundo.
- **Conócete a ti misma.** Sólo podrás conectar genuinamente con otra persona en la medida en que seas capaz de conectar *contigo*, con tu cuerpo y con tu yo.
- **Ten presente que no vais a ser una pareja perfecta toda y cada una de las veces;** lo que cuenta es el efecto total a lo largo del tiempo.
- **Recuerda que el sexo puede ser trascendente**, pero no esperes a tenerlo hasta estar segura de que eso es lo que vas a conseguir. No va a ser siempre así; el secreto reside en estar abierta a la experiencia cuando ocurra y si ocurre.
- **Concéntrate en el sexo, no en el orgasmo.** En el sexo has de evitar marcarte metas. La intensidad orgásmica cumbre no se va a producir en

cada relación sexual; para algunas personas, tampoco existe un orgasmo medio diario. Ir únicamente en busca del mismo provoca desequilibrio; además, te pierdes todas las demás cosas buenas.

→ **Da más importancia al sexo regular que al sexo esporádico pero explosivo.** La intensidad puede variar de tanto en tanto. No tiene sentido esperar a que se den las circunstancias perfectas. A veces, una pareja simplemente necesita sexo, aunque sea sexo normal. Luego pueden matizar lo bien que desean hacerlo. Cuando tengas una sexualidad buena de veras, puede que estés satisfecha con menos relaciones pero más profundas, y la calidad es mucho más importante que la cantidad. Pero, a medida que el sexo va mejorando, puede que te apetezca tener más. Según el refrán de que la práctica hace al maestro, cuanto más practiques el sexo, más buena serás.

→ **Experimenta la emoción** del encuentro sexual, en vez de concentrarte únicamente en los aspectos físicos del mismo; pero tampoco prestes toda tu atención a los aspectos emocionales o espirituales a costa de sacrificar placer físico. Igual que sucede con todo lo demás, se trata de encontrar el equilibrio.

→ **Vive apasionadamente** en general, y parte de esa pasión se trasladará a tu vida sexual. Encuentra tiempo para las cosas que te gustan —actividades o personas— y haz una pausa para recapacitar sobre todas las cosas por las que puedes estar agradecida. Un sexo apasionado también transmitirá pasión al resto de tu vida. La pasión se ha de crear y alimentar dedicando atención, energía y destreza al asunto, tanto si se trata de tu vida sexual como simplemente de tu *vida*.

→ **Valora la conexión.** No confíes en el sexo para crear una especie de conexión mágica entre tu pareja y tú, pero honra el vínculo que habéis creado y renuévalo con el sexo.