

**NAYARA MALNERO**

SEXPERIMENTANDO

# SEXO

## A DISTANCIA



**50 ideas, juegos y trucos  
para seguir disfrutando**

**NAYARA MALNERO**

# SEXO

A DISTANCIA

**50 ideas, juegos y trucos  
para seguir disfrutando**

**LUNWERG**  
EDITORES

© Nayara Malnero, 2020

© de las ilustraciones, Shutterstock

© Editorial Planeta, S.A., 2020

Lunweg es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avenida Diagonal, 662-664 – 08034 Barcelona

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 – 28027 Madrid

[lunweg@lunweg.com](mailto:lunweg@lunweg.com)

[www.lunweg.com](http://www.lunweg.com)

[www.instagram.com/lunweg](https://www.instagram.com/lunweg)

[www.facebook.com/lunweg](https://www.facebook.com/lunweg)

[http://twitter.com/Lunwegfoto](https://twitter.com/Lunwegfoto)

Primera edición: octubre de 2020

ISBN: 978-84-18260-15-5

Depósito legal: B. 12.295-2020

Imprime: Liberdúplex

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

# Índice

<b>Introducción</b> . . . . .	8
Capítulo 1	
<b>Así estamos... (La situación actual)</b> . . . . .	10
Capítulo 2	
<b>Pásatelo bien sin riesgos</b> . . . . .	16
Capítulo 3	
<b>Últimas cuestiones antes de empezar</b> . . . . .	22
Capítulo 4	
<b>¡A por ello!</b> . . . . .	27
Capítulo 5	
<b>Conclusión</b> . . . . .	62
Anexo	
<b>Sexo poscuarentena. ¿Ahora qué?</b> . . . . .	65

## Capítulo 1

# Así estamos... (La situación actual)



Y ¿quién soy yo para hablar de esto? Permíteme que me presente: soy Nayara Malnero, psicóloga, sexóloga clínica y *sex coach*. Trabajo como terapeuta, educadora y comunicadora en distintos medios. Además, vivo en Asturias (España) y la crisis por el coronavirus me ha afectado como a todos los demás.

Soy autónoma y, al menos, tengo la suerte de estar acostumbrada a trabajar 100% *online*. Esto me permite atender a pacientes de todo el mundo, conocer sus experiencias más íntimas (prometo contarte unas cuantas en capítulos posteriores) y también escuchar sus inquietudes. Es precisamente en esto último en lo que quiero ahora hacer hincapié, porque es posible que tú también compartas con ellos alguna de estas preocupaciones. En el trato personal con mis pacientes, las situaciones «problemáticas» que me están trasladando y que más se están repitiendo durante esta pandemia son las siguientes:

- ◆ Parejas que se encuentran separadas semana tras semana y que han tenido que reorientar su relación hacia una nueva a distancia.
- ◆ Parejas que estaban empezando a conocerse y a las que toda esta situación les ha cortado el desarrollo «normal» de la relación.
- ◆ Hombres y mujeres solteros/as que, durante un tiempo, tendrán muy difícil conocer y/o interactuar sexualmente con personas nuevas.

También puede ser que me estés leyendo desde el futuro, superadas las restricciones de movilidad, y que, no obstante, mantengas una relación a distancia o ¡que simplemente te apetezca disfrutar del cibersexo! Sea como sea, me gustaría dejarte algunos datos interesantes sobre las situaciones que se han estado viviendo con relación al sexo durante la cuarentena por el coronavirus. Toma nota de algunos titulares de prensa:

**«Si no tienes una sólida relación de pareja,  
el coronavirus puede provocarte el divorcio»**

(ABC, 22/03/2020)

¡Toma drama! Gran titular, aunque, si una relación de pareja no es sólida, la ruptura podría desencadenarla cualquier crisis, ¿no crees? Algunos ejemplos típicos de «crisis» o situaciones nuevas que, según mi experiencia,

suelen llevar a la ruptura son: la convivencia, la llegada de los hijos, los problemas familiares, las dificultades económicas... ¡Seguro que se te ocurren muchas más!

Un catalizador es una sustancia que acelera o retarda una reacción química (que sucedería igualmente) sin alterarla. Pues bien, así son estos elementos en las relaciones de pareja. El coronavirus no provocará divorcios, solo los acelerará (o todo lo contrario).

En el diario se refieren principalmente a las parejas que pasan el encierro juntas, las cuales estarán 24 horas soportando los vaivenes emocionales tanto de uno mismo como del otro, pero ¿qué pasa con las que se han quedado separadas? Si nos ponemos dramáticos, me atrevería a afirmar que para ellas es aún peor.

Pensemos en una pareja que, por las circunstancias, se ha quedado separada este tiempo... O acordémonos de quienes aún no habían comenzado la convivencia. La siguiente noticia ofrece varios ejemplos, pero lo que todas estas parejas tienen en común es que su relación ha cambiado radicalmente: ¡ahora es a distancia!

Adaptarse y sobrellevar esta situación con el fin de evitar una gran crisis de pareja solamente se consigue con herramientas sólidas. Y una de las mejores, por supuesto, es el sexo, no lo olvidemos...

## **«El sexo en los tiempos del coronavirus»**

*(La Vanguardia, 29/03/2020)*

En el periódico *La Vanguardia* comparan el coronavirus con el muro de Berlín en lo que a las relaciones sexuales de mucha gente se refiere, aunque lo más interesante es que han entrevistado a unas cuantas parejas en distintas situaciones... ¡y hasta han hecho una encuesta!

El artículo comienza con la entrevista a una parejita que cuenta las estrategias que tienen que idear para verse, aunque sea a un metro de distancia... Son jóvenes y cada uno está pasando la cuarentena en casa de sus padres.

También hablan de cómo empiezan a incorporar las nuevas tecnologías a su relación, cosa que antes no era necesaria. La herramienta por excelencia es la videollamada. Niegan que, hasta ahora, se hayan animado a probar

el *sexting*... porque nunca lo han hecho, afirman, y digo yo que porque les están entrevistando en el periódico, ¡claro está!

Lo más interesante de todo esto es que el confinamiento nos ha brindado la oportunidad de generar nuevas formas de relacionarnos. Algunas personas ya las estaban poniendo en marcha desde hacía tiempo y otras tantas seguro que fantaseaban con ellas (quizá tú mismo, que me estás leyendo), pero ahora las circunstancias nos han dado el último empujón que necesitábamos para...

- ◆ Hacer hincapié en la comunicación dentro de las relaciones, incluso en la comunicación más emocional. Ahora que no podemos tener contacto físico, la palabra es nuestro instrumento (¿cómo llevas esta asignatura?).
- ◆ Ser creativos y salir de nuestra zona de confort probando nuevas alternativas de disfrute sexual, tanto a solas como a distancia con los demás (y de creatividad erótica, ¿cómo vamos?).

El hecho es que parece que la gente se está adaptando divinamente; según los resultados de la encuesta realizada por *La Vanguardia*, más del 77 % de los participantes afirma que el confinamiento le está brindando una nueva oportunidad sexual.

## **«El coronavirus y la pandemia inhiben el deseo sexual: "El 20% de las parejas romperán su relación tras la cuarentena"»**

*(20 minutos, 08/04/2020)*

En el diario *20 minutos* entrevistan al psicólogo Antoni Bolinches sobre cómo afectará la pandemia al comportamiento sexual de las personas.

Como experto, apunta a una importante inhibición del deseo sexual que, salvo entre los más jóvenes, se prolongará muy probablemente más allá de la cuarentena (prometo preguntarle a qué se debe la diferenciación por edades).

Afirma que tendremos miedo, menos confianza y probablemente nos volveremos más huidizos... (del sexo «clásico», me permito a añadir). ¿Será esta la gran ocasión para el sexo a distancia? ¡A mí no me cabe duda!

Bolinches señala que es evidente que las necesarias medidas de protección nos afectarán radicalmente. Haciendo una comparación con la infección por VIH, menciona muy acertadamente que en esta ocasión el impacto es mucho mayor. Para cuidarse del VIH/SIDA en una relación sexual es suficiente con el uso del preservativo, para cuidarse del COVID-19 hace falta un distanciamiento entre las personas.

### **«Estas son las parejas que tienen más ganas de sexo en la cuarentena»**

(ABC, 03/05/2020)

Sin embargo y, volviendo al diario ABC, encontramos un titular que alega que las parejas que están separadas durante el confinamiento tienen una vida sexual más activa que las que están juntas... ¡Vaya, vaya!

Imaginar un posible encuentro, comunicar fantasías, etcétera, puede ser el comienzo de una conversación que vaya subiendo de tono y termine siendo una sesión de sexo a distancia en toda regla.

Además, como señalan en la entrevista, la «falta de accesibilidad alimenta la tensión erótica». Esto es algo que he comprobado de primera mano: las personas solteras y aquellas que se encuentran en el proceso de comenzar a conocer a alguien suelen tener un mayor deseo sexual.

Lo prohibido es mucho más apetecible, por descontado. Y es que, cuando la libido aumenta, nos obliga a encontrar nuevas fórmulas para «montármolo». Es más, según la encuesta realizada por una tienda erótica online el 70% de las parejas separadas ha probado el sexting... ¡Viva la inspiración!

### **«Auge de Tinder en tiempos de coronavirus: "No es que quiera conquistarte pero tengo mascarillas"»**

(euronews, 14/04/2020)

Según la aplicación de investigación de mercados Smartme Analytics, durante el confinamiento las aplicaciones para conocer a gente nueva crecieron exponencialmente en descargas y las conversaciones entre usuarios eran más largas y con más videollamadas.

«Qué curioso — pensarás —, justo cuando no podíamos quedar con gente nueva para conocernos...». Claro, pero es que no hace falta quedar en un bar, ¡podemos quedar *online*!

Para darte un ejemplo, la aplicación de citas Tinder creció un 94,4 % entre los menores de 35 años, mientras que, por algún motivo, la actividad de los mayores de 35 descendió aproximadamente un 30 % en la mayoría de las aplicaciones (ojo, sospecha de una servidora: ¿infidelidad?).

Por último, la plataforma de contenidos pornográficos Pornhub es una excelente fuente de información a la que recorro a menudo porque suele elaborar unas estadísticas fabulosas sobre sus usuarios. La del enlace que te adjunto es muy clara: al inicio del confinamiento, España destaca sobre otros países con un aumento del consumo de sus contenidos superior al 60 % ...

Ya sea a solas o en pareja, es evidente que el sexo en línea es una opción



cada vez más atractiva para la gente.

Con este resumen creo que ya has entrado totalmente en contexto, aunque recuerda que lo más importante es tu propia historia: tú eres el protagonista y tu experiencia es la que manda. No importa cómo estés viviendo o cómo hayas vivido la pandemia, el sexo a distancia ha llegado para quedarse y, si quieres disfrutarlo al 100 %, yo me encargaré de ayudarte.