

FUN & PLEASURE

EN EL SEXO Y EL AMOR
LA IMPERFECCIÓN ES
LA NORMA. TE LO CUENTAN
LAS PAREJAS DE MODA.

EL NUEVO *HAPPY* *ENDING*




FUN&PLEASURE

A man and a woman are shown in profile, facing each other and smiling. The man is on the left, wearing dark sunglasses and a light-colored shirt. The woman is on the right, wearing a patterned dress and large, ornate earrings. They appear to be in a car, with the interior visible in the background. The overall mood is romantic and joyful.

HUMOR Y SEXO TU NUEVO MANTRA

Existe el humor para salir de la crisis, para reírse de uno mismo, para olvidar los problemas... y humor para practicarlo en pareja. Asignatura obligada si quieres tener relaciones más satisfactorias y cómo no, disfrutar de un sexo fabuloso.

FOTÓGRAFO: NICK SCOTT



Tienes sida? No. ¿Y tú? No. ¿Y herpes? No. Tírame del pelo”, exige una joven de 24 años (Lena Dunham) poniendo fin a una cómica conversación durante una escena de sexo (dentro de una tubería en plena calle) en el filme *Tiny Furniture*. En este diálogo hay mucho de comedia, pero también, sarcasmo, ironía, drama... Como la vida misma. El cine siempre ha sido un buen espejo en el que mirarnos, y la comedia una buena escuela en la que aprender a sobrellevar muchas situaciones difíciles con buena dosis de humor. A veces no somos conscientes de la importancia del humor hasta que soltamos la carcajada ante una escena que nos recuerda que hemos pasado por una situación similar. La pregunta es, ¿te lo tomaste igual cuando te pasó a ti?, ¿o elegiste mejor el papel de *dramaqueen*?

LA RISA TE HACE MÁS SEXY

Atenta al dato. Una de las primeras cosas que chequean los hombres en los primeros cinco minutos (aparte de tu sonrisa y tus ojos) es si pareces una persona feliz o más bien la “eterna enfadada”. Hazte esta pregunta, ¿cuánto ríes y cuántas veces lo hace tu pareja al cabo del día? Laura, profesora de inglés de 29 años, cortó después cinco años de vida en pareja y un hijo cuando se dio cuenta de que su relación sólo le provocaba tener una expresión de *poker face*. “Ya no reíamos por nada. Todo eran discusiones y la vida se había vuelto tensa”, comenta.

El informe Durex de 2012 asegura que un 72 por ciento de los españoles opina que una buena vida sexual mejora nuestro humor y estado de

ánimo. Los beneficios de la risa están más que demostrados. Nos libera del estrés y las tensiones del día a día, mejora la salud física y mental y nos inyecta energía. Si a todo esto añadimos que tus relaciones de pareja se vuelven más satisfactorias, que el

Las relaciones se afianzan cuando
LA RISA ES MUTUA.

El humor sirve para manejar las diferencias que hay entre las parejas

humor es sexy y que si sonrías te verán y te verás más atractiva, son razones suficientes para reflexionar si en el momento justo en el que podemos elegir entre enfadarnos o reír, no es mejor hacer el humor y no la guerra.

SOY MUY ALEGRE, PERO NO ENTIENDO SUS BROMAS...

La teoría está muy bien, pero, ¿sabemos ponerla en práctica? Ricardo, un ingeniero de 30 años, suele hacer bromas que él encuentra muy jocosas, pero que no le sacan la más leve sonrisa a su novia. Él la tacha de sosa, y esto tensa más la situación. ¿Tenemos hombres y mujeres diferentes tipos de humor? “Cuando en una relación de pareja hay diferencias en cuanto al optimismo o sentido del humor con que cada uno ve la vida, el equilibrio →

está en conocer cómo funciona el otro, y no frustrarse por esta diferencia”, recomienda la experta en sexología y psicología Ana Belén Carmona, presidenta de la web Lasexología.com. “En estos casos, el miembro menos optimista tiene mucho que aprender del otro... ¿Por qué no mejorar de manos de la pareja?”, dice

Hollywood ha descubierto el sexappeal de los cómicos. Los nuevos **GALANES** son sexy y se llevan a la chica porque además, saben hacerla reír

la experta. En la película de Woody Allen, *Match Point*, una pelota de tenis quedaba suspendida en la red, y durante unos segundos dudaba entre atravesarla y sentenciar, o quedarse en el propio campo. Siguiendo el símil, en determinadas situaciones nuestra mente queda a veces suspendida entre el echarlo todo a perder o reírnos de la situación. Ver la vida de forma positiva y saber alcanzar un equilibrio entre lo amargo y lo cómico, ya sea en el trabajo, el sexo o el amor, etc. puede salvar en muchas ocasiones una relación. Claro, siempre que la pareja no falle por otros motivos. A veces el humor puede ser la gota que colme el vaso. Hace poco se desveló el motivo de ruptura de la actriz Catherine Zeta-Jones con Michael Douglas. El actor hizo la broma de que su cáncer de garganta se debía a haber practicado sexo oral. No hizo mucha gracia a la actriz que puso fin a sus 13 años de matrimonio. Suponemos que la frase

del actor Tom Cruise sobre su último divorcio le podría servir de consuelo a Douglas: “La vida es una tragicomedia. Necesitas tener sentido del humor”. Aunque a veces tardamos en darnos cuenta, *n'est-ce pas, Tom?*

HOMBRE DIVERTIDOS Y DIVERSIÓN EN LA CAMA

Hollywood se ha dado cuenta de que el humor y el sexo venden, y a la ola de películas románticas le está sucediendo una marea de sexcomedias. Por si fuera poco, se han dado cuenta del tirón de los actores cómicos y se han propuesto “galantizar” al cómico. Jason Segel, Owen Wilson o Jack Black se han convertido en protagonistas desplazando a los más guapos y llevándose a la chica en la película. Pero en la vida real también las mujeres prefieren a los hombres que nos hacen reír. No hay más que escuchar a las famosas situando esta cualidad como la primera a la hora de describir a su hombre perfecto. La modelo Lara Stone y su marido, el cómico británico David Walliams; Carlota Casiraghi, que acaba de tener un hijo con la estrella de la comedia francesa, el actor Gad Elmaleh. Son algunos ejemplos de cómo un buen chiste es el mejor afrodisíaco. Un claro ejemplo de que esta química funciona es la pareja formada por el actor Jason Sudeikis y la sensual Olivia Wilde. La pareja está especializada en hacer declaraciones embarazosas sobre su “ajetreadísima vida sexual”. Ella ha dicho que practican el sexo “como corredores de maratón kenianos” y él declaró que su método para perder peso consistía en copular frenéticamente con Wilde.

“NO PASA NADA, CARIÑO...”

Sin embargo, no todo el mudo es igual de risueño y no todas las parejas pasan por la mismas circunstancias. Según Carmona, el sentido del humor es un

aspecto que está en mayor o menor medida en cada persona. “Cuando se trata de relaciones íntimas o de pareja, existe lo que llamamos ‘clima de la pareja’. El clima en una relación de pareja es una contribución de ambos miembros.” Si no hay problemas y todo va bien, es más fácil mantener un clima relajado y afectivo. Sin embargo, conviene saber que todas las parejas tienen conflictos. “Hemos heredado un ideal de relación de pareja que no nos hace ningún bien, y ante cualquier conflicto se plantea si tal vez no están hechos el uno para el otro”, afirma la experta. Una clave que ayuda a una pareja a mantener el buen clima pese a la existencia de diferencias es una cuestión de percepción: “Saber que tu pareja no es tu enemigo, sino que

La capacidad que tienes de relativizar, de manejar los impulsos, de plantear soluciones, de ser **OPTIMISTA** es consecuencia de la inteligencia emocional

forma parte de tu mismo equipo, y que queréis las mismas cosas”, aconseja nuestra sexóloga.

SEXO, ¿SIEMPRE PERFECTO?

El sentido del humor también beneficia las relaciones eróticas. El buen ánimo, la alegría vital, son verdaderas potenciadoras del deseo sexual. Con buen ánimo las relaciones serán más creativas y se disfrutarán más. Además, te ayudará a relativizar las cosas si algún día no marchan tan bien en el terreno sexual. Todo marcha de

maravilla. Estás llegando al clímax y, de pronto, él la pierde... No te lo tomes como algo personal. Muchas cosas pueden influir en ello. La ansiedad, el estrés, el alcohol... Si no sabes qué hacer, a parte de decir que no pasa nada, puedes centrarte en otras formas de estimulación:

besos, fantasías... La estimulación mental puede ser un excitante más fuerte que el físico. Y si la situación se repite con frecuencia, acudir a un especialista para que determine si es algo físico o mental. Es importante saber redireccionar los problemas y las situaciones, y no aferrarse a sentimientos de angustia. Pues esto también puede ocurrir... Durante el sexo puede ocurrir de todo. Es importante relajarse y quitarle importancia a las cosas.

TELL ME SOMETHING DIRTY

“Estaba tratando de decir algo bastante sucio, en realidad, lo más asqueroso que pudiera haber (siempre he oído que resulta un buen estimulante). Puse tanto empeño que sólo al cabo de un buen rato me di cuenta de que mi novio había parado y me miraba fijamente preguntándome si estaba bien. Contesté que sí, pero me di cuenta de que sólo se me había ocurrido: ¡cunningulis!”, cuenta María de 26 años entre risas. Hablar *dirty* puede ser muy liberador y si se hace bien causa un golpe de efecto que puede hacer la experiencia física más intensa. Muchos lo hemos intentado alguna vez. Pero si nos ha fallado la técnica, no hemos vuelto a repetirlo. Los expertos opinan que no es tan duro (buena palabra, por cierto) como pensamos. Escucha las palabras que él utiliza, que son las



—◆—
Cierra el círculo y serás feliz: si llevas un buen estilo de vida, gozarás de **MÁS RISAS**, y a más risas, mejor sexo. A mejor sexo, más calidad de vida...
—◆—

que realmente le encienden. Suele referirse a su anatomía con palabras masculinas y acciones; y a tu cuerpo con frases más suaves. Si no sabes cómo van a sonar de sexy tus palabras, repite las que él diga: “Quiero sentir tu... en mí...”. ¡Utiliza acciones y visualízalas, y ya lo tienes!

POR FIN, CONECTADOS A TODOS LOS NIVELES

Los beneficios del humor aumentan la creatividad. Ser compatibles en el humor también te llevará a ser compatible en la cama. Hay ocasiones en que los más pequeños desequilibrios pueden convertirse en problemas si no se tratan rápidamente. “A mí me gusta más el *slow sex*, pero mi pareja prefiere siempre uno rapidito”, cuenta Laura. ¡Al final, ni uno ni otro! Antes de echaros las manos a la cabeza, ¿por qué no sacar ventaja? Sugiere

uno rápido por la mañana, y de este modo tendrás *slow sex* por la tarde. Él podrá ir más poco a poco, y hacer lo que te gusta más a ti.

LLEVA UN ESTILO DE VIDA SEX-FRIENDLY

“Cuida y mimas tu relación, reserva espacios y tiempos para hacer cosas juntos...

Cosas divertidas, aficiones, tiempo para el ocio y para la intimidad”, aconseja Ana Belén Carmona. Según un estudio publicado, el tiempo que dedicamos al ocio y al relax es muy reducido, un 11% en las mujeres y un 23% en los hombres. Si llevas un estilo de vida *sex-friendly* te ayudará a frenar el estrés y tener la libido por las nubes. Practica más ejercicio. Está comprobado que realizar 3 sesiones de 30 minutos a la semana de ejercicio aeróbico y otras tantas de fuerza, te garantiza que te encuentres *fit* para tener un sexo genial. Cuida tu peso. Tanto si estás por encima o por debajo de tu peso ideal puede ser problemático. En ambos casos se interrumpen los niveles hormonales y baja la libido. Deja de fumar. Baja los niveles de estrógenos y puede reducir el flujo de sangre a tu vagina, lo que te lleva a tener molestias.

Controla tus niveles hormonales. La píldora y algunos medicamentos pueden reducir tu deseo.

Por último, alimenta el círculo. Si siendo optimista mejoran tus relaciones sexuales, tener relaciones sexuales satisfactorias te proporciona, además, beneficios a todos los niveles: potencia la energía, la concentración y el optimismo. Así que: sonríe, copula frenéticamente y ten sexo como un corredor de maratón. Porque ni el humor y ni el sexo pueden vivir el uno sin el otro. ⑥