

EL SÍNDROME DE LA BUENA RELACIÓN

*Por qué tu deseo se apaga cuando
todo va bien — y lo que eso dice de ti*



@anacruzpsicologia

ANA CRUZ

lo más desconcer tante

Tiene una buena relación.

Es lo primero que necesitan aclararme cuando hablamos por primera vez. Como si tuvieran que justificarse y hacerme saber que él es buen marido, que le da su espacio, que intenta comprenderla, que son equipo.

Y luego viene el *pero*.

Pero llevan meses — a veces años — sin desear a su pareja. Sin desearse a sí mismas. Con el sexo convertido en algo que toca hacer, en una visita al médico que se pospone hasta que ya no se puede más. Con el cuerpo que se cierra cuando él se acerca. Con la cabeza que se va cuando al cuerpo no le queda otra que permanecer.

Y *lo más desconcertante*, lo que más les pesa, es que no tienen una razón de peso para señalar. La relación funciona. Él la quiere. No hay un drama, no hay una traición, no hay un motivo claro.

Y aun así... *Deseo not found*.



Lo que voy a contarte en este ebook es algo que muy pocas personas explican — y que cambia por completo la forma en que entiendes lo que te está pasando.

Tu deseo no se ha apagado porque algo vaya mal. O al menos no de la forma que imaginas.

Tu deseo se ha apagado porque tu *buena relación* es el espacio seguro en el que se permite cerrar la puerta a algo que nunca se sintió cómodo en realidad.

Y esto, querida, es una noticia mucho más buena de lo que creías.





hola, soy Ana Cruz

Tal vez ya me conoces, pero antes de seguir quiero contarte que, además de psicóloga y sexóloga, soy directora del programa DESPIERTA TU DESEO.

Un espacio que lleva años transformando la intimidad de +100 mujeres gracias al *método despierta*, que reúne conocimientos y herramientas de la psicología del trauma, la perspectiva de género, la terapia somática y las terapias de tercera generación.

Un solo espacio donde abordar la sexualidad femenina en su totalidad y desde todos los ángulos.

Suena bien, ¿Verdad?

Qué es el síndrome de la buena relación

El *Síndrome de la Buena Relación* es el patrón por el cual el deseo sexual de una mujer se apaga justo cuando su relación se vuelve segura, estable y amorosa.

No cuando las cosas van mal. Cuando van bien.

Y esto ocurre porque ese deseo que estaba aparentemente activo al inicio de la relación, e incluso en etapas de soltería, nunca fue completamente real. Siempre estuvo cumpliendo una función emocional inconsciente.

Y cuando *la buena relación* lo dejó sin trabajo que hacer... sencillamente dejó de tener sentido, y se apagó.

Voy a pedirte que hagas un ejercicio.

Piensa en la etapa anterior a esta relación. O en el principio de ella, cuando todo era nuevo y todavía había incertidumbre.

¿Cómo era tu relación con el sexo entonces?

¿Cómo te sentías en ese momento con tu erotismo?

Porque aquí puede que te recuerdes en alguno de estos dos escenarios que quiero recoger contigo hoy.

Si eras de las que *sí sentían* deseo antes... Quizá te sentías fogosa, apasionada, libre. Quizás el sexo fluía con facilidad, tenías más iniciativa, sentías que esa parte de ti estaba muy viva. Incluso llegaste a pensar que tenías una sexualidad bastante liberada.

Y ahora te preguntas dónde fue esa mujer.

Si eras de las que siempre sintieron que *el sexo era un territorio incómodo*... Quizás nunca te sentiste especialmente sexual. El sexo siempre tuvo algo que no terminaba de encajar, como si fuese para ti. Pero al principio de esta relación, algo se abrió. Había más chispa, más ganas, más conexión.

Y luego eso también se fue, y volviste al punto de partida.

Dos escenarios aparentemente diferentes, que terminan atravesado por el mismo desenlace, y al mismo tiempo, el mismo punto de partida para *entender qué está pasando de verdad*.

Porque — y aquí está la clave que nadie te ha dado — en ambos casos, *el deseo que sentías antes y que hoy recuerdas, no era del todo real, era funcional*.

Ese deseo siempre estuvo al servicio de algo, y no precisamente de las ganas de sentir placer sexual.

¿Al servicio de qué? Eso es precisamente lo que vas a empezar a entender hoy, si te permites abrirte a la verdad incómoda de estas páginas.



El deseo femenino, en la mayoría de mujeres que conozco y acompaño, nació aprendiendo a ser *funcional*, en otras palabras, a ser útil.

Útil para sentirse vista, para sentirse deseada. Útil para conectar. Útil para no perder a alguien. Útil para encajar, para ser elegida. Útil para estar a la altura de las expectativas ajenas o incluso autoimpuestas.

Dependiendo de tu historia, ese deseo aprendió a activarse en momentos muy concretos.

Hoy vamos a explorarlos juntas para dar un paso en este camino de reconciliación sexual que has iniciado hoy.



cuando había validación en juego

Para algunas mujeres, el deseo estaba directamente conectado con *sentirse elegidas*. Con saber que alguien las deseaba. El sexo era la prueba de que eran suficientes, atractivas, valiosas. Y mientras esa prueba fue necesaria, el deseo estuvo muy presente.



cuando había incertidumbre

Cuando la relación todavía no era espacio seguro y estable. Cuando deseabas dar lo mejor de ti para que el vínculo se estableciese. El deseo aparecía con una facilidad llamativa — y tenía sentido, porque estaba haciendo su trabajo: ayudarte a consolidar una relación deseada.



Cuando el sexo era la única vía de conexión disponible

Al principio de muchas relaciones, el cuerpo dice lo que las palabras todavía no saben, o no se atreven a decir. El sexo era el idioma de la intimidad y la conexión antes de que hubiera otro idioma compartido. Y funcionaba. Hasta que ya no hizo falta.

¿Qué pasa cuando llega la estabilidad?

Cuando llega el amor constante, el cariño sin condiciones, la pareja que se queda, que está, que cuida. Cuando ya no hay nada que demostrar ni nadie a quien convencer...

El cuerpo — tu sistema nervioso, tus emociones, todo tu ser — recibe esto como lo que es: *una señal de seguridad*. Y en este espacio seguro que es tu relación, suelta lo que ya no necesita sostener por necesidad.

El deseo que había sido funcional, útil, al servicio de otra cosa... simplemente se apaga. Porque ya no tiene ninguna función que cumplir.

Aquí viene la parte que más me importa que entiendas.

¿Sabes ese momento en el que, por fin, tras semanas o meses dándolo todo en el trabajo, en casa, en los estudios... Te coges vacaciones, o días libres, y te enfermas? No es mala suerte. Es que tu cuerpo esperó. Esperó a tener el espacio seguro para soltar lo que estaba cargando. Y en cuanto lo encontró, lo soltó todo.

Tu *buena relación* es justo eso. El espacio seguro en el que tu cuerpo, por fin, ha podido cerrar la puerta al sexo funcional. No porque algo vaya mal entre vosotros. Sino porque por fin hay suficiente seguridad para que aflore lo que siempre estuvo enterrado bajo capas de exigencia, complacencia o miedo.




¿Y por qué
nada de lo
que has
intentado
hasta ahora
ha
funcionado?

Si llevas un tiempo con esta preocupación sobre la mesa, incluso si ya has observado que no es la primera relación en la que pasa esto, probablemente habrás buscado ya algunas soluciones.

Has ido a la doctora de cabecera o a la ginecóloga. Fisioterapia de suelo pélvico. Has intentado tener conversaciones con él para encontrar nuevos caminos. Has comprado lencería o planeado algunas citas. Te has comprado juguetes eróticos, lubricantes. Has ido a terapia con un psicólogo, una sexóloga, o incluso habéis probado la terapia de pareja.

Y quizás funcionó un poco, unas semanas, y luego todo volvió al mismo punto de nuevo. Pero con más frustración y menos esperanza.

Y la razón es sencilla, aunque nadie te la haya dicho así...

A close-up photograph of a person's hand resting on a red fabric. The hand is wearing a silver ring with a knot design. The background is dark and out of focus, emphasizing the hand and the fabric.

Todas esas
soluciones estaban
abordando el
síntoma, pero
ninguna toca la raíz.

El ginecólogo busca una *causa fisiológica*. Y a veces la hay — y hay que descartarla. Pero cuando todo sale bien en las analíticas, cuando ya has dejado la píldora anticonceptiva para que no interfiera, cuando has regulado tus hormonas tras la menopausia, y el deseo sigue sin aparecer, la medicina no tiene más que ofrecerte. Porque esto no es un problema de hormonas. Es un problema de historia.

La escapada romántica crea un *contexto nuevo*, os saca a los dos de la rutina, genera un destello de la adrenalina de antes. Y por eso funciona — unos días. Pero en cuanto volvéis a casa, el sistema nervioso vuelve al modo habitual, incluso aunque la *buena resaca* aguante unos días. El contexto cambió temporalmente. El patrón con el que cargas desde hace años, no.

La lencería, tomar la iniciativa, poner de tu parte e intentar construir *una rutina sexual que puedas seguir con disciplina*... Son estrategias que trabajan desde fuera hacia dentro, sin escuchar lo que tu cuerpo necesita. Y el deseo femenino — el de verdad, el que dura, el que es tuyo — funciona exactamente al revés.

Hablar con él ayuda a la relación. Incluso todos los temas que mejoran con la terapia de pareja. Es necesario, es importante. Pero el patrón que está apagando tu deseo no está en la relación. Está en ti. En tu historia. En lo que tu cuerpo aprendió mucho antes de que él apareciera.

Y luego está la trampa más silenciosa de todas.

Muchas mujeres llevan tanto tiempo así que han empezado a asumir que esto es lo normal. Que así es como se sienten todas las parejas con el tiempo. Que el deseo intenso es cosa de los primeros años y luego, simplemente, se va.

Y hay algo de verdad en eso — *el deseo cambia con el tiempo, sí.*

Pero hay una diferencia enorme entre un deseo que evoluciona y madura, y un deseo que desaparece porque nunca tuvo la oportunidad de encenderse con la gasolina adecuada.

Lo primero es natural. *Lo segundo tiene solución.*



La llave que sí abre la puerta

Si has llegado hasta aquí, probablemente estás sintiendo una mezcla de cosas.

Quizás alivio, porque por fin algo de lo que lees te encaja de verdad, y te estás sintiendo comprendida profundamente por primera vez.

Quizás algo de vértigo, porque si el problema no está donde creías, tampoco la solución es la que creías.

Quizás curiosidad, porque *si hay una raíz, hay un camino para llegar a ella.*

Y lo hay.

Lo que abre la puerta de verdad en este patrón no es trabajar el deseo con *ibuprofenos* que alivien el síntoma. Lo que abre la puerta al deseo es *comprenderlo y abordarlo en su totalidad*, con todas sus capas y matices.

Significa *entender qué aprendió tu cuerpo sobre el placer y el sexo mucho antes de esta relación*. Qué función cumplió en tu historia. Qué había debajo de ese deseo que funcionaba y qué hay debajo de este silencio que no.

Significa *reconectar con tu cuerpo* — no para producir deseo, sino para habitar una piel que durante mucho tiempo estuvo al servicio de lo ajeno. Y encenderla, ahora sí, desde dentro.

Significa construir, quizás por primera vez, *una relación con tu propio erotismo que no dependa de nadie* ni de nada externo para encenderse. Redescubrir tu versión más sensual, disfrutona y apasionada, y darle permiso para estar presente en tu vida, desde lo cotidiano a lo extraordinario.



Eso no se consigue leyendo un ebook. Las dos lo sabemos.

Eso se consigue con un proceso integral, específico y coherente. Con acompañamiento. Con sostén. Con herramientas que conviertan la teoría en experiencia y transformación. Con alguien que ya ha recorrido ese camino — dentro y fuera de la consulta.



El paso siguiente

Si mientras leías este *ebook* sentiste que por fin alguien estaba comprendiendo y describiendo tu situación con precisión...
Señales, amiga.

Llevas tiempo necesitando que alguien lo nombrara. Ahora que tiene nombre, se puede trabajar.

Y si ya sabes que quieres hacer algo con esto — no "*quizás algún día*", sino ahora, de verdad — tengo reservadas algunas plazas para una Sesión de Claridad conmigo.

Es gratuita. Dura unos 45 minutos. Y en ella vamos a hacer exactamente esto: mirar juntas tu caso concreto, entender dónde está instalado tu patrón y qué lo alimenta hoy, y ver si el acompañamiento que ofrezco es lo que necesitas en este momento.

Pero no solo eso...

Vas a encontrar un espacio seguro y absolutamente transparente. Sin rodeos. Sin presión. Pero sí con honestidad — por mi parte y por la tuya.

Esta sesión es para ti si ya tienes claro que quieres dejar de estar así, y quieres que descubramos juntas si tiene sentido soltar tu *Síndrome de la Buena Relación* conmigo.

Si todavía estás en el "ya veré", probablemente no es el momento. Probablemente esto *todavía no te duele lo suficiente*. Y está bien — a cada una le llega cuando le llega.

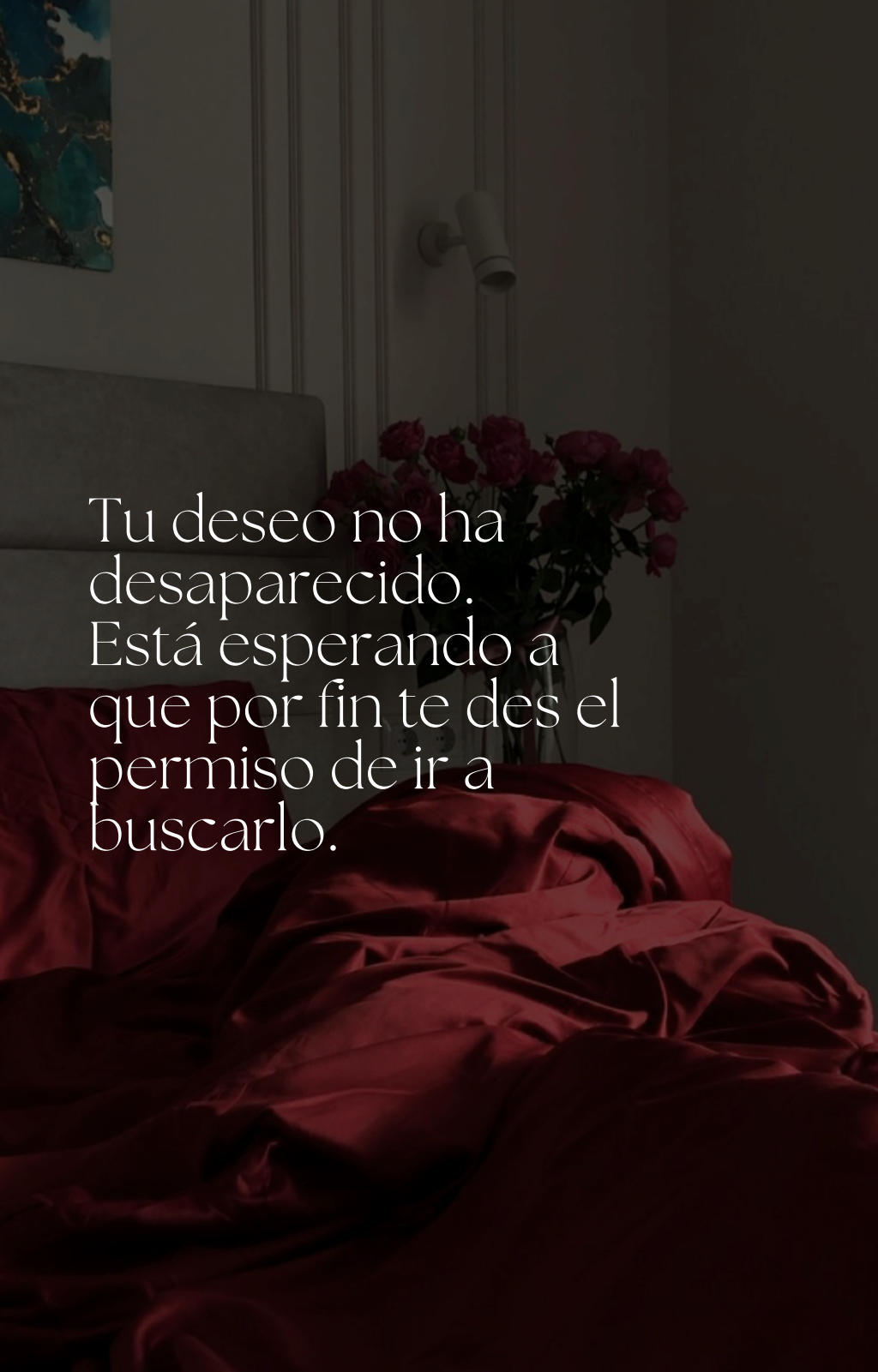
Pero si sientes que ya es suficiente, que tu relación no puede (no quieres) seguir sosteniendo esta distancia, que ninguno merecís una intimidad gris...

Te espero en la sesión de claridad



Vuelve ahora a nuestra conversación, y pregúntame por la *Sesión de Claridad*.

Estoy deseando conocerte y acompañarte en este nuevo capítulo en el que, por fin, sueltas los bloqueos que apagan tu deseo y recuperas la complicidad en tu relación.

A dimly lit bedroom scene. In the foreground, a bed is covered with a rich red, satin-like blanket that is draped and folded. In the background, a vase filled with several vibrant red roses sits on a surface. To the right, a white wall-mounted lamp is visible. The overall atmosphere is quiet and intimate, with soft lighting highlighting the textures of the fabric and the colors of the flowers.

Tu deseo no ha
desaparecido.
Está esperando a
que por fin te des el
permiso de ir a
buscarlo.