

La autora, Sylvia de Béjar, después de su exitosa obra “Tu sexo es tuyo”, escribe este interesante libro en el que reflexiona acerca del deseo humano y analiza las causas por las que éste tiende a disminuir.

Este libro, escrito en un lenguaje claro y ameno, se dirige de manera directa al lector intentando indagar en las concepciones previas, prejuicios, conflictos internos, etc., que surgen en torno a la sexualidad y que con frecuencia nos dificultan disfrutar plenamente del deseo y tener una sexualidad plena. La autora, mediante la introducción historias de casos reales, consulta a especialistas, recomendaciones de libros y webs para ampliar información sobre temas concretos, etc., confiere un gran dinamismo y agilidad al texto, por lo que su lectura resulta amena y sencilla.

En la primera parte del libro, (“Cuando hablamos de deseo... ¿De qué hablamos? Reflexiones en torno al placer en pareja”) la autora divide el tema en cuatro capítulos, donde se intentan analizar los diversos factores que influyen en la falta o el descenso del deseo.

En el primer capítulo se examina, como punto de partida, cómo evoluciona la vida en pareja, conforme pasa por sus diversas fases, y cómo esto unido al paso del tiempo, la rutina, los conflictos diarios, las obligaciones, las expectativas incumplidas, etc., puede afectar al deseo sexual, aportando algunas estrategias para percibirlo y afrontarlo.

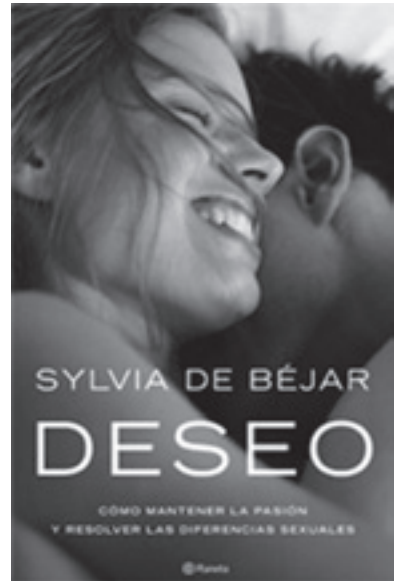
En los capítulos dos y tres, la autora se encarga de analizar la falta de deseo femenino y masculino, repasando las diversas causas (psicológicas, orgánicas, sexuales y relacionales) y destacando el componente emocional añadido que suele ir unido a cualquiera de ellas, y anima al lector a valorar cuáles le pueden estar afectando y a tomar la decisión de actuar.

El capítulo cuarto, trata de ayudar a la pareja a solventar las discrepancias o diferencias en cuanto al deseo de ambos miembros, haciéndose esencial la comunicación como herramienta para acercar posturas en pro del bienestar mutuo.

La segunda parte del libro, (“De la rutina a la creatividad: del sexo desprovisto de promesa al anhelo renovado”), se divide en tres capítulos más, donde se ofrecen al lector diversas pautas y alternativas para romper con la monotonía de la monotonía.

En el capítulo cinco, se explica cómo la sensación de seguridad y confort que nos proporciona lo conocido o la seguridad de una relación, puede ser un arma de doble filo, ya que tendemos a acomodarnos, a acostumbrarnos a la rutina, y muchas veces la monotonía puede acabar matando la pasión, la fogosidad, en definitiva, el deseo. Por ello es im-

## Deseo



Autora: Sylvia de Béjar.

Ed.: Planeta

portante innovar, variar, explorar, fantasear para mantener viva la relación y renovar nuestro deseo.

En el sexto capítulo, la autora cuestiona y analiza los límites de la normalidad, ¿Qué es lo que podemos considerar normal dentro del sexo? Teniendo en cuenta la diversidad de gustos, culturas, caracteres, curiosidades, opciones sexuales, etc., se hace difícil definir la normalidad sexual según unos estándares o dictados sociales externos. Por tanto, la normalidad sexual estaría ligada a los conceptos de libertad, decisión y respeto; todo aquello que se decida hacer libremente, con lo que se disfrute y sea consentido mutuamente por quienes participan en la práctica sexual, es normal, fuera de cualquier prejuicio externo.

Finalmente, en el capítulo siete (“365+1 sugerencias. Ideas para mejorar tu vida sexual”), se brindan un sinnúmero de sugerencias y aportaciones para mejorar el deseo y la vida sexual. De esta manera, la autora, abre un colorido abanico de posibilidades y opciones, incitando al lector a indagar, abrir sus perspectivas y elegir aquellas que puedan aportar frescura y un aire renovado a su deseo y desestimar, sin prejuicios, aquellas otras que simplemente no le interesen.

Por Patricia Esteban Delgado y Victoria García Cuenca