

La inteligencia erótica - Esther Perel

Introducción y Cap. 1

De la aventura a la cautividad.

¿Por qué la búsqueda de la seguridad debilita la vitalidad erótica?

En la actualidad, son muchas las parejas que tienen sexo muy esporádicamente, aún cuando afirman amarse, y aducen una larga lista de coartadas y justificaciones que pretenden explicar esta paulatina muerte del deseo.

Están *demasiado ocupados, demasiado estresados, demasiado implicados en la crianza de los hijos, y demasiado cansados para el sexo.* Y cómo si esto no fuera suficiente para adormecer sus sentidos, los antidepresivos tan usualmente prescritos terminan de destruir lo que quedaba de la casi inexistente libido.

Es irónico que suceda esto con la generación de la posguerra, que hace 30 años fue precursora de una nueva era de liberación sexual. Ahora que estos *hombres y mujeres*, y las generaciones que les siguieron pueden tener todo el sexo que quieran, *parecen haber perdido el deseo.*

Este libro habla sobre el erotismo y la poética del sexo, sobre la naturaleza del deseo erótico y los dilemas relacionados con ello: ¿Qué se siente al amar a alguien? ¿Qué diferencia existe entre amar y desear a alguien? ¿La buena intimidad siempre lleva al buen sexo? ¿Por qué la paternidad suele ser sinónimo de desastre erótico? ¿Se puede mantener vivo el deseo en una relación de larga duración? ¿Podemos mantener la seguridad sin caer en la monotonía?, ¿Hay algo intrínseco en el compromiso que disminuye el deseo?...

Parecería que las personas están todas de acuerdo en que la pasión siempre se enfría con el tiempo. Algunos se resisten a eso y otros lo aceptan. Para los románticos es más importante la intensidad que la estabilidad, mientras que para los realistas, la seguridad es más importante que la pasión, pero ambos tarde o temprano se sienten desilusionados, porque nadie puede vivir en los extremos. *¿Puede haber amor y deseo en una misma relación con el correr del tiempo? ¿Cómo sería?*

Perel plantea que el amor y el deseo no siempre se dan al mismo tiempo. *Todos necesitamos seguridad, permanencia, confiabilidad, estabilidad y continuidad; echar raíces, anidar. Por otro lado, también sentimos la necesidad de innovación y cambios como fuerzas generadoras que le dan ple-*

nitud y energía a la vida. Somos contradictorios.

Compartimos una necesidad básica de seguridad que primero nos hace buscar relaciones emocionales comprometidas, pero tenemos también una fuerte necesidad de aventura y emoción.

El amor florece en un ambiente de intimidad, reciprocidad e igualdad.

Conocemos a alguien y nos sentimos fuertemente atraídos como por una alquimia. El amor nos atrapa, nos sentimos poderosos y queremos mantener esa sensación.

Ahí aparece el temor porque cuanto más apego vamos sintiendo, más hay para perder. Entonces empezamos a buscar maneras de que el amor sea más seguro y tratamos de aplacar nuestras ansiedades de vulnerabilidad, abandono y/o pérdida intentando sujetarlo y hacerlo más dependiente. Hacemos las primeras promesas y, con alegría, renunciamos a un poco de nuestra libertad a cambio de un poco de seguridad y estabilidad. Creamos hábitos, rituales, apodos cariñosos que nos dan tranquilidad y generamos mecanismos de control: acortamos distancias, minimizamos las amenazas, ignoramos los riesgos.

Pero esa emoción inicial que sentíamos era también el resultado de cierta incertidumbre. *El erotismo florece con lo impredecible. El deseo no va de la mano del hábito y la repetición. Es indisciplinado y difícil de controlar,* y al intentar controlar los riesgos que trae la pasión, terminamos muchas veces acabando con ella. Así nace el aburrimiento matrimonial.

En el proceso de establecer seguridad muchas parejas lo llevan al extremo de fusionarse lo que constituye un mal augurio para el sexo, porque para mantener el ardor de la pasión hacia el otro debe existir un puente que cruzar. El erotismo requiere cierta distancia, porque prospera en el espacio entre uno mismo y el otro, y para tener una relación de intimidad con el que amamos debemos poder soportar esta brecha y sus incertidumbres. Para colmo, existe otra paradoja: generalmente el deseo viene acompañado de sentimientos que parecen poner obstáculos al estilo del amor como son la agresión, los celos, la dominación y sumisión, etc.

¿Entonces? *¿Cómo hacemos?* Porque una mínima sensación de seguridad física y emocional es vital para tener una conexión y un placer sanos.



Sin embargo, sin un toque de incertidumbre no hay anhelo, ni ilusión ni estremecimiento.

Anthony Robbins, un experto en motivación dice que la pasión en una relación es directamente proporcional a la cantidad de incertidumbre que se pueda tolerar.

Y en realidad, la incertidumbre y la inestabilidad son las únicas constantes, y no es más que producto de nuestra arrogancia el creer que podemos controlar la seguridad y certeza de nuestros vínculos. Anhelamos cierta constancia, y podemos esforzarnos en conseguirla, pero eso no garantiza nada.

Woody Allen decía: “*Si quieres hacer reír a Dios, cuéntale tus planes*”.

Incorporar cierta incertidumbre a veces sólo requiere dejar de lado la ilusión de la certeza y la seguridad, y reconocer el misterio inherente a nuestra pareja.

La invitación es a pensar en formas de introducir riesgo en la seguridad, misterio en lo familiar e innovación en lo duradero.

Capítulo 2

Más intimidad, menos sexo: El amor busca proximidad pero el deseo requiere distancia

El amor descansa sobre dos columnas: *la entrega y la autonomía*. Nuestra necesidad de estar juntos coexiste con la necesidad de estar separados, van juntas. Con demasiada distancia no hay conexión, pero cuando hay demasiada fusión, no hay nada que trascender, ningún puente que atravesar, nadie a quien visitar al otro lado, ningún otro mundo interno en el que penetrar. La conexión desaparece porque no hay otro con quien conectarse, por eso, la conservación de la individualidad es una condición necesaria para que exista la conexión. Esta es una paradoja fundamental de la intimidad y el sexo.

Llegamos a nuestras relaciones adultas con un archivo de memoria afectiva que contiene la lucha que mantuvimos en la niñez por encontrar un equilibrio entre nuestra profunda dependencia hacia nuestros padres y la necesidad de cierta independencia. La medida en que ambas necesidades hayan sido estimuladas u obstruidas determinará qué es lo que más queremos y qué es lo más temeremos en nuestras relaciones adultas. Su intensidad y prioridad oscila a lo largo de nuestras vidas, y mientras eso ocurre, tendemos a elegir parejas que coincidan con nuestras vulnerabili-

dades. Algunos establecen vínculos íntimos conscientes de que necesitan conectarse, estar cerca, no estar solos y no ser abandonados.

Para otros, la conexión erótica y afectiva crea una cercanía que puede ser abrumadora, provocando una sensación de claustrofobia.

En la etapa inicial de una relación, la entrega y la fusión resultan relativamente inofensivas porque los límites que separan a ambas personas aún están definidos externamente. Cada uno es nuevo para el otro, y aunque están emigrando al mundo del otro, aún no han establecido una residencia fija allí; todavía constituyen dos identidades separadas. Todavía están cautivados por el encuentro y no han consolidado su relación. Al principio la personas pueden concentrarse en la conexión porque existe la distancia psicológica, por eso no es necesario cultivar la individualidad en las primeras etapas del enamoramiento. En esa etapa, de hecho, las personas aspiran a invadir esa alteridad. Muchas veces, para que el deseo vuelva a casa, debemos recrear esa distancia que nos costó tanto salvar. *La inteligencia erótica consiste en crear cierta distancia para luego hacer cobrar vida a ese espacio.* (página 64)

La intimidad viene de la mano de una creciente preocupación por el bienestar de la otra persona, lo cual incluye el temor a lastimarlo. Pero la excitación sexual requiere de la capacidad de no preocuparse, y la búsqueda del placer exige cierto grado de egoísmo, y algunas personas no pueden permitirselo porque están demasiado absortos en el bienestar de su pareja. (ejemplo John página 60) El deseo sexual no obedece las mismas leyes que mantienen la paz y satisfacción entre los miembros de la pareja. La razón, la comprensión, la compasión y el compañerismo son el sostén de una relación estrecha y armoniosa. El sexo sin embargo, despierta a menudo una obsesión irracional en lugar de un criterio reflexivo o un deseo egoísta en lugar de una consideración altruista. La agresión, la deshumanización y el poder existen a la sombra del deseo, y son componentes de la pasión que no necesariamente cultivan la intimidad. El deseo funciona siguiendo su propia trayectoria.

Simone de Beauvoir escribe en su libro *El Segundo Sexo* “El erotismo es un movimiento hacia el otro, ésta es su característica esencial”. Sin embargo, al intentar establecer cierta intimidad, a menudo buscamos eliminar la otredad y así excluimos el espacio necesario para que el deseo flo-



rezca. Todos necesitamos un jardín secreto. Perel defiende el desarrollo de la conexión con una intimidad personal como contrapeso para la pareja. La intimidad personal delimita una zona privada, un espacio físico emocional e intelectual que sólo me pertenece a mí. No todo tiene que mostrarse ni compartirse. En la intimidad mutua hacemos el amor, tenemos hijos, compartimos intereses, sueños, sentimientos, etc.

Mezclamos las partes fundamentales de nuestras vidas, pero fundamentales no significa todas.

El amor disfruta sabiendo todo sobre el otro, el deseo necesita algo de misterio. El amor necesita acortar distancia, y el deseo se fortalece gracias a la distancia. Si la intimidad crece a través de la repetición y la familiaridad, el erotismo se adormece con la repetición. El misterio, lo original y lo inesperado le dan alas. El amor pretende poseer; el deseo pretende anhelar, y para anhelar, hace falta un carácter esquivo. A menudo, a medida que la pareja se instala en la comodidad que brinda el amor, dejan de avivar la llama del deseo al olvidarse que el fuego necesita aire.

Capítulo 3

Las dificultades de la intimidad moderna: el diálogo no es el único camino a la intimidad

En el pasado, el matrimonio constituía una sociedad de por vida y solía ser fundamentalmente una cuestión de sustento económico. El amor podía surgir con el correr del tiempo, pero no era indispensable para lograr una familia; y la intimidad era sólo la consecuencia de una relación de larga duración. *Estar en pareja hoy en día es una iniciativa de libre elección y las obligaciones se sustentan en el amor.*

Consideramos la intimidad como un proceso fluido que implica la capacidad de revelarse uno mismo y compartir con confianza nuestro material más personal y privado y nuestros sentimientos.

Cuando compartir se convierte en algo casi obligatorio, cuando los límites personales casi no se respetan y sólo se admite el espacio compartido y se niega el espacio individual, la intimidad no admite la posibilidad de descubrir cosas nuevas, y esto ayuda a matar el deseo. Algunas parejas confunden intimidad con control, y lo que parecería interés y cuidado hacia el otro, en realidad es vigilancia secreta. Quien llamó?

Donde almorzaste? De qué hablabas? Con quien

fuieste? A veces pueden ser preguntas que simulan cercanía pero que en realidad esconden una profunda necesidad de controlar al otro.

Hoy más que nunca, la vida que llevamos requiere de una gran adaptación. Debemos ser capaces de mantener la conectividad de nuestras relaciones a pesar de las presiones constantes de nuestra ajetreteada vida. *La feminización de la intimidad pone el énfasis en el diálogo abierto y sincero, y esto coloca al hombre en una posición de inferioridad ya que el papel social del varón es el de actuar, competir y ser audaz, y las conversaciones íntimas frecuentemente dejan al hombre sin saber qué decir por la dificultad en expresar sus sentimientos.*

Ante la ausencia de una narrativa verbal más desarrollada del Yo, muchos hombres buscan otros campos de autoexpresión y el cuerpo se convierte en un lenguaje fundamental y un conducto para la intimidad emocional. El terreno erótico ofrece a los hombres una experiencia reconstituyente para su capacidad de expresión y su lado más tierno. *A través del sexo, muchos hombres pueden recuperar el placer de la conexión sin tener que encerrar sus necesidades tan difíciles de expresar dentro de la prisión de las palabras.*

A las mujeres, que son partidarias de la intimidad a través del diálogo, muchas veces les es difícil reconocer estos otros lenguajes para lograr la cercanía, y minimizan o descalifican la importancia de la comunicación no verbal, como hacer cosas agradables para el otro, buscar contacto físico, colaborar o compartir proyectos, etc. En este sistema se exige que quien no habla, cambie, y no que quien habla sea más flexible para entender otros lenguajes. (pag. 77)

Si una consecuencia de la supremacía del diálogo es que los hombres se sientan en desventaja, otra es que favorece que las mujeres queden atrapadas en una sexualidad reprimida que no admite al cuerpo como medio de comunicación y expresión, ya que refuerza la idea que el deseo sexual femenino sólo es legítimo cuando es por amor y está inserto en una relación.

Existen aquellos para quienes el cuerpo es un lugar de recreo, donde se sienten libres de expresarse sin ataduras ni represiones. Pueden actuar con libertad y son aquellos que desean más intimidad física porque para ellos, el sexo es un alivio a sus ansiedades. Para los otros más inclinados a lo verbal, el cuerpo puede ser una zona cohibida, incómoda, tensa, y el sexo, al contrario, puede ser



una fuente de ansiedad.

Como terapeutas, el objetivo es lograr que cada uno en la pareja domine el lenguaje del otro. A veces las emociones se expresan a través del diálogo y otras veces no, y necesitamos reconocer y aceptar las distintas formas de acercarse, alcanzar y tocar a alguien.

Capítulo 4

Democracia vs. sexo apasionado: El deseo y el igualitarismo no se rigen por las mismas reglas

Mientras el igualitarismo de los géneros representa uno de los mayores avances de la sociedad moderna, en el campo del erotismo puede tener consecuencias bastante negativas.

Sin denigrar el logro histórico que impulsó el movimiento feminista, Perel sostiene que el énfasis en un ejercicio sexual sin expresiones de poder, agresión ni transgresiones resulta, para hombres y mujeres por igual, la antítesis del deseo erótico. La poética del sexo generalmente es “políticamente incorrecta”: los juegos de poder, las inversiones de papeles, las injustas situaciones de ventaja, las exigencias imperiosas, las manipulaciones seductoras, cierta cuota de agresividad y crueldad, le dan alas.

El erotismo nos permite salir de nosotros mismos. En el erotismo pisoteamos las restricciones culturales, las prohibiciones que defendemos a plena luz del día son las que transgredimos para disfrutar en la oscuridad y es un espacio donde podemos jugar con los tabúes. P. 92.

Si el compromiso pide el sacrificio de la libertad a cambio de seguridad, el erotismo es la puerta trasera que conduce nuevamente a la libertad.

Dentro de nuestra imaginación nos reconectamos con la libertad que nos permite tolerar los límites que nos impone la realidad.

La misma dinámica de poder y control que puede ser desafiante en una relación afectiva, puede ser altamente deseable si se la erotiza. En el crisol de la mente erótica, tomamos los componentes más controvertidos del amor: la dependencia, la entrega, los celos, la agresión, la sumisión, la hostilidad y los transformamos en poderosas fuentes de excitación. P.97

En la niñez aprendemos las tácticas de poder. Tenemos un deseo y nuestros padres tienen otro. Nosotros exigimos y ellos se oponen. Aprendemos a resistir y a rendirnos, y en el mejor de los

casos, aprendemos a equilibrar, a mediar y a comprender. Estos intercambios de poder influyen en nuestras relaciones íntimas y las diferencias de género implican que los varones devienen expertos en las expresiones directas del poder mientras que las mujeres en las indirectas.

A muchos de los amantes del sexo no tradicional les gusta el erotismo del poder, y no de la violencia y el dolor. Los contratos negociados están pensados para garantizar tanto el placer como la seguridad. Las personas se someten cuando quieren, o dominan sólo hasta donde se lo permiten. El juego de poder es un experimento temporal de una práctica que se detesta en la vida cotidiana. Si rechazamos la dependencia o la sumisión o el poder, tal vez los aceptemos en la vida erótica. Si nuestra agresividad nos incomoda, a través del sexo podemos jugarla de manera segura. La agresividad es un componente intrínseco de la sexualidad.

Perel cree que los rituales de dominación y sumisión representan una manera subversiva de colocarse por encima en una sociedad que glorifica el control, subestima la dependencia y exige igualdad. El cambio explícito de poder que se transfiere voluntariamente y de mutuo acuerdo es muy diferente que la rígida distribución de poder que predomina en la sociedad, donde nadie quiere ceder su porción de la torta.

No buscamos neutralizar el poder sino buscar el modo de expresarlo con seguridad, creatividad, sin temor y sexualmente.

Capítulo 5

La ética protestante del trabajo se enfrenta a la degradación del deseo

Mantener el deseo a largo plazo es difícil porque requiere la conciliación de dos fuerzas opuestas: la libertad y el compromiso. Pertenece a la categoría de los dilemas existenciales que son tan insolubles como inevitables y expresa una tensión y una dinámica que está presente en todas las polaridades: estabilidad y cambio, pasión y razón, acción y reflejo, etc.

Por eso, se trata de una paradoja que hay que aprender a manejar y no un problema a solucionar. Es un rompecabezas. Es como tratar de elegir entre inhalar y exhalar: no se puede, hay que hacer ambas. Con el amor y la pasión sucede lo mismo: son fuerzas rítmicas que cada una proporciona beneficios y también tiene sus límites.



Vivimos en una época en donde cuanto más rápido, mejor, donde los resultados importan más que el proceso, y estamos tentados a simplificar nuestras complejidades existenciales y cuando buscamos resolver la falta de deseo mediante un plan para obtener, paso a paso, una solución que promete resultados (alquilar películas, baños con sales, masajes, cita semanal, juguetes sexuales, etc), estamos muchas veces desnaturalizando la situación.

Nuestros deseos no están exentos de conflictos ni nuestras pasiones libres de contradicciones. Los sueños de amor no se rigen por la voluntad o la razón y aplicar el espíritu del esfuerzo para lograr un mejor resultado es muy difícil. Ni el enfoque más lógico puede neutralizar las ambivalencias del amor, e invertir en soluciones pragmáticas para “tener sexo” hasta puede agravar la indiferencia. El erotismo nos desafía a la búsqueda de otro tipo de propósitos, a rendirnos ante lo desconocido y romper con lo racional.

Capítulo 6

El sexo es sucio: Guárdalo para alguien a quien ames, cuando chocan el puritanismo y el hedonismo

¿Por qué tantas parejas se distancian eróticamente? Generalmente se aduce el stress, pero éste estaba presente en sus vidas antes de conocerse y eso no evitó que se enamoraran. Discusiones, frías distancias, falta de confianza, ciclos vitales, culpas que se reparten...

En realidad, vivimos insertos en una doble moral. Por un lado nos atosigan con estímulos sexuales por doquier y por otro, seguimos discutiendo si impartir clases de sexualidad en los colegios.

El desafío de la intimidad sexual es llevar el erotismo a casa, y esto a veces aterra porque es otro tipo de desnudez, mucho más reveladora que nuestros cuerpos desnudos. Cuando expresamos nuestros anhelos eróticos nos arriesgamos a la humillación o al rechazo, ambos devastadores. Cuando, por el contrario, nuestros deseos son aprobados y validados, la experiencia es de un profundo apoderamiento y autoafirmación para el corazón, el cuerpo y el espíritu, y trascendemos la batalla entre el puritanismo y el hedonismo.

Gran parte de la tarea de un terapeuta de parejas incluye ocuparse de la vergüenza y los temores que rodean la sexualidad, que les hacen desear alejarse de sus amantes por miedo a ser juzgados

o rechazados. Les damos permisos, reducimos sus ansiedades, normalizamos fantasías y deseos y desafiamos las distorsiones de la imagen corporal. Juntos desenterramos los secretos y silencios que acompañaron su educación sexual y enfrentamos la influencia cultural y familiar que atentan contra la expresión erótica. La terapia es un proceso de expansión sexual que se logra liberando algunas inhibiciones, fomentando lo corporal y franqueando límites.

Capítulo 7

Modelos eróticos: Dime cómo te amaron y te diré cómo hacés el amor

Nuestras preferencias sexuales surgen de las emociones, los desafíos y conflictos de nuestros primeros años de vida. Creamos un sistema de creencias, sentimientos y expectativas conscientes e inconscientes sobre cómo funcionan las relaciones, y armamos un paquete que entregamos a nuestro ser amado. Y no es casual que toda esta historia emocional se exprese en el aspecto físico del sexo porque el cuerpo es la herramienta más esencial que tenemos para comunicarnos. Inteligentemente, nuestros cuerpos recuerdan lo que nuestras mentes han preferido olvidar, lo bueno y lo malo.

El objetivo terapéutico es descubrir cómo estas preferencias influyen en el umbral de cercanía y placer.

Qué te excita y qué te repele? Qué te atrae? Qué te resulta indiferente? Por qué? Cuanta intimidad puedes soportar? Puedes disfrutar el placer con la persona que amas? P157

La irracionalidad del deseo es que, a veces, lo que excita surge de las heridas y frustraciones infantiles.

Jack Morin, terapeuta sexual, explica que la imaginación erótica es ingeniosa revirtiendo, transformando y reparando los traumas del pasado. Así, las mismas experiencias que causaron sufrimiento en la infancia se convierten luego en fuente de placer y excitación. P 158 Melinda

El principal agente del erotismo humano es la imaginación, y los mandamientos del amor que van contra el egoísmo no aplican al erotismo.

El erotismo es un acto de generosidad y egocentrismo, de dar y recibir. Necesitamos ser capaces de poder entrar en el espacio erótico del otro sin temor a ser absorbido y perder el propio yo, y a la vez, penetrar en nuestro interior, replegarnos



a la autoobservación en presencia del otro y saber que el otro estará ahí cuando regresemos y no se habrá ofendido por nuestra ausencia momentánea. Es fundamental la diferenciación: la capacidad de aferrarse a uno mismo en presencia del otro, ya que sin esa capacidad, las personas no pueden alejarse de la mente del otro lo suficiente como para poder conectarse con su propia excitación.

También llevamos auestas el legado cultural donde la socialización busca controlar y dominar nuestros impulsos y domar al animal que llevamos dentro. Pero la intimidad erótica nos invita a un estado de desenfreno en el que experimentamos una dulce sensación de libertad. Amar a otro sin perdernos es el dilema de la intimidad, porque para poder ser uno, primero hay que poder ser dos.

Capítulo 9

Piel y fantasías; en el santuario de la mente erótica encontramos la ruta directa al placer

Capítulo 11

Volviendo a poner la X en “sexo”

Sorprende ver cuantas personas están dispuestas a experimentar con la sexualidad fuera de sus relaciones de pareja, pese a lo insulsos y puritanos que son en casa, En casa, la seguridad; afuera, la pasión y la aventura. Por eso, cuando los medios de comunicación advierten que las parejas no tienen relaciones sexuales, lo que es probable es que estén teniendo muchísimo sexo, sólo que no entre ellos.

El erotismo está llamativamente ausente de nuestra idea de matrimonio. Sí disfrutamos el sexo, pero el erotismo es otra cosa. El erotismo es la sexualidad transformada por la imaginación. Surge del cultivo de la excitación y es la búsqueda intencionada del placer.

Octavio Paz dice que es la poesía del cuerpo con el testimonio de los sentidos que se convierten en sirvientes de la imaginación y nos permiten ver lo invisible y oír lo inaudible.

Al estar ligado a la imaginación, representa una forma de juego. Es un espacio seguro donde experimentamos, nos reinventamos y asumimos riesgos sólo por placer, y libres de presiones y juicios.

¿Se puede desear lo que se tiene?

En realidad, *la gran ilusión del amor compromete-*

tido es creer que nuestras parejas nos pertenecen. En cuanto reconozcamos esto, el deseo continuo se convertirá en una posibilidad real.

Nada como una amenaza repentina al statu quo de una relación, como una aventura, una ausencia prolongada o una pelea importante para encender el deseo.

Mantener el deseo vivo significa esfuerzo y práctica. El mismo que estamos dispuestos a hacer para ser un buen profesional o un buen tenista y no dudamos en dedicarle la energía y el tiempo que requiera. No es sólo cuestión de estar de humor, requiere trabajo ingenioso y disciplina.

Existe el mito de que el sexo es una cuestión de compatibilidad espontánea, se da o no se da. A la gente le gusta creer que el sexo surge espontáneamente, por un impulso natural. Sin embargo, *esta idea de que el sexo debe ser espontáneo nos aleja de ser dueños de nuestro deseo y de expresarlo con una intención determinada.*

Por eso insto a mis pacientes a que no quieran ser espontáneos. En una relación de larga data, tienen que hacer que el sexo ocurra, es decir, cargarlo de intencionalidad.

Tener expectativas implica que estamos esperando que algo ocurra. Son un ingrediente importante del deseo y planear el sexo ayuda a generarlas. *La fantasía de lo que va a suceder, la espera, el anhelo son también elementos esenciales del deseo y se pueden generar con previsión.*

Las relaciones de pareja actuales son un caldero de deseos contradictorios: seguridad y excitación, sólidos cimientos y trascendencia, la comodidad del amor y el ardor de la pasión... Lo queremos todo y con una misma persona.

Conciliar lo doméstico y lo erótico representa un delicado acto de equilibrio que logramos, como mucho, de manera intermitente.

La inteligencia erótica requiere conocer a la pareja al mismo tiempo que reconocer su misterio persistente; crear seguridad y estar abiertos al desconocido, cultivar la intimidad respetando la privacidad. Alternar la unidad y la individualidad de manera armoniosa. El deseo resiste el encierro, y el compromiso no debe absorber toda la libertad.

También el erotismo en el hogar exige un compromiso activo y de voluntad. Quejarse de aburrimiento sexual es fácil y habitual.

Alimentar el erotismo es un acto de valiente desafío.

