



*Un ratito  
de sexo*  
Nereyda Lacera

## PRÓLOGO

¿A qué te suena la frase “un ratico de sexo”? Quizás te imagines un “quickly” o un “rapidito”, con escaso prólogo y que dura unos breves minutos. Es puro sexo primitivo, casi animal, pero delirante al máximo.

Un ratico de sexo puede también tener relación con el sexo furtivo que enciende a los protagonistas por el riesgo de ser pillados en el ascensor, las escaleras o el baño de un avión en pleno vuelo -aunque nunca he entendido cómo diablos se puede lograr eso en ese espacio minúsculo-. Bueno, todo vale para los amantes, incluidas las más atrevidas acrobacias.

Las parejas abrumadas por las múltiples ocupaciones, se ven obligadas a gozar de un ratico de sexo mientras los niños están en el colegio o cuando todos duermen plácidamente. ¡Peor es nada!, me aseguró resignado un paciente.

Si seguimos analizando el significado de un ratico de sexo, está la situación preocupante de algunos hombres que se afanan, porque temen perder la erección o eyacular rápidamente y dejan a su pareja más aburrida que una ostra. Las mujeres no nos quedamos atrás y podemos ser expertas en soportar un ratico de sexo cuando nos resistimos a revolcarnos en la cama porque nos duele la cabeza, tenemos cólicos, estamos cansadas, los niños no duermen, el perro ladra, bla, bla, bla.

Cuando empecé a escribir algunos temas de sexo en mis ratos de ocio, pensé en muchas personas interesadas en conocer temas sexuales, pero no tienen tiempo de leer. Si hay algo que toca de cerca la cotidianidad de hombres y mujeres es la sexualidad porque la llevamos dentro de nosotros. La mente, los sentimientos, las creencias, el cuerpo, los genitales, las relaciones con los otros, la política; todo huele a sexualidad porque estamos impregnados de ella y no hay manera de sacárnosla de encima, a no ser que estemos fríos yaciendo en una tumba.

Por eso, a este pequeño libro lo bauticé así: **Un ratico de sexo**. Que suene a prohibido, a lo ya conocido o a liberador. O a lo que tu imaginación te lleve ¡qué más da! Quizás algunos de nosotros nacimos de un ratico de sexo, aunque nunca lo podremos saber; y muchos - no sé tú - hemos gozado de breves ratos de placer. Escribí este texto con rigor científico amalggado con un lenguaje descomplicado, en un ratico de... mi tiempo. Confío en que su lectura te lleve a enamorarte más de tu fascinante esencia sexual.

**Nereyda Lacera Reales**  
Médica Sexóloga

## PICANTICOS PARA EL SEXO

¿Te escandalizas o tal vez sientes vergüenza cuando te proponen conocer o comprar un juguete erótico? Déjame contarte que los juegos y juguetes eróticos están de moda y cada día salen al mercado con mayor contenido picante, que divierten y le inyectan pasión a la vida sexual.

Algunas personas suelen sentirse incómodas o avergonzadas cuando el tema sale a relucir en sus conversaciones íntimas. Es comprensible y por eso aconsejo que se hable sinceramente con la pareja para aclarar dudas y miedos que pueden aparecer.

Los juguetes sexuales contribuyen a conocer nuestras zonas erógenas, a reconocer nuestras más profundas sensaciones y a divertirnos. Ya sea que los usemos a solas o con la pareja, son una ayuda increíble para salir de la monotonía. Son muy útiles y se los recomiendo a mis pacientes como complemento de la terapia sexual.

En la juguetería erótica están vibradores, los dildos, anillos para el pene y estimuladores anales entre muchos otros aparatos. Pero en ese menú variado podemos encontrar también aceites, cremas para masajes, pinturas corporales y muchos otros cosméticos que fomentan la sensualidad y la excitación.

Además de los juguetes picanticos, existen los juegos de mesa que son espectaculares y rompen con los paradigmas que muchos tienen acerca del sexo. Incluso, puedes conseguir juegos para grupos de personas que se reúnen una tarde cualquiera y quieren disfrutar al máximo. En este repertorio encontramos juegos de cartas eróticas, el conocido juego de las escaleras aplicado al sexo, los dados o pirinolas con atrevidas penitencias que hacen reír al más tímido y sacan de la rutina.

¿Algo está fallando en la relación si mi pareja me propone comprar juguetes sexuales?

No hay nada de malo en ello siempre y cuando ambos estén de acuerdo. El sexo es para divertirse y si tu amante ha comprado un juego de mesa o algún juguete erótico para compartirlo contigo, míralo como parte de la confianza que te tiene. Relájate, propicien el ambiente adecuado y a jugar sin recato.

## LA LLAMITA QUE NOS CALIENTA

¿Sabías que podemos tener orgasmos tan solo imaginando algo muy excitante? El llamado orgasmo mental se le atribuye al cerebro, el órgano sexual más poderoso que tenemos.

Tener sueños mientras dormimos abrazados con la almohada es tan natural como comer o hacer ejercicio. Es más, soñar mientras dormimos es una necesidad física que contribuye a la salud mental. Un experimento en el que se les impidió soñar a varios individuos, demostró que el resultado al despertar fue que se sintieron más irritables y cansados.

Para liberar toda esa carga del día, Morfeo nos ha obsequiado la capacidad de hacer realidad muchas fantasías a través de los sueños. Y aunque los sueños húmedos se les han atribuido directamente a los varones, las mujeres también tenemos la capacidad de excitarnos, lubricar y llegar a un orgasmo, muchas veces más intensamente que cuando estamos despiertas.

Los sueños eróticos son más frecuente en ellos, porque el pene está más expuesto al roce mientras duermen. Pero las mujeres también tenemos placeres nocturnos que nos reafirma nuestro componente auto erótico y ayuda a liberarnos de tabúes e inhibiciones sexuales que no expresaríamos en público.

Los sueños sexuales con alto voltaje provocan excitación y orgasmos inconscientes. Generalmente esas fantasías oníricas tienen como protagonista a nuestra pareja, pero puede que fantaseemos con otro personaje imaginario o real.

### **Sabías que durante la menstruación, la ovulación e incluso durante el embarazo, ¿los sueños húmedos aumentan?**

Según el científico del sexo, el norteamericano Alfred Kinsey, un 70% de mujeres y casi todos los varones tienen sueños eróticos; en cuanto a alcanzar el orgasmo mientras se duerme el 37% de las mujeres estudiadas reportó haber experimentado orgasmos durante el sueño.

Y aunque se siga pensando que esto es una práctica de adolescentes, para los sueños húmedos no existe límite de edad. Si los tienes, disfrútalos que eso indica que estás vivo.

## LOS BUENOS AMANTES

¿Cuál es el secreto de los buenos amantes? A veces nos topamos con una pareja que demuestra una complicidad que causa envidia, o escuchamos a unos amigos que dicen entenderse en la cama. ¿En dónde está el truco para seducir a mi pareja o para salir de la monotonía que nos tiene atrapados?

Déjame compartir estos trucos que he aprendido tanto de mi propia experiencia como de las historias narradas por mis pacientes:

- \* Si olvidaste seducir a tu pareja vuelve a hacerlo. Es normal que la costumbre de estar durmiendo al lado de otra persona apague el fuego de una mirada insinuante o un roce sugestivo; pero es peligroso tratar a la pareja como a un amigo. Elogia, acaricia, envía mensajes provocadores y besa como en los viejos tiempos.
- \* Arregla el cuarto de vez en cuando con unas sábanas limpias y perfumadas, ponte una ropa interior seductora y olvídate de la ropa interior rotos o vaciada. Compra unas velas o aceites con aromas, llega de sorpresa con un detalle o invítale a ver una peli erótica. Inventen juntos nuevos sitios para una revolcadita excitante.
- \* No empieces tocando los genitales de ella a no ser que esto lo hagas ocasionalmente. A las mujeres nos desagradan las caricias torpes, el sexo de afán y los amantes que solo piensan en ellos. Habla antes y durante el encuentro y pídele a tu pareja los estímulos que más te excitan.
- \* Si algo no salió como esperabas, no se lo digas en el momento y mucho menos en tono de reclamo o rabia. Sé prudente, pero eso sí, habla después para mejorar las cosas. La comunicación sexual se basa en el sexo oral, es decir, hablar y hablar.
- \* La rutina es el peor enemigo de la vida sexual, así que proponle cosas nuevas, ambientes diferentes y técnicas innovadoras. Entre dos amantes es bienvenida toda propuesta que sea aceptada por los dos y que no les haga daño, así que deja los remilgos y dale rienda suelta a la imaginación. Innovación y creatividad son dos palabritas mágicas que me encantan para salir del mismo libretto sexual de siempre.
- \* Controla los distractores del buen sexo: los hijos, la puerta sin seguro, el televisor, el computador, el teléfono y hasta tu mascota. Muchas parejas discuten por una telenovela o un partido de fútbol que interfieren un momento de pasión. Mucho cuidado que todo tiene su tiempo y su espacio.
- \* Por último, habla con tu pareja sobre sexo. Lean sobre el tema, busquen asesoría profesional y pida ayuda si cree que hay problemas sexuales no resueltos.

# ¿QUÉ TANTO SABES DE SEXO?

## Cuestionario de conocimientos

Veamos qué tanto conoces de sexo con estas cinco sencillas afirmaciones. Lee cuidadosamente y elige solo una respuesta. Al final de cada numeral encontrarás la respuesta y puedes complementar la información en mi libro *Revolcando mi cama*, versión digital o impresa. Ve a <https://nelasexologa.co/> para que sepas cómo adquirirlo.

1. Una persona sabe que tiene una disfunción sexual porque:
  - a. Su pareja le reprocha todo el tiempo por su mal desempeño sexual o se excusa de manera reiterada para tener sexo.
  - b. La mayoría de las veces termina avergonzado o insatisfecho y no sabe qué hacer para evitar sentirse así de mal.
  - c. Se le dificulta responder al estímulo erótico con una buena erección o excitación.
  - d. Siente que poco a poco se ha enfriado como un pingüino y ya no le provoca el sexo como antes.
  - e. Todas las anteriores

R: Una disfunción sexual es una alteración de la respuesta sexual de manera recurrente que conduce a malestar, insatisfacción o displacer, y afecta tanto a la persona que la padece como a su pareja. En términos sencillos es un problema de la vida sexual que hace sentir mal al individuo ya que no siente placer pleno ni hace sentir bien a su pareja, quien la mayor parte del tiempo le reprocha o le rechaza.

2. ¿Cuáles son las fases de la respuesta sexual humana?
  - a. Excitación y eyaculación
  - b. Deseo, excitación, meseta, orgasmo, resolución
  - c. Calentura y orgasmo
  - d. Ninguna es correcta

R: Es el ciclo de respuesta sexual que presenta una persona ante un estímulo erótico que desencadena dicha respuesta (pensamientos, fantasías, caricias, besos) y que se compone de elementos físicos y emocionales. La respuesta sexual fue descrita por vez primera por Masters & Johnson tal como actualmente es reconocida, excepto la fase del deseo que fue propuesta por Helen Kaplan en los años 70 y fue aceptada a nivel mundial. Se reconocen cinco fases: deseo, excitación, meseta, orgasmo y resolución.

3. Una disfunción sexual puede presentarse en:
  - a. El que toma licor, fuma o lleva una vida desordenada
  - b. El que maneja mucho estrés
  - c. Un hombre sesentón
  - d. En un deportista
  - e. Todas las anteriores

R: Cualquier persona, sin distinción de género, raza, orientación sexual, estrato socioeconómico o grado de educación, puede presentar en algún momento de su vida una disfunción sexual. Es importante reconocer esto porque no faltará alguien que niegue o esconda un problema sexual pensando que sólo las personas mayores o aquellos que no cuidan su salud presentan disfunciones sexuales.

Por supuesto, la salud sexual va de la mano con la salud en general. El consumo de una dieta rica en azúcar y grasas, la falta de ejercicio, el alcohol y el tabaquismo y un mal control de las enfermedades, predisponen a tener problemas sexuales. Pero nadie está exento de tener una disfunción sexual.

4. Es un órgano sexual exclusivo para el placer y al ser estimulado desencadena orgasmos:
  - a. Ano
  - b. Lóbulo de la oreja
  - c. Introito vaginal
  - d. Clítoris
  - e. Glándula del pene

R: El clítoris está localizado en la parte superior de la vulva extendiéndose en el interior de los labios mayores y desemboca finalmente en el tercio inferior de la vagina. Mide entre 3 y 4 milímetros y posee dos cuerpos cavernosos y un glándula, ¡así como lo lees! Su función erótica fue desconocida durante muchos siglos. Se considera el órgano receptor por excelencia del placer femenino gracias a los miles de terminaciones nerviosas que tiene. En honor a la triste verdad, muchas mujeres – y sus parejas – lo ignoran ya sea por desconocimiento o por vergüenza.

5. El “petting” es una práctica:
  - a. De besos y más besos
  - b. Besuquear a la mascota
  - c. Frotarse el cuerpo con una persona desconocida en medio de una multitud
  - d. Ponerse un “piercing”
  - e. De besos, caricias, masturbación y lo que se te ocurra, pero sin penetración

R: El “petting”, magreo, bluyineo o caldeo (depende de la región donde estés) es una práctica sexual no coital en la que se permiten los besos, las caricias íntimas, la masturbación y otras ricuras que dicta la imaginación de los protagonistas. Los adolescentes y jóvenes son los que más acuden a estos encuentros sin penetración, especialmente para evitar embarazos. Sin embargo, se ha convertido en una alternativa de intimidad y cercanía emocional para muchas parejas que desean enriquecer su erotismo.

- \* Si respondiste acertadamente todas las preguntas, eres un excelente conocedor de sexo. ¡Felicitaciones!
- \* Si acertaste en tres respuestas o menos, apúrate en leer más sobre sexo. Te aseguro que es un reto delicioso. Y si practicas lo que aprendes, isubirás a otro nivel!



## EN BUSCA DEL DESEO PERDIDO

Seguramente que no soy la única persona que alguna vez perdí las ganas de revolcarme en la cama. Por cansancio, por la rutina, cuando nacieron mis hijas o porque peleaba mucho con mi pareja. En fin, existen decenas de causas más que hacen que la libido de mujeres y hombres se escape por las cañerías del baño.

Pero no te preocupes que ese deseo perdido puede rescatarse siempre y cuando tengamos el firme propósito de recuperarlo. Por el bien de nosotros y por la plenitud sexual con nuestra pareja.

Estos trucos te pueden ayudar:

- Invéntate fantasías sexuales muy picantes cada vez que tengas un ratito libre. Cierra los ojos por dos minutos e imagina una escena excitante donde hayas querido estar: en la playa, en el bosque o en tu cuarto. No importa qué tan atrevida sea esa fantasía; mientras más subida de tono, más ayudarás a aumentar tu chispita erótica y eso es precisamente lo que necesitas.
- Mira videos sexuales o compra libros eróticos que se consiguen fácilmente. El cerebro procesa muy bien la información sexual que le inyectes a través de imágenes. Deja de pensar un poquito en los oficios o en el trabajo y dale rienda suelta a tu imaginación. ¿Qué te gustaría hacerle a tu pareja? ¿Qué querrías que te hiciera en la cama? ¿En qué lugar sueñas tener sexo? Acaso en la playa, en un bosque o, sin ir tan lejos, ¿en el mesón de la cocina?
- Vístete con una lencería coqueta, perfuma tus sábanas, compra un juguete sexual o inventa una cena romántica con velas y vino. La sorpresa y la creatividad le darán más intensidad a tu bajo deseo sexual.
- Habla con tu pareja sobre lo que estás sintiendo y deja de fingir. Entre los dos podrán revisar las posibles causas de tu bajón sexual para mejorarlas. Que si los niños se acuestan tarde, que si llegas cansado a la casa, que tu pareja no te ayuda con las tareas hogareñas y te llenas de rabia, que el televisor o el celular interrumpen, ¡una lista interminable de peros! Una buena comunicación y la voluntad de mejorar las cosas, tienen un efecto potente sobre el deseo sexual.
- Si tu libido ya está totalmente en “off” y sientes que estos consejos no te ayudan, debes buscar corriendo una ayuda profesional antes de que tu pareja se aburra y queden los dos viviendo como hermanitos. Una consulta a tiempo con el sexólogo puede rescatarte del glaciar sexual que mantiene congelado tu deseo, así que animate y toma la decisión.

## LA DESESPERACIÓN DE LINO

Cuando Lino llegó a mi consultorio, se mostró como un caballero serio y tranquilo, muy seguro de sí mismo. Cuando le pregunté el motivo de su consulta, empezó a llorar como un niño. En cuestión de minutos, ese hombre de 52 años se desplomó y develó su fragilidad.

Me cuenta desesperado que desea morir. Tiene insomnio mientras su esposa duerme de espaldas. Ella se cansó de reclamarle su frialdad sexual y desde hace varios años lo rechaza. Se ha distanciado de él con el paso del tiempo y le acusa de que él no la ama; ya no quiere hablar del asunto.

Lino relata tener una disfunción eréctil que no mejora con los tratamientos médicos que le han formulado. Acudió al brujo del pueblo, el farmacéuta le aplicó una inyección y un amigo le regaló pastillas, pero nada de respuesta positiva. Está sumido en la tristeza profunda y ha tenido pensamientos negativos.

Como Lino, existen muchos hombres que se sienten atrapados en un torbellino de miedos e inseguridades debidos a una vida sexual frustrante. Millones de hombres esconden un problema sexual por vergüenza o temor a perder su masculinidad, y se hunden en el pesimismo hasta agotarse y perder la esperanza de vivir una sexualidad plena.

## LOLA Y SU MUTISMO

Lola es una chica de 29 años, soltera, que estudia y trabaja incansablemente. Su padrastro abusó de ella cuando tenía 13 años y su madre nunca le creyó, por lo que decidió huir de su casa.

A lo largo de su vida no se ha sentido feliz sexualmente porque la persigue un maldito dolor vaginal, según sus palabras, que no mejora a pesar de las múltiples visitas ginecológicas e innumerables tratamientos que ha hecho. Me confiesa que odia a los hombres a pesar de que se ha enamorado de algunos. Finge ser la perfecta amante: gime, se retuerce y le hace creer al pareja de turno que ha sido el mejor de los polvos.

Lola siente un cuchillo en su vagina cuando es penetrada, igual a lo que sentía cuando su padrastro la violaba desde muy chiquita. Pero calla y se traga su amargura y pena. Decidió refugiarse en el mutismo completo.

Esta chica es una más de tantas y tantas mujeres que aparentan ser felices, pero viven una sexualidad oscura y negativa. Temen a que les hagan daño, sufren en silencio y hasta se sienten “incompletas” como mujeres. Otras en cambio, ni siquiera conocen su derecho a sentir placer sexual y se resignan a ser sumisas y pasivas en la cama porque creen que es el deber ser de una buena mujer.

### Colofón

Los sexólogos nos enfrentamos a diario con quejas, inquietudes y comentarios relacionados con la vida sexual de nuestros pacientes. Nos concentramos en resolver sus problemas, pero corremos el riesgo de dejar pasar de largo el universo de emociones que se ocultan detrás de su motivo de consulta.

Alguien me decía que los terapeutas sexuales somos “curadores del amor”, porque no solo sanamos – de veras que lo intentamos – las disfunciones sexuales, sino que también ayudamos a resolver crisis existenciales y conflictos de pareja. ¡Qué compleja pero hermosa misión tenemos!

Calidez, afecto, sonrisas, y por qué no, reír con nuestros pacientes, servirán para que se validen nuevamente como personas que merecen una sexualidad positiva y un nuevo despertar en sus vidas.

## NEREYDA LACERA REALES

La Dra. Nereyda Lacera Reales es médica sexóloga, educadora sexual y terapeuta de pareja y de familia desde hace 24 años.

Docente y conferencista nacional e internacional en temas de derechos sexuales y reproductivos, educación sexual y sexología clínica.

Expresidenta de la Asociación Colombiana de Sexología, ASOCOLSEX.

Atendió durante doce años la consulta de sexología en PROFAMILIA, entidad líder en salud sexual y reproductiva de Colombia.

Autora del libro **REVOLCANDO MI CAMA (2018)**.

Coautora de los libros:

- **TERAPIA SEXUAL EN EL III MILENIO. Ed. Antillas, Colombia, 2001.**
- **HISTORIA DE LA SEXOLOGÍA LATINOAMERICANA. Ed. Inpases, Brasil, 2016.**
- **CUESTIONES BÁSICAS PARA LA SEXOLOGÍA LATINOAMERICANA Ed. Inpases, Brasil, 2014**

Columnista de la revista ENFOQUE VALLENATO de Valledupar (Colombia) y colaboradora de medios de comunicación escritos y radiales en su país.

Actualmente trabaja en su consulta privada en las ciudades de Bogotá y Valledupar (Colombia).