



ENTREVISTA Heidi Beroud y Laura Beltrán

Psicólogas clínicas  
y sexólogas

# «Las jóvenes tienes más tabúes cuando su sexualidad no funciona»

RAQUEL BONILLA • MADRID

**A**caban de publicar el libro «Las mujeres y su sexo», una obra que pone sobre la mesa los problemas a los que se enfrentan las féminas cuando se trata de su sexualidad. ¿Era necesario un texto así?

-Sí, porque todavía hay mucho desconocimiento y tabúes acerca de la sexualidad femenina. A pesar de que tenemos un mayor acceso a la información, el hecho de tanta abundancia de opiniones abruma y dificulta la comprensión.

**-¿Cuáles son los principales tabúes?**

-Todo el mundo habla de sexualidad con naturalidad y soltura, pero siempre cuando se trata de algo positivo, es decir, si tenemos muchas relaciones, si son satisfactorias, etc. Eso está más que aceptado y, sin embargo, todavía resulta muy difícil reconocer que tenemos un problema y que nuestro sexo no funciona, pues eso da vergüenza admitirlo, sobre todo en las mujeres, porque sienten que no es lo normal y que son un «bicho raro».

**-¿Las nuevas generaciones también se topan con esos tabúes?**

-Sí, incluso diría que para ellas el tabú es mayor, ya que las mujeres más jóvenes ven la sexualidad como algo muy importante e incluso necesario. Ellas ya conciben el sexo con mucha más libertad y lo habitual es que presuman abiertamente de tener una vida plena y variada en este terreno, pero reconocer que el sexo no les gusta, no les satisface o que no funciona resulta un tabú, porque existe una gran presión social por la idea de que la sexualidad es una obligación.

**-Al menos, ¿hemos mejorado en comunicación sexual dentro de las familias?**

-Sí, las cosas han cambiado en ese sentido para mejor, porque ahora ya se habla de sexualidad en casa y no se da prioridad a los mensajes negativos que situaban al sexo como algo sucio o feo. En apenas una generación el discurso sexual se ha democratizado pero, de nuevo, lo que sigue faltando es la libertad de hablar de lo que falla, como el dolor durante las relaciones, la violencia sexual, etc.

**-¿Cuáles son los principales problemas a los que se enfrentan las mujeres cuando se trata de su sexualidad?**

-Lo más común es la pérdida de deseo sexual, pues se trata de la preocupación

más frecuente en la consulta. Afecta mucho a las mujeres porque la sociedad actual está acostumbrada a tener todo lo que quiere prácticamente al momento y cuando eres consciente de que el deseo te falla, eso genera gran angustia. El otro problema es la anorgasmia y la dificultad para sentir placer, que a su vez está muy relacionado con el tercer gran inconveniente, que es la aparición de dolor durante el coito.

**-Pero las mujeres tienen asumido que en ciertos momentos de su vida todos esos problemas pueden formar parte de la normalidad...**

-Sí, porque parece que hemos interiorizado el rol de sufridoras, pero no es normal sentir dolor al hacer el amor o sentir menos deseo que un varón. Si eso ocurre durante largos periodos de tiempo es que algo no funciona.

**-¿Y cómo se soluciona?**

-Lo primero es romper con el silencio. En el caso del deseo, éste fluctúa a lo largo de la vida y puede influir el postparto, la menopausia, el periodo, el estrés... Sin embargo, hay que ser conscientes de que el deseo es algo que hay que salir a buscar, pues se tiene que despertar y en cierta forma estimular, por lo que no vale asumir un papel pasivo. Es como quien hace una receta de cocina, que necesita varios ingredientes y entre ellos destaca el buen ambiente de pareja, la imaginación, la sensualidad, encontrar el momento adecuado...

**-¿Qué papel juega la cabeza en todo esto?**

-Resulta decisiva, porque hay que estar relajados y bien con nosotros mismos y con la pareja para que le sexo funcione.

JAVIER FDEZ-LARGO



## A vuela pluma

«Las mujeres y su sexo» (Plataforma Editorial) es el resultado de muchos años de experiencia de estas dos psicólogas clínicas y sexólogas. Tranquilizador, preciso y eficaz, este libro es para las mujeres que no se sienten plenamente satisfechas con su vida sexual y su mensaje es claro: hablar de los obstáculos es dar el primer paso para desdramatizar y encontrar la solución.