

## “MÁS ALLÁ DE LOS FOLLAMIGOS”

Publicado en [www.respublica.es](http://www.respublica.es)

Carlos Chiclana. Psiquiatra. Doctor en Neurociencias. Autor del libro “[Atrapados en el sexo](#)”

María Contreras. Psicóloga. Autora del libro “[Neuropsicología de la sexualidad](#)”

[www.doctorcarloschiclana.com](http://www.doctorcarloschiclana.com)

*“Todos los veranos igual. Primer día, todo el año sin vernos, primer reencuentro. Segundo día, logramos tener una conversación, que tal nos ha ido el curso. Tercer día salimos de fiesta y acabamos en la cama. Comienza una rutina veraniega de noche sí, noche no, sexo sí, sexo no. Termina el verano. Volvemos a la ciudad. Ni rastro... Siempre vuelvo con la ilusión. Seguro que me escribe. Seguro que me llama. Podríamos llegar a tener una relación a distancia. Me engaño verano tras verano. Me ilusiono. Ya se ha ido, no se ha despedido. Hacía dos días decía que me quería. Es una relación basada en el sexo...”*

El amor reclama eternidad. Por eso parece normal que cada persona lo busque con ansia en cada instante. El amor reclama autenticidad. Por eso parece normal que se selle con una relación sexual, nada más auténtico.

Así parece reflejarlo la última [encuesta del Ministerio de Sanidad](#) sobre la salud sexual en España. El 69% de los encuestados refería que tenían relaciones sexuales para amar y ser amados o para entrar en conexión con otra persona. Lógico.

31 de agosto, operación retorno. Decidimos volver juntos del lugar de veraneo cuatro amigos en el mismo coche. Kilómetro 120 comienza el atasco, comienza el debate “filosófico” sobre el amor. Enriquecedor. Cada uno de los viajeros con puntos de vista muy diferentes. “*En San Fermín conocí a una y me la llevé a casa, estaba solo, era la primera vez que estaba con una que no sabía ni su nombre. Yo te doy, tú me das. Intercambio de intereses, sin más, puro placer*”.

Pienso en alto: “*No se puede sentir lo mismo al acostarte con tu novio/a que con una que no sabes ni su nombre y que probablemente casi ni te hayas fijado en su cara ¿no?*”. Saltan. “*¡Claro que no, con tu novia haces el amor, con la otra simplemente tienes sexo y luego están los fuckfriends, amigos con derecho a roce!. Con cada uno sientes cosas muy diferentes. En la variedad está el gusto*”.

El ser humano anhela la eternidad y las relaciones sexuales la prometen. El ser humano teme “no ser” después de morir, y las relaciones sexuales anuncian su victoria sobre la angustia de la muerte. Parece lógico que busquemos en las conductas sexuales la existencia eterna, la paz y la placentera seguridad. Eterno orgasmo.

Un médico residente de un hospital de Madrid se lamentaba: “*es que en las guardias lo más normal es que la gente termine liándose*”. La novia de un amigo se quejaba de que en apenas cuatro meses, en ese mismo hospital, dos adjuntos ya “*habían ido a por ella*”. En parte se entiende: tensión, guardias, cansancio, contacto con el sufrimiento...

Aunque los médicos podríamos leer más a [Chesterton](#): “*Pensar en una desinhibición sexual simpática y desdramatizada, en la que el sexo se convierte en un pasatiempo hermoso e inofensivo como un árbol o una flor, sería una fantasía utópica o un triste desconocimiento de la naturaleza y la psicología humana*”.

¡Qué comprensible es tener *follamigos*! Consuela, acompaña, da placer, serena, divierte, relaja. Es comprensible que hace años hiciéramos atribuciones mágicas a las conductas sexuales, como si por sí solas fueran a solucionar nuestra vida. Sin embargo parece que empezamos a estar de vuelta.

Una [encuesta realizada en Inglaterra](#) muestra como la importancia atribuida al sexo en el matrimonio ha disminuido del 11% al 2%, y el porcentaje que considera que es posible mantener una buena relación de pareja sin practicar sexo ha subido del 48% al 63%.

En varios países se han desarrollado [empresas que ofrecen abrazos y romances sin relación sexual](#). Incluso hay [asociaciones de personas asexuales](#), quienes se sienten sin atracción sexual, aunque cuando lees con más detalle lo que quieren, te sorprende que están buscando la amistad, amor y comunicación profunda sin práctica sexual.

El director científico de la [Asociación Española de Sexualidad y Salud Mental](#), Dr. Montejo, se preocupa: *“Para nuestra desdicha vivimos en una sociedad hipersexualizada donde los estímulos eróticos iniciales han tomado el control de la sexualidad en sí misma y donde el tabú ya no es el propio sexo, explícito hasta la extenuación, sino el compromiso y la relación emocional con la pareja sexual”*.

Ya hemos pasado la transición, el destape, el libre acceso a la pornografía, los superventas sadomasoquistas, partidos políticos que promueven el “sexo intergeneracional” (pedofilia). Ya no hay padre castrador al que matar, ya hemos separado sexo de amor, sexo de persona, sexo de procreación. Me da la impresión de que ya hemos tenido suficientes *follamigos*.

Ya no hay nada prohibido “desde fuera” y esto es estupendo. Te quedas desnudo con tu libertad. Tener o no una conducta sexual, y cómo tenerla, es un acto personal y libre. De ti depende que te haga más tú. No hay inquisiciones represoras ni a quién echarle la culpa. Tú eliges. Ser libertad y novedad. Tú aciertas y tú te equivocas.

Lo único que queda por transgredir es la propia persona. Podría ser que el morbo estuviera precisamente en ir contra uno mismo. Autodestrucción. Sadomasoquismo moral con consecuencias sexuales. Autodestrucción en el desprecio y minusvaloración de uno mismo, envuelto en una capa narcisista de autosuficiencia que llora por dentro.

La conducta sexual necesita de ti, de tu presencia como sujeto, de tu libertad, de tu autenticidad, de tu decisión, de una acción propia y dirigida. Necesita que estés conectado contigo, con todo lo que eres, con tu mundo interior, contigo persona y que, precisamente desde ahí, busques la conexión con otra persona.

La otra persona, el objeto de tu acción sexual es un sujeto. Ese otro también necesita estar presente. Es de interés mirar a ver quién hay. Lo tuyo y lo mío, lo nuestro, es algo personal y recíproco. Nos evitará confundir los amores. Amor de padre, de madre, de hermano, de amigo, de compañero, de colega, de cuidadora, de maestro, de acompañante, de novio, de esposo. Muchos amores, mucha sexualidad y relaciones sexuales personales en el amor que las exige.

La conducta sexual pide que la sexualidad esté presente. Al terminar de impartir unos talleres de sexualidad a adolescentes, varios se acercaron con preguntas personales. Varias horas después se acercó uno muy agobiado: *“¿por qué la sexualidad tiene que estar presente en todos los campos de la vida? Es que no lo entiendo...”* No es que tenga que estar, es que está, por cómo es la naturaleza real del ser humano. Aunque no quieras, está.

Como explica la OMS *“la sexualidad es un aspecto central del ser humano durante toda su vida y comprende sexo, género, identidades y roles, orientación sexual, erotismo, placer, intimidad y reproducción. La sexualidad se experimenta y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. Mientras que la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas se expresan o experimentan. La sexualidad está influenciada por la interacción de los factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, étnicos, legales, históricos, religiosos y espirituales.”*

Cuando tú despertaste, la sexualidad ya estaba allí. Equivocarse no es igual a *game over*. Hoy es siempre todavía. Sexualidad de otra forma, más allá de los *fuckfriends* o de un *one-night stand*. No es indiferente que tengas o no una relación sexual, es algo importante, intenso y esencial, más allá de la consecución biológica de placer.

No son tus piernas, eres tú. Nada hay más excitante que ser la única persona que puede entrar. Parece demasiado serio para ser verdadero y es que está pleno de cuerpos, besos, caricias, cariño, deseos, expresividad, interés y espontaneidad. Tus ojos francos, puerto franco sin estafas.

El sexo es bueno si hace a la persona buena, libre, capaz, creadora, completa, digna, feliz, amada, acogida, válida, segura, atendida, íntegra, cuidada, comprendida, en armonía y equilibrio,

amable, acompasados, te puedes abandonar, confiada, en aventura, conectada y en comunicación, con apertura, con alegría y en alianza. Llegadas y salidas *duty free*, sin impuestos. ¡Qué risa!

Nos escondemos en los recovecos de la rutina para después encontrarnos con sorpresa, como quien encuentra algo que había perdido. Y ante la infinita simplicidad de la desnudez y el don se llena de emoción, se divierte, juega, disfruta, da y recibe en reciprocidad, mima con elegancia, lealtad y fidelidad, finura, masculinidad y feminidad.

Soplo de aire fresco que revuelve tu pelo y trae melodiosas y sugerentes palabras al punto G de mi oído: intimidad insustituible, naturalidad, gracia, uno, gozo, vida, única. Si dices mi auténtico nombre, el de la piedrecita blanca, será la palabra mágica, la clave secreta de mi corazón, a través del pasadizo de mi cuerpo. Di amante.

Parece solo piel y es el tejido de toda una vida encadenada en eslabones amor. *Sexo in the mood for love*.