



# Timidez ¿obstáculo eterno?

Aunque parezca sorprendente, hay muchas personas que se apenan con sólo pensar que su pareja contemple su cuerpo desnudo, o lo toque. Para ellas, el placer sexual puede llegar a convertirse en una bochornosa experiencia. Afortunadamente hablamos de un obstáculo que puede superarse.

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya

Foto: Archivo Siglo Nuevo

“Por favor apaga la luz” es la frase más chocante en la vida de Alberto y Gina. A pesar de llevar 16 años casados, tener dos hijos y amarse profundamente, Gina se pone muy mal cuando Alberto quiere contemplarla desnuda. Ni siquiera cuando se baña deja que la vea. Lo que es más, su matrimonio se ha sostenido en el acuerdo de que él tiene que pedir permiso antes de tocar, besar, morder o hacer cualquier cosa al cuerpo de su esposa. El amor entre

ambos no está en duda, cuando se conocieron sintieron el flechazo. Pero desde la primera vez que estuvieron juntos, en su noche de bodas, las condiciones de Gina empezaron a limitar las caricias de Alberto.

¿Cómo se llega a una situación así? ¿Cuál es el gatillo dis-

parador de la timidez y más aún, de la vergüenza, tratándose de sexualidad?

El origen se ubica en la primera infancia, ahí es donde se inocula la pena de dejarse ver, usualmente durante la etapa preescolar. Son muchos los niños que se desnudan y corren

## La timidez sexual no cederá si no se atiende, no existe una razón para que se resuelva de manera espontánea; la única opción es asesorarse profesionalmente

alborozados por toda la casa mientras su madre va tras de ellos conminándolos a vestirse. Es común escucharla decir: “Vístete, te ves ridículo (a)” o “¿no te da vergüenza que todos te vean encuerada(o)?”. Frases como esas van cincelando la moldeable mentalidad infantil a tal grado que conforme pasan los años, al llegar a la adultez esas personas reaccionan de manera inconsciente impidiendo que los demás vean su piel en plenitud, aun cuando el observador sea su propia pareja.

Este tipo de persecución infantil se da con más frecuencia de la madre hacia las hijas, la progenitora somete a la niña al bochorno, al rechazo de su cuerpo, condicionándola para que al llegar al crecer conciba a la desnudez como un hecho indecoroso, incluso dentro del matrimonio. Con los hombres ocurre algo similar. El pequeño de manera natural deja salir sus instintos y obtiene placer al sentir el viento sobre su piel libre de coberturas. Cuando es sorprendido por su madre, se intimida por los gritos que le obligan a vestirse. A continuación viene un regaño que promueve la represión de aquello que después de causarle deleite termina por provocarle pena. Tal reacción tiende a convertirse en un hábito, de tal forma que ya de adulto, pese a que anhela disfrutar sexualmente, le resulta imposible exponerse a la vista de su propia desnudez o la de su consorte.





### ¿TIMIDEZ O VERGÜENZA?

El individuo tímido se apabulla ante la expectativa de iniciar un acto erótico con su pareja, dando por sentado de manera adelantada que no sabrá hacer las cosas bien. Ante esa idea se reprime, o bien inicia con tibieza y temor el avance amoroso, deteniéndolo inmediatamente ante cualquier señal que se considere de desagrado por su amante.

En cambio, el vergonzoso sexual ni siquiera se atreverá a iniciar ese avance y tampoco está dispuesto(a) a 'dejarse hacer'.

Quien experimenta timidez sexual guarda en su interior la idea de que es posible

mejorar, desconociendo cómo lograrlo. Algunos acuden a un psicólogo, sexólogo, consejero matrimonial o a su médico de cabecera buscando orientación. El vergonzoso sexual se autoanula, se limita a mejor no ver, no pensar, no hablar sobre temas eróticos; éstos le causan disgusto, inseguridad y sentimientos encontrados. Es raro ver a pacientes con severa vergüenza sexual acudir a un especialista para solicitar ayuda, por lo tanto tienen un mal pronóstico.

### CAMBIAR TIMIDEZ POR DECISIÓN

Quien sufre de timidez sexual

experimenta insatisfacción en su vida erótica y ello le pesa profundamente. En estos casos hay figuras que pueden actuar como apoyo: un amigo, sus padres, e incluso el mismo cónyuge. Pero para lograr una transformación efectiva se requiere de respaldo médico, psicológico o sexológico. De otra manera los cambios que se presenten serán temporales y caerá en las mismas actitudes limitantes al disfrute.

El profesional que apoye a quien padezca timidez sexual utilizará sus capacidades terapéuticas ofreciéndolas en 'préstamo yoico', a fin de que la fortaleza del terapeuta sostenga los primeros pasos a permitir-

se el contacto sexual visual con su 'media naranja'. Más adelante se propondrán ejercicios en pareja, con un riesgo y molestia previamente establecidos, que brindarán nuevas sensaciones agradables.

Poco a poco lo que provocaba pena y/o miedo tomará visos de placer, se irá trocando en una expectativa positiva que provocará el deseo del encuentro piel con piel que antaño se rechazaba.

Los ejercicios de focalización sensorial donde el terapeuta buscará sólo provocar sensaciones gratas, quitando lo atemorizante, lograrán quebrar las barreras mentales que se antepusieron al permiso de gozar y ser gozado.

Es necesario aclarar que la timidez sexual es el nivel leve mientras que la vergüenza es el grado severo que puede convertirse en una conducta sexual inhibida, donde la persona no se permite ningún tipo de goce o expresión erótica.

### JUNTOS

Es fundamental que el compañero de quien padece timidez sexual se involucre en el proceso terapéutico, y aprecie los pequeños y constantes cambios que su amante mostrará conforme progrese en la asesoría sexológica. Si el cónyuge tiene la disposición de ayudar a fondo, el pronóstico es sumamente favorable.

La timidez sexual no cederá si no se atiende, no existe una razón para que se resuelva de manera espontánea; la única opción es asesorarse profesionalmente y mantener la paciencia y la perseverancia en el tratamiento. \$

**www.sexologosilvestrefaya.com**