¿Y si nos tomamos el mal sexo en serio?

La sexóloga y psiquiatra Katherine Angel asegura en su último ensayo que el «sexo insatisfactorio» en las mujeres es un asunto social y político que urge abordar.

POR **MARÍA G. SAN NARCISO**

Que la mujer padezca tantas relaciones sexuales mortificantes es un asunto profundamente social y político». Katherine Angel, doctora en Historia de la Sexualidad y en Psiquiatría por la Universidad de Cambridge, da vueltas en su ensayo *El buen sexo mañana,* publicado por Alpha Decay, sobre hasta qué punto el consentimiento y el autoconocimiento son los dos requisitos indispensables para tener buen sexo. Y por qué, a día de hoy, sigue habiendo tantas mujeres que parecen no disfrutarlo.

Pero, ¿qué es el sexo satisfactorio? La investigadora y columnista Debby Herbenick, que ha pasado los últimos 20 años tratando de comprender cómo las personas experimentan su cuerpo y su vida sexual, explicó en una entrevista que, cuando las mujeres responden, tienden a referirse a la ausencia de dolor, mientras que para los hombres es la consecución del orgasmo. Uno de sus trabajos en 2015 encontró que hasta el 30% de las mujeres sufría dolor vaginal durante la penetración; el 72% si era anal.

Roberto Sanz, psicólogo de la Fundación Sexpol, califica el sexo satisfactorio como la vivencia de la sexualidad que no genera conflicto, te permite ser libre y te resulta satisfactoria. Y **«desde ese punto no: las mujeres no tienen buen sexo»,** asegura.

Mentxu Abril Elissalt, psicóloga y sexóloga feminista, explica que se ha avanzado bastante y cada vez más mujeres disfrutan de sus relaciones. Con todo, en las consultas siguen viendo un sesgo de género importante. **«Ellas todavía vienen por falta de deseo, dificultad para tener orgasmos o por vaginismo. Si a una mujer no la educan como sujeto deseante es fácil que no indague en lo que realmente le gusta y se adapte a la otra persona»,** asegura.

Disfrutar es más complicado para ellas. Se les pide que se muestren deseantes y a la vez su placer no se prioriza, como apunta Angel. A ellos sí se les fomenta la sexualidad. **«Los inicios y el aprendizaje sexual difieren. Valorar una relación sexual como buena porque no ha dolido es brutal»,** opina Sanz. Pero ese, el dolor, no es el principal motivo que le llega a consulta, sino la dificultad de alcanzar el orgasmo y la falta de deseo. El psicólogo explica por qué: **«La penetración es una práctica muy habitual para la que se requiere la erección masculina, ya sea con lubricante o no. Muchas mujeres esa excitación no la valoran tanto. Y la permiten antes de estar fisiológicamente en disposición. Eso genera un dolor por el que no pueden llegar al orgasmo o les hace perder el deseo».** Así que van a consulta por estas dos causas, y el sexo molesto se acaba normalizando.

Partiendo de la base de que el consentimiento es el requisito mínimo en una relación sexual –y que, como asegura Angel, no puede solucionar todos los problemas ni eliminar los desequilibrios de poder–, los sexólogos prefieren hablar de consenso. **«No me planteo una relación sexual en la que las mujeres den permiso, sino en las que, a partir de su deseo, decidan qué quieren hacer y lo consensuen con las otras personas implicadas. Debe haber deseo para poder disfrutar, y un placer y una excitación en lo que se hace, en cómo y con quién. Eso es lo que hace que sea buena»,** asegura Abril Elissat.

Y aquí volvemos al deseo. O la falta de él. Es un problema para al menos una de cada cuatro mujeres, lo que duplica la incidencia en los hombres, según un metaanálisis del *Sexual Medicine Reviews*. Esto termina por convertir el sexo en una tarea más para mantener feliz a la pareja. De ese modo, su deseo va perdiendo importancia, lo que a su vez reduce sus ganas de mantener relaciones. Y el círculo vicioso se mantiene.

Falta de deseo, la queja más habitual

La falta de deseo viene, para Abril Elissalt, **«por la educación patriarcal». «A las personas leídas como mujeres se las ha enseñado a ignorar su placer, a sentir o a pensar que su satisfacción no es tan importante. El tener un modelo coitocéntrico y fisioheteronormativo hace que muchas no reciban la estimulación adecuada en zonas como el clítoris o los pechos** –más allá de la vagina– **o ellas mismas no sepan cuál necesitan. O no se atrevan a decirlo. Inconscientemente, aprenden a dejar en un segundo plano su satisfacción por el modelo impuesto: primero besos y caricias, luego si acaso preparación para el coito (los *preliminares*) y coito».**

Por eso consideran que autoconocerse es fundamental. No solo a una misma, también en una relación heterosexual. Porque si es responsabilidad de ellas decir qué les gusta, lo sería también de ellos aprender otro modelo sexual: que ni todo gira alrededor del coito ni, mucho menos, de su pene. Admitir la complejidad del placer, para Katherine Angel, ayudaría a que fuera mejor para ambos.

«En cualquier tipo de relación es sexual, es seguro y tranquilizador esbozar de antemano nuestros deseos y gustos, explicitar lo que puede y no puede hacerse, los síes y los noes. Esta negociación preventiva puede ser una condición necesaria para experimentar unos mínimos de placer, liberación y descubrimiento; la única posición desde la que puede surgir el placer. Y frente a los hombres avasalladores educados en el derecho a acceder al cuerpo de las mujeres, el autoconocimiento, y los propios límites, tienen todo el sentido del mundo», escribe Angel, una experta que considera que el sexo insatisfactorio es **«un asunto político que tiene que ver con la igualdad en el acceso al placer y la autodeterminación»** y que **«deberíamos estar examinando».** Hay consenso en que mejorar la educación sexual sería una buena forma de plantearlo. ≡