

## HANS GEILINGER

ARQUITECTO, DIO LA VUELTA AL MUNDO EN UN VELERO DE 12 METROS

## «SI TU VIDA TE PERMITE NAVEGAR DURANTE 12 AÑOS, HAZLO»

Pocos navegantes han conseguido dar la vuelta al mundo con un velero de doce metros. Hans Geilinger tardó 12 años en lograrlo, y el próximo 7 de noviembre lo contará en Vigo

Hans Geilinger y su esposa, Imma, durante su vuelta al mundo a vela.



RAFA LÓPEZ

Hans Geilinger, arquitecto suizo afincado desde hace décadas en Barcelona, dio la vuelta al mundo en un velero de doce metros junto a su esposa Imma. Comenzó su singladura en 2011 y le llevó 12 años. Recorrieron 50.000 millas náuticas y vivieron situaciones de serio peligro. Geilinger charla con FARO desde su barco, fondeado en una cala de Grecia, lo que demuestra que mantiene su pasión por el mar. El próximo 7 noviembre (20.00 horas) hablará de su aventura en el Liceo Marítimo de Bouzas, en Vigo. «Tengo muchas ganas de ir a Vigo, se respira mar», dice Hans Geilinger, que ha publicado un libro sobre su epopeya marítima y personal que lleva como título el nombre de su velero, «Tuvalu» (Ed. Elba).

—¿Cuál fue el periodo más largo que pasaron sin ver tierra firme?

—Fue el trayecto entre las islas Galápagos y la isla Fatu-Hiva, en las islas Marquesas [Polinesia Francesa]. Casi cinco semanas. Navegamos

lento, a 6 nudos [unos 11 km/h], que no es nada. Pero esa lentitud es algo muy bonito. En Galápagos estuvimos tres semanas. Estaba lleno de animales prehistóricos, leones marinos... Fue un impacto muy fuerte. Y al ir tan lento tienes tiempo para asimilar todo eso, ordenar tu mente y comprender todo lo que has vivido. Después hubo un periodo de tres semanas en medio de la nada, en un océano enorme. En todo ese tiempo vimos solo dos barcos. Hacíamos guardias Imma y yo. Me levantaba a las 2 de la madrugada y estaba despierto hasta las 6 o 7 de la mañana. Me encantaba. Ahora no es como en los tiempos de Magallanes o Colón, gracias al GPS sabes donde estás, y acercarme a la isla me producía una decepción, yo quería seguir. Hay un dicho que es que «el verdadero viajero no quiere llegar, quiere continuar». Pero bueno, esa decepción pasó en segundos, porque también fue bonito pisar tierra y arribar a una isla llena de verde y de montañas.

—¿Cómo era su día a día, sobre todo en los momentos de calma?

—El mar es un ámbito muy directo, te proporciona emociones verdaderas, sin filtro. Si el mar está mal, sufres mucho; y si está bonito te da momentos de contemplación absoluta. Puedo estar horas en cubierta simplemente mirando el mar, algo que jamás haría en un piso. También hay momentos muy duros. Mi mujer, Imma, se mareó, aunque sueña a chiste (risas). Consultas el parte meteorológico, porque estás conectado por satélite, y ves que el temporal sigue mañana, y pasado mañana, y otro día... Es lo que hay, y punto. Aguantas hasta que algún día se calma y el sol acaricia tu piel. Estás contento por haberlo superado.

—¿Pero había periodos de tedio?

—Rutina sí había. Teníamos 12 horas para dormir y 12 para estar despiertos, pero jamás me aburrí. Siempre hay pequeñas cosas que hacer en el barco, podía contemplar el mar, leer. Y tienes sensaciones muy directas, algo que no te da una ciudad como Barcelona o Vigo. En tierra todo se filtra, por la tele, las redes sociales... Todo es artificial. Pero en el mar estás tan sumergido en la na-

turalidad que va directo a tu alma. Por eso nunca estás aburrido, nunca hay rutina en ese sentido.

—¿Alguna vez temieron por su vida?

—Primero tengo que decir que fue maravilloso. Si tu vida te permite navegar durante 12 años, hazlo. Para mí es lo mejor que hay. En la vida hay que fijarse en las cosas positivas. Si tú respetas el mar, al final el mar te respeta a ti. Parece un poco cursi o esotérico, pero creo que es así. Hubo cosas malas. El libro lo puedes leer como una sucesión de desastres. Estuvimos a punto de perder el barco varias veces. En Cuba, en una calita, que calculé mal. En Fiyi se nos rompió el cabo de una boya en plena noche y nos despertó un ruido brutal: el barco estaba en medio de los corales y podíamos ir a pie hasta tierra, pero al subir la marea pudimos sacar el barco y seguir. También chocamos con arrecifes en Australia, donde James Cook chocó también con su barco. Y en el Mar Rojo tuvimos un encuentro con unos supuestos piratas, y pensé: «Hasta aquí hemos llegado, ahora me van a matar, pero



al menos casi me daó la vuelta al mundo» [risas]. Cada vez que pasaba algo así salíamos más reforzados. —Imagino que, en medio de la inmensidad del océano, uno intenta a toda costa no discutir con la pareja y única compañía...

—Esa fue una de las grandes sorpresas. Es típico que las parejas se vayan de vacaciones en agosto, se peleen y estén deseando volver a trabajar para que haya un poco de distancia [risas]. Cuando nos planteamos este proyecto sabíamos que eso era un riesgo. No se trataba de irse diez días a Mallorca, sino que al final fueron 12 años. La sorpresa es que es muy fácil vivir juntos en el mar. Cuando zarpas de las Galápagos, al cabo de una semana es imposible volver, porque los alisios soplan a 20 nudos. Los dos teníamos el mismo destino, llegar a esa puñetera isla que está a 4 semanas de navegación [risas]. ¿Cuándo, en tu vida terrestre, tienes el mismo objetivo que tu pareja? ¿Y cuándo pasas todos los momentos, malos y buenos, juntos? Esto une mucho. Nunca discutimos.

—¿Nunca?

—Tampoco hay visitas, y eso también favorece. No viene la amiga de tu mujer a la que odias, ni la suegra [risas], estás solo en alta mar con tu pareja, y nada más. Las cosas empiezan a complicarse cuando llegas a tierra, pero en alta mar es bellísimo. En Fiyi pasamos un temporal imprevisto, terrible, y en esos momentos era muy difícil pensar. Cuando yo ya había superado el límite y no podía pensar, Imma me dijo: «Oye, ¿por qué no cambiamos el rumbo? ¿No habías dicho que había una isla a dos días de aquí?». Y era verdad. Fuimos a la isla de Rotuma y todo mejo-

ró. Yo soy más planificador e Imma tiene más intuición. Con esos dos componentes todo es más fácil. Tengo amigos que navegan en solitario y eso sí que es duro, nadie te dice: «prueba esto otro».

—Estaban en plena vuelta al mundo cuando llegó la pandemia de covid, en 2020. ¿Cómo les afectó?

—Cuando los países cerraron sus fronteras, los navegantes se encontraron con muchas dificultades para entrar en el siguiente país. En el barco tienes que izar la bandera amarilla cuando llegas a un nuevo país. La bandera amarilla es la «Q», por «cuarentena» (quarantine en inglés). Por primera vez después de mucho tiempo, en la pandemia tenía sentido esa bandera. Pero cuando navegas durante tres semanas, o estás muerto porque tienes el covid, o no tienes el virus. Era absurdo tener que enseñar un test negativo de covid. Tenemos unos amigos que llegaron en barco a África y se pusieron enfermos allí. El peligro está en tierra. En nuestro caso fue diferente. Estuvi-

mos en una pequeña isla de Malasia, en Langkawi, dejamos el barco allí y volvimos a Barcelona porque la madre de Imma estaba muy enferma. En ese momento se cerró el país y nos quedamos en una cabaña en el Priorat hasta que abrieron otra vez Malasia, que tenía unas restricciones muy estrictas. Trabajamos tres meses para poner a punto el barco otra vez.

—¿Y cómo se financia una aventura como esta, de 12 años?

—Hay dos preguntas que no se pueden hacer a un navegante. Una es «¿a dónde vas mañana», y la otra es «¿cómo pagas todo esto?» [risas]. Pero está bien que pregunte. Se puede dar la vuelta al mundo en un velero muy pequeño. En el Caribe nos topamos con cuatro amigos de la universidad, de veinte años, que cruzaban el Atlántico en un barco de 22 pies que compraron por 500 euros. Puedes llegar con un presupuesto pequeño. Y luego está Elon Musk, que supongo que tiene un barco a motor de 200 metros, con 45 empleados que le sirven wiski, con 35 satélites Starlink arriba, y también puede dar la vuelta al mundo. Entre esos dos extremos hay todas las variantes, y tú te sitúas con tu economía. Y la vida en el mar es muy barata. Si tu barco no está en una marina, fondeas y es gratuito. Compras en una tienda de los indígenas, haces algún intercambio... Una vez que tienes el barco, el gasto no es grande. Lo que encarece mucho el viaje es volver a Europa en avión.

—Se da por sentado que para

En esta página, el Tuvalu, un velero Dufour 40 Performance de doce metros con el que Hans Geilinger emprendió, en 2011, la vuelta al mundo junto con su esposa Imma. La doble página incluye otras fotografías tomadas durante la singladura de 12 años e incluidas en el libro de Geilinger titulado «Tuvalu».

afrontar una aventura tan larga no se puede tener hijos... ¿Los tienen?

—Sí, una hija, Alba. Tenía 22 años cuando salimos. Quizá aquí entra en juego la diferencia cultural. Imma es catalana, de Barcelona, y como usted sabe, en España la familia es muy importante y los hijos suelen vivir con los padres hasta los 35 años, por decir algo [risas]. Pero yo vengo de Suiza, de una cultura alemana, y un hijo de 20 años que aún vive con sus padres ya es una cosa un poco rara. Y los padres quieren soltar a sus hijos también. Alba tenía 22 años, un trabajo, un piso, un novio... Pero la vida siguió, y al cabo de un año ya no tenía ni trabajo, ni piso, ni novio (risas). Imma sufrió un poco por esta inestabilidad, pero nuestra hija nos visitaba algunas veces y casi dio la vuelta al mundo en etapas.

—Al terminar, ¿pasaron esa sensación de «marinero en tierra», de sentirse desubicados y tristes al volver a la vida normal?

—Ahora estoy en el Tuvalu, fondeado en una cala en Grecia. Esto me sigue gustando muchísimo. Cuando hace dos años entramos por el Canal de Suez al Mediterráneo, que es el *mare nostrum*, el hogar para alguien de Barcelona, pasé en milisegundos de la euforia, por casi terminar la vuelta al mundo, a una profunda tristeza, porque pensaba: «Y ahora, ¿qué?». No quería llegar. Sigo siendo un navegante y me encanta esta vida. Quizá tenga que ver que nací en Suiza, luego me vine a Barcelona y mi concepción de patria ya es no está tan clara. Imma vivió el regreso de forma diferente: por fin se podía reunir con su hija, y ahora tenemos una nieta y ella disfruta mucho la vida de abuela. Yo también quiero mucho a mi hija y a mi nieta, pero lo vivo un poco distinto.

En los últimos dos años he hecho un viaje muy importante, el viaje en mi cabeza al escribir el libro de mis 12 años en el mar. Revivirlo me ha ayudado a entender mejor lo que hicimos. Joseph Conrad, el gran maestro de la literatura marítima, decía que el viaje más largo se hace en la cabeza. Yo he dado dos vueltas al mundo, la real y la literaria.





## LA CONTRA

Victor-M. Amela - Ima Sanchis - Lluís Amiguet

**Hans Geilinger**, arquitecto, con su mujer ha dado la vuelta al mundo en un velero de doce metros

**Tengo 64 años. Nací en Zurich, Suiza, y vivo en Barcelona desde hace 35 años, menos los 12 que mi mujer, Imma, y yo pasamos embarcados. Tenemos una hija, aunque no sea el padre biológico, y una nieta. He sido arquitecto y profesor de arquitectura, pero ya no trabajo. Me preocupa el cambio climático. Me interesa el budismo**

## “La vida empieza cuando sueltas el miedo”



### El mundo ahí fuera

Dice que ha dado dos veces la vuelta al mundo. Una vez surcando los océanos y otra vez escribiendo lo que han sido sus 12 años junto a Imma, su mujer, a bordo del *Tuvalu*, un barco de 12 metros de eslora. Tenía 51 años cuando zarparon y han vivido de todo: las fuertes tormentas del Atlántico, la llegada de un tsunami en la Polinesia francesa, encallar en los arrecifes de coral de Fihi, enfermar a bordo... pero también la maravilla de hallar la armonía. Dice que dar la vuelta al mundo en velero no tiene que ver con la navegación. Esta forma intensa de viajar, este nomadismo, es una escuela de vida, y en 12 años su concepción de lo que significa vivir se va transformando, esa inmensidad del mar va calando y también el encuentro con pueblos indígenas. “Fueron 12 años, pero creo que fuimos demasiado rápido”. *Tuvalu* (Elba) también se lee despacio.

**Z**arpar es como enamorarse, sabes que no va a ser perfecto, pero todo lo racional se desvanece y solo piensas en lo bueno. Para zarpar es lo que necesitas.

**Y se fueron a dar la vuelta al mundo.** En un velero de 12 metros y sin prisa, tardamos en regresar 12 años. Dejamos nuestra vida segura y nos lanzamos a lo desconocido.

**En el mar hay de todo menos seguridad.** Quería recuperar el asombro. El mar puede ser muy hostil, sufres temporales, olas gigantescas; pero también hay una belleza emocionante. No hay filtro.

**¿Lo salvaje se adentra en ti?** Sí, y aprendes que todos los temporales pasan. Sales a cubierta, el mar está en calma, ves el sol brillar y piensas: ¡qué bella es la vida!

**En los días y días oceánicos, ¿qué le pasaba por la cabeza?** Te calma totalmente el alma. Estás en la inmensidad de la amplitud, en tu pequeño barquito, te sientes insignificante y eso te recalca en el mundo. Somos una mierdecita, pero también formamos parte de la inmensidad.

**12 años en 12 metros con una persona...** Es muy fácil, porque tienes un objetivo común y todo lo que pasa lo vivís juntos, y eso une.

**¿Qué entendió del amor y la pareja?** Que tiene que ver con la confianza: uno duerme mientras el otro navega. Esa certeza de que el otro lo hará bien... es bellísima. Y te complementas.

**¿Cuénteme.** En los momentos clave, en nuestra sucesión de desastres, cuando yo ya no podía procesar, Imma me decía: “Hagamos esto”. Ella tiene esa faceta intuitiva que yo no tengo. Cuando navego solo noto que me falta, me siento inseguro.

**¿Vivieron un tsunami?** Casi. Preparamos el barco, nos pusimos los chalecos, la radiobaliza y nos abrazamos. Pero el tsunami se desvió. Comprendí que tener miedo es una elección. En la vida solemos temer muchas cosas que al final no ocurren, y perdemos ese precioso tiempo.

**¿Qué cultura le ha impactado más?** Los indígenas de las islas del Pacífico viven sin móvil, ni internet ni televisión. Nosotros estamos estresados porque lo queremos to-

do, ellos viven con muy poco y sin ningún estrés. Ellos son los ricos, porque el verdadero lujo es el tiempo y la tranquilidad.

**¿No ambicionan?** Un australiano quiso hacer un complejo hotelero, prometió trabajo para todo el pueblo, red eléctrica, wifi. El jefe del pueblo le dijo que preferían vivir sin todo esto. ¿No le parece que era un sabio?

**¿Una escuela de vida, el *Tuvalu*?** Me enseñó la perseverancia interior, saber que estás en un proceso y que todo lo que pasa te ayuda a ser mejor. No es un problema que hayamos embarrancado y que nos rodeen cocodrilos, lo bueno es que seguimos adelante y nos sentimos más fuertes.

**¿En el mar se encontró a sí mismo?** Sí, seguro, si navegas despacio y te mezclas con maneras totalmente diferentes de vida. Todos sabemos que existen, pero en realidad no te lo puedes imaginar.

**¿Y eso te cambia?** Te amplía lo que es ser humano. Y relativizas todo más. Cuando zarparamos pensé que este viaje me iba a responder a las preguntas importantes, pero ahora tengo más preguntas que nunca. La mente se te abre.

**¿Y?** Descubres otra manera de relacionarte con la vida, sientes que formas parte de todo. Ver salir el sol es un espectáculo del que tú formas parte, lo sientes, ese es el mundo real, no es Instagram. La meteorología no es un parte, es parte de ti: te mojas, tienes frío, calor.

**¿Volvió otro Hans?** Soy arquitecto, un planificador. Navegando, quería planificarlo todo. Hasta que entendí que el mar hace lo que quiere. Así que volvió un Hans más fluido.

**¿A qué se refiere?** Ahora estoy contigo, y eso es lo más importante ahora. En tierra es más complicado, pero intento mantenerlo porque eso es lo que me hizo sentir intensamente vivo.

**¿Ama su barco?** Tengo una relación íntima con mi barco. Es solo plástico y cables y aceite, pero lo acaricio, y nos hablamos. Es una fiel amistad.

**¿Qué perdió para siempre?** El miedo. El miedo es una elección. Y el estrés de tener más. Cuanto menos, mejor.

**¿Qué le ha enseñado el mar sobre el ego, el poder y la humanidad?** ¿Ego? Que soy totalmente insignificante. El poder verdadero es la naturaleza.

**¿Y sobre la humanidad?** En un campo de refugiados en Grecia me crucé con tres mujeres. Eran de Gaza, Sudán y Libia. Me contaron que habían sido violadas reiteradamente durante el viaje. Yo viajaba por placer, me sentí miserable.

IMA SANCHIS

## LA CONTRA

Victor-M. Amela - Ima Sanchis - Lluís Amiguet

**Hans Heilinger**, arquitecte, amb la seva dona ha fet la volta al món en un veler de dotze metres

**Tinc 64 anys. Soc de Zúric, Suïssa, i visc a Barcelona des de fa 35 anys, menys els 12 que la meua dona, l'Imma, i jo vam passar embarcats. Tenim una filla, malgrat no ser-ne el pare biològic, i una neta. He estat arquitecte i professor d'arquitectura, però ja no treballo. Em preocupa el canvi climàtic. M'interessa el budisme**

## “La vida comença quan deixes anar la por”



### El món allà fora

Diu que ha fet dues vegades la volta al món. Una vegada solcant els oceans i una altra escrivint el que han estat els seus 12 anys amb l'Imma, la seva dona, a bord del *Tuvalu*, un vaixell de 12 metres d'eslora. Tenia 51 anys quan van salpar i han viscut de tot: les fortes tempestes de l'Atlàntic, l'arribada d'un tsunami a la Polinèsia francesa, encallar als esculls de coral de Fihi, emmalaltir a bord... però també la meravella de trobar l'harmonia. Diu que fer la volta al món en veler no té res a veure amb la navegació. Aquesta manera intensa de viatjar, el nomadisme, és una escola de vida, i en 12 anys la seva concepció del que significa viure es va transformant, la inmensitat del mar va impregnant i també la trobada amb pobles indígenes. “Van ser 12 anys, però crec que vam anar massa ràpid”. *Tuvalu* (Elba) també es llegeix a poc a poc.

**S**alpar és com enamorar-se, saps que no serà perfecte, però tot el que és racional s'esvaeix i només penses en el que és bo. Per salpar és el que necessites.

**I se'n van anar a fer la volta al món.** En un veler de 12 metres i sense pressa, vam trigar a tornar 12 anys. Vam deixar la nostra vida segura i ens vam llançar al desconegut.

**Al mar hi ha de tot menys seguretat.** Volia recuperar la sorpresa. El mar pot ser molt hostil, pateixes temporals, onades gegantines; però també hi ha una bellesa emocionant. No hi ha cap filtre.

**Un costat salvatge entra dins teu?** Sí, i aprens que tots els temporals passen. Surts a la coberta, el mar està en calma, veus que el sol brilla i penses: que bonica que és la vida! Tot passa, els moments dolents i els bons, i has de viure'ls amb plenitud i esperança.

**En els dies i dies oceànics, què li passava pel cap?** Et calma totalment l'ànima. Ets en la inmensitat de l'amplitud, dins el teu petit vaixell, et saps insignificant i això et recalca al món. Som una merdeta, però

també formem part de la inmensitat.

**12 anys en 12 metres amb una persona...** És molt fàcil, perquè tens un objectiu comú i tot el que passa ho viviu junts, i això uneix.

**Què va entendre de l'amor i la parella?** Que té a veure amb la confiança: un dorm mentre l'altre navega. Aquesta certesa que l'altre ho farà bé... és bellíssima. I et complementes.

**Expliqui-m'ho.** En els moments clau, en la nostra successió de desastres, quan jo ja no podia processar res, l'Imma em deia: “Fem això”. Ella té una faceta intuitiva que jo no tinc. Quan navego sol noto que em falta, em sento insegur.

**Van viure un tsunami?** Gairebé. Vam preparar el vaixell, ens vam posar les armilles, la radiobaliza i ens vam abraçar. Però el tsunami es va desviar. Vaig comprendre que tenir por és una elecció. En la vida solem temer moltes coses que al final no passen, i perdem aquell preciós temps.

**Quina cultura l'ha impactat més?** Els indígenes de les illes del Pacífic viuen sense mòbil, ni internet ni televisió. Nosaltres estem estressats perquè ho volem tot, ells viuen amb molt poc i sense cap estrès.

Ells són els rics, perquè el veritable luxe és el temps i la tranquil·litat.

**No ambicionen res?** Un australià hi va voler fer un complex hotel·ler, va prometre feina per a tot el poble, xarxa elèctrica, wifi. El cap del poble li va dir que preferien viure sense tot això. No li sembla que era un savi?

**Una escola de vida, el *Tuvalu*?** Em va ensenyar la perseverança interior, saber que estàs en un procés i que tot el que passat t'ajuda a ser millor. No és un problema que hàgim embarrancat i que ens envoltin cocodrils, el que és bo és que continuem endavant i ens sentim més forts.

**Al mar es va trobar a si mateix?** Sí, segur, si navegues a poca i poc i et barreges amb maneres totalment diferents de vida. Tots sabem que existeixen, però en realitat no t'ho pots imaginar.

**I això et canvia?** T'amplia el que és ser humà. I relativitzes la resta. Quan vam salpar vaig pensar que aquest viatge em respondria les preguntes importants, però ara tinc més preguntes que mai. La ment se t'obre.

**I?** Descobreixes una altra manera de relacionar-te amb la vida, sents que formes part de tot. Veure sortir el sol és un espectacle del qual tu formes part, ho sents, aquest és el món real, no és Instagram. La meteorologia no és un informe, és part de tu: et mulles, tens fred, calor.

**Va tornar un altre Hans?** Soc arquitecte, un planificador. Navegant, volia planificar-ho tot. Fins que vaig entendre que el mar fa el que vol. Així que va tornar un Hans més fluid.

**A què es refereix?** Ara estic amb tu, i això és el més important ara. A terra és més complicat, però intento mantenir-ho perquè això és el que em va fer sentir intensament viu.

**Estima el seu vaixell?** Tinc una relació íntima amb el meu vaixell. És només plàstic i cables i oli, però l'acaricio, i ens parlem. És una amistat fidel.

**Què va perdre per sempre?** La por. La por és una elecció, avui ho sé. I l'estrès de tenir-ne més. Com menys, millor.

**Què li ha ensenyat el mar sobre l'ego, el poder i la humanitat?** Ego? Que soc totalment insignificant. El poder veritable és la natura.

**I sobre la humanitat?** En un camp de refugiats a Grècia em vaig creuar amb tres dones. Eren de Gaza, el Sudan i Libia. Em van explicar que havien estat violades reiteradament durant el viatge. Jo viatjava per plaer, em vaig sentir miserable.

IMA SANCHIS

BANC DELS ALIMENTS

LA VANGUARDIA

## SUPERMERCADO SOLIDARIO GRAN RECAPTE

En el supermercado solidario de La Vanguardia, tus compras se transforman en alimentos para quien más lo necesita.



Dona en el  
super solidario

BANC DELS ALIMENTS

LA VANGUARDIA

## SUPERMERCAT SOLIDARI GRAN RECAPTE

Al supermercat solidari de La Vanguardia, les teves compres es transformen en aliments per a qui més ho necessita.



Dona al  
super solidari



Entrevista | Hans Geilinger Arquitecto, navegante y autor de "Tuvalu"

## "Tener tiempo es mucho más lujoso que tener un Ferrari"

"He regresado de la vuelta al mundo en velero durante doce años y tengo más preguntas que nunca"

"En Haití fuimos en un ferry con mujeres que iban al mercado. Es el viaje más bonito que he hecho"



Hans Geilinger, en Barcelona, antes de la entrevista. / JORDI COTRINA



Fidel Masreal

Barcelona25 SEPT 2025 6:00

Actualizada 25 SEPT 2025 7:43

**Hans Geilinger** es un arquitecto y urbanista suizo residente en Barcelona. Junto a su mujer, Imma, gozaba de una vida estable. Pero cuando cumplió los cincuenta decidió salir de su zona de confort y dar la vuelta al mundo con Imma en su velero. La aventura duró 12 años. Fruto de esa experiencia ha nacido "Tuvalu", un libro que es mucho más que una carta de navegación y que habla de cuestiones básicas de la vida.

**-En el libro escribe: "La mejor estrategia para percibir lo que significa vivir es abandonar tu zona de confort". ¿A qué se refiere?**

-Cuando zarpamos en el 2011 del Garraf, la cuestión era por qué te vas. Yo tenía una vida cómoda y ordenada: tenía a mi mujer, a mi hija, era profesor de Arquitectura, tenía un estudio, la ciudad de Barcelona me gustaba, me sentía en casa. No me fui porque me parecía un desastre todo esto, sino porque quería experimentar algo nuevo, sensaciones que yo tenía la intuición que quizás en la vida terrestre no existen. Dejar la zona de confort significa meterse en algo completamente desconocido. Los logros en tu vida están bien, pero está mejor meterte en algo completamente nuevo.

**Dejar la zona de confort significa meterse en algo completamente desconocido**

**-¿Qué esperaba encontrar?**

-Pensé que el viaje me proporcionaría respuestas a preguntas importantes de la vida -quiénes somos los humanos, cómo es el mundo- pero doce años más tarde he vuelto y tengo más preguntas que nunca. Ahora comprendo que esta es la finalidad de

todo: que se abran preguntas y cuestionarte muchas cosas. Lo bello en la vida es que se te abra la mente. Si nunca has visto la pobreza brutal como en Sudán o en Haití, tampoco te haces preguntas.



Hans Geilinger, en la sede de EL PERIÓDICO. / JORDI COTRINA

**-¿Qué aprendió de estas vivencias en situaciones pobreza extrema?**

-En Haití fuimos en un ferry con mujeres que iban al mercado. Es el viaje más bonito que he hecho en toda la vuelta al mundo. Las mujeres tenían una alegría total, cantaron, nos integraron por completo. Esta gente que viven en estas condiciones extremas viven solo el momento, y en un ferry que no se sabe cuanto tiempo tarda.

**Esta gente que viven en estas condiciones extremas viven solo el momento**

Cantan, hablan. Y a la vuelta, gallinas y cabras a bordo. Un espectáculo brutal. En Sudán, igual: la gente vive el momento.

**-En el libro habla de la vastedad del océano Pacífico. ¿Cómo impacta esto en el interior de una persona, viviendo días y días en este escenario?**

-Hay que llevarse bien con el mar. Si lo respetas -con sus vientos ,corrientes, arrecifes, tiburones, cocodrilos- te devuelve mucho.

**Se trata de tener la confianza de que algún día sale otra vez el sol y todo ha pasado**

Si está mal, puedes sufrir mucho. Imma, mi mujer, se marea [ríe], y ha dado la vuelta al mundo. Después de un temporal, al cabo de tres o cuatro días, sales por la mañana y ves el sol, ves que las olas han bajado y piensas: lo hemos superado. Se trata de tener la confianza de que algún día sale otra vez el sol y todo ha pasado.

**-Esto sirve para la vida...**

-Saber que salimos de estos momentos malos te da confianza. En una de las travesías, desde las Galápagos, estuvimos cinco semanas en las que solo vimos dos barcos. Y el mar. Observando el mar ves los diferentes azules, las nubes, el horizonte... Es un espectáculo total. Y te calma por dentro. Es una forma de meditación. Estás allí sin hacer nada. Solamente observas.

**-¿En qué ha cambiado usted tras estos doce años de travesía?**

-Vivo mucho más el día. Mucha gente me pregunta si haré una segunda vuelta al mundo... No me importa. Ahora estoy en esta entrevista. Es lo único que cuenta. Y donde no puedo influir, no me tengo que preocupar. Y sí me tengo que preocupar en crear ahora un buen momento entre nosotros en esta entrevista, porque esta es la mejor inversión de cara al futuro.

**Ahora estoy en esta entrevista. Es lo único que cuenta. Y donde no puedo influir, no me tengo que preocupar**

**-¿Cómo ha evolucionado su relación de pareja?**



-Cuando tienes exactamente el mismo objetivo, como por ejemplo llegar a una isla del Pacífico, es algo muy bello como pareja. Te sientes automáticamente unido. Todas las cosas malas las sufrís los dos. Y no hay visitas, la suegra nunca llega en alta mar [ríe]. Estáis los dos y punto. Los problemas empiezan cuando estás en tierra [ríe de nuevo].



Hans Geilinger, junto a la sede de EL PERIÓDICO / JORDI COTRINA

**-¿Cómo ve el mundo, después de conocerlo durante esta experiencia?**

-Primero, creo que estamos muy centrados en Barcelona, o Hospitalet, como si fueran el centro del mundo. Hay mucho más mundo y muchas más realidades. Y no es que nosotros seamos más felices, en Europa. En estas otras realidades te das cuentas de que puedes vivir totalmente feliz en Fulaga, un islote de Fiji y es maravilloso. No hay internet, no hay móvil. ¿Para qué? La comunidad vive con y del mar.

***Lo que yo vi en muchos sitios, sobre todo en zonas pobres, es que tienen un lujo brutal que es el tiempo***

Y están muy unidos con la naturaleza. Aquí pensamos en el bienestar relacionado con tener un coche muy bonito y una segunda residencia en el Empordà... Lo respeto, pero lo que yo vi en muchos sitios, sobre todo en zonas pobres, es que tienen un lujo brutal que es el tiempo. Tener tiempo es mucho más lujoso que tener un Ferrari.

**-Aquí cuando viajamos queremos llegar enseguida...**

-El velero es muy bueno porque va superlento Seis nudos, que son diez kilómetros por hora. Por eso tardas cinco semanas de Galápagos a Marquesas. Cuando sales, te puedes despedir de lo que tenías. Tienes un par de semanas para pensar en lo que dejas atrás. Y luego hay un momento en blanco. Tu alma viaja contigo. A bordo éramos cuatro, Imma, yo, su alma y la mía.

**-Es otro concepto del tiempo...**

-Ves el paraíso, las palmeras, el mar turquesa... y es verdad, es bellissimo. Los primeros días son bonitos pero cuando vienes de Occidente, al tercer día ya piensas en irte. Pero si te quedas el cuarto día y el quinto, ocurren cosas, porque de repente ves alguna gente que recoge pulpos en el arrecife... La lentitud es importante, si no no te enteras de nada. Yo no hubiera ido tan rápido. Doce años ha estado bien, pero veinticinco hubiera sido mejor.

***La lentitud es importante, si no no te enteras de nada***

**-¿Estamos todavía demasiado de espaldas al mar, en Barcelona?**

-Como arquitecto y urbanista, sé que se decía que Barcelona vivía de espaldas al mar y con los Juegos Olímpicos se giró hacia el mediterráneo La sociedad mira el mar. Pero mi deseo es que no nos quedemos en la playa, sino que entendamos que toda esta superficie azul no es solo estética. Tenemos que meternos dentro, o encima. Y que los niños hagan vela, natación y buceo. Que se sumerjan.



**ENTREVISTA A HANS GEILINGER**

**“LA VERDADERA RIQUEZA NO ES POSEER MÁS, SINO TENER TIEMPO”**

• POR ELENA BUSQUETS | 27 OCT 2025 | FOTOGRAFÍA DE ÀNGEL BRAVO

Una travesía de doce años en velero convertida en un homenaje a la lentitud, al presente y a la vida consciente. Navegar muchas veces sirve como una metáfora de la vida. Y más aún si a la travesía le dedicas años de tu vida, como **Hans Geilinger**, uno de los pocos navegantes que realmente ha conseguido dar la vuelta al mundo en un velero de doce metros, durante doce años. Nacido en Suiza, a los treinta y dos años Hans decidió dejar su tierra natal para explorar el mundo y se estableció en Barcelona, donde ejerció como arquitecto y profesor de arquitectura. Aquí es donde adquirió su primer velero, **Tuvalú**, para recorrer inicialmente el mar Mediterráneo. Pero en el año 2011, junto con su esposa Imma y su velero *Dufour 40 Performance*, iniciaron una aventura que Hans acaba de recoger en una novela autobiográfica titulada también *Tuvalú*. No es en absoluto un libro exclusivo para navegantes; no contiene descripciones técnicas ni relatos de maniobras marineras. **Tuvalú es una invitación a vivir lentamente**, un homenaje al presente y una provocación a salir de la zona de confort para encontrar la verdadera paz, incluso en medio de una tormenta.

**— ¿Qué es para ti Tuvalú?**

— Tuvalú es el nombre del libro que he escrito, es el nombre de mi barco y un archipiélago en el norte de Fiji. Y estas tres cosas están muy interrelacionadas.

Cuando mi mujer y yo dimos el nombre de Tuvalú a nuestro velero —que inicialmente compramos para navegar por el Mediterráneo—, en el fondo pusimos una semilla. Y aunque en aquel momento era impensable que pudiésemos ir a Tuvalú, teníamos la ilusión futura, la semilla dentro de nosotros. Y una noche, en el año 2010, en una cala de Grecia, la semilla empezó a crecer. Después de una cena con navegantes transoceánicos, Imma me preguntó: “¿Por qué no damos la vuelta al mundo?”





— Y un año más tarde zarpabais desde la costa del Garraf. ¿Cómo fue la preparación?

— Cuando tú te lanzas a una aventura, sea de la vida en sí o empresarial, tú no sabes cómo te va a ir realmente. Intuyes que va a ir bien, pero en el fondo no hay ninguna certeza. Necesitas, por lo tanto, una mentalidad abierta, intuición y voluntad de vivir cosas totalmente diferentes. Y supongo que esta era la finalidad: experimentar aquello que todavía no había experimentado. En Barcelona tenía la vida resuelta y arreglada: el despacho, el piso, la familia... todo estaba en armonía. Y tuve que desmontarlo todo, emocional y prácticamente: deshacer el despacho de arquitectura, el contrato del piso, hacer trámites burocráticos... y preparar el barco, hacerle un *refit* (proceso de renovación y reparación de un barco).

— Todos conocemos *La vuelta al mundo en ochenta días*, de Julio Verne. El récord hoy en día, de hecho, está en 60 días... Pero vosotros lo habéis hecho en 12 años.

— Sí, y aunque no lo teníamos previsto, lo cierto es que ha sido con una intención: la de ir lentos. En nuestra sociedad hemos olvidado la cualidad de la lentitud. Nos hemos olvidado de que si vas lento, vives más, experimentas más.

— Menudo contraste cuando chocas, después, con el ritmo de una ciudad.

La travesía más larga que hicimos sin pisar tierra fue de Galápagos a las islas Marquesas, a Fatu Hiva. Fueron casi cinco semanas. Y en todo el trayecto solo nos cruzamos con dos barcos. Fuimos nosotros y el océano. Esas semanas, esa lentitud, nos ofreció mucho: las primeras semanas podíamos asumir y comprender lo que habíamos vivido en Galápagos (las tortugas, los pingüinos, las vivencias...), pero después solo nos quedaba no hacer nada: tan solo las tareas cotidianas del navegante y la convivencia en sí.

“Viajar ha de ser un estado: no puede ser llegar a un sitio”

Ahí, el concepto de tiempo era completamente diferente. Teníamos tiempo. En cambio, aquí, en nuestras vidas en la ciudad, parece que pocas veces tengamos tiempo.

Los indígenas, por ejemplo, sí que tienen tiempo. Te reciben y están por ti. No están con el móvil, pensando en la siguiente reunión o en la siguiente tarea. Y esto es un lujo inmenso que tienen. La verdadera riqueza no es poseer más, sino tener tiempo.



— Dicen que, en las sociedades occidentales, puedes ver lo rica que es una persona en función del tiempo que le dedica al desayuno. Se considera que una persona con alto poder adquisitivo puede permitirse desayunar tranquilamente. Podríamos pensar que los indígenas son tremendamente ricos. O que vivir con esa lentitud es ser tremendamente rico, aunque quizás no sea precisamente una riqueza económica.

— Totalmente. Tenemos un concepto de riqueza centrado más en la posesión que en el tiempo. Nuestra riqueza consiste en tener un coche de alta gama, una vivienda grande y bonita, una segunda residencia en la costa o en los Pirineos y, en la semana que tenemos vacaciones, coger un avión y viajar. O consumir un viaje.

“Exponerte a otras culturas, te obliga a conocerte más a ti mismo y a cuestionarte”

Y yo creo que viajar ha de ser un estado: no puede ser llegar a un sitio. Es vivir un trayecto. Vivir un momento, un instante. Por eso creo que aún estoy viajando.



— ¿Eres nómada?

Sí. En mi libro hay una frase que dice: “Los nómadas no conocen fronteras ni limitaciones. Su patria es un camino”. Y esto define bastante lo que siento.

— ¿Qué cultura te ha impactado más durante tu travesía?

Mi propia cultura. Exponerte a experiencias nuevas, al mar o a otras culturas, te obliga a conocerte más a ti mismo y a cuestionarte. A cuestionar también tu propia cultura.

Por ejemplo, nos pensamos que vivimos en el primer mundo. Que somos una civilización más desarrollada, que representamos el progreso, y a menudo miramos con superioridad a aquellos países o culturas que viven de una manera más sencilla, que no tienen tanta riqueza económica. Pero estamos muy equivocados. Me ha pasado en más de una ocasión que en una isla, un autóctono me diga: “Esto es el paraíso en la Tierra”. Y estaba en lo cierto.

No tienen riqueza en nuestro concepto, pero tienen una riqueza completamente diferente. Deberíamos entender que no somos el centro del universo. Simplemente somos una opción.

“No se trata de navegar, sino de hacer un viaje interior, y el barco es tan solo una excusa”

— Durante la travesía has temido por tu vida en más de una ocasión. ¿Qué reflexiones te llevas después de estar tan cerca de la muerte?

— Hasta el peor de los temporales se calma. Sea una tormenta en el mar o en la vida, se calmará, y el sol saldrá en el horizonte y acariciará tu piel. En el fondo, lo importante es decidir vivir el momento de la mejor manera. El miedo es solo una opción. Te prepara para aquello que quizás pase en un futuro, aunque no tiene por qué pasar.

He entendido que en el mar yo solo soy un visitante. Y tengo que navegar en las condiciones que el mar me pone; no me puedo oponer a ellas. Con lo que al mar no le puedo tener miedo, pero sí respeto. —No lo dice explícitamente, pero sospecho que habla del mar... y también de la vida—.

— ¿Es un viaje recomendable para todos los públicos?

— Si no quieres salir de tu zona de confort o no te atreves a vivir nuevas experiencias, entonces no. Pero si te atreves, es apto para todo el mundo. Porque no se trata de navegar, sino de hacer un viaje interior, y el barco es tan solo una excusa. No necesitas ser navegante. Los conocimientos se aprenden en el camino y, mientras tanto, se te abren muchas preguntas, porque el mar no tiene filtros: es muy directo. Es inmediato e infinito, y te obliga a conocerte a ti mismo.





— La vida en el mar, en verdad, es muy fácil. Es sencilla, porque el objetivo suele ser muy claro. Por ejemplo, llegar a las islas Galápagos. Y una parte importante para entenderte tanto tiempo con tu pareja es compartir los mismos objetivos, las mismas metas, y vivirlas juntos. En el barco, por ejemplo, tenéis un mismo objetivo y compartís el camino hasta llegar a él: el temporal lo afrontáis los dos —pese a que uno pueda marearse más que el otro—, y los momentos bellos también los disfrutáis los dos... Y eso te hace ir a una, coordinado.

#### — ¿Volveréis a Tuvalu?

Nos gustaría. Y más pronto que tarde, porque Tuvalu vive un momento crítico: el nivel del mar crece casi 5 milímetros al año debido al cambio climático, y piensa que la montaña más alta del archipiélago tan solo mide dos metros. Las islas se hunden continuamente cuando hay mal temporal, y los pozos se llenan de agua salada, con lo que el agua de los pozos se acaba contaminando. Si la cosa sigue así, en 2050 ya no se podrá vivir en Tuvalu, y sus ciudadanos tendrán que ser refugiados climáticos. Es muy triste e injusto.

#### — ¿Cuál será tu próxima aventura?

Si he aprendido algo en este viaje es que nuestras planificaciones son bastante limitadas. Lo he visto en el mar: tú puedes planificar, pero el mar acaba haciendo lo que le da la gana. Lo importante es vivir el momento y escuchar la intuición. Ahora estoy contigo. De poco me sirve planificar la siguiente aventura. Y te pongo un ejemplo: estuvimos en Suakin, en Sudán, hace años. Ahí se está viviendo una de las mayores crisis humanitarias del mundo. Y nosotros estuvimos allí justo antes de que estallase el actual conflicto armado que vive el país. Recuerdo estar hablando con el conductor del *rickshaw* (triciclo conducido por un ciclista que transporta pasajeros) que nos llevaba hasta el barco, antes de irnos. Él, que vivía en la extrema pobreza, como la mayoría de gente de allí, me decía: “Mañana a lo mejor mi madre se muere o mi hijo tiene un accidente, pero eso no importa. Lo que importa es el presente, que ahora mismo estamos aquí.”

Esa fue mi última conversación con él, antes de subirme al barco. Y no me conecté al móvil hasta pasadas tres semanas, cuando llegamos a Egipto. Cuando encendí el móvil, vi que había estallado una guerra en Sudán. Sus palabras eran tan ciertas. Y aún me resuenan. Mañana no sé, a lo mejor doy la vuelta al mundo, pero hoy estoy aquí, ahora, hablando contigo. Y eso es lo que importa.



— En alta mar, y aislado del resto del universo, es trascendental el compañero. ¿Cómo has gestionado vivir en un barco de 12 metros con tu pareja durante tanto tiempo?



## TRIBUNA

# El mar, una escuela de vida

Lunes 17 de noviembre de 2025, 19:00h

No soy para nada un hombre de mar, pero tengo algún interés por absorber de algún modo lo que éstos sienten como tales. *Tuvalu* (Elba) es un libro reciente que ha caído en mis manos. Su autor es el arquitecto suizo Hans Geilinger afincado en España desde hace muchos años, casado con Imma, una profesora catalana con la que hizo un viaje alrededor del mundo: ni más ni menos que durante doce años (entre 2011 y 2023), recorriendo 50.000 millas náuticas con un velero Dufour 40 Performance llamado 'Tuvalu', igual que las islas polinesias. Se trataba de navegar hacia una meta desconocida, persiguiendo vivir experiencias en las que el mar se revelase en toda su claridad y belleza. Zarpas, dice el autor (nacido en un país montañoso alejado del mar), es "como el primer instante de un enamoramiento, una primera mirada anhelante hacia el horizonte y ¡zas!, ya estás pillado".



MIQUEL ESCUDERO

Profesor y escritor

249 artículos

Una aventura exige dejar atrás unos hábitos y costumbres, y supone asumir riesgos para obtener recompensas. Hans Geilinger ve la vida como insondable, consciente de que, *a menudo, golpea de repente*. Afianzado en una continua e intensa declaración de amor hacia su mujer, puede mostrarse increíblemente dichoso, pero, vulnerable a la vez ante las circunstancias que siempre nos pillan por sorpresa; llega a sentir que su sueño vital está a punto de desplomarse. Ha hecho este libro, dice, para *interpretar* su larguísima aventura, pero al acabarlo reconoce sentirse *extrañamente perdido* y melancólico; con nuevas preguntas, aunque con una particular confianza en su propia realidad. Tras zarpas de Malasia, recuerda que mantuvo viva "la sensación de magia que surge en alta mar casi sin interrupción". Para los navegantes de alta mar, "la conexión con la naturaleza es inmediata, absoluta y brusca. Aprendí que incluso la peor tormenta acaba pasando". La filosofía de quien no es filósofo. La

necesidad imperiosa de tener perseverancia y paciencia. *Navegar para sentirse vivos*, para escapar de la rutina y abandonar nuestra zona de confort. Pero esperando alcanzar un hogar, una nueva tierra adoptiva; en el fondo, con la referencia y conciencia del mar doméstico, del 'Mare Nostrum', *nuestro* mar Mediterráneo.

Los cuidados del velero reclaman atención al vadear rocas, rodear arrecifes y malecones desmoronados, esperando no encallar ni sufrir percances en la quilla, en el delicado sistema de transmisión de embarcaciones *saildrive*, en la hélice, en la pala del timón.

Pero una vez en alta mar, aguardan *días infinitos* para la contemplación, para gozar de una exuberante y rica variedad cromática. Y de aromas y fragancias, como las que el autor evoca en la caribeña isla de Granada: una explosión de vida y de crecimiento desbordante de mangos, cocos, caña de azúcar, jengibres, yuca, pimientos y granos de cacao. La expectativa de un suculento desayuno con papayas de las islas Galápagos.

Del disfrute de sabores, olores y colores al espectáculo tranquilo de un mar repleto de tortugas, delfines, leones marinos. Hans Geilinger rinde un homenaje emocionado a la estética y belleza de un animal que acierta a presentar en su esplendor:

"No existe nada que supere los encuentros inesperados con las reinas de los océanos. Nadan, majestuosas, miles y miles de millas. Se sumergen durante horas en profundidades abisales y regresan a la superficie, melodías prolongadas, cruzando centenares de millas. Las ballenas. Gigantes, pacíficas. De una belleza deslumbrante, parecen estar en constante modo zen, sumidas en una atención profunda. La personificación de la vida en el mar; símbolo de respeto y dignidad".

Es un párrafo precioso, pero todo el mundo habla según le va en la feria. Por esto la escuela de la vida es tan plural. La ballena y su caza han dado lugar a relatos espeluznantes y obsesivos como el de *Moby Dick*, escrito hace 175 años por Herman Melville, que alcanza la tragedia y el horror. Claro que, *siempre que sea posible*, es mejor observar a un animal guardando respeto a su dignidad, descubriéndola.



— Segurament hi deu haver molts més vaixells que fa 12 anys, quan vaig estar-hi. I al llarg del temps deu ser un problema, d'alguna manera cal gestionar-ho. La seva naturalesa és impressionant, i la meteorologia de la zona atrau els navegants. M'agradaria tornar-hi, la Costa Brava és molt maca, tot i que sense tants vaixells ho seria més. ■



¿CÓMO ES POSIBLE QUE UNO SE META EN ESTO?

## Tuvalu, doce años en un velero alrededor del mundo

Una pareja de navegantes hispano-suiza abandona su vida familiar y todas las comodidades de la gran ciudad y se embarca en su velero Tuvalu en un increíble viaje hacia lo desconocido. El viaje se prolongará durante doce años, cincuenta mil millas náuticas e innumerables aventuras. Se describen, a menudo con humor, los altibajos emocionales de una vuelta al mundo en velero. Son historias de felicidad y pérdida, de la mayor libertad y la más profunda conexión humana.

TEXTOS PRESENTADOS POR LAURA TORRES, CON INFORMACIONES DE HANS GEILINGER\*

Un diario de viaje autobiográfico, escrito en forma de relato novelado, siguiendo la tradición de Daniel Kehlmann (*La medición del mundo*), Joseph Conrad (*Tifón*) y Joshua Slocum (*Sailing Alone Around the World*).

Cuando por fin todo está preparado, se disipan las dudas más importantes y se despiden de sus seres queridos, Hans e Imma zarpan hacia la aventura de su vida.

### Reflexiones tras los años de vida en el mar

¿Qué lleva a una persona a dejar atrás una vida cómoda para embarcarse en una travesía oceánica de más de una década? ¿Qué se gana al renunciar a lo establecido? Esta es la historia de Hans Geilinger, que junto a su esposa Imma recorrió cincuenta mil millas náuticas a bordo del Tuvalu. Una crónica vital sobre los límites, el miedo, la lentitud y la belleza del presente.

### Zarpar

¿Cómo es posible que uno se meta en esto? Podrías haber estado tranquilo en casa, en el sofá, con tu cerveza y tu serie favorita. Con tu pareja a tu lado, todo en calma, sin mareos, sin frío, sin peligro... Una vida apacible.

Pero no: zarpaste.

Hace una semana que saliste de Las Canarias. Te encuentras en medio del

Atlántico, con dos semanas por delante hasta Martinica. Llevas días soportando vientos violentos. Las olas crecen lenta e incesantemente hasta alcanzar los tres, cuatro o cinco metros de altura. El ambiente se vuelve cada vez más hostil, al igual que tu agota-

miento. Por la noche, intentas dormir en la litera de proa, hecho *un hombre cohete*, a merced de los elementos. Lo que darías por tener un mar en calma, por un atolón donde fondear y dormir en paz. Pero no: esta se ha convertido en una navegación deprimente, como



una lavadora gigante que no se detiene. Y el viento sopla despiadado día tras día. El ambiente es negro y sin esperanza.

No zarpaste porque tu vida en tierra fuera insoportable. Todo lo contrario: tenías un trabajo estable, un coche nuevo y un piso bonito. Satisfacciones puntuales al presentar a tu jefe una buena propuesta. Habías pagado tus deudas, criado a tus hijos y encontrado una manera sobria de convivir con tu pareja.

Pero por las noches soñabas. Soñabas con una vida emocionalmente intensa, con experiencias auténticas. Querías volver a sentirte vivo. Lo que tenías no

era malo: era lo normal, lo que todo el mundo desea. Pero era aburrido.

Una mañana, mientras tomabas tu café antes de ir a trabajar, lo comprendiste de golpe: era hora de salir de la zona de confort. Las cosas materiales ya eran solo un lastre. Era el momento de liberarte en busca de tu verdadero yo.

### La oportunidad

Esa persona que soñaba con romperlo todo... era yo.

Con mi pareja, dimos la vuelta al mundo en un velero de doce metros durante doce años. ¿Por qué? Porque un velero es una oportunidad. Rompes con lo que te ata y te expones a lo des-

conocido. El mar te ofrece experiencias únicas y emociones reales.

Muchos me preguntan: «¿Y no tenías miedo?, ¿de los temporales, los relámpagos, los tiburones?». No, porque el miedo solo anticipa problemas que casi nunca existen. Nunca volcamos ni nos hundimos. Aquí estoy, más vivo y más joven que nunca. Si uno tiene miedo, limita su capacidad de vivir. El miedo es una elección.

En cambio, sí que tengo respeto por el mar. Es distinto. Me siento como un invitado en el océano, un visitante que debe adaptarse a sus condiciones. El mar es como un ser vivo: hay aspectos que se pueden prever —como las corrientes o las temporadas de ciclones— y otros que no; por ejemplo, un *squall*, una tormenta eléctrica que estalla en medio de la nada. En esos casos, solo la experiencia y la intuición pueden salvarte.

De todas las experiencias negativas —tsunamis, piratas, temporales...— siempre hay que sacar lo positivo. Si te quedas con lo malo, abandonas. Si aprendes, sigues. Y siempre hay algo que aprender. Así se fortalece la mente. En este sentido, el barco es solo una excusa para un estilo de vida.

### La perseverancia

A menudo queríamos alcanzar una isla a miles de millas. Suponíamos que llegaríamos en dos o tres semanas. Pero, en realidad, no se trataba de llegar, sino de vivir el proceso. Sobrevivir a cada momento.

La perseverancia es la constancia en el propósito. Se aprende de la contemplación del horizonte infinito y de las noches estrelladas; pero también de la desesperación absoluta, cuando crees que has alcanzado tu límite. Entonces descubres que siempre puedes ir un poco más allá, porque en el mar no te queda otro remedio. Nadie va a rescatarte. Ahí radica la belleza del mar.

### Los límites

En la vida, tanto en tierra como en el mar, solo tú puedes salvarte. Es tu responsabilidad. Aprendes que los únicos límites que existen son los que tú mismo te impones.



## TUVALU

Puedes estar mareado, agotado, hambriento, al límite de tu energía física... pero siempre puedes superarlo. Solo tienes que creerlo. Einstein decía que la imaginación es más importante que el saber. Visualizar mentalmente situaciones difíciles te ayuda a superarlas.

Hemos chocado con arrecifes, perdido el control del barco, enfermado en lugares remotos. No me arrepiento de nada. Prefiero mil veces esos desastres que la aburrida tranquilidad del sofá. Porque en la vida hay que ir al límite y superarse. Eso te hace más fuerte. La navegación oceánica es, sobre todo, una actividad mental. Es una escuela de vida.

### La lentitud

A veces fondeamos en una bahía paradisíaca en medio del Pacífico. Todo te parece abrumadoramente bello. Al cuarto día, sientes la tentación de marcharte, pues piensas que quizá haya islas aún más hermosas.

Pero, si te quedas, ocurren cosas. De repente, aparece gente en la playa, te acercas y conversas con ellos. Te invitan a su comunidad, a la iglesia, a compartir las comidas. Las cosas suceden cuando deben suceder. No se pueden forzar. Ahí nace su belleza: en la excepcionalidad del momento y en la interacción con la gente.

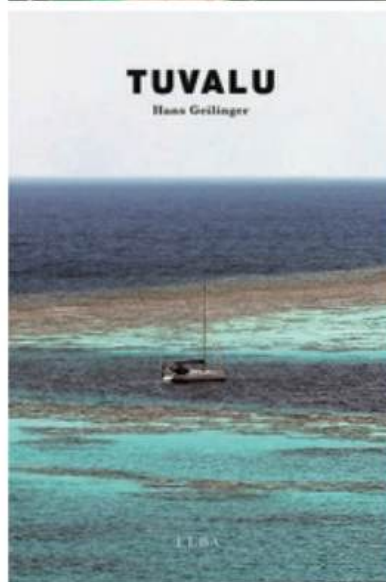
Por eso en la vida hay que ir despacio.

### El tiempo

En aquel temporal feroz, uno aprende que lo único que importa es el presente. No sirve de nada lamentarse por haber zarpado. Estás donde estás y solo puedes avanzar.

¿Quién sabe si el viento arreciará o amainará? No lo sabes. La mejor inversión al futuro es vivir con plena conciencia el instante. Hay que aceptar lo que hay. Lo único en lo que puedes influir es en lo que puedes hacer ahora: rizar una vela, cambiar de rumbo, cocinar un estofado para recuperar fuerzas. Eso sí depende de ti.

Así, el miedo desaparece. Y, con el tiempo, aprendes que todo temporal termina algún día. Alguna mañana te levantas, miras el mar y todo se ha cal-



mado. Piensas: «¿De verdad era tan grave? ¡Qué belleza de vida!». Y te sientes bien por haberlo superado.

También vives con la misma intensidad los momentos de paz. Puedes pasar horas observando el horizonte infinito, las olas incesantes, los colores del mar y las nubes que dibujan figuras en el cielo. Son instantes de meditación pura, de armonía con la naturaleza. Únicos e irrepetibles.

### El lujo

En Occidente estamos hiperconectados y saturados de información superficial. Perseguimos logros materiales: coches, pisos, segundas residencias, barcos relucientes en puertos deportivos...

En Fulaga, una pequeña isla del archipiélago de Fiya, no tienen nada de eso. No hay conexión móvil ni coches, y no los quieren. Viven integrados en la naturaleza, en el mar y en armonía con él. Por eso disfrutan de un lujo insuperable: tienen tiempo. Tiempo para vivir, para escucharse, para no hacer nada.

Esa es la verdadera riqueza.

### El viajero

No soy fiyiano ni pescador ni emigrante. La mayoría de las personas que navegan por los mares lo hacen para sobrevivir: para pescar o para huir de la guerra. Van en barcos precarios, a veces solo con remos. Y están en los mismos sitios que yo.

Por eso me siento afortunado. A veces me río de mis preocupaciones por un problema técnico en mi velero equipado. ¿Cómo sería mi vida si tuviera una canoa como la suya? Ellos navegan por supervivencia. Yo viajo por viajar.

Hay muchas maneras de viajar. No hace falta un velero. Puede ser en bicicleta, a pie o incluso en un retiro en las montañas. El verdadero viajero no quiere llegar. Ha comprendido que viajar es un proceso, un estado vital, una forma de aprendizaje. Llegar pierde importancia.

El viaje más grande es el interior. Es el momento.

\*Agradecimientos: Ariadna Puig.

### EPISODIOS DE UNA AVENTURA VITAL

Desde el principio, el lector navega con ellos, siente el miedo de la tripulación ante el naufragio en las fuertes tormentas del Atlántico, se hunde con Hans e Imma en las insondables profundidades de la burocracia mexicana y tiembla con ellos ante la llegada de un tsunami en la Polinesia Francesa. No solo vive el horror de encallar en los arrecifes de coral de Fiya, sino también la impotencia más absoluta al intentar comprender a los nativos del archipiélago de Tuvalu. En Vanuatu sufre las enfermedades a bordo y se desespera con el capitán, que debe ser operado de urgencia en Nueva Caledonia. En una remota isla frente a Australia, llega al límite de lo soportable con Hans cuando Imma casi se ahoga.

En la Golden Coast, duda con la tripulación si aventurarse en las aguas infestadas de cocodrilos. En Singapur, se le rompe el corazón cuando su mujer abandona el barco, y siente un alivio infinito cuando por fin se reencuentran tras la pandemia: Hans vuelve a estar unido a Imma, a Tuvalu, al mar.

El lector observa con ellos fascinado el espectáculo de las ballenas al atardecer, se maravilla ante el infinito cielo estrellado en medio del océano y disfruta de los momentos de felicidad cuando el velero se desliza silenciosamente sobre las suaves olas. Después de haber pasado por un miedo mortal junto a Hans e Imma en encuentros con piratas en el Mar Rojo, vive con ellos su alegría desbordante cuando finalmente cruzan la línea de llegada en Grecia, saltan al agua y terminan así su vuelta al mundo. Estos episodios se acompañan de reflexiones contemplativas sobre la infinitud y la poesía de la vida en alta mar, de la admiración por el estilo de vida tan extraño de los pueblos indígenas, de pensamientos sobre el desapego y la partida, el autodescubrimiento en el espacio y el tiempo y la inevitable llegada. De vez en cuando se intercalan fragmentos de los diarios de los grandes exploradores que navegaron por la misma ruta, pero con siglos de diferencia.





## El aventurero Hans Geilinger sobre su vuelta al mundo en velero: "Unos piratas nos apuntaron con kalashnikovs, chocamos con arrecifes... 12 años de travesía dan para mucho"

Entrevistamos al aventurero Hans Geilinger, que recorrió el mundo con su mujer en velero durante una larga travesía de 12 años.

POR [ROBERTO CABEZAS](#) PUBLICADO: 27/12/2025

- [Recorriendo Patagonia: la ruta y aventura senderista más exclusiva del mundo](#)
- [Caminar y hacer deporte a diario, el secreto de este chico para perder 50 kilos de peso.](#)
- [Transformación física en primera persona: "Perdí 35 kg de peso en menos de un año por andar todos los días".](#)

El [aventurero Hans Geilinger](#) es suizo y creció rodeado de montañas, pero se fue a vivir a Barcelona, donde ejerció como arquitecto y profesor. Allí compró su primer velero para recorrer el mar Mediterráneo y, en 2011, inició la vuelta al mundo en barco junto con su esposa Imma, un viaje de doce años y cincuenta mil millas náuticas. Una aventura, casi epopeya, que nos ha contado en esta charla para Men's Health. Su barco, el 'Tuvalu', es un Dufour 40 Performance de 12 metros. Con su mujer hicieron girar un globo terráqueo y señalaron al azar un punto en medio del Pacífico. Ese lugar es Tuvalu, un archipiélago en el corazón del océano. Decidieron que ese sería su destino y, con ese nombre, bautizaron su velero.

### 12 años en un velero son muchos años...

Sí, dimos la vuelta al mundo con un velero de 12 metros en 12 años y todo está relatado en este libro, 'Tuvalu', con todo lujo de detalles y anécdotas. Yo vengo de Suiza y con 32 años me vine a Barcelona. Estudié en la Politécnica de Zurich, y fui a Barcelona para ver algo nuevo, algo diferente, salir de la zona de confort, y esta experiencia se convirtió, después de un año, en mi casa. Allí me quedé a trabajar y la decisión de dar la vuelta al mundo con mi mujer era un poco lo mismo, otra aventura. Vives el mar y el viento de una forma totalmente directa, son emociones verdadera. Estás, por ejemplo, en medio del Pacífico, solo con tu barco y nada alrededor.

### ¿Cómo fue el primer año y qué momentos difíciles pasasteis en esta travesía de 12 años?

Soy arquitecto y, por lo tanto, un buen planificador. Pero aprendí en el primer año que no se puede planificar todo. Y eso que dejamos el velero perfecto con varias remodelaciones y añadidos. Los temporales, muchas semanas en alta mar, el mantenimiento del barco... al final planificas pero luego el océano te pone en tu sitio. Yo aprendí un poco esto de que la planificación está bien, pero tiene su límite y hay un momento cuando tú necesitas más bien la intuición o reaccionar sobre la marcha. Pero lo mejor es que hemos conocido lugares y gentes increíbles. En muchos lugares del mundo se vive muy bien sin tantos lujos como tenemos aquí, no somos el ombligo del mundo ni mucho menos. Y hemos vivido de todo: chocamos con arrecifes, nos enfrentamos a un tsunami que nos vino directo, hemos visto cocodrilos... ¡de todo!



PAULINE MATTIA PHOTO + VIDEO



## ¿Cuánto es el máximo tiempo que estuvisteis en el barco sin tocar tierra?

La travesía más larga fue cuando salimos de Galápagos y en esas cinco semanas solo vimos dos barcos y ninguna isla, porque el Pacífico es muy grande. Como navegante oceánico, esto es un deporte o una manera de moverte en la vida que requiere que mentalmente estés bastante bien. Porque tú tienes un objetivo, tú quieres llegar allá, pero hay muchos problemas y circunstancias luego. Los temporales, huracanes y demás te hacen más fuerte mentalmente y superarlo todo. Nosotros hemos viajado muy lento, y hay momentos que se hacen muy eternos en el barco, pero lo hemos disfrutado muchísimo. Junto con mi mujer la rutina era que a mediodía comemos juntos. Y comemos bien, un buen estofado por ejemplo. Pero, en realidad tú estás mucho tiempo solo, porque uno duerme y el otro navega. Así que la confianza mutua es fundamental.

## ¿Cómo es el Mediterráneo cuando se navega?

Pues el Mediterráneo no tiene muchas mareas, pero el resto de los océanos sí que tienen mareas y tienen vientos, digamos, un poco diferentes. Pero yo creo que la gran diferencia, en realidad, de los mares son los habitantes. Porque estuvimos tres meses en Cuba y cuando tú te sumerges en la cultura cubana, que hay mucha música y hay un sistema político que es totalmente diferente al nuestro, es muy interesante vivir esto, o en la Polinesia, en Fiji o en Tuvalu, también hay una manera de vivir tan diferente. Los polinesios son muy diferentes de los cubanos, o el Mar Rojo, que es una cultura árabe-africana con otra religión. Para nosotros fue súper interesante ver todo eso. Luego, los padres de mi mujer se murieron durante el viaje, primero el padre, luego la madre. Pasan muchas cosas en 12 años. Y con las enfermedades que tuvimos, visitamos muchas consultas médicas, y yo me he operado dos veces en el Pacífico, como unas piedras en los riñones que me tenían que sacar y tenía una hernia inguinal que también me operaron, en Nueva Caledonia. Aprendes que hay vida más allá de la que vives a diario.

## "He aprendido mucho sobre el concepto del tiempo"

## ¿Quiénes o quién os dio la mejor lección de vida?

Es verdad que entre los navegantes suele haber buena gente. Normalmente uno ayuda al otro cuando te encuentras con alguien. Los encuentros con muchos pueblos indígenas del Pacífico nos enriqueció una barbaridad, fue bellísimo. Ellos no regalan un iPhone nuevo a su hijo, son comunidades que funcionan de otra manera. Yo aprendí allá mucho sobre el concepto del tiempo, que es totalmente diferente, con muchos menos compromisos y más tiempo para uno y aquellos que quieres. Ves un mundo que es tan diferente, que funciona con unos parámetros tan diferentes.



HANS GEILINGER

## ¿Qué comíais en el barco?

La comida, en realidad, no es un gran problema, ya que en el mar tienes mucha comida fresca. Tú tienes que ir por los alimentos a veces, porque pescas. Y pescas en gran parte del mundo y tienes pescado fresco, que es muy bueno. Pero también llevábamos mucha comida envasada y enlatada, claro. Y con el entrenamiento, he leído muchísimo en el barco, y hemos pasado muchas horas seguidas en la cubierta mirando el mar.

## ¿Qué océano te parece más interesante como navegante?

Para nosotros el Atlántico era muy duro porque había mucho viento, pero también era el primer charco grande que cruzamos. Por lo tanto, cogimos ahí la experiencia. Y la meteorología en el Pacífico es diferente porque hay un oleaje constante casi siempre de tres a cuatro metros que viene de los temporales que hay en la Antártida. El mar rojo también es complicado...

## "El Atlántico fue muy duro porque había mucho viento"





HANS GEILINGER

## ¿Cómo fue aquel encuentro con unos piratas que iban armados?

De aquello tengo que decir dos cosas. La piratería en el mar siempre ha existido desgraciadamente, y aún hay lugares que no son muy seguros. Y tuvimos muchos encuentros, digamos, dudosos. En el Caribe, cerca de Venezuela... Pero el noventa y cinco por ciento de estos barcos que ves amenazantes luego solo son pescadores, y se acercan para pedirte agua si te sobra, por ejemplo. Nosotros teníamos una desalinizadora en el barco. Yemen también era una zona inestable. Con aquellos piratas, una mañana yo estoy arriba y miré así al horizonte y de repente vi como tres lanchas que venían directamente hacia nosotros y algunos de sus tripulantes con kalashnikov de esos giratorios, apuntándonos. Aquello sí me dio miedo, pero dije, igual nos matan, pero hemos disfrutado esta travesía en el mar. Ahí sí sufrimos mucho la verdad. No quiero hacer spoiler del libro y de cómo salimos de la situación, pero la superamos (risas).



HANS GEILINGER



ROBERTO CABEZAS

Roberto Cabezas es especialista en fitness, CrossFit, culturismo, material de entrenamiento, nutrición y suplementación deportiva en Men's Health España. Licenciado en Periodismo por la Facultad de Ciencias de la Información, en Madrid, siempre me ha gustado el deporte. Jugué al fútbol, practiqué karate, tenis y ahora soy un apasionado del pádel y entrenar en el gimnasio. Creo firmemente en que llevar una vida saludable,

comiendo bien y haciendo ejercicio a diario, es fundamental tanto para el cuerpo como para nuestra salud mental. Y animo a combatir el estrés con el entrenamiento fitness mediante rutinas de ejercicios.

Uno de mis hobbies es comprar comida porque me encanta comer, sobre todo carne, pero también la fruta y los postres healthy. No me falta mi batido de proteínas diario y puestos a recomendar, prueba la crema de cacahuete con plátano, esta es una de muchas de las recomendaciones que puedes encontrar entre los contenidos de nutrición en los que escribo y trato temas como, la creatina, proteína whey entre otros.

En lo profesional, antes de formar parte de la Healthy Unit de Hearst Magazines, estuve casi 20 años en las revistas Teleindiscreta, TP y Supertele, de la misma compañía, donde aprendí a ser periodista. Antes pasé por una consultora económica y una web femenina. ¿Más aficiones? La lectura, la música, el cine, las series y jugar con mis hijos. ¡Vive y deja vivir!



# La rutina no mata la pasión: rituales cotidianos para alimentar la complicidad en la pareja

## RELACIONES SENTIMENTALES

La clave para fortalecer el vínculo está en la flexibilidad y en no confundir aburrimiento con falta de deseo

La estabilidad y previsibilidad fortalecen la conexión y reducen la ansiedad relacional, dicen los expertos



Una pareja se besa en las calles del centro de Barcelona.

Àlex García / Propias

7



Ana M. Longo

14/10/2025 06:00 Actualizado a 14/10/2025 06:42

Un café compartido, un paseo al atardecer o un beso antes de dormir. Estos y otros pequeños rituales cotidianos dan seguridad, alimentan la complicidad y consolidan los lazos a largo plazo

Es frecuente oír eso de “la rutina mata la pasión”. Pero la vida real y la evidencia demuestran lo contrario: los gestos diarios no apagan el deseo, lo sostienen. En esa constancia, muchas parejas encuentran su equilibrio.

El Harvard Study of Adult Development, en marcha desde 1938, muestra que las relaciones cercanas predicen mejor la salud y la felicidad que cualquier otro factor. Su director y psiquiatra, Robert Waldinger, lo sintetiza así en la Harvard Gazette: “La soledad mata... es tan dañina como fumar o el alcoholismo”.

Otro trabajo de la [Harvard Business School, Rituals and Nuptials](#), sugiere que las parejas con rituales significativos (un brindis, una despedida, un gesto propio) tienden a sentirse más satisfechas y unidas. Según sus autores, estos hábitos favorecen la construcción de una identidad compartida.

## La presencia como forma de amor

La teoría encuentra su reflejo en historias reales, como la de Imma Cugat (66 años) y Hans Geilinger (64 años), que pasaron doce años navegando por el mundo a bordo de su velero Tuvalu (Editorial Elba, 2025). De aquella experiencia, marcada por el desafío y la libertad, Hans ha publicado una novela autobiográfica que narra cómo soltar amarras puede ser también una forma de encontrarse a uno mismo.

“En el mar no hay lugar para la incertidumbre. Salvo en los temporales más duros, reina una paz absoluta”, indica Imma. Hans confirma que: “Navegar es abrazar el presente. Es una forma de meditación que calma el alma”.

Durante las largas travesías, afirma él, “la confianza en el otro es absoluta, una fe ciega que consolida la pareja como nada en tierra firme”. La vida a bordo les enseñó a disfrutar de lo cotidiano: “navegar, comer, descansar, disfrutar y alcanzar un objetivo. Es en la rutina de lo esencial, donde nace la vida auténtica”, identifica. Compartir tantas experiencias y afrontar momentos difíciles, añade Imma, permite fortalecer el vínculo. “Aprendes a saborear el momento y aceptar lo inesperado. Lo único que existe es el ahora”, recalca Hans.

## Atender lo que evoluciona

Ana Sierra, psicóloga, sexóloga y comunicadora, autora de Felices por la vida, 2020 y Conversaciones sexuales con mi abuela, 2017, de Kailas Editorial, explica que la vida diaria suele tener mala fama porque se confunde con el aburrimiento o la falta de deseo. No obstante, investigaciones en psicología positiva y teoría del apego, como las de Feeney y Collins (2015), “respaldan la idea de que la estabilidad y previsibilidad fortalecen la conexión y reducen la ansiedad relacional”.





Un hombre agarra cariñosamente a su pareja en un paseo por Barcelona. Àlex Garcia

### **La vida diaria suele tener mala fama porque se confunde con el aburrimiento o la falta de deseo**

La especialista distingue entre rutina y monotonía: “Una rutina saludable aporta estructura y bienestar; la monotonía aparece cuando se pierde la atención emocional”. Los rituales compartidos como, cenar juntos o despedirse con afecto, actúan, según la profesional, como “microvínculos” que refuerzan el apego seguro y la satisfacción en la relación. “La clave está en la flexibilidad”, declara. Mantener esos gestos, aunque cambien de forma con el paso de los años, ayuda a conservar la identidad de la relación.

Sierra advierte que la costumbre se vuelve un problema cuando desaparecen la curiosidad, el contacto afectivo o el disfrute compartido. “La desconexión emocional y la ausencia de novedad predicen deterioro relacional más que la rutina en sí”, apunta. “Comunicación, comprensión y empatía son claves para que la rutina sea un sostén”, aclara.

### **El deseo que se cuida**

Para Lara Ferreiro, psicóloga y experta en relaciones de pareja, autora de *Ni un capullo más*. El método definitivo para quererte y encontrar a tu pareja perfecta (Grijalbo, 2025) el impacto de los hábitos compartidos en el erotismo depende en gran parte de la personalidad de cada uno. “En personas que

disfrutan del orden y del control, tener una vida organizada puede aumentar el apetito sexual. En cambio, quienes son más creativas o espontáneas pueden sentir que la rutina les resta estímulo”.

“En parejas que unifican su día a día, la rutina es un refugio, no una cárcel”, asegura. Ese equilibrio, incide, genera seguridad, confianza y conexión emocional. “Cuando te sientes querida, segura y deseada, esto puede hacer que explores mejor tus fantasías sexuales sin miedo y sin juicios”, subraya.

### **“Que te sientas querida, segura y deseada, puede hacer que explores mejor tus fantasías sexuales sin miedo ni juicios”**

Ferreiro distingue dos tipos de deseo: el espontáneo, que surge de manera natural, y el responsivo, que aparece cuando uno se deja llevar y responde al estímulo del otro. “Con la carga diaria y el estrés no se reacciona igual que cuando la mente está relajada, por ejemplo, durante las vacaciones o en momentos de descanso”, menciona.

Propone utilizar la dinámica común a favor de la relación, planificando lo que llama “citas felices”: salir una vez a la semana o cada quince días, desconectar del móvil y las obligaciones, y disfrutar del tiempo compartido. También, incluir el contacto físico diario y practicar el slow sex o sexo consciente. Recomienda mantener la curiosidad erótica: incorporar juegos o masajes, hablar de deseos y conservar espacios propios “para reencontrarse con la pareja y avivar la atracción”.

### **La rutina puede sostener ese confort erótico cuando se vive desde la cercanía y no desde la indiferencia**

El confort erótico se caracteriza por la calma y la cercanía: uno se siente relajado y le apetece el encuentro. “La rutina, en este sentido, puede sostener ese confort cuando se vive desde la cercanía y no desde la indiferencia”, expone la profesional.

Recuerda que el cuerpo y el deseo cambian con el paso del tiempo y es necesario adaptar la forma de relacionarse. En esas etapas cobra especial importancia alargar los preliminares, o incluso fortalecer el suelo pélvico como parte de los rituales íntimos. “La autoestima sexual desempeña un papel clave”, refiere, y cuando se necesita, aconseja acudir a terapia sexual.

### **Cómo mantener la complicidad**

Desde la perspectiva de la sexóloga y terapeuta de pareja Eva Moreno, fundadora de TAPERSEX® y autora de *Mi deseo depende de mí* (Grijalbo, 2019) la costumbre diaria puede ser una gran aliada en la intimidad. Comenta que una vida sexual activa en vínculos de muchos años no se mantiene por inercia, sino por intención. “Las parejas que conservan el deseo y la conexión suelen compartir hábitos de atención mutua y curiosidad”, expresa.

### **La autoestima sexual desempeña un papel clave: cuando se necesita, es aconsejable acudir a terapia**



“El deseo no aparece por arte de magia: se cultiva con presencia, con juego y con disposición. En las parejas de largo recorrido, el deseo no se desgasta, se descuida”, señala. Para Moreno, los rituales compartidos crean un espacio previsible y seguro donde el cuerpo puede abrirse al placer sin ansiedad ni exigencia. “La rutina no mata el deseo, lo hace el aburrimiento”, incide.

También invita a cuestionar los mitos sobre la espontaneidad sexual. “Pensar que el buen sexo debe ser pasional y surgir de la nada es una fantasía cinematográfica”, afirma. En la vida real, el deseo necesita un entorno propicio: descanso, conexión, tiempo y disposición emocional. “Planificar un encuentro erótico no lo hace menos auténtico, lo hace más consciente”, apunta.

Según la terapeuta, buscar el momento no significa que algo vaya mal, sino que se está priorizando la intimidad. “La espontaneidad no es hacer las cosas sin pensar, es poder disfrutar del momento cuando cuerpo y mente están disponibles. El mejor sexo no es el que surge, es el que se elige”, remata.



**Ana M. Longo**

[Ver más artículos](#)

Licenciada en pedagogía por la Universidad de Santiago de Compostela, 2006. Redactora de contenidos, y autora de los libros 'Mommy amor en uso',