

Mujer Caliente

II. Convirtiéndose en una MBC





Nadie sabe realmente de dónde viene esa cosa que hace que todos los hombres se enamoren aún más de ella después del sexo. El hecho es que después de una experiencia íntima con ella, ningún hombre vuelve a ser el mismo. Puede que incluso intente olvidarla, pero las escenas de ella mordiendo los labios y mirándole fijamente sin miedo a demostrar que quería devorar cada parte de él dejarán profundas marcas en él y en su memoria. Una buena mujer en la cama no reniega de sus instintos. Le gusta el sexo y no se avergüenza de admitirlo. Puede que no lo demuestre entre sus amigos, pero entre cuatro paredes, para el afortunado hombre que tenga la oportunidad de compartir cama con ella, es pura autenticidad. Es de las que hacen que cualquier hombre esté listo con sólo mirarla. Le mira profundamente a los ojos y, sin decir nada, hace que él no espere a tocarla. Ella tiene el control de todo, pero incluso le deja pensar que el control también es un poco suyo. Es parte de su espectáculo. Si él no sabe cómo satisfacerla, ella le enseña, porque una buena mujer no tolera mucho tiempo a un tipo que no sabe lo que hace en la cama. Ella le dice lo que le gusta y no pierde el tiempo esperando a que él lo adivine. Una buena mujer en la cama es sexy y lo sabe. Y sobre todo sabe que ser sexy no tiene nada que ver con una bonita lencería o un Scarpin de 15 tacones.



Sabe ser sexy incluso en pijama al despertarse. Esto se debe a que se siente guapa y desprende confianza en sí misma por los poros, haciendo que cualquiera que pase una noche con ella esté de acuerdo con ello. Una buena mujer en la cama no sólo se elige, ella elige. No espera a que el hombre tome la iniciativa. Si quiere, lo pide. Si no le gusta, cambia. Le gusta el sexo y no lo practica sólo para satisfacer los deseos del hombre. Es dueña de su propio placer y se toma al pie de la letra el concepto de que la mujer es una diosa. Es la Diosa de su propia mitología.

Llevo masturbándome desde que tengo uso de razón. Incluso antes de soñar con tener vello púbico me frotaba contra las almohadas de la casa en busca de placer. Al principio no tenía ni idea de lo que era eso ni de cuántos tabúes había en el acto de frotarme el coño en alguna parte para sentir una buena sensación. Simplemente lo hacía porque me sentía bien. Así de simple. No fue hasta unos años más tarde, quizá alrededor de los 10, cuando me di cuenta (literalmente) de que lo que hacía tenía un nombre: masturbación. Fue entonces cuando empezó toda la paranoia.



Empecé a sentirme muy culpable. No sabía mucho del tema, pero si nadie hablaba de ello, entonces debía de estar muy mal. El hecho de que tuviera que hacerlo a escondidas también me daba pistas de que no era algo normal. Realmente debía de ser un perverso. No sabía que, aparte de mí, el 90% de la gente del mundo lo hacía, quizá mucho más a menudo que yo. Probablemente mis amigos también se frotaban en los cojines, pero nadie tenía el valor de hablar de ello.

Éste es sólo otro ejemplo de los tabúes que rodean el universo del sexo y que nos perjudican demasiado. Venimos de una cultura muy influenciada por el machismo y la religión, y no es fácil borrar de la noche a la mañana las marcas dejadas por siglos de represión.

Para que nos hagamos una idea, hasta 1966 los hombres no reconocieron la existencia del clítoris. Antes de eso, todo el mundo ignoraba este maravilloso órgano que contiene nada menos que 8.000 terminaciones nerviosas y más estructuras fibrosas que cualquier otra parte del cuerpo humano.

En otras palabras, si la sociedad se negaba a reconocer un órgano que todas las mujeres llevan entre las piernas, ¿qué decir de abrirse a hablar de sexo? ¿Y cómo no va a ser tabú el sexo en un país donde la iglesia con más seguidores sigue sin aceptar el uso del preservativo y la píldora anticonceptiva dentro del matrimonio?



Empecé a sentirme muy culpable. No sabía mucho del tema, pero si nadie hablaba de ello, entonces debía de estar muy mal. El hecho de que tuviera que hacerlo a escondidas también me daba pistas de que no era algo normal. Realmente debía de ser un perverso. No sabía que, aparte de mí, el 90% de la gente del mundo lo hacía, quizá mucho más a menudo que yo. Probablemente mis amigos también se frotaban en los cojines, pero nadie tenía el valor de hablar de ello.

Éste es sólo otro ejemplo de los tabúes que rodean el universo del sexo y que nos perjudican demasiado. Venimos de una cultura muy influenciada por el machismo y la religión, y no es fácil borrar de la noche a la mañana las marcas dejadas por siglos de represión.

Para que nos hagamos una idea, hasta 1966 los hombres no reconocieron la existencia del clítoris. Antes de eso, todo el mundo ignoraba este maravilloso órgano que contiene nada menos que 8.000 terminaciones nerviosas y más estructuras fibrosas que cualquier otra parte del cuerpo humano.

En otras palabras, si la sociedad se negaba a reconocer un órgano que todas las mujeres llevan entre las piernas, ¿qué decir de abrirse a hablar de sexo? ¿Y cómo no va a ser tabú el sexo en un país donde la iglesia con más seguidores sigue sin aceptar el uso del preservativo y la píldora anticonceptiva dentro del matrimonio?



La sociedad se ha detenido en el tiempo en varias cuestiones y la sexualidad es sin duda una de ellas. Pero necesitamos actualizarla urgentemente. Ya hemos superado la época en que la gente aún creía que la masturbación provocaba vello en las palmas de las manos o causaba infertilidad. Estas reflexiones sobre el pasado nos ayudan a entender por qué las cosas siguen siendo como son en el presente. No es porque el pasado fuera oscuro y castrante por lo que debemos seguir viendo el sexo como un tabú. La gente practica el sexo tanto como se cambia de ropa. Tenemos que entender de una vez por todas que el pasado ha quedado atrás, que vivimos un nuevo momento, que podemos expresarnos, que podemos satisfacer nuestros deseos y que podemos sentir placer sin ser juzgados.

Basta de represión. Basta del viejo concepto de que "las mujeres deben tener modales". ¡¿Madres?! Ah, se acabó, ¿no? A mí me basta con las existencias de Modess en la despensa, pobres y pobres absorbentes que habitarán en medio de mis piernas en el periodo más infernal del mes. Las mujeres con modales son de la época de nuestras abuelas. Y entre nosotras: que se queden ahí, con las piernas cruzadas, pegadas a su delantalito, metidas en sus costureros y calentando la barriga en la cocina. Como descendientes de la generación que quemó sujetadores en la plaza pública, tenemos que negarnos a retroceder. A limitarnos a una sonrisita amarilla cuando se trata de sexo.



Contener toda la libido que hierve bajo la piel y excusarnos con un "es medianoche, esta noche no puedo", al mejor estilo Cenicienta. No revelar nuestras fantasías por miedo a lo que piense la otra persona. Ella no se avergüenza de ser quien es. Admite que se masturba cuando está sola en casa, viendo porno o recordando aquella última noche caliente.

Confiesa que se excita con un mordisquito en la nuca, bueno, cachonda, no con escalofríos ni cosquillas. Ella es la que sorprende al chico con una buena mamada mañanera en lugar de un simple "buenos días". Es la que habla de sexo con la misma naturalidad que quien habla del último capítulo de Orange Is The New Black.

Ella es la que entiende que el sexo memorable va mucho más allá de un cuerpo bonito. Al fin y al cabo, esa historia de que "ser traviesa en la cama" asusta a los hombres es uno de los estigmas más absurdos que existen hoy en día. Ya es hora de que rompamos este mito que ha obstaculizado la felicidad de tantas personas.



Una encuesta reciente ha revelado que el 43% de las mujeres prefiere una buena noche de sueño a una ardiente noche de sexo salvaje. Si esta cifra te ha consternado, ¡espera a oír que del 57% restante, el 20% de las mujeres encuestadas no quería decir nada al respecto! Estas cifras no salían de mi cabeza hasta que decidí comentarlas con mis amigas en una de las tradicionales reuniones sólo de chicas que hacemos de vez en cuando. Pensé que tendría cómplices que se escandalizarían tanto como yo por los resultados de la encuesta, pero el resultado fue bastante decepcionante.

Paula, que hace poco cumplió cinco años de casada (y dos hijos más por el camino), fue la primera en pronunciarse. "No podemos vivir esta ilusión de que cada día es un día de fiesta. Llegamos un momento en que ya no nos acostamos con esa erección. Hay trabajo, hay hijos, hay la presión de cuidar el cuerpo. ¡No queda energía! Llegamos al final del día y lo que más me apetece es tirarme en el sofá con un trozo de pizza y ¡no despertarme hasta el día siguiente!".



Coincidencia o no, Paula estaba atravesando una etapa muy complicada en su relación y vida personal. Unos encuentros atrás, ya había revelado que la relación con su marido era más fría que una Paleta Mexicana. Su autoestima estaba más caída que los pechos de mi abuela, el vínculo entre ella y su marido parecía más débil que el de alguien a dieta de lechuga, y ya se estaba conformando con que de que tener una vida sexual deliciosa era sólo el principio de una relación. Entonces me puse a pensar en cómo influye el sexo en nuestras vidas. Algunas personas piensan que el sexo está sobrevalorado, pero eso es porque realmente influye en nuestra felicidad de maneras de las que a menudo ni siquiera nos damos cuenta. El sexo es un gran maestro y capaz de enseñarnos valiosas lecciones como:



- > Las mujeres son Diosas y lo demuestra la capacidad que tienen todas ellas de correrse tantas veces como quieran.
- > Para recibir, hay que dar (literalmente). Si quieres recibir algo, tienes que estar dispuesto a hacer un esfuerzo para dar algo a cambio. La bondad engendra bondad.
- > Todo lo que realmente quieres aprender en la vida requiere mucho entrenamiento.
- > A las mujeres les gusta el sexo tanto como a los hombres. Algunas simplemente no se han dado cuenta.
- > Si no sabes darte placer a ti mismo, es imposible que quieras que otro sepa darte placer.
- > Si no te quieres y te admiras, los demás te darán la razón.
- > Nadie es normal de cerca.
- > Dar placer puede ser a menudo tan gratificante y placentero como sentir placer.



> La teoría no basta. Sólo se aprende de verdad en la práctica.

> La gente necesita sexo, es instintivo. Si no te esfuerzas en hacerlo bien, automáticamente abres la puerta a que la otra persona lo busque fuera de casa.

> La actitud cuenta más que cualquier truco comprado.

> La historia de la química es cierta. Lo entiendes cuando conoces a alguien que te hace estremecer con sólo acercarte.

> El sexo une a las personas, pero también puede separarlas.

> Cuando descubres que eres una fuente inagotable de placer, te quieres más.



Por no hablar de que el sexo es bueno para la salud: aumenta el nivel de testosterona, que fortalece huesos y músculos, y también produce colesterol bueno para nuestro organismo. Las endorfinas, analgésicos naturales producidos por el cuerpo, se liberan durante el sexo y son capaces de aliviar dolores de cabeza, tortícolis, artritis y otros. Por no hablar de que justo antes del orgasmo se libera una hormona llamada dehidroepiandrosterona, que mejora la inteligencia y el sistema inmunitario, fortalece los huesos e inhibe el crecimiento de tumores. Así que si quieres pasarte la vida viendo el sexo como una obligación, perfecto. Pero tienes que saber que existe un universo lleno de infinitas posibilidades para sentir y dar placer. Cerrarte a estos descubrimientos significa dejar de disfrutar de una de las mayores fuentes de placer que podemos tener aquí en la Tierra. El sexo va mucho más allá del encaje de dos cuerpos. Tener una vida sexual feliz significa gustarse más a uno mismo, significa conocerse mejor y significa reforzar el vínculo con la persona amada. Una pareja que no tiene sexo es sólo una buena amiga. Y desde nuestra experiencia de años estudiando el comportamiento sexual de los hombres mexicanos, podemos afirmar con certeza: la falta de sexo en las relaciones es una de las principales razones de rupturas o relaciones infelices.



Por no hablar de que el sexo es bueno para la salud: aumenta el nivel de testosterona, que fortalece huesos y músculos, y también produce colesterol bueno para nuestro organismo. Las endorfinas, analgésicos naturales producidos por el cuerpo, se liberan durante el sexo y son capaces de aliviar dolores de cabeza, tortícolis, artritis y otros. Por no hablar de que justo antes del orgasmo se libera una hormona llamada dehidroepiandrosterona, que mejora la inteligencia y el sistema inmunitario, fortalece los huesos e inhibe el crecimiento de tumores. Así que si quieres pasarte la vida viendo el sexo como una obligación, perfecto. Pero tienes que saber que existe un universo lleno de infinitas posibilidades para sentir y dar placer. Cerrarte a estos descubrimientos significa dejar de disfrutar de una de las mayores fuentes de placer que podemos tener aquí en la Tierra. El sexo va mucho más allá del encaje de dos cuerpos. Tener una vida sexual feliz significa gustarse más a uno mismo, significa conocerse mejor y significa reforzar el vínculo con la persona amada. Una pareja que no tiene sexo es sólo una buena amiga. Y desde nuestra experiencia de años estudiando el comportamiento sexual de los hombres mexicanos, podemos afirmar con certeza: la falta de sexo en las relaciones es una de las principales razones de rupturas o relaciones infelices.



Ya hemos visto esta película muchas veces: la mujer al principio se esfuerza mucho en el sexo, quiere tener relaciones sexuales con bastante frecuencia, se convierte prácticamente en una ninfómana. Cuando la relación se asienta un poco, empieza a querer sexo con menos frecuencia. La frecuencia solía ser de 5 veces a la semana, luego baja a 3, después a 1 y antes de que te des cuenta, la pareja está teniendo sexo 1 vez al mes. Ninguna relación puede mantenerse sana con tan poca conexión sexual. Si va a ser así, mejor ser amigos, ¿no crees? Al menos no tienes que lidiar con las muchas situaciones complejas que implica una relación de pareja. Y entonces la película continúa: la conexión sexual entre la pareja se vuelve cada vez más tibia. El diálogo se vuelve difícil y cada vez que sale el tema, uno de los dos encuentra la manera de esquivarlo. El tema se convierte en tabú entre los dos y el chico empieza a pensar: "La quiero. Quiero pasar mi vida con ella. Pero caramba, si no puedo tener un sexo estupendo con la única mujer del mundo que elegí para caminar juntos en esta vida, ¿qué voy a hacer?". Y entonces se abren las puertas de la traición. El hombre se encuentra en el dilema de amar a una mujer pero no poder satisfacerse sexualmente con ella. Sólo tiene tres alternativas: ser un compañero sexual tibio, dejarla o engañarla.



No estamos siendo sexistas al decir que sólo a los hombres les gusta el sexo ni nada por el estilo. Pero en la gran mayoría de los informes que hemos escuchado y estudiado, la mujer tiende a necesitar menos el sexo en su vida cotidiana que el hombre. Ella suele excitarse mucho al principio, pero cuando la relación parece estabilizarse, surgen otras prioridades. Y, por supuesto, eso tiene una explicación. Allan y Barbara Paese lo explican muy bien en su libro *Por qué los hombres tienen sexo y las mujeres hacen el amor*: "La entusiasta e impulsiva disposición masculina hacia el sexo tiene un claro propósito: asegurar la continuidad de la especie humana. Los hombres necesitan poder tener tantos orgasmos como sea posible en el menor tiempo posible, antes de ser atacados por depredadores o enemigos. Con la aparición de la monogamia, esta pulsión biológica masculina ha causado constantes problemas y todavía hoy es motivo de desacuerdo entre las parejas."



¿Por qué la naturaleza no hizo a la mujer ninfómana? Por el largo periodo que tiene que pasar antes de que su hijo sea "autosuficiente" (nueve meses de gestación, más aproximadamente hasta los cinco años, cuando aprende a pedir cosas). Sin embargo, para algunos hombres, ser padre consiste en fabricar al niño. El cerebro femenino está programado para encontrar a un hombre que se comprometa a cuidar hasta que los hijos crezcan. Esto se refleja en las cualidades que las mujeres buscan en un compañero para una relación estable.

Entonces, ¿vas a perder esta oportunidad de fortalecer tu relación, quererte más, conocerte mejor y, además, estar más sano? Depende de ti. Hubo una época de mi vida en la que sólo quería tener sexo con las luces apagadas. Aunque siempre había sido delgada (demasiado, mi apodo en el colegio era Olivia Palito), me avergonzaba de muchas partes de mi cuerpo. Pensaba que mis pechos eran demasiado grandes, mi barriga sobresalía, tenía traumas por las estrías. Y durante las relaciones sexuales, a menudo me encontraba pensando en cómo hacer que esas partes del cuerpo pasaran lo más desapercibidas posible, en lugar de centrarme en sentir placer. Todos estos problemas de paranoia seguramente se intensificaron debido a la presión de los medios de comunicación y de la sociedad por el cuerpo perfecto.



La presión para que tengamos cuerpos esbeltos y bellos que se parezcan a los de las modelos de las revistas es insoportable (salvo que, para complicar más las cosas, en el mundo real no existe Photoshop). Quien no se haya encontrado alguna vez haciendo desesperadamente series secuenciales de cien abdominales y considerando seriamente la idea de seguir la dieta de los zumos verdes, que se dispare el primer batido adelgazante. Es como si cada grasa fuera un enemigo. Como si cada celulitis fuera un motivo más de infelicidad. Como si cada estría fuera una enfermedad a combatir. Como si el cuerpo, que es nuestro templo, fuera nuestra prisión. En régimen cerrado y haciendo cola para la silla eléctrica. Gracias a todo este malestar por nuestro aspecto, dejamos de hacer varias cosas, entre ellas disfrutar. Sí, disfrutar. Algunas porque, como yo en el ejemplo anterior, están tan paranoicas con su propio cuerpo que, en plena hora H, priorizan la postura que esconde la barriga en lugar de la que conduce a un orgasmo más intenso. Otras, porque ni siquiera se permiten llegar a la fase de quitarse la ropa, poniendo cualquier excusa para escaquearse: "oh, es muy tarde; oh, mi sobrino se quedó solo en casa; oh, mi perro me echará de menos; oh, mañana me levantaré temprano". El hecho es que la vergüenza lleva transformando relaciones sexuales llenas de potencial en movimientos mecánicos, artificiales, de cerrojo, desde que nos conocemos.



Sabemos que la timidez es algo difícil de superar, pero una forma estupenda de empezar a dejarle menos espacio en tu vida es durante el sexo. Porque el sexo es una de las pocas oportunidades en la vida en la que podemos entregarnos por completo. En realidad, el sexo sólo es bueno cuando pierdes los sentidos, te olvidas por unos instantes de dónde estás, no ves pasar el tiempo y no racionalizas, sólo sientes. El sexo con deseos reprimidos se olvida fácilmente. Permitirse expresarse y explorar todas las sensaciones que puede proporcionar el sexo os proporcionará mucho más placer a ti y a tu pareja. A nadie le gusta la sensación de tener sexo con una momia, y el sexo en el que sólo uno de vosotros dicta las reglas es muy aburrido (a menos que estéis jugando a un pequeño juego de dominación). Por no hablar de que lo que has estado intentando por todos los medios no hacer, podría ser exactamente lo que proporcionaría un placer increíble a la otra persona. Dejar de reprimirte en la cama te hará descubrir otros placeres que ni siquiera sabías que podías sentir. Aceptarte, quererte y entregarte de verdad a quien lo merece requerirá un entrenamiento constante a lo largo de tu vida, pero la recompensa merece la pena.



La vida está hecha de bifurcaciones, también cuando decides tener sexo con alguien: el sexo con alguien no surge de la nada, la escena está construida. Así que si prevés que va a ocurrir, sólo decide seguir adelante si va a ser sin vergüenza. Sin tapujos. Sin control. O no vayas. Si tus bragas están en el suelo, tu vergüenza también debe quedarse allí. Entiéndelo de una vez por todas: si el chico ha decidido acostarse contigo, ¡es porque se siente atraído! Y si tú, como el 99,9% de la población, tienes un cuerpo que dista mucho del de las portadas de las revistas, ¡tranquila! Un cuerpo bonito no lo es todo, querida. De hecho, he oído muchos informes de amigos que tuvieron relaciones sexuales con mujeres que podrían ser bailarinas de Faustão, pero a la hora de actuar eran malas. Se ponían frescas, con mimimi, o simplemente no tenían actitud: se tumbaban, abrían las piernas y se limitaban a hacer la señal: "cómeme". ¿Para qué sirve tener un cuerpo perfecto y ser una momia en la cama?

Sin hipocresía, sabemos que la apariencia cuenta mucho hoy en día, y que la belleza da ventaja a la hora de competir. Pero la belleza no lo es todo. Hay muchas maneras de ser sexy sin tener que ser perfecta. Hace un tiempo, hicimos una encuesta entre los lectores de nuestra web sobre qué características encontraban sexys en una mujer y, sorpresa: ¡muy pocas tenían que ver con un cuerpo bonito! Echa un vistazo a las respuestas:



1. Coleta con mechones sueltos;
2. Ella con mi camiseta y nada más;
3. Cuando hacen una mamada sorpresa;
4. Cuando dirigen el sexo;
5. Cuando, con vestido o falda, se levantan para coger algo en alto;
6. Cuando se despiertan con el pelo desordenado y un pijama viejo;
7. Ella paseándose por la casa sólo en bragas;



8. Oler el pelo;

9. Se chupó los dedos después de comer algo muy sabroso; 10.

sabroso;

10. Un escote bien usado;

11. Un moño desordenado;

12. Un poco de grasa para agarrar;

13. Actitud;

14. Cuando te miran a los ojos durante la mamada;

15. Mujer segura de sí misma.



El hecho es que él puede encontrarte hermosa en esa lencería asesina, pero definitivamente te encontrará mucho más hermosa de rodillas haciendo esa mamada mirándole a los ojos. Puede que le parezca sexy un muslo al estilo Panicat, pero sin duda le parecerá más sexy darse cuenta de que estás obteniendo tanto placer como él estando ahí. Puede que le parezcas mona con el pelo peinado hacia atrás, pero le encantará aún más si le dices exactamente cómo te gusta que te la chupen. Puede que le parezcas guapa depilada, pero te garantizo que le parecerás aún más guapa disfrutando de él dentro de ti. Así que, si tienes que elegir entre tener una lencería maravillosa o tener una actitud envidiable, decántate siempre por la actitud. Por supuesto, cuidarte ayuda mucho a tu autoestima. Si hay un problema en ti que te molesta y que tiene solución, ve a por él. Si crees que estás fea porque tienes 10 kg de sobrepeso, apúntate a un gimnasio y mejora tu alimentación. Si tienes un trauma porque tienes los pechos pequeños y sueñas con ponerte silicona, ve a por ello. Si no te gusta tu sonrisa, acude a un dentista para que te ayude a solucionarla. Pero no dejes de sentir placer y de ser feliz sólo por eso.



Al fin y al cabo, si un chico ya no quiere salir contigo porque no le han gustado tus llantitas o porque piensa que tu culo es demasiado pequeño, te acabas de librar de otro chico que no tiene nada que ofrecerte. Porque la verdadera belleza necesita algo más que una rápida mirada para ser realmente vista. Sólo los chicos que realmente valen la pena serán capaces de ver tu valor más allá de tu físico.

Mónica y Alberto no tenían ni idea, pero habrían sido el amor de sus vidas si no hubiera sido por cómo fue su primer encuentro. Se conocieron en la cola del pan, cuando ella cogió el paquete de carolinas de la mano de la chica equivocada y más de 30 de ellas se desparramaron por la panadería. No sabía si reírse o ayudar a la chica, así que acabó haciendo las dos cosas a la vez. A ella le hizo gracia la escena y también se rió. Dos días después estaban intercambiando confidencias y fluidos en un pub de la ciudad. La sinergia entre ambos era tan grande que parecían dos adolescentes tragándose el uno al otro y ni siquiera se daban cuenta de que la gente a su alrededor los miraba con asombro. Entonces, Alberto pronunció la clásica frase:

¿Quieres conocer a mi perro en mi piso?



Al darse cuenta de sus intenciones, Mónica sintió una ligera punzada entre las piernas. Las mujeres no tenemos pene, pero cuando nos excitamos sentimos palpitaciones en la parte inferior. Llevaba una hora soñando con lo bien que se sentiría entre sus piernas y luego entre sus brazos. Todo en él era tan bueno: el beso, el tacto, la piel, el olor, el apretón, la conversación. Nunca habría imaginado que encontraría algo tan precioso mientras hacía una visita a la panadería. El deseo de abrazar al gato era tan grande que tuvo que calcular bien sus próximos pasos para no estropearlo todo.

¿Sabes qué? Hoy no puedo, ya tengo una cita.

Esta vez prometió que no haría lo mismo que había hecho antes: acostarse con él y no volver a saber de él. Consiguió terminar la velada sin dar su brazo a torcer, y eso le dio la sensación de que esta vez iba por buen camino. A partir de entonces, empezó a alternar su disponibilidad: aceptaba una invitación y rechazaba otra. Respondía a una llamada y dejaba la siguiente sin contestar. Respondía a un SMS y fingía no haber visto el siguiente. Siempre encontraba una forma de escapar del sexo, inventando una excusa o huyendo de situaciones que podrían acabar con los dos en la cama, desnudos y felices.



Empezó a pensar que ella no estaba tan interesada en él, que debía de estar viendo a otros chicos, que sólo estaba pasando el tiempo, mientras que él realmente pensaba que había encontrado a una mujer en la que valía la pena invertir. No quiso perder el tiempo y se alejó. Pocos días después, encontró a una mujer preciosa, con la que se acostó en el coche el mismo día en que se conocieron, y con la que sigue siendo feliz. ¿Mónica? No paraba de chuparse el dedo. Entró en pánico cuando se dio cuenta de que él ya no la llamaba, y de que tampoco contestaba a sus llamadas: se había ido. La única razón por la que el trauma no fue mayor fue porque no tenía forma de saber que acababa de perder al posible amor de su vida.

Si alguna vez te has encontrado en una situación similar, relájate. Todas las mujeres crecen acosadas por el miedo al fantasma de ser vistas como putas. Ese que te persigue cada vez que un amigo te dice que no te apreciará si eres fácil, o cada vez que tu madre te dice que tienes que sentarte con las piernas cerradas, o cuando te estremeces al pensar en lo que dirían si supieran que ya has estado con tres chicos del mismo grupo de amigas.



La idea generalizada de que ser difícil y dar el famoso dulce por el culo es sinónimo de autoestima lleva décadas entorpeciendo las relaciones amorosas y rompiendo corazones. Los hombres son seres objetivos y prácticos, en su mayoría.

¿Qué pasaría si ella decidiera ceder, se acostara con él y el sexo fuera fantástico? Acabaría pensando en cuándo tendría la oportunidad de volver a salir con ella para volver a sentir ese placer y compartir grandes momentos juntos. Si crees que el hecho de que el sexo sea un atractivo para volver a salir es algo malo, que sepas que te equivocas. Entre sexo y sexo, las parejas hablan, se conocen mejor, discuten opiniones y visiones de la vida. Este momento, en el que ambos están entregados y relajados, es estupendo para que ambos descubran que entre ellos hay muchas más afinidades que sólo las sexuales. El sexo acaba siendo, al final, un detonante para encender la chispa de una nueva relación que puede estar surgiendo. Puede que los aficionados a los culos dulces no se den cuenta, pero tanta represión les está haciendo perder oportunidades increíbles que quizá nunca vuelvan a presentarse.



Puede que hayas perdido al amor de tu vida porque dijiste "no" mientras querías decir "sí", hasta que él decidió dedicar su energía a alguien que corresponde y que no tiene miedo de asumir sus deseos y querencias. Y a lo mejor sólo estás atrayendo a tipos manipuladores, porque sólo ellos tienen la paciencia de adular a mujeres que quieren ser mimadas y que no soportan sus actitudes. Recuerdo que cuando conocí a Bernardo, sólo habíamos salido dos veces y me invitó a ir de viaje.

Podría haberle dado una oportunidad, haber aguantado un poco más para poder salir más a menudo y luego estar lista para pasar un fin de semana juntos compartiendo el edredón. Incluso recuerdo a mis amigos dándome consejos como: "Sabes que va a haber sexo, ¿verdad? ¿No es demasiado pronto?"

Bueno, siempre se te puede ocurrir algo, como estoy-menstruada-no-voy-a-rodar". Hoy puedo decir con certeza: me alegro de no haber escuchado el consejo. Acepté la invitación y fui dispuesta a hacer lo que me apeteciera, nada más. Conclusión: pasamos un fin de semana increíble en las frías montañas, con chimenea, quesos, vinos y mucho placer.



Esta actitud de no jugar fue sin duda una de las razones por las que nos enamoramos y seguimos juntos. Negar cuando no quieres es absolutamente normal y esperable; de hecho, si alguien te obliga a hacer algo contra tu voluntad, ¡marca 190 ahora mismo! Pero negarlo cuando te mueres de ganas, cuando el deseo palpita en tu interior, sólo para ser una chica displicente y difícil, es estúpido.

Estúpido. Un culo dulce puede llevarte a muchos sitios, pero ten por seguro que ninguno de ellos merece la pena.

Sí, vivimos en un país tropical, bendecido por Dios y bondadoso con la naturaleza, que pone cuerpos desnudos en la tele todos los días, ¡pero donde sorprendentemente la gente todavía tiene vergüenza de hablar de sexo! ¡El sexo verbal no es el estilo de la mayoría de los mexicanos! Suena extraño, pero la gente practica sexo a lo loco sin saber lo que le gusta al otro. Salen durante años sin hablar nunca de la mejor manera de hacer que ella se corra. Se casan y ni siquiera se preocupan por el hecho de que no tienen el espacio para decir que el sexo oral que ella tuvo ayer durante media hora valió menos que una paja hecha por él en la ducha.



Y luego la cosa se complica porque en el sex shop siguen sin vender bolas de cristal. Cada persona es diferente y tiene totalmente gustos. Tener sexo con alguien con cierta frecuencia y no hablar de los gustos personales de cada uno es tan proporcionalmente loco como hacerse un tatuaje y no explicarle al tatuador lo que quieres.

O pagar a un médico para que te opere la barriga sin darle detalles de cómo quieres que quede. El resultado no puede ser bueno. O puede serlo, pero podría ser mucho mejor si lo tuvieras claro desde el principio. Pero tranquila, ¡todo tiene solución! Aunque lleves toda la vida fingiendo que te gusta su estilo, puedes arreglar el panorama y entablar una conversación. Adquirir el hábito de hablar de sexo en tu relación puede ser una situación delicada al principio, pero el secreto está en cómo hacerlo. Algunos consejos:



> Hazle más cumplidos sobre las cosas que te gusta que haga.

Cada vez que él (aunque sea por unos segundos) te sorprenda de esa forma que te pone cachonda, aumenta tus gemidos, dile que está caliente. Después del sexo, comenta que te ha encantado cómo te ha abrazado.

> Saca temas relacionados con el sexo.

Puede que al principio le resulte incómodo, pero si sacas el tema una y otra vez, se acostumbrará. Pregúntale su opinión sobre algunos temas (si es un poco más "flojo", empieza suavemente para no asustarle), comenta anécdotas de amigos (no hace falta que reveles su identidad, ¡pero no hay nada como aprender de los errores de los demás!), muestra naturalidad al hablar del tema. No dejes que se sienta presionado, dirige la conversación con ligereza.

> Compra libros sobre sexo y préstaselos para que los lea.

Envíale un e-mail con recomendaciones de páginas web sobre el tema. De nuevo, sin presiones, ¡no llenes su timeline de posts sobre sexo de golpe! Dile que te gustó el sitio X, que te pareció genial el vídeo Y, pásaselo para que lo vea y comente, todo despacio, a un ritmo que no genere estrés.



> Prueba nuevas maniobras en el sexo y pregúntale después si le han gustado.

No aceptes respuestas monosilábicas como "me ha gustado", "ha estado muy bien", "guay". Anímale a hablar más de ello. Las mujeres saben hacer esto como nadie.

> Empieza a hablar y si te das cuenta de que se está sintiendo incómodo, dile que no pasa nada. Dile que te gusta hablar del sexo que tenéis y que es una buena forma de mejorar siempre. Demuéstrale que no tiene sentido excluir este tema de la conversación, ya que ambos disfrutáis mucho practicando sexo. Si te dice algo como "no me gusta hablar de esas cosas", vale la pena señalarle que se está perdiendo muchas cosas y que no está haciendo lo mejor para vuestra felicidad. Y entonces lo sabes, ¿verdad? Él no proporcionó ayuda, hizo espacio para la competencia.



Cuando empiece a abrirse y a sentirse cómodo hablándote de ello, lo primero que hay que hacer es callar y escuchar. Las fantasías de los demás requieren respeto. Es su fantasía, no la tuya. Y no necesita que le digas que su necesidad extrema de verte vestida de bombero es ridícula. Él sabe que es ridículo. Por eso te lo dijo a ti, la compañera, la novia, la mujer que eligió para que le acompañara en estas locas aventuras que conforman nuestra vida sexual, en lugar de publicarlo en su timeline de Facebook. Si puedes confiar plenamente en alguien en una relación, la idea es que esta confianza sirve para que te sientas cada vez más cómodo explorando tus deseos más profundos, incluidos (y especialmente) los más extraños que no le contarías a nadie más. Deberíamos vivir en un mundo que idolatre el compañerismo y base en él sus experiencias sexuales libres. No es que no se pueda hacer eso en el sexo casual, pero encontrar a alguien que esté dispuesto a todo tipo de cosas pervertidas contigo y que además satisfaga tu vida emocional es increíble. Mucha gente se lo pierde porque le da vergüenza decirle a su pareja lo que le gustaría experimentar o no en la cama. El diálogo lo resuelve todo la mayoría de las veces.



Cuando el diálogo no funciona, ligar puede ayudar. Siempre y cuando veas tu relación como una fuente de interminables experiencias placenteras para dos, no como un límite. A menudo, el bombón que buscas y que habita en tus fantasías duerme a tu lado en la cama. Sólo necesita un empujoncito para liberarse.