

Les claus del

sexe savi

Antoni Bolinches és psicòleg clínic, sexòleg i, entre d'altres coses, membre de l'Acadèmia de Ciències Mèdiques de Catalunya i Balears. L'èxit i la popularitat li han arribat amb la publicació de diversos llibres, com 'L'art d' enamorar' o 'La felicitat personal', inscrits dins del gènere de l'autoajuda i destinats a millorar la nostra vida quotidiana. 'Sexe savi', el seu últim treball, és una proposta vital per mantenir el gaudi sexual dins la parella estable.

Pel que es dedueix del seu llibre, sembla com si hi haguera una modificació en certs comportaments sexuals i moltes persones estiguen buscant la transgressió de les pautes considerades "normals" dins de la parella i no fora.

—Crec que acabes de definir la tendència, però no únicament la tendència sinó també la meua proposta de *Sexe savi*, que és: optimitzem la relació sexual dins la parella i no necessitem unes altres relacions sexuals fora de la parella. Això vol dir simplement que per conservar la parella cal optimitzar-ne el funcionament.

—Malgrat que hi ha aquesta "evolució" de les parelles, fa l'efecte que alguns comportaments conservadors com el de parlar poc i amb poca llibertat sobre el sexe continuen.

—No és exactament que es parli poc de sexe, sinó que es parla malament, amb poca propietat. El sexe s'ha desdramatitzat però s'ha frivoltitzat i en molts aspectes continua sent un gran tabú. Hi ha una tendència important a dir coses falses, a fantasiejar i exagerar: "Jo he fet això, he fet allò", i a amagar la realitat. S'ha establert una dinàmica de dir allò que no fem i de callar allò que fem. De seguida que es té la idea que alguna de les nostres pràctiques sexuals pot ser parafilica, diferent a la norma, s'estableix un vel i no es comenta. Les dones poden comentar que practiquen la fel·lació a la seva parella però cap dona dirà, per exemple: "li vaig fer una fel·lació i em vaig empassar el semen", encara que ho hagi fet. ¿Per què? Doncs perquè li sembla una pràctica "diferent" i que no és "normal". I això té una conse-

qüència directa, que és culpabilitzar molta gent, que creu que les seves són actituds "rars", quan en realitat formen ja part del costum general de la població. Hi ha una gran dissociació entre sexualitat practicada i sexualitat expressada.

—Tal com es veu en la classificació establerta en el seu llibre entre diferents grups de parelles segons el seu comportament sexual, la parella estable no és en general tan conservadora al llit com diuen els tòpics.

—Fent un joc de paraules, podríem dir que la parella ha de ser estable però no estàtica. De fet, aquelles parelles estables que tenen una millor vida sexual són les que tenen un codi sexual que jo anomeno "evolutiu". Dit d'una altra manera, si als vint anys de parella tenen el mateix codi sexual que quan es van conèixer, de segur que ja han entrat en la rutina, en una fase d'inhibició del desig i la sexualitat s'ha convertit per a ells en una cosa totalment superada.

En canvi si han anat evolucionant, les coses són diferents. El problema en aquest segon cas és on poses el límit. Per això recomanem el respecte a la voluntat dels integrants de la parella i una limitació, perquè no totes les fantasies es poden realitzar.

—En el seu llibre, a més de tenir molt clar aquest aspecte també recomana una certa moderació.

—Sí. Resumint la meua proposta, jo considero molt importants: primer, la moderació en la freqüència, que no vol dir repressió, però sempre és millor tenir desig sense relació que no relació sense desig. I segon, la variació en els rituals: no repetir de manera metòdica

els llocs, ni els dies, ni les hores, ni les pràctiques... no diem les persones perquè parlem de la parella estable, però en el fons, el missatge seria: ja que no canviem de persona, canvia de ritual; però sempre amb moderació.

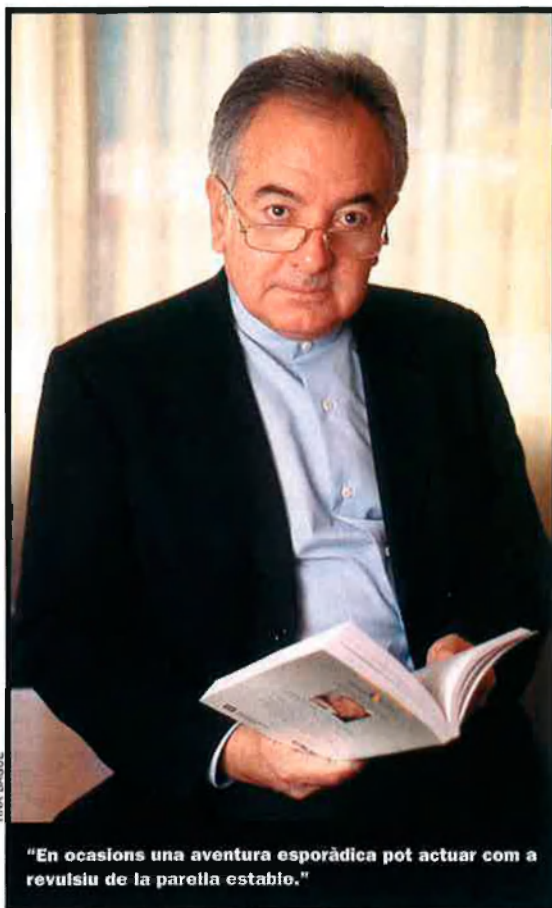
—Quin és des del seu punt de vista el principal enemic d'una vida sexual satisfactòria en la parella estable?

—Sempre ha d'haver-hi, per exemple, alguna fantasia irrealitzable. No totes són per dur-les a la pràctica i algunes poden dur-nos problemes. Les parafílies relacionals —la incorporació de terceres persones als jocs sexuals de la parella—, per exemple, han de vigilar-se molt perquè, segons la meua experiència, les parelles que ho han fet, o deixen de practicar-lo després d'un cert temps perquè s'adonen que això és massa perillós per a la seva relació o deixen de ser parella. Una cosa són les fantasies verbals que engresquen i estimulen el desig, i per tant són positives, i una altra molt diferent la seva realització;

una cosa és parlar amb la teua parella de com t'agradaria que també hi estigués la veïna del cinquè i una altra que es presenti allí. Les dones tendeixen a cedir més a l'hora de fer realitat les fantasies masculines i, en ocasions, ho fan transgredint el seu propi codi, les seues pròpies normes, i això no s'ha de fer mai perquè deteriora irremediablement la sexualitat. Pot passar que es quedin sense parella i, a més, amb la sensació d'haver fet alguna cosa que no volien. Cal saber revisar el nostre propi codi sexual, esbrinar què no fem perquè no ens agrada i què no fem perquè "socialment" no és considerat correcte, perquè estem contaminats de prejudicis; però no hem de traïr-lo mai.

—I quin seria, doncs, el millor aliat per a una vida sexual bona, sempre dins de la parella estable?

—La variació, la moderació i una mica de frustració, aquest és el missatge últim de *Sexe savi*. Moderació en la freqüència, perquè sempre hi hagi desig, variació en els rituals, dins d'un



TINA BAGUÉ

"En ocasions una aventura esporàdica pot actuar com a revulsiu de la parella estable."

codi sexual evolutiu, i una certa frustració, per exemple a l'hora d'incorporar les fantasies. En aquest punt, cal destacar que les fantasies anticipatòries —fantasiejar sobre el que farem quan estiguem amb la parella— són molt bones, respecte a les altres, cal considerar-les i decidir lliurement quines volem incorporar i quines no al nostre comportament sexual.

—La seua "teoria del wàter", en la qual critica el fet que moltes parelles comparteixen les seues activitats més privades resulta una mica sorprenent.

—Sí, m'ho diu molta gent, però és absolutament certa. Hi ha moltes parelles que confonen el sentit de conceptes com la intimitat o la confiança. Les parelles que comparteixen "tasques d'evacuació" no s'adonen però estan matant el desig; és allò de "la confiança fa fàstic".

—És cert que la dona, a partir dels quaranta anys, es fa més exigent i augmenta les seues potencialitats sexuals molt més que l'home?

—Això és absolutament cert però ho hem de llegir respecte a l'energia de cadascun dels membres de la parella. Si l'home és molt vigorós de jove i continua evolucionant, i la dona és tot el contrari, la dona no arribarà al punt d'energia sexual de la seva parella per molt que ella pugui i que ell baixi. Ara bé, la tendència general és que als vint anys els homes tenen més ganes que les dones i als quaranta les dones en tenen més que els homes.

—I què podem fer els homes aleshores?

—Doncs ser conscients de les nostres limitacions i ajustar-nos-hi. Si la parella té un bon repertori de rituals i l'home té també un bon control ejaculatori que permet a la dona aconseguir els orgasmes que desitja, aleshores no hi ha cap problema.

—És compatible la parella estable amb aventures externes ocasionals?

—Jo m'he de creure el que em diu la gent perquè no té sentit que diguin mentida al seu terapeuta i hi ha molta gent que té una aven-

tura i això no els qüestiona la relació amb la parella estable. Estem parlant d'una aventura esporàdica situacional, i no de l'adúlder compulsiu o recurrent. En ocasions una aventura esporàdica pot actuar com a revulsiu de la parella estable. La infidelitat posa a prova la parella: o la vigoritza o la qüestiona; i en aquest darrer cas potser calia qüestionar-la i no s'ha fet fins que no ha sorgit un element aliè.

—Vostè s'ha convertit, a més d'escriptor de *best-sellers*, en un defensor dels llibres d'autoajuda, que no tenien gaire prestigi a casa nostra

—En català no existia aquest tipus de llibres fins fa molt poc i no es coneixien bé, potser per això el seu desprestigi. La veritat és que com en tota la resta de llibres n'hi ha de bons i de dolents. Un llibre d'autoajuda no és més que un llibre que vol ajudar en algun determinat tema el lector. Si ho aconsegueix és bo i si no, no.

Jordi Sebastià