

### Bésame mucho



**Teresa Ramos Díaz**  
Sexóloga y terapeuta de pareja

**E**l beso tiene un componente muy erótico y exhibicionista en nuestra sociedad. De hecho, el beso es la primera relación sexual que mantenemos con otra persona. Con él intercambiamos fluidos, pasión e intimidad. Son tan importantes en nuestra sociedad que haciendo un experimento en uno de los mayores buscadores de internet, he encontrado para la palabra “beso” y el verbo “besar” más resultados que “hacer el amor” o “coito”.

Desde temprana edad vemos diferentes muestras de besos a nuestro alrededor, desde los besos cariñosos en la familia, hasta esos apasionados de las películas. En nuestra era de tener que hacer todo perfecto a la primera, y si no, no hay segundas oportunidades, nos encontramos también con muchos mitos sobre el beso. De hecho, cuando empezamos a flirtear, enseguida alguien nos dice “si no te besa bien desde el principio no va a funcionar”, “si besa bien, todo lo demás lo hará muy bien”, “para que sea la persona de tu vida en vuestro primer beso oírás campanas”... con lo cual, empezamos a besar a la persona que nos gusta con unas expectativas muy altas, y nos obligamos a agudizar el oído para buscar el sonido de alguna simple campanilla, aunque sea el cascabel de un llavero, en vez de centrarnos en escuchar el ritmo de la otra persona.

Sin embargo, el beso, como el resto de actividades humanas que se hacen en pareja, lleva un aprendizaje por las dos partes. Cada persona ha podido aprender a besar de una determinada manera, y todas son válidas; lo que habrá que valorar es si esa manera nos sirve a la hora de iniciar una nueva pareja, ya que no a todo el mundo le gustan los mismos tipos de besos.

Si hacemos una búsqueda de los tipos de besos que hay, encontraremos una cincuentena, pero ninguno nos servirá si antes no hemos hecho lo más relevante: comunicarnos con nuestra pareja. En materia sexual tener información so-

bre diferentes temas es importante, pero, en este caso, si la información no se consensúa con la pareja no nos servirá de mucho. Creemos que en el contexto de la sexualidad las cosas “fluirán”, y que el “instinto” nos hará saber cómo debemos besar. Sin embargo, esto también forma parte de la mitología de la sexualidad.

Es necesario hablar con la pareja de cómo le gusta que le besen, y cómo le gusta besar. Comunicarse verbal y no verbalmente es uno de los elixires más importantes cuando nos “desnudamos” ante la otra persona. El beso en sí, ya tiene consistencia suficiente para denominarlo “relación sexual o erótica”, es un intercambio húmedo que tomamos sin ningún tipo de protección (hay enfermedades que se pueden contraer por la boca); que normalmente nos activa, nos excita, nos eleva el pulso cardiaco y notamos cambios en nuestras pupilas y nos sonrojamos. Y todo esto, aumenta si además vamos preguntando a la pareja si le gusta, si cambiamos el ritmo o si el sabor de nuestra boca le es agradable.

El beso suele formar una parte muy importante en los inicios de la relación. Sin embargo, con el tiempo solemos utilizarlos solo como pretexto a un encuentro coital, sin reparar mucho en ellos. A nivel de terapia de pareja, en algunas ocasiones utilizo la tarea de “academia de besos”, que consiste en besarse durante unos minutos y después comentar si les ha gustado o no, y qué cambiarían. Muchas parejas se sorprenden de este ejercicio, porque dicen que hace mucho tiempo que no lo hacían, y sin embargo les gustaba hacerlo; y otras además comentan que lo que más les ha gustado es saber que después no tenían la presión de tener que corresponder con una penetración.

Los besos son románticos, son amorosos, son vitales y sensuales. Podemos adornarlos con intercambios de frutas, besando otras partes del cuerpo, o simplemente acariciándonos. Y sobre todo, ¡no hay que abandonarlos! Felices besos.