

El Tabú Más Dulce

Por **Charissa Rice**

Shhh ... no tan fuerte. Este es un tema o asunto del que no muchos quieren hablar. Es gracioso porque la mayoría de nosotros nos pasamos la vida intentando hacerlo. Entonces, ¿por qué el sexo y todo lo relacionado con él es tan tabú? Supongo que, como paciente con una enfermedad crónica, eso debería ser lo último en mi mente.

Recuerdo que cuando visité a muchos de mis médicos, los escuché discutir diferentes síntomas y lo que podría esperar con mis muchas enfermedades. Tengo lupus y también insuficiencia renal. Hay muchas cosas que pueden hacer que mi libido se agote, pero en realidad nunca se mencionó. Aprendí, por las malas, que lo que estaba pasando afectaría mi vida sexual.

He estado casada durante 18 años. Nuestros primeros años fueron duros, porque no entendía por qué me sentía o no me sentía de cierta manera. Yo era joven, así que no pensé que nada físico estuviera mal. También pensé que el

médico había pasado por todos los posibles síntomas que podría experimentar. Bueno, estaba tomando medicamentos para la presión arterial, lidiando con el lupus y la insuficiencia renal y en ese momento mi mayor preocupación era por qué no tenía interés en el sexo. No fue hasta que comencé a investigar y leer por mí misma que comencé a comprender todas las cosas por las que mi cuerpo estaba pasando.

A veces, como pacientes, confiamos en que el médico nos diga todo, pero tenemos que ser más proactivos. Tenía que hacer algo, mi esposo había comenzado a pensar que lo estaba engañando. Totalmente, no es el caso. Otra lección aprendida es hablar con tu pareja y hacerle saber lo que está pasando. Todo se reduce a que experimentarás algunos cambios. Algunos pueden no ser drásticos y otros realmente cambiarán la vida. La pregunta es “¿Cómo lo manejarás?” He aprendido a tomar el control de la situación

y no sólo sentarme y esperar que las cosas simplemente sucedan. ¿Cómo superé los desafíos de los cambios en mi vida sexual?

Primero hablé de ello, lo puse todo sobre la mesa de lo que estaba pasando y lo que podíamos hacer al respecto. Lo que nos ha ayudado es hacer las cosas que nos enamoraron cuando nos conocimos. Fechas, llamadas telefónicas, mensajes de texto o nuestras notas de amor. Cuando hay dinero extra para derrochar, nos escapamos los dos solos y pasamos tiempo juntos.

Aunque nos toma un poco más de planificación y juego previo que otros, la espontaneidad también es clave. Las sorpresas pueden ayudar a reavivar o simplemente iluminar esa tenue luz. Ten en cuenta que ahí no se termina ni es el fin del mundo. Todavía puedes vivir y disfrutar la vida, sólo que se puede requerir un poco más de esfuerzo para llegar allí.

