

Nereyda Lacera Reales

Revolcando mi cama

2^a | edición
ampliada y corregida



Santa Bárbara

REVOLCANDO MI CAMA
© Nereyda Lacera Reales, 2024
e-mail: edusex60@gmail.com.com

Primera edición, 2019
ISBN 978-958-48-4496-5

Segunda edición, 2024
ISBN 978-958-

Comentarios y/o sugerencias:
www.nelasexologa.co
e-mail: nelasexologa2018@gmail.com

Alfonso José Ávila Pérez, director
Alejandra Herrera Lora, editor literario
Camilo José Ávila Bustos, coordinador editorial
Carlos Merchán Céspedes, maquetación
Lissette Montero, ilustraciones internas

SantaBárbara Editores EU.
Carrera 65 No.84/25, Oficina
Móviles (+57) 3107226137 —3004679741
Mail: santabarbaraediciones@gmail.com
www.santabarbaraeditores.com
Barranquilla, Atlántico, Colombia

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. Queda hecho el depósito que previene la ley.

Impreso en Colombia.

*Dedicado a todas las personas
que no han temido revolver sus camas,
buscando renovar sus vidas.
¡Valientes!*

CONTENIDO

Prólogo	7
Presentación	9
Testimonios de mujeres que han revolcado sus camas	11
El multiorgasmo: un premio mayor	15
Los tacaños sexuales	19
Eres mía, sólo mía. ¡A perro con otro hueso!	23
Acróbatas en la cama	27
Los aburridos sexuales	31
La sexualidad: una fusión misteriosa	35
Que el sexo te sume y no te reste	39
Derechos sexuales y reproductivos	45
El apagón sexual: a prender las alarmas	48
Muriendo un ratico	51
El pecado de ser niña	55
Cuando él llega muy rápido...	57
La evolución de la sexualidad en el Caribe colombiano	63
¿Podemos ser madres y amantes al tiempo?	69
Lenguaje caliente en la cama	75
La resaca sexual	79
Los afrodisíacos: verdades y mentiras	83
Propósitos para una sexualidad feliz	87
Sexo anal: el placer oculto	91
Los monstruos reales que atacan a los niños	95
Algunas cosas que quizás no sepas del sexo	99
Ni viejos ni asexuados	103
Conversaciones sexuales incómodas	109
El complejo de pene pequeño	115
Mujeres que fingen	119
Los mata pasiones	123
Miedos que dañan el gusto	127
Mitos sexuales	133
Sexo gourmet	137

Anécdotas de Nela	143
Bibliografía	147

PRÓLOGO

A mediados del siglo XX se inició un movimiento subrepticio, casi imperceptible, que fue creciendo poco a poco hasta llegar a nuestros días. Era una especie de rebelión de las mujeres que habían vivido, hasta entonces, una sexualidad vacía ligada única y exclusivamente a la reproducción, y dependientes económicamente de los hombres.

La revolución sexual, como la llamaron algunos autores, coincidió con el ingreso de la fuerza femenina al campo laboral y a las universidades, lo que facilitó su autonomía e independencia. Luego, con la llegada de la píldora anticonceptiva, los estudios de Kinsey, de Masters y Johnson y otros investigadores que investigaron y reconocieron el placer sexual de la mujer, y los movimientos libertarios de la década de los sesenta, se consolidó un verdadero mitin socio-sexual, calificado por los grupos religiosos y ortodoxos como irreverente y sacrílego.

¡Y no era para menos! Las mujeres, por primera vez, sacudían sus camas no para tenderlas perfectamente, tal como se les exigía a las abnegadas amas de casa, sino para descubrir sus secretos más íntimos, conocer sus cuerpos por vez primera, y disfrutar los placeres de la carne que jamás habían sentido, o que tenían que ocultarlos para no ser censuradas por sus maridos.

Al revolcar las camas, las mujeres se sintieron por primera vez humanizadas y no, como había sucedido durante siglos, unos meros objetos, útiles solo para tener hijos, criarlos y atender a sus esposos.

Desde entonces, la lucha femenina ha sido persistente, obstinada, silenciosa al comienzo, pero bulliciosa en los últimos años. Desde las grandes movilizaciones generadas por la campaña *“Ni una menos”*, 2015, hasta el grito herido de millones de mujeres que exigen

el reconocimiento de sus derechos sexuales y reproductivos, tú, yo y todas las demás, no desfallecemos porque nos sentimos cada vez con mayor fuerza para revolcar no solo nuestras camas, sino nuestra sexualidad y la vida en general.

Parte de esa revolución es acceder a la información sexual, reconocernos como personas sexuadas y perder los miedos que nos infundieron desde la infancia. Esta es la principal motivación de compartir con ustedes algunos artículos y reflexiones que he publicado a lo largo de dos décadas de mi ejercicio profesional como sexóloga, en periódicos y revistas de Colombia.

Mujeres, y hombres por supuesto, que expresan una nueva masculinidad y caminan a la par que nosotras, sigamos revolcando las camas. ¡No hay vuelta atrás!

PRESENTACIÓN

Leer un libro es algo que nos pone en contacto con ideas que nos facilita participar del mundo, compartiendo nuevos y diferentes conceptos.

Cuando la doctora Lacera me pidió que escribiera una presentación para su libro, me sentí honrado y muy feliz porque al leer el texto tuve la oportunidad de pensar las cosas de otras maneras, mejorar mi comprensión del mundo y en este caso específico, sobre la sexualidad.

A Nereyda la conocí hace muchos años y siempre la escuchaba en congresos internacionales de los cuales participamos en nuestro vasto continente. Así, cuando tuve la idea de un proyecto de organizar un trabajo sobre las historias de los sexólogos en Latinoamérica, ella fue una de las primeras invitadas. Así participó en el 2015 compartiendo sus experiencias en la sexología. También destaco que Nereyda participó en otros libros bajo la organización de InPa-Sex, siempre colaborando con sus conocimientos y singular y humanística manera de ver el mundo y el ser humano.

Revolcando mi cama es acceder a la información sexual, reconocernos como personas sexuadas y perder los miedos que nos infundieron desde la infancia.

Este es el sentido especial que la doctora Lacera nos brinda en este libro: acceder a conocimientos. No solo información, sino la formación que se necesita para reconocernos como personas sexuadas y comprender nuestra historia de vida.

Además, Nereyda hace algo que va acorde con la Declaración de los Derechos Sexuales de la Asociación Mundial para la Salud

Sexual – WAS-, declaración aceptada y utilizada por la Organización Mundial de la Salud como base de la inclusión de la Salud Sexual como el cuarto pilar que permite gozar de salud y no solo la ausencia de enfermedades.

La doctora Nereyda es una profesional que representa la búsqueda de la de la satisfacción plena que todos necesitamos tener en la vida en la vida diaria.

Este libro tiene la misión de contribuir al cambio en este momento histórico facilitando el auto conocimiento de las personas sobre la sexualidad, permitiendo que se encuentren los senderos para la felicidad sexual, conduciendo a los lectores a la posibilidad de cambios en sus vidas y de las parejas con quienes tienen actividades sexuales, generando felicidad a todas las personas.

Lector: agradezca a la autora por entregarle informaciones de mérito científico y utilícelas para mejorar su vida.

¡Aquí los dejo en muy buenas manos!

Psic. Sex. Oswaldo M. Rodrigues Jr.

InPaSex – Instituto Paulista de Sexualidade

Psicoterapeuta sexual y de parejas

Autor em sexualidade y psicologia

«Empiezo a desear un lenguaje parco
como el de los amantes,
palabras rotas, palabras quebradas...
Necesito un aullido, un grito».

Virginia Wolf

TESTIMONIOS DE MUJERES QUE HAN REVOLCADO SUS CAMAS

“Cuando tienes que cuidar todo el día a tus hijos pequeños y además mantener limpia la casa, satisfacer a tu marido en la cama empieza a parecer una obligación más, por muy especial que él sea contigo. Sencillamente, no quieres que te toquen. Es muy difícil pasar de mamá y ama de casa, a sentirte relajada y en ánimo romántico. Algo tendré que hacer, ya lo decidí”.

“Desde hace un tiempo me acuesto más tarde que mi esposo y trato de no despertarlo para que no me busque. Permanezco inmóvil en la cama para que no se despierte y empiece a tocarme. ¡Es que no me provoca! Aquí estoy con la doctora para que me ayude”.

“Mi pareja no entiende de abrazos, besos o arrunches; cree que eso significa que siempre quiero sexo y no es así. Por eso he dejado de hacerle esas demostraciones de cariño porque terminamos discutiendo. Esta noche me dispongo a dialogar con él.”

“Quería meterme la mano y sacarme lo que me había dejado ahí cuando me violó; lo hice y me lastimé. Si el jabón limpiara las manchas del alma...”
Testimonio de paciente en psicoterapia.

“Mi familia se sorprendió cuando les dije que estaba embarazada a pesar de llevo años sentada en una silla de ruedas. ¡Me alegro de haber roto esquemas!”

“Mi novio es criticón y quiere controlar mi vida, mis amigas, mis salidas, ¡todo!”.

“Cuando hago el amor con él no disfruto porque me lleno de rabia; siento que me está utilizando sólo para su satisfacción. Creo que esto no es normal. Necesito hablar con alguien”.

“A mi marido no le interesa mucho el sexo. Le recetaron viagra, pero no lo quiere tomar. Llevo dos años sin sexo y no sé si aguantaré más. Él es un buen hombre, pero no me toca ni un pelo; tengo rabia y he pensado buscarme un amante. El sexo también es importante para las mujeres, ¿cierto?”.

“Nadie tiene que pasar por esto, lamentarse de beber, de hablar con gente en una fiesta, de ir sola a casa o de llevar una minifalda... No os quedéis callados, porque si lo hacéis, les estáis dejando ganar”. Carta de víctima de La Manada, violada por cinco adultos en España.

“Sufrí la mutilación genital cuando tenía cinco años. Ahora, después de huir de mi país y lograr una reconstrucción quirúrgica, estoy completa”.

“Al otro lado del teléfono de emergencias estaba el fin de los golpes que me daba. Cuando por fin lo hice y pedí ayuda, comenzó a vivir de nuevo”.

“No estamos indignadas porque alguien nos tocó el culo, estamos escandalizadas porque nos hicieron sentir que esto era normal”. Alyssa Milano, activista y actriz de campaña “Mee Too”

Mujer, si te ves retratada en algunas de estas tristes o humillantes situaciones, te invito a leer lo que sigue:

⇒ Debemos trazarnos un proyecto de vida como mujeres, como madres, como parejas, como amas de casa o como profesionales. **Pero es necesario luchar por que ese proyecto se cumpla.**

⇒ Nuestra condición de mujer es triste, humillante o sufrida **sólo si lo permitimos.** No culpemos a otras personas.

⇒ La sexualidad de cada una debe ser asumida con un alto sentido de pertenencia: **mi cuerpo, mi placer, mis deseos, mis necesidades.**

⇒ **No debemos permitir que las cadenas del pasado o del presente nos aten.** Romper esas cadenas significará más bienestar y un verdadero disfrute de la vida, ya sea que tengas pareja o que vivas sola.

⇒ Empodérate de tu vida sin temores y educa a tus hijas fomentando en ellas los valores de autonomía e independencia. No cometas el error de tratarlas como princesitas sumisas que solo les va a servir para que sean dominadas y violentadas. **Recuerda que la educación es una aliada fundamental del empoderamiento femenino.**

⇒ Revuelca tu cama con valentía y saca a flote tus miedos e inseguridades. No eres la única; todas las mujeres, de una u otra forma, hemos sido reprimidas, censuradas, amenazadas y castradas mentalmente. Millones incluso, siguen sometidas a la castración sexual, a la injuria física, a la subordinación social y económica, en fin... **Es el momento de sacudir las sábanas y sacar la verdadera esencia de la mujer libre y feliz que ha estado escondida por miles de años.**

«Hay varios caminos para llegar al orgasmo.
Vale la pena explorar el fascinante mapa erótico
para alcanzar no uno,
sino muchos orgasmos en la vida».

EL MULTIORGASMO: UN PREMIO MAYOR

El multiorgasmo es un privilegio de la mujer, aunque debo confesar que los hombres también pueden sentirlo en una menor proporción. Llegar al clímax una y otra vez, sin tener que tomarse una pausa para recuperarse, es una experiencia de placer única que bien vale la pena experimentarlo.

¿POR QUÉ EL MULTIORGASMO ES CASI EXCLUSIVO DE LAS MUJERES?

Cuando una persona excitada alcanza el pico de placer, llamado orgasmo, entra en una etapa de relajación o tiempo de resolución en el que todas las funciones corporales que se aceleraron en los preámbulos, empiezan a descender: la respiración, los latidos cardíacos, la sudoración y el flujo de sangre que facilita la erección en el hombre y la lubricación en la mujer.

Sin embargo, la mujer no entra en ese tiempo de descanso; es decir, si ella recibe nuevamente el estímulo sexual, aparece de nuevo el orgasmo y se repite otra y otra vez, convirtiéndose en una especie de montaña rusa delirante. ¿Piensas que exagero? ¡No! A cualquier edad se puede ser multiorgásmica; he tenido pacientes mayores de 60 años que llegan varias veces cuando se masturban.

¿HAY QUE HACER ALGÚN CURSO PARA APRENDER A SER MULTIORGÁSMICA?

Aclaro algo muy importante: no es que todas las mujeres sean multiorgásmicas, ni tampoco a todas les interesa montarse en ese delicioso sube y baja. De hecho, millones de ellas se satisfacen con uno solito y quedan súper contentas.



Pero intentar explorar y ganarse esa especie de premio mayor no es nada malo. Así que te invito a revisar unos truquitos:

1. Empieza por dejar de preocuparte por tu orgasmo. Parece contradictorio, pero no lo es; mientras más te preocupes por llegar, más difícil será que tu cuerpo y mente se confabulen a tu favor. Relájate, disfruta el estímulo, muévete, gime y verás cómo va subiendo la excitación.

2. No pares ni hagas pausas o cambios de posturas porque corres el riesgo de que tu excitación se pierda y tendrías que empezar de nuevo. Si estás solita, un vibrador puede reemplazar tus dedos y así no te vas a cansar.

3. Tu pareja debe conocer lo que más te excita. Por eso es fundamental que le comuniques lo que te excita, dónde y cómo: suave o un poco fuerte, más arriba o más abajito, por aquí o por allá. Mejor dicho, si tú no lo guías con palabras, gestos, gritos o incluso, llevando su mano o boca al punto exacto que te llevará al orgasmo, es muy difícil que logres conseguirlo. Recuerda que tu pareja no tiene una bola de cristal ni dotes de adivino.

4. La mayoría de mujeres tienen un orgasmo en cascada -algo así como uno atrás del otro- con estímulo del clítoris, así que la penetración es lo último que esperan de la pareja.

Los hombres pecan porque consideran que los movimientos frenéticos de sus penes van a hacer llegar a sus parejas y buscan entrar sin tanto precalentamiento ¡Error fatal! Resulta que muchas chicas se excitan y tienen orgasmos más intensos con el estímulo de su clítoris, aunque muchas pueden sentir un segundo clímax con la penetración vaginal. Así que dile que deje el afán y pídele un poco más de "*foreplay*" antes de la acción.

Y remato con esto: el multiorgasmo no es obligatorio y no tienes que sentirte mal si no lo consigues o si no te interesa buscarlo. Y de ninguna manera permitas que tu pareja te tilde de "*rara*" porque solo te satisfaces con uno solo. Somos diferentes y lo que realmente importa es que el sexo nos haga felices.

«Acaricia, besa, estimula.
El buen amante no se guarda nada
para sí mismo sin antes dar».

LOS TACAÑOS SEXUALES

¿Sabías que existen amantes tan avaros que no son capaces de complacer a su pareja y se convierten en unos expertos egoístas? Y es que son tan, pero tan amarrados, que por más que su pareja les sugiera, les pida o les suplique una mínima caricia, ellos no lo entienden y solamente piensan en su propio placer. Aunque las razones psicológicas no son tan sencillas, trataré de explicar algunas razones que les impiden a los tacaños sexuales complacer a otro en la cama:

- Por desconocimiento del cuerpo o de las zonas erógenas de la pareja.
- Por creencias equivocadas del sexo como creer que algunas caricias o posiciones son anormales o pecaminosas.
- Por conceptos machistas de las mujeres como pensar que es el hombre el que debe proponer el sexo y el que debe encargarse de todo bajo las sábanas.
- Cuando existen resentimientos u hostilidades hacia la pareja, se niegan los estímulos excitantes como una especie de venganza. Es como si pensarán: *"te portaste mal conmigo, así que no te complazco"*.
- Por pereza, cansancio, rutina o ambientes anti eróticos que no permiten el juego previo, como la presencia de los hijos en la habitación o distractores como el teléfono, el computador o el televisor.

¿LA TACAÑERÍA SEXUAL SE CORRIGE?

Claro que sí, siempre y cuando el avaro sexual reconozca y asuma que existe un grave problema que afecta la intimidad de la pareja. De ahí que dialogar es el primer paso para que *“el amarrado”* empiece a soltarse y a dar.

En algunos casos, la comunicación sincera facilita el cambio de actitud, pero en otros, especialmente cuando los rasgos de personalidad o serios conflictos de pareja son los que causaron esta situación de mezquindad sexual, aconsejo buscar una consejería profesional. En mi consulta acostumbro a proponer algunas lecturas o podcasts que eduquen al paciente en una sexualidad recíproca, es decir, yo te doy y tú me das para que ambos disfrutemos. Es decir, que un buen polvo es el resultado de una tarea conjunta en la que se explora qué es lo que el otro necesita o desea para su satisfacción plena.

En el momento en que el tacaño sexual empieza a aflojar sus nudos emocionales, comienza a darse poco a poco, la *“liberación”* sexual que su pareja está necesitando para sentir que realmente le escuchan.

Debo confesar que no faltan los tacaños sexuales que nunca cambian por más que sus parejas les insistan en que sean más generosos en la cama. Tristemente quedarán más solos que un champiñón porque -tarde o temprano- terminarán abandonándolos.

ALGO MÁS ACERCA DE LA TACAÑERÍA ERÓTICA

Miles de avaros sexuales fueron mal educados en el sexo y se les enseñó que *“los machos”* no tienen por qué estar complaciendo a las mujeres ya que corren el riesgo de ser *“dominados”* por ella. ¡En realidad, son unos pésimos amantes, y lo peor, es que presumen de todo lo contrario!

Pero también existen los de personalidad narcisista que sólo piensan en ellos y no alcanzan a ver más allá de sus propias narices, o más bien de sus penes. Estos personajes no alcanzan a entender que un encuentro íntimo es una empresa común en que los beneficios son para los dos; y sus cerebros tienen dificultades para empatizar con sus amantes; aseguran que se las saben todas y nadie tiene por qué enseñarles temas de sexo; ¡y mucho menos una mujer!

Bueno, para no ser injusta, podemos toparnos con mujeres sexualmente tacañas, que niegan besos apasionados o estímulos excitantes a sus parejas. ¿Qué pasa con ellas? Quizás creen que son los hombres los que deben prodigarles placer y que su rol es ser sumisas y permanecer quietecitas en el colchón, mientras ellos se entregan a la faena erótica. Qué tremendo porque se comportan como unas muñecas de goma. ¡Uy, qué duro!, pero parece que las avaras sexuales actúan así.

«Ya fuiste usada,
no permitas ser dominada».

Isadora Duncan

ERES MÍA, SÓLO MÍA IA OTRO PERRO CON ESE HUESO!

En un pasado no muy lejano, los hombres eran los dueños de las mujeres, un concepto que rigió los destinos de un mundo en que a ellas se las consideraba como inferiores, sumisas y obedientes.

Las mujeres no tenían autoridad para criar sus hijos según sus criterios, ni para salir solas y, mucho menos, para comprar o hipotecar. Recordemos que el primer voto femenino fue sólo hasta 1893 en Nueva Zelanda, es decir, ni siquiera las mujeres podían elegir a sus gobernantes, porque se creía que ellas no eran capaces de tomar decisiones sobre ellas mismas ni sobre los demás.

Gracias a los avances sociales y jurídicos de los dos últimos siglos, se fueron cayendo uno por uno, todos los argumentos que calificaban a las mujeres como seres inmaduros y casi infantiles y hoy en día, podemos proclamar los derechos femeninos, incluyendo los derechos sexuales y reproductivos.

Sin embargo, las creencias y conceptos de la gente no han ido a la par de las leyes y tratados, y todavía en pleno siglo XXI, continuamos aferrados al pensamiento primitivo de que ellas son inferiores a los hombres. Los actos de violencia contra las mujeres son el pan diario de las noticias en todo el mundo.

La violencia hacia las mujeres nace de la creencia arraigada que tienen muchos hombres de que ellas tienen que obedecerles: él es el

patrón, el jefe y el amo, mientras que ella debe ser sumisa y la única responsable de que su matrimonio se conserve.

Si los papás y otros adultos hablan todo el tiempo de que las mujeres tienen que ser cuidadas, protegidas y acompañadas por un hombre, esas niñas van a verse como seres desvalidos y crecerán convencidas de que tienen que depender de uno de ellos toda su vida.

Existen innumerables ejemplos de casos en que los hombres detentan poder sobre las mujeres reforzando la creencia de que ellas son inferiores.

Veamos algunas situaciones que las mujeres viven, de manera visible o imperceptible, en condiciones de dominio e inferioridad con respecto a los hombres, tales como:

- Necesita permiso para visitar a sus familiares.
- No puede cortarse el cabello, ponerse una falda corta o blusa escotada porque su pareja se lo prohíbe.
- No puede estudiar o trabajar porque a él le disgusta la idea.
- Tiene que darle explicaciones detalladas de sus salidas, sus amigos o las actividades que hace fuera de la casa.
- La pareja le retiene el sueldo o la obliga a entregárselo, con la excusa de que ella no sabe manejar su propio dinero. En otros casos, ella se ve obligada a mentirle sobre sus ingresos.
- No tiene autoridad sobre sus hijos y el papá es el que da la última palabra sobre los permisos o decisiones importantes.
- La pareja le prohíbe planificar o usar preservativo



Mujer: Reflexiona si esto refleja tu vida y empieza a actuar como una persona libre y autónoma, con derechos iguales a los demás. Recuerda que nadie es dueño ni de tu cuerpo, ni de tu mente y mucho menos de tu vida.

«Liberarse de miedos y prejuicios es la principal tarea por hacer si queremos disfrutar del sexo».

ACRÓBATAS EN LA CAMA

Debo confesar que el título que encabeza esta nota lo copié de una pregunta que me hizo la esposa de uno de mis pacientes, quien se mostraba muy molesto porque ella era muy pasiva en la cama, según sus propias palabras.

Te cuento brevemente algo de esta pareja para ponernos a tono con el tema: ambos de 32 años, con un hijo pequeño, casados hace dos años y con una vida feliz como pareja. Al menos eso es lo que creen sus familiares y amigos cercanos.

Desde antes de casarse tenían vida sexual frecuente, satisfactoria al comienzo, pero poco a poco empezaron las quejas de él por la monotonía que amenazaba con acabar eso rico que sentían debajo de las sábanas. Mientras le pedía a su esposa uno que otro cambio en las posiciones sexuales, ella se resistía y hasta se disgustaba terriblemente.

¿Por qué esta mujer se opone a las propuestas *"indecentes"* —término usado por ella— de su marido? Es sencillo, me responde ella, con un tono de voz agrio: *"pienso que lo normal es el hombre arriba y la mujer debajo y no hay por qué rebuscarse poses raras en la cama"*, —concluye la señora.

Después de discutir con su esposo frente a mí y escuchar mis argumentos que para nada la convencieron, entró en un mutismo total con su rostro desencajado por la rabia que no podía disimular. Sentí

que era un caso perdido e insistir sería ofender sus creencias que defendía con vehemencia.

Finalmente, ¿qué pasó con esta pareja? No los volví a ver y desconozco si mi paciente se resignó a una vida sexual "normal" o si continuó *"el tira y afloje"* con su mujer. Casos como este abundan y muchos se preguntan, igual que la esposa de mi paciente, si es necesario hacer malabarismos sexuales para disfrutar sus polvos.

Revisemos algunas cosas interesantes acerca de este tema:

1. La sexualidad humana, si bien sirve para tener hijos, tiene otros fines no biológicos, como es el placer. Así uno crea que los animales disfrutan el apareamiento y hasta lleguemos a sentir envidia por *"la dicha que tiene el gallo en su gallinero"*, como dice un refrán picaresco, el placer sexual es un privilegio del ser humano.

2. Las fantasías y la imaginación infinita que tiene nuestra mente, son los combustibles que alimentan la llamita erótica de las personas. Suelo decirles a los que llegan a la consulta que, si no pensamos de vez en cuando en sexo, podemos terminar más fríos que un helado.

3. La vida sexual de una pareja tiene un gran enemigo, la rutina. ¿Te imaginas comiendo a diario la misma receta y repetir el menú mes a mes, año tras año y así toda la vida? Terminaríamos aburridos, inapetentes y hastiados por la misma repetitiva culinaria.

Eso mismo ocurre con el sexo si no variamos las técnicas, posiciones o formas de estimular. Ser creativos, innovar o buscar salirnos del mismo libreto sexual de siempre, no es indecente ni inmoral.

4. Y hablando de moral es hora de que rechacemos ese mito que asegura que *"una buena mujer debe ser una dama en la calle y una puta en la cama"* ¿Es que hay que ser prostituta para disfrutar el sexo y enloquecer de placer? ¿Acaso una mujer dedicada a su hogar o a su trabajo, no tiene derecho a quitarse el ropaje que muestra al público y revolcarse en la cama? Piénsalo y me darás la razón.

5. Hay un derecho sexual que cada vez más es reconocido por las mujeres y es el sentir y exigir la plenitud sexual. Pide, guía, toma la iniciativa o haz propuestas que aumenten tu placer. Tienes igual derecho a disfrutar como tu pareja.

6. El sexo positivo es un término nuevo que hace referencia a la felicidad sexual. Y esa felicidad la construimos en el camino de la vida, conociendo nuestros cuerpos, reconociéndonos como personas sexuadas y viviendo la sexualidad acorde con nuestros sentimientos, creencias y deseos.

Las posiciones sexuales aumentan la excitación y les dan mayor variedad a las relaciones sexuales.



No tienes que convertirte en un acróbata, colgarte del techo ni torcerte el cuello para gozar las relaciones sexuales, pero leer el Kama Sutra o mirar un video sexual nunca serán malas ideas.

«No pongas horarios ni días
para tener sexo con tu pareja.
El calendario y el reloj son enemigos del amor».

LOS ABURRIDOS SEXUALES

A mi consulta llegan más y más pacientes que se quejan por la apagada y fría vida sexual que llevan auestas. Es como si el sexo fuera una pesada carga que tienen que soportar durante largos años de convivencia.

Para precisar mejor lo que quiero contarte, voy a compartir algunas frases que escucho a hombres y mujeres cuando llegan a mi consulta:

⇒ *"El sexo nunca me ha llamado la atención"*

⇒ *"Lo hago por complacerlo (a)"*

⇒ *"Si fuera por mí, nunca tendría relaciones. ¡Qué fastidio!"*

⇒ *"Mi pareja ya no me busca y parecemos dos hermanitos".*

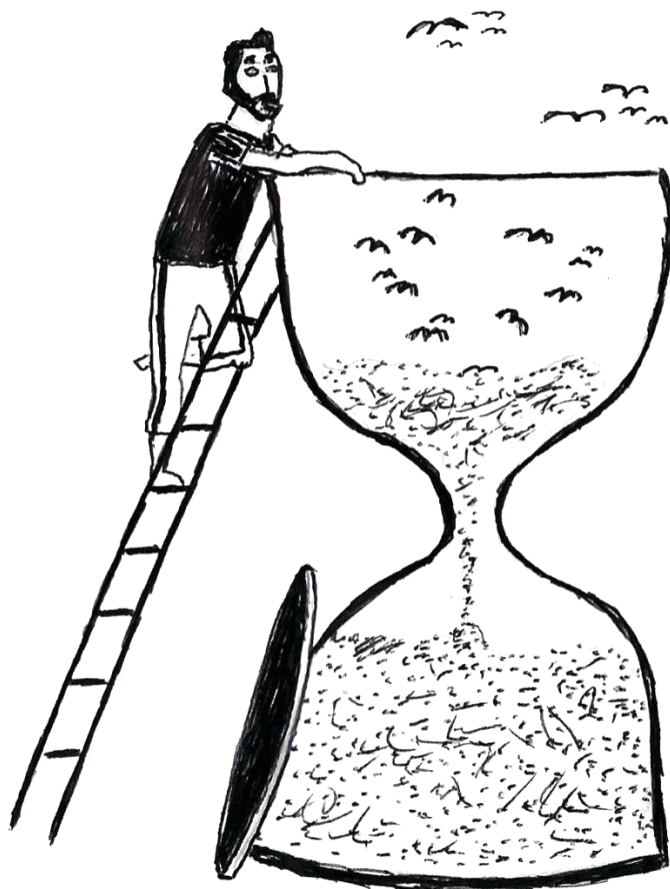
¿Te identificas con esto?, ¿Lo has escuchado de boca de pareja?

Pues bien, dentro de esas quejas he detectado algunas actitudes que destiñen al buen sexo, es decir, a esos polvitos sabrosos y apasionados que dan ganas de repetirlos. Llamo a esto los **aburridos sexuales** que no son más que esas personas que se encargan, consciente o inconscientemente, de tornar insípida a la intimidad e incluso, acabar con el romance.

Voy a describir cuatro grupos de aburridos sexuales, aunque quizás conozcas otros más.

1. En este grupo está el que yo le llamo *"el profesor de sexo"*. Es

ese tipo que se cree el mejor polvo del mundo ya sea porque las chicas le alimentan el ego o porque él se cree sus propias mentiras. Presume de su desempeño en la cama y poco escucha las peticiones de su pareja; lo más cansón es que quiere "enseñar" a su pareja en plena faena amorosa y le preguntan una y otra vez a su pareja: "¿llegaste?".



2. Aquí cabe esa persona que no le gusta tocar ni estimular, pero en cambio pide para ella toda clase de locuras. Este estilo de amante es más común de lo que creemos y se relaciona con el egoísmo: "yo, y solo yo merezco placer y atención", afirma convencido más de uno.

3. Son más las mujeres que los hombres los que entran en este grupo y que logran desanimar al amante más ardiente del planeta. Estas aburridas no ven al sexo como su primera prioridad; corrijo, ni segunda ni tercera ni última prioridad, pero aun así luchan por porque la relación desabrida no se acabe, olvidando que su pareja tiene necesidades sexuales. Como es de esperarse, los reclamos aparecen rapidito cuando inician la convivencia.

4. Aquí encontramos a aquellos hombres y mujeres que tienen interés sexual y les encanta retozar, pero nunca aceptan una propuesta que involucre cambios de posiciones o de ambientes. Para ellos todo tiene que ser "*como Dios manda*": ni juguetes ni películas, y mucho menos una escapadita a un motel porque eso es para mentes sucias.

¿Crees que eres un aburrido sexual? Te serviría mucho leer sobre el amplio horizonte erótico que tenemos los seres humanos y las infinitas posibilidades amorosas que enriquecen nuestra sexualidad.

Inventar, proponer, probar y salir de la desidia en la cama. Eso es lo que te propongo para darle sazón a tu intimidad. ¿Te animas?

«La sexualidad humana es un hermoso arco iris con muchas tonalidades que nos hacen diferentes. Nada es en blanco y negro».

LA SEXUALIDAD: UNA FUSIÓN MISTERIOSA

La sexualidad es un elemento del desarrollo del ser humano que existe desde que nacemos hasta que morimos. Los órganos genitales, las hormonas sexuales y las características sexuales que identifican a hombres y mujeres, forman parte de la sexualidad.

Pero la biología no es la única que determina nuestra sexualidad. Si bien **sexo** se refiere a lo biológico, **sexualidad** es un término más amplio que abarca también los pensamientos, sentimientos, deseos, así como la manera de relacionarnos con las otras personas.

Es importante reconocer que la sexualidad no se reduce a la genitalidad o a las relaciones sexuales. La autoestima, el placer y la comunicación son dimensiones que tienen las personas y que no compartimos con los animales; por eso, la sexualidad es humana y nos ayuda a realizarnos en todos los aspectos de la vida.

Aunque se emplea la palabra sexualidad en singular, realmente existen las “*sexualidades*”, en la medida en que encontramos diferencias en la manera como las personas viven, sienten y expresan su sexualidad. A esto es lo que llamamos **diversidad**.

La diversidad humana es como un arco iris de colores en el cual un color no es mejor que los otros. La forma de los ojos, el tipo de cabello, la raza, la estatura o el color de la piel y muchos otros elementos de nuestro cuerpo, se asemejan a la paleta de colores. Así ocurre con las sexualidades: la manera como me visto o hablo, lo que creo

acerca del amor, o la forma como trato al otro sexo, son ejemplos de las diversidades sexuales.

¿SABÍAS QUE TODOS TENEMOS UNA HISTORIA SEXUAL?

Tú, yo y todas las personas, recibimos información desde que nacemos acerca de nuestro cuerpo, del cuerpo de los otros y de múltiples conductas, creencias y emociones, relacionadas con la sexualidad. Esa información es una amalgama de mensajes tácitos y casi invisibles, unidos con los mensajes verbales y gestuales que vemos en los padres y otras personas que nos rodean desde que somos niños.

El afecto o rechazo que recibimos de nuestra madre cuando estábamos dentro de su vientre, los castigos que recibimos por las travesuras infantiles, el descubrimiento de los genitales de otros niños, las creencias religiosas y las reglas morales del hogar donde crecimos, y una larga lista de vivencias y mensajes recibidos tácita o expresamente, van direccionando la manera como vivimos y sentimos la sexualidad a lo largo de nuestras vidas.

Ese cúmulo de experiencias y conceptos los grabamos en nuestro cerebro y van conformando la historia sexual de cada uno de nosotros. Es una especie de huella digital de la sexualidad porque es única e irrepetible; nadie tiene una historia sexual igual al otro, así tenga un hermano gemelo. Esto es lo que explica por qué mis pensamientos, mis opiniones o mi forma de vivir el sexo, son diferentes a la tuya o a la del resto de las personas.

LA DIVERSIDAD SEXUAL es una fusión de elementos que pueden parecer extraños si no van acordes con nuestra historia sexual, pero no por eso son raros o anómalos. Es como si tu vecino preparara una receta con unos ingredientes diferentes a los que tú acostumbras a usar para preparar el mismo platillo.

La diversidad puede ser étnica, cultural, religiosa, política o sexual. Y en la medida en que conozcamos el origen de nuestras diferencias, podremos entenderlas y ponernos en los zapatos de los demás para aceptarlas y respetarlas.

Cuando nacemos, somos clasificados como hombres o mujeres de acuerdo al vistazo que les dan a nuestros genitales. Ese es el andamiaje biológico de la sexualidad junto con los cromosomas, la información genética y las gónadas (ovarios y testículos).

Pero, si recuerdas lo que conté antes, a medida que vamos creciendo se desarrollan simultáneamente otras estructuras mentales, sociales, culturales y religiosas —incluso, elementos filosóficos y éticos— que van levantando el edificio de nuestra sexualidad.

Una mole de ladrillos y cemento que nos va a identificar como personas sexuadas y sexuales, únicas e irrepetibles.

¿QUÉ ES EL ENFOQUE DE GÉNERO?

En la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer, Beijing 1995, se logró el compromiso de los países que conforman la ONU para incorporar la perspectiva de género en todas sus políticas y programas de desarrollo, con el fin de alcanzar la equidad de género y zanzar la discriminación e inequidad que existen entre hombres y mujeres. Este documento, llamado *Declaración y Plataforma de Acción de Beijing* y otros subsiguientes buscan que las instituciones sociales, leyes, normas culturales y prácticas comunitarias se transformen para erradicar las desigualdades sociales entre las mujeres y los hombres.

EL ENFOQUE DE GÉNERO —que no es igual a la ideología de género – formula una reinterpretación de los principios de los derechos humanos y busca que todas las personas, sean del sexo, orientación o identidad sexual, religión, etnia o cultura diferentes, tengan

las mismas oportunidades y derechos a lograr su realización personal, sin ser objeto de coerción, discriminación y violencia.

La educación sexual basada en enfoque de género persigue la equidad, el respeto, la solidaridad y la convivencia armónica entre las personas, sin discriminar o estigmatizar a nadie.

Todos los términos anteriores los he resumido de manera sencilla para ayudar a la comprensión de la diversidad sexual, basada en estudios y tratados científicos y corroborados por las organizaciones internacionales de derechos humanos. Por eso, el respeto y aceptación de las diferencias sexuales van enmarcados en los derechos humanos, que son universales e inviolables.

«El sexo es una danza de dos cuerpos
con un ingrediente básico para que fluya el éxtasis:
el erotismo. Sin eso no hay diversión
ni verdadero placer».

QUE EL SEXO TE SUME Y NO TE RESTE

A veces nos parece que el sexo tiene más cosas turbias que buenas. No sé si te ha pasado alguna vez, pero con todo lo que escuchamos o leemos en el trabajo, en la calle, en los corrillos de amigos o en las noticias, la violencia, las violaciones y hasta los problemas de pareja dan la sensación de que el tema sexual es abrumador y pesado.

El sexo es una función vital del ser humano y sin él no existiéramos en este mundo.

La sexualidad va más allá de lo reproductivo e involucra los amores y desamores, las emociones como reír o llorar, el placer y el sufrimiento, y por supuesto, las revolcadas deliciosas o frustrantes.

Así que no podemos deslindarnos del tema sexual por más que nos aislemos porque viene en nuestros genes y nos persigue hasta la tumba.

De manera que SEXO, en mayúsculas, es una parte de nuestra personalidad tan importante, que es considerado como un derecho innegociable.

Claro que ese derecho puede o no ejercerse y se convierte en una opción: si no quieres tener relaciones amorosas o sexuales, nadie tiene por qué criticarte y es una elección tan legítima como aquel que tiene sus amores, con polvitos o sin ellos.

Sin embargo, la función sexual tiene sus pros y sus contras. Si no fuera así, todos viviríamos en el paraíso terrenal, sin miedo a traer muchachitos al mundo o adquirir una molesta infección.

Es por eso que afirmo que **el sexo debe sumar y no restar**; es decir, que la vida sexual de cada uno de nosotros, esté llena de más cosas positivas y alegres que de vivencias negras o dolorosas.

LAS EXPECTATIVAS INDIVIDUALES DEBEN COINCIDIR CON LAS DEL OTRO

¿No te ha pasado que ese encuentro tan anhelado no fue como el que esperabas? No es que el mundo se vaya a acabar cuando nos topamos con lo opuesto de lo soñado, pero esa primera señal te está avisando de que quizás las cosas no vayan a funcionar bien a futuro. Puede ocurrir que la primera vez no hubo ni romance, ni caricias, ni nada agradable de parte de tu pareja a quien solamente le interesaba ir al grano. ¿Vale la pena buscar una segunda cita? Quizás pienses que deberías insistir en una segunda vez, pero no te quites las antenitas de vinilo porque, como dice el dicho, *“por el desayuno se conoce el almuerzo”*.

TU AUTONOMÍA Y DIGNIDAD EN EL SEXO SON INNEGOCIABLES

Todas las personas tenemos derecho a elegir lo que nos gusta, y esto se da tanto en la cama como fuera de ella. Si alguien te presiona o chantajea, o peor aún, te obliga a hacer cosas que te incomodan o te disgustan, esa persona no te puede brindar un futuro diferente al de la violencia. Mucho cuidado con esos pellizcos, empujones o prohibiciones, que pueden resultar agradables al inicio — *“si me quiere, me ceta”* — pero sin que te des cuenta, te van encerrando en una cárcel invisible de maltratos y abusos que pueden llevarte incluso a la muerte.

LA SEXUALIDAD PLENA ENRIQUECE, AUNQUE TENGA ALTIBAJOS

En el sexo puede haber blancos y negros, es decir, algunas veces no te sentirás totalmente satisfecho o contento. Pero seguramente tus alegrías y gratificaciones son más numerosas e importantes que los aspectos negativos de la sexualidad.

Quizás alguna vez hayas sentido dolor, o perdiste la erección en el momento crucial; o probablemente, uno de tus hijos fue resultado de un condón roto. Pero al hacer la sumatoria de tu vida sexual, debe haber más colores vivos que tonalidades oscuras.

Si el resultado es sombrío, debes tomar cartas en el asunto porque vas por mal camino.

MIS RELACIONES DE PAREJA SON PLENAS O CERCANAS A ELLO

¿Cómo calificas tus relaciones de pareja? Novios, esposos, amigos o relaciones abiertas, cualquier tipo de vínculo cabe en el inventario de tu vida para definir si el sexo te está sumando y no restando.

Hay personas o relaciones que nos mantienen en un presente negro y auguran un porvenir nada halagador. Probablemente, hemos luchado a brazo partido para no dejar que se acabe esa relación, o desde el primer momento nos dimos cuenta que por ahí no iban a funcionar las cosas.

Por cientos de razones las personas rompen sus relaciones; tengan razón o no, una relación de pareja debe hacernos sentir contentos, con ganas de caminar al lado del otro y construyendo proyectos de vida.

EL AUTOCUIDADO Y LA RESPONSABILIDAD PREVALECE EN EL SEXO

Cuidarse de embarazos y de infecciones de transmisión sexual es cosa de los dos y no exclusivamente de la mujer. Si tu pareja se niega a usar el preservativo y apenas se están conociendo, o le cuesta ser fiel, está demostrando ser muy irresponsable con su propia salud y con la salud tuya.

De igual manera, la higiene corporal y la presentación personal hablan del aprecio que una persona le tenga al otro, así sea que la revocada sea por un ratito. Bañarse los genitales y las manos antes y después de un encuentro íntimo es el mínimo gesto de respeto y cuidado que debemos tener, primero con nosotros mismos, y luego con nuestra pareja.

LA CREATIVIDAD E INNOVACIÓN FORMAN PARTE DE MI REPERTORIO SEXUAL

He aquí lo que más hace quejar a las personas: las posiciones o técnicas amoratorias que buscan romper la monotonía, hacen pelear más a las parejas de lo que podemos imaginar. Esas diferencias tienen que ver con propuestas:

INOCENTONAS, como tener relaciones en el mesón de la cocina o en un motel, cosa que a algunos les puede ofender sin razón de ser. O bien pedir que te toquen por aquí y no por allá, o sugerir que varíen las poses hace que algunos terminen avergonzados o molestos.

ATREVIDAS, como son el sexo anal, el sexo oral, el uso de juguetes sexuales o las experiencias “*swingers*”, entre muchas alternativas sexuales. Más de uno termina metido en un lío terrible con su pareja quien le acusa de ser depravado o inmoral.

La imaginación es la que nos impulsa a variar el menú del sexo; de lo contrario, estaríamos condenados al aburrimiento en la cama. El sexo positivo es el que sugiere cambios que finalmente van a aumentar el placer propio y el de mi pareja, así como lograr el bienestar de ambos.



Repíteme conmigo y háblalo con tu pareja: que el sexo nos sume y no nos reste.

«Prácticamente no existe nadie por muy disminuido que esté que no pueda disfrutar de su sexualidad, acompañado si le es posible, o solo si no tiene con quien compartirla».

Alex Confort

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

La sexualidad forma parte integral del desarrollo humano y es fundamental para lograr el bienestar físico y mental de los individuos. Si no hay salud sexual o reproductiva, no puede haber salud integral. Si bien esta frase es sencilla contiene una riqueza profunda en el sentido de que la ausencia de una sexualidad sana, libre de riesgos, placentera y acorde con las necesidades específicas de cada persona, conlleva grandes insatisfacciones, inequidades y malestar.

Los derechos sexuales y reproductivos —DSR— promueven y posibilitan el ejercicio de la sexualidad de las personas, indistintamente de la edad, género, etnia, orientación sexual o clase socioeconómica. Estos derechos están enmarcados dentro de los derechos humanos, especialmente aquellos derechos relacionados con la libertad, el derecho a no ser discriminado y el respeto a la integridad.

Los derechos sexuales y reproductivos —DSR— están reconocidos por casi la totalidad de países del mundo y forman parte de tratados y convenciones internacionales que obligan a los países a tomar medidas que garanticen el derecho universal a la salud de los aspectos relacionados con la sexualidad y la reproducción.

Problemas sociales como la alta tasa de embarazos adolescentes, la violencia de género, el aumento de ITS y VIH/Sida, la dificultad

para acceder a los métodos anticonceptivos y la oposición férrea de sectores conservadores a la educación sexual de niños, niñas y adolescentes, ponen de relieve la necesidad de aunar esfuerzos para lograr que la población goce de salud sexual y reproductiva.

¿QUÉ TANTO SABES DE DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS?

1. ¿Conoces tus derechos sexuales? ¿Sabes qué son los derechos reproductivos?
2. ¿Sabías que todas las personas tenemos derecho de elegir pareja, así como podemos decidir libremente la forma de relacionarnos con esa pareja? ¿Si convivir bajo el mismo techo o vivir cada uno por separado, sin que nadie te obligue o te censure?
3. ¿Acaso has escuchado que tenemos derecho a elegir libremente si deseamos o no tener hijos, cuántos y en qué momento?
4. ¿Conoces el derecho de todos a acceder a servicios de salud sexual y reproductiva, incluyendo los métodos anticonceptivos?
5. ¿Estás enterado de que tu cuerpo es libre y autónomo y nadie tiene el derecho de someterte a esclavitud, violencia ni represión?
6. ¿Comprendes que todos tenemos derecho a una vida digna y libre de violencia? Nadie puede someterte a violencia psicológica, física, sexual, económica.
7. ¿Has oído hablar del matrimonio infantil, de la mutilación genital, la esterilización forzada, la esclavitud sexual o la violencia de género? Todas estas conductas criminales violan los DSR, especialmente de las niñas, adolescentes y mujeres.

8. ¿Te encuentras bien informado acerca del derecho que todos tenemos a no ser discriminado ni coaccionado por el género, la orientación o identidad sexual, creencia religiosa o política, raza o nivel socioeconómico?

9. ¿Alguna vez te has preguntado si todos tenemos derecho a expresar nuestros sentimientos y emociones sin ser criticados o reprimidos? ¿Que podemos casarnos o no, convivir, divorciarnos y establecer nuevas relaciones? ¿Que todos sin excepción, tenemos pleno derecho a disfrutar nuestra sexualidad, incluyendo el autoerotismo? Pues sí, indudablemente sí.

10. Finalmente, ¿sabías que los DSR son irrenunciables e innegociables por ser parte de los derechos humanos?

Conocer, reconocer y ejercer nuestros derechos sexuales y reproductivos forman parte de una sexualidad plena y responsable.

«Mi sed de ti no se quita,
empápame de pasión».

EL APAGÓN SEXUAL: A PRENDER LAS ALARMAS

Es muy triste que una relación que nació del amor y del compinche se desdibuje al punto de que los besitos, las caricias y hasta los polvitos interminables y casi maratónicos se hayan perdido. En cambio, se percibe una frialdad entre los dos que se refleja hasta en sus miradas.

¿En qué momento cambiamos el *"te deseo todo el tiempo"* por un *"no me provoca estar contigo"*? ¿Será cierto que el matrimonio es el enemigo del buen sexo?

Empecemos por algo real: si de novios tenías relaciones sexuales más de una vez al día y no te daban ganas de salir de la cama porque ambos pensaban en tirar y solo tirar, apenas arranca la convivencia con la rutina diaria, la llegada de los hijos, la casa por barrer y el estrés que agota, la pasión sexual baja en intensidad y frecuencia. ¡Cruel verdad para los que desean una luna de miel eterna!

Ahora bien, para no desanimarte te cuento que tu situación de enfriamiento en la cama no es rara y es más frecuente de lo que te imaginas. Todos tenemos una especie de sensores que disparan las alarmas cuando el fragor sexual de los primeros años ha bajado peligrosamente.

En mi experiencia clínica, estas son las principales señales de que la llamita de la pasión se está apagando. Si las detectamos a tiempo, tenemos la posibilidad de buscar la solución al apagón sexual que se avecina:

1. Las relaciones sexuales se han espaciado al punto de que uno de los dos le reclama al otro por su rechazo. Aunque no hay una frecuencia establecida en la intimidad de una pareja, si pasas más de una quincena en sequía, algo está pasando.
2. Llega la noche y te provoca abrazar a tu almohada y no al ser de carne y hueso que duerme a tu lado. Que esto pase de vez en cuando no es alarmante, pero si se vuelve costumbre deberías preocuparte.
3. La lista de excusas para no tener una rica encamada con tu pareja va creciendo con el paso de los años. El trillado dolor de cabeza, el cólico menstrual, el miedo a despertar a los niños, el partido de fútbol que no te puedes perder o la visita que está por llegar, se convierten en los perfectos pretextos para negarte al arrunche.
4. Llegas tarde a casa con la esperanza de que tu media naranja se haya dormido. Además, y algo más preocupante, esa media naranja la sientes ácida al punto de que ya te fastidian sus abrazos, sus besos húmedos o sus secreciones genitales. Y esto lo veo todos los días en mi consulta.
5. Tienes unos cómplices antisexo que te dan resultado para espantar la iniciativa del otro. El celular o computador que no apagas, la tele, la puerta del cuarto sin llave y hasta el bebé que pones a dormir en la cama matrimonial, se convierten en los aliados que necesitas para que tu pareja " *deje de molestar tanto*".
6. Te niegas a complacer a tu pareja en cositas sencillas que te viene pidiendo sin que te conmuevas. Por ejemplo, una salida romántica, una ropa interior sexi, un cuerpo limpio y bien cuidado o algo tan simple, como decirle de vez en cuando cuánto le amas. Nada de esto es difícil pero el apagón no te deja soltarte para hacer feliz al otro.

7. Finalmente, tienes un libreto repetido en el sexo que aburriría a cualquiera. La misma posición de hace años, igual manera de comenzar el sexo y un afán para que la faena entre sábanas concluya rapidito. ¡Ah! Y no falta quien corra a lavarse o a vestirse, despreciando al otro que le pide consentirse un ratito más.

¿Te sientes identificado con estas alarmas? ¿Tu pasión de los primeros años ha quedado en el cuarto del olvido? Es hora ya de que hagas algo no solo por tu bienestar y felicidad, sino también por tu pareja.

No olvides que cada uno debe ayudar a enriquecer la intimidad a través de los años de convivencia. Empieza hoy dándole un detalle romántico o una sorpresita picante que les encienda la chispa erótica que hace rato se viene apagando. Seguro te sentirás contento y harás feliz a esa persona que tanto quieres.

«Una mujer puede tener orgasmos cortos, muy cortos,
o largos en el tiempo. Pueden llegar como en cascada,
uno atrás de otro, o bien desencadenar un corto suspiro.
O bien, quizás sean muy silenciosos o tan escandalosos
que despierten a sus vecinos.
¿Verdad que es encantador?».

MURIENDO UN RATICO

Tener un orgasmo es una experiencia que nadie debería perderse. Sentir que tu corazón se acelera y tu respiración es cada vez más agitada, al tiempo que todo tu cuerpo entra en acción preparándose para ese volcán a punto de explotar, es casi tocar el cielo o *"morir por un ratico"*, como lo han descrito los poetas y cantantes.

Al orgasmo se llega con los estímulos de los genitales, pero también con caricias y toques en otras partes del cuerpo como los pezones, el ano o incluso, ¡oh sorpresa!, en el lóbulo de las orejas.

Ya sea que estés con tu pareja o solita, alcanzar el clímax es asegurarse de que el sexo en verdad vale la pena. Millones de mujeres no saben lo que es alcanzar un orgasmo y no exagero. Los tabús y creencias bloquean la posibilidad de gozar el sexo y las mujeres somos campeonas en esto al prohibirnos, por razones religiosas, culturales o morales, tocar y explorar nuestros cuerpos y sentir la delicia que tenemos entre las piernas. O más bien, en el cerebro que es el más importante órgano sexual.

Te propongo algunas cositas que puedes hacer si crees que tienes problemas para alcanzar el orgasmo:

- Busca tu placer a solas sin interrupciones ni afanes. Recorre los puntos erógenos de tu cuerpo: tus orejas, el cuero cabelludo, tus pechos o abdomen, la entrepierna y las nalgas.

Mientras tanto imagina una escena excitante o mira un video erótico para que tu mente se concentre en lo rico del momento.

- Conoce y consiente tu clítoris.
- Este órgano no es atrofiado como nos lo hicieron creer. Tiene un poder ilimitado para lanzarte al orgasmo; con las yemas de tus dedos mojados con un lubricante a base de agua o con tu saliva, explora su periferia, el capuchón que lo cubre y el glande —no te sorprendas, nosotras también tenemos glande— que está cubierto por un capuchón. Acaricia o masajea ese botón del placer que solo las mujeres tenemos y que pasa desapercibido para sus dueñas sin imaginar lo que se están perdiendo.
- Aprende a conocer la manera como te gusta el estímulo en tu clítoris variando los ritmos, la velocidad y las figuras que le das a tus dedos. Recuerda que un vibrador es un buen aliado para esta tarea.
- Mueve tus caderas mientras sientes que la calentura aumenta para que toda la sangre fluya a la pelvis y te acerque más al orgasmo. Puede que te sientas rara al comienzo, pero te aseguro que ese bailecito pélvico te va a ayudar a acelerar la excitación.
- Introduce uno o dos dedos en tu vagina y aprieta fuerte como si estuvieras aguantando las ganas de orinar; luego afloja y repite varias veces este ejercicio llamado Kegel. Déjate llevar por las sensaciones y sigue fantaseando con cosas excitantes. No te sientas incómoda o ridícula si quieres gemir o gritar; hazlo.
- En la pared frontal de tu vagina, detrás del hueso púbico, puedes palpar una zona parecida a una nuez, que si se presiona causa mucho placer: es el que llaman algunos autores el **punto**

G que desencadena orgasmos deliciosos. Si acaso lo encuentras (no hay acuerdo en que esta zona exista) oprímelo con tu dedo medio como haciendo “*ven, ven*”, para que aumente la intensidad del placer.

- Si sientes que vas a llegar, aumenta la velocidad e intensidad de la vibración —recuerda que un juguete sexual es un buen aliado— y déjate llevar desconectando tu mente. No te detengas ni te frenes así sientas que estás a punto de desmayarte. Eso no va a ocurrir y más bien te brindará la experiencia hermosa del orgasmo.
- Cuando estés con tu pareja dile sin pena lo que necesitas para “*tocar las nubes*”. No olvides que solo tú conoces tu cuerpo; proponle posturas o guíale a los puntos que te vuelven loca. Deja de ser pasiva y no olvides que ambos, y no uno solo, son los responsables de la satisfacción en la cama.
- Nadie nació aprendido en el sexo. No te avergüences si no te has encontrado de frente con el orgasmo; eso sí, no te resignes a vivir frustrada o amargada. Puedes convertirte en la mejor amante si te lo propones; decídete, tócate, ¡consiéntete! ¡Manos a la obra, o mejor a tus genitales!

«Teníamos dos opciones, estar calladas y morir o hablar y morir, y decidimos hablar».

Malala Yousafzai

EL PECADO DE SER NIÑA

Mafalda y **Malala** son dos niñas, una en caricatura y la otra en la vida real, que han roto con los estereotipos de personitas dulces, sumisas y pasivas, tales como fuimos educadas las mujeres.

Mafalda la irreverente y contestataria, ultra feminista, y la joven paquistaní **Malala Yousafzai**, baleada por unos talibanes debido a su lucha para que las niñas tengan derecho de ir a la escuela. Dos símbolos de que las niñas pueden y tienen derecho a ser educadas y respetadas en su integridad y autonomía.

La ONU invita a celebrar el 11 de octubre de cada año, el Día de la Niña, con el fin de visibilizar la problemática enorme que tienen las niñas en el mundo, discriminadas y sometidas desde que son pequeñas, en razón a su edad y género.

INFANTES TRISTES

- Cada tres segundos una niña es obligada a casarse, 75 millones no van al colegio y 64% de los casos de VIH en el mundo se da en jóvenes entre 15 y 24 años. Estas cifras impresionantes revelan la triste situación de millones de niñas en el mundo.
- En los países en desarrollo, el 90 por ciento de los niños nacen de adolescentes entre 15 y 19 años de edad, y las complicaciones relacionadas con el parto son la causa principal de muerte en menores de este grupo de edad.

- Las niñas con niveles bajos de educación tienen más probabilidad de ser casadas y tener hijos, que aquellas que tienen educación secundaria.
- La OMS calcula que existen 140 millones de mujeres y niñas que han sido objeto de mutilación de sus genitales, y la mayoría han ocurrido en niñas a partir de los 10 años de edad. La ablación genital se considera una de las más execrables violaciones de los derechos humanos, a pesar de que esté sustentada en costumbres milenarias de tipo religioso cultural.
- Para ensombrececer más el presente y futuro de nuestras niñas, ellas no están seguras ni en sus casas. La violencia intrafamiliar, el abuso sexual, la pornografía infantil, la trata de personas y la esclavitud o prostitución forzada, son lunares negros que manchan la inocencia de nuestras niñas, sin distinguos de clases sociales.
- La violencia invisible contra las niñas es otra vergüenza mundial. Sin estadísticas en la mano, podemos asegurar que, en la mayoría de familias de todo el mundo, las pequeñas son discriminadas y sometidas a realizar más labores domésticas, a atender a los hombres de la casa, a comer menos cantidad de alimentos y a depender de sus padres o hermanos por el hecho de ser niñas.

Concientizarnos acerca de la situación de inequidad de las niñas, empezando por revisar si está sucediendo en nuestros hogares, es poner el dedo en la llaga y emprender programas y acciones para que esta sociedad realmente sea justa y respetuosa de los derechos de todos y todas.

«Si te asustas porque tu pareja se muestra activa en la cama, probablemente son tus inseguridades lo que te impide disfrutar el sexo».

CUANDO ÉL LLEGA MUY RÁPIDO...

Querer hacer algo placentero sin poderlo lograr es frustrante. Y si esto sucede en el sexo, es aún más molesto y vergonzoso. La **eyaculación precoz** es la muestra más fiel de la falta de control en la respuesta sexual masculina porque se llega al orgasmo muy rápido sin poder detener la eyaculación.

Para definir la eyaculación precoz no se requiere de un cronómetro que calcule los minutos que dura el hombre para eyacular en una relación íntima. Sin embargo y para efectos prácticos, si alguien "*se viene*" antes o durante el coito, con una mínima estimulación y antes del tiempo deseado, indiscutiblemente es un eyaculador precoz.

El consenso actual es que hay eyaculación precoz cuando existe una incapacidad de control eyaculatorio que produce insatisfacción propia y de la pareja. Entre el 21 al 43% de los hombres la presentan y de ahí que se considere como la primera causa de consulta sexológica.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA EYACULACIÓN PRECOZ?

Toda eyaculación precoz es de causa psicológica hasta que no se demuestre lo contrario. La inseguridad, las conductas sexuales mal aprendidas como masturbarse sin hacer pausas, o incluso temperamentos ansiosos o "*acelerados*", pueden originar esta disfunción sexual.

En algunos casos las enfermedades o medicamentos pueden hacer perder el control eyaculatorio y desencadenar una eyaculación precoz. Ejemplo: La prostatitis, diabetes, tumores medulares y esclerosis múltiple. O el consumo de drogas para el sistema nervioso, antihipertensivos, dopamina y efedrina entre otros.



¿HAY TRATAMIENTO PARA LA EYACULACIÓN PRECOZ?

Cuando un paciente me confiesa que su relación de pareja se acabó por su eyaculación precoz, me entristece porque desde hace tiempo hay forma de corregir este problema que trae una profunda insatisfacción tanto al que la padece como a su pareja. Muchos hombres no saben esta buena noticia y viven acomedidos toda su vida cuando la solución está al alcance de todos.

¿EN QUÉ CONSISTE EL TRATAMIENTO?

Cuando la causa es física se debe tratar la enfermedad de base, o bien reemplazar los fármacos que causen el trastorno sexual.

En la mayoría de casos, estamos usando una combinación de medicamentos con psicoterapia y ejercicios que buscan que el hombre controle la ansiedad que precede a la eyaculación.

El eyaculador precoz puede que tenga un mal aprendizaje desde la adolescencia, ya sea por falta de privacidad o miedo a ser descubierto, que lo obliga a masturbarse muy rápido, lo que impide que tenga un control adecuado de su eyaculación.

O situaciones de estrés, depresión o conflictos de pareja que lo angustian pueden desencadenar esta disfunción.

La psicoterapia explora los motivos inconscientes que causan la eyaculación precoz y guía al paciente para que "*aprenda*" a manejar la ansiedad.

Los ejercicios de Kegel y los de "*stop-arranque*" (parada y arranque) sirven para entrenar el cerebro del eyaculador precoz para que pueda controlar el momento de la eyaculación cuando él realmente lo desea.

Los medicamentos no son menos importantes que la terapia sexual. Los más indicados son llamados inhibidores de la recaptación de serotonina —ISRS— y se toman por un tiempo que determina el especialista.

Algunas veces, recomendamos anestésicos locales aplicados en el glande, aunque su utilidad es mucho menor que los medicamentos tomados por vía oral.

LA PREGUNTA QUE HACEN TODOS CUANDO ME CONSULTAN: ¿DOCTORA, PODRÉ SALIR DE ESTO?

La eyaculación precoz se soluciona en la mayoría de los casos, pero puede aparecer meses o años después, cuando el hombre se ve enfrentado a situaciones que le causan ansiedad. Por eso es importante que sea apoyado por su pareja quien seguramente oculta su insatisfacción sexual para no hacerlo sentir mal o porque está cansada de la situación; ella también debe ser escuchada en la consulta para que se motive y apoye a su compañero.

ALGUNOS APUNTES SOBRE LA EYACULACIÓN:

- No todo el que "*se viene rápido*" en la cama es un eyaculador precoz. De vez en cuando puedes venirte velozmente cuando tienes un largo tiempo sin tener relaciones, cuando te sientes cansado o el ambiente no sea el más adecuado.
- La masturbación NO causa eyaculación precoz. La rapidez con que te estimules para llegar es lo que puede desencadenar, con el tiempo, una eyaculación precoz.
- Si eres ansioso y acelerado puedes terminar eyaculando antes de que lo desees. Juega con tu pareja y dedica un buen tiempo a caricias y besos antes de la penetración; esto te baja la ansiedad y le brinda un mayor placer a tu pareja.
- Al masturbarte procura detenerte cuando sientas que vas a eyacular, aprieta el glande con la mano mientras se devuelve el deseo de eyacular. Repite este ejercicio cada vez que puedas para que controles mejor tu eyaculación; verás cuánto te ayuda este sencillo ejercicio.

- El apoyo de tu pareja es fundamental para el éxito de la terapia sexual. No te aconsejo que le ocultes tu problema, porque esto aumentará más tu ansiedad y, además, tendrás que hacer todo a escondidas y esto no enriquece para nada la buena comunicación sexual que debe tener una pareja.
- Si tu amante se opone a apoyarte en la terapia, no le obligues y trabaja tú solito. En caso de que no tengas pareja, eso no es obstáculo para salir del problema eyaculatorio ya que existen tareas eróticas a solas que te van a preparar para un futuro sexual pleno. Entusiasmo y disciplina en el tratamiento son los propósitos para disfrutar un nuevo amanecer en tu sexualidad.

«El placer sexual es un derecho
y tú tienes el poder de ejercerlo».

LA EVOLUCIÓN DE LA SEXUALIDAD EN EL CARIBE COLOMBIANO

Hablar de sexualidad es despertar un sinnúmero de opiniones, ideas, sentimientos y temores. El velo de misterio que cubrió durante siglos a las conductas sexuales explica la gran cantidad de tabús y mitos que rodean a un elemento fundamental de la especie humana, pero a la vez, rodeado de mentiras, verdades a medias y prejuicios.

A pesar de la resistencia de muchos, no hay dudas de que la sexualidad es importante para el bienestar y la felicidad de las personas, pero las nubes grises de machismo, moralismo y represiones, siguen impidiendo el acceso a una educación sexual libre para todos.

La sexualidad en muchos lugares del mundo es bastante similar, pero individualizada por algunos elementos geográficos, religiosos y culturales propios de cada región o país. Por eso mi análisis, salvo algunas particularidades, se puede generalizar a gran parte de Latinoamérica y el Caribe.

ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO FAMILIAR

Hace cincuenta años era común que las familias fueran extensas y numerosas, con una jerarquía vertical comandada por el abuelo o papá, secundada por la abuela o madre, y en último lugar estaban los hijos, sobrinos y primos. No había lugar a discusiones porque *“donde manda capitán, no manda marinero”* y la última palabra para

tomar grandes decisiones era la del hombre. Es justo sí reconocer que las mamás eran las guardianas del hogar y cumplían sus labores domésticas de manera abnegada y sumisa.

El machismo del hombre se exaltaba por su fuerza física, por el derecho a beber licor y por sus proezas sexuales; las mujeres aceptaban a regañadientes la recurrente infidelidad masculina y aliviaban sus tristezas con los consejos del cura, los rezos y brujerías, o en últimas, terminaban de amigas con las amantes ocultas de sus maridos. Si bien casi ha desaparecido este fenómeno socio-cultural y las mujeres se han ido empoderando y haciendo valer sus derechos, todavía escuchamos la historia de hombres que regaron su semilla en los fértiles úteros de muchas mujeres. Y a veces, con el beneplácito de ellas.

Antes de los años sesenta, la familia colombiana seguía patrones heredados de la colonia española y de la iglesia católica romana que validaba únicamente al matrimonio bendecido por el sacerdote, y excluía a las parejas que vivían en uniones libres a quienes se les prohibía comulgar. Los hijos de estas uniones eran llamados “*ilegítimos*” y muchos niños fueron identificados en sus registros civiles como tales. Por fortuna, en las amplias zonas rurales del caribe colombiano, no se notaba la exclusión social que se apreciaba en las clases altas de la sociedad, donde era pertinente que las señoras casadas llevaran el apellido de sus maridos, para diferenciarse de las amantes o concubinas.

Paulatinamente, se fue invirtiendo el tipo de uniones conyugales y en el año 2000, la investigadora Gutiérrez de Pineda ⁽¹⁾ escribió que “*los mapas de la unión libre... dominan la geografía nacional*”. En Colombia, los matrimonios empezaron a disminuir en un 3,3% desde el 2014, mientras que aumentaron las uniones maritales de hecho y crecieron los divorcios en un 39% en el mismo período de tiempo. La Superintendencia de Notariado y Registro ⁽²⁾ fue contundente en el último boletín de este año: aumentaron aceleradamente el número de divorcios y disminuyeron lentamente los matrimonios.

RELACIONES ROMÁNTICAS Y VIDA SEXUAL

Algunos psicólogos de la región me cuentan el alto índice de insatisfacción afectiva de sus pacientes. Frases como *“se casó y quiere seguir su vida de soltero”*, *“ya no me atiende como antes”*, *“solo bebe con sus amigos y no sale conmigo”*, *“ya no dialogamos, sino que peleamos”*, reflejan la crisis de las parejas que no es tan ajena a la realidad nacional. Tal parece que el machismo, la falta de compromiso y una comunicación inadecuada, no han cambiado en muchos matrimonios de la región caribe.

¿Y CÓMO HA EVOLUCIONADO LA VIDA SEXUAL EN EL CARIBE COLOMBIANO?

Cuando llegué a Valledupar, Cesar, Colombia, en 1994 a ejercer como la primera médica sexóloga, la situación sexual de muchos era tan insatisfactoria como la de miles de colombianos. El desconocimiento de los cuerpos, la insatisfacción oculta y la falta de educación sexual hacían mella en los pacientes que llegaban con vergüenza a mi consulta. Recuerdo que, en una población cercana, un conductor prácticamente me regañó después de dictar una conferencia, diciéndome: *“cómo se atreve usted a enseñarnos sexo a los hombres”*.

De manera casi que revolucionaria, como me dijo un sacerdote alguna vez, fui apoyada por los medios de comunicación impresos y radiales, para llevar a todas las regiones vecinas los nuevos conocimientos sobre sexualidad. Esta época coincidió con el despertar de un profundo letargo lleno de prejuicios y miedos.

El primer indicio de educación sexual que tenemos en Colombia, data de la década de los años 70, con la asignatura de Comportamiento y Salud que estableció el Ministerio de Educación Nacional —MEN— y estaba dirigida a los estudiantes de grados 5º y 6º de bachillerato (hoy 10º y 11º). Fui una de las privilegiadas cuando, en

mi colegio recibía charlas sobre reproducción y prevención de infecciones de transmisión sexual —ITS—, en un ambiente de malicia propio de la adolescencia.

Como era una directriz nacional enfocada a prevenir los embarazos y las “*venéreas*” —como se les llamaba en la época a las ITS— era obligatorio que se hablara del tema a los estudiantes que estaban próximos a graduarse. Tuve la suerte de tener una profesora laica, pero en la gran mayoría de colegios del país, esta cátedra estuvo a cargo de religiosos católicos que les imprimían a los temas una impronta moral. Por supuesto, uno salía de la clase muy asustado pensando en los pecados de la carne y planeando cómo hacerle el quite a la mirada de Dios, mientras nos masturbábamos o nos veíamos a escondidas con el primer amor juvenil.

Los profesores de biología y los psicólogos también tuvieron un rol importante en la educación sexual de los estudiantes de esa época que, a diferencia de los curas y las monjas, enfocaban la materia de Comportamiento y Salud desde lo biológico, lo que muestra los dos discursos diametralmente opuestos con los que fuimos educados hace cuarenta años. Bárbara Tovar en una investigación de la Universidad Javeriana (2011), *“Nociones de Sexualidad y educación sexual en Colombia entre 1970 y 2000, una arqueología”*, afirma que: —“*estos dos focos emisores plantearon un enfrentamiento entre, por una parte, las consideraciones religiosas y morales, y por otra, la biología de la reproducción y la medicina del sexo. Este enfrentamiento, continúa el documento, produjo un énfasis creciente en lo anatómo-fisiológico, lo moralista y lo salubrista en la educación sexual*”—. ⁽³⁾.

Tuvieron que pasar dos décadas para que en los colegios del país volviera a hablarse de sexualidad. La resolución 033353 del MEN de 1993 dio origen a la cátedra obligatoria de educación sexual en todos los niveles escolares, desde preescolar hasta secundaria, con un enfoque integral que abarcaba a toda la comunidad educativa y

se basaba en los conocimientos científicos y humanísticos de la época.

Empezó entonces la capacitación de cientos de docentes en educación sexual que los validaba como educadores sexuales de sus colegas y les permitía ascender en el escalafón del magisterio.

Cuando regresé a Valledupar en el año 1995, después de especializarme como educadora sexual y sexóloga, encontré un ambiente propicio para presentar mis primeras propuestas de capacitación.

Muchas anécdotas surgieron de esas épocas contestatarias en las que ya se podía hablar abiertamente de sexo en las aulas de clase. Recuerdo que en el corregimiento de Los Tupes, un pueblo pequeño cercano a Valledupar, un profesor me quiso sabotear la charla sobre la afectividad y sexualidad, argumentando que las vacas se enamoraban de los toros, tal como amábamos los humanos.

No había forma de hacer entrar en razón a este señor a pesar de los argumentos científicos que yo pacientemente le exponía. Finalmente, se me ocurrió recurrir a algunos chistes que hablaban del amor de los animalitos.

Si bien la costa caribe colombiana estuvo a la altura en la educación sexual, se cometieron los mismos errores que en el resto del país. Se interrumpió la capacitación de los docentes y los diversos actores del proceso no asumieron compromisos puntuales, de manera que hubo una larga época de receso en la educación de los jóvenes.

Se puede asegurar sin temor que no hubo grandes cambios en los mitos, secretos y prejuicios de la gente, mientras que los embarazos adolescentes y personas con VIH, crecieron como espuma en los años siguientes.

Después cada gobierno implementó sus políticas de salud sexual y salud reproductiva, basadas en la publicación de los Derechos sexuales y reproductivos en 1999, y la ratificación de los mismos como parte de los derechos humanos, por la Organización de Naciones Unidas (ONU). Todos los colegios deben seguir los lineamientos del MEN e incluirlos en sus Programas Educativos Institucionales —PEI— aunque, a decir verdad, en algunas poblaciones del caribe aún se habla de sexo como si el tiempo se hubiera congelado y no hubiéramos avanzado en el campo de la educación sexual. Esto denota que todavía necesitamos una educación sexual integral, humanista y enfocada en la generación de comportamientos y actitudes sexuales responsables y placenteros.

Referencias:

- (1) Gutiérrez de Pineda, Virginia. Familia y Cultura en Colombia. Universidad Nacional de Colombia, 1975.
- (2) Superintendencia de Notariado y registro. Boletín. Abril de 2017.
- (3) Tovar Tello, Bárbara. Nociones de sexualidad y educación sexual en Colombia entre 1970 y 2000. Una arqueología. Universidad Javeriana, 2011.

«En algún momento dos seres
se unieron y nos dieron vida.
Gracias al sexo estamos aquí».

¿PODEMOS SER MADRES Y AMANTES AL TIEMPO?

Tener un hijo es la experiencia más hermosa que puede sentir una mujer cuando el embarazo ha sido deseado. Para muchas mujeres, el anhelo de tener un pedacito de carne y hueso salido de sus entrañas, es la culminación de sus sueños. Para muchas otras, adoptar a un niño o hacerse cargo del nieto o sobrino, representa el ideal de prolongar parte de su existencia así no los hayan parido.

Sin embargo, un número considerable de madres dejan a un lado su vida sexual apenas que se enteran de que están embarazadas o cuando el niño llega a casa. Claro que es fácil entender el por qué una mamá que recién se entrena en su nuevo rol pierda las ganas, mientras se concentra en los trasnochos, los pañales y la máxima atención que exige su hijito.

Algunas veces, cuando surge una incapacidad médica durante el embarazo y se le prohíbe a la mujer tener relaciones sexuales, los miedos ocultos de ella y de su pareja pueden agrandarse hasta el punto de pensar que puede pasarle algo malo al bebé si se dan una deliciosa revolcadita. No es extraño encontrar a hombres que sienten remordimiento después de tener sexo con su mujer embarazada creyendo que *“algo malo”* puede pasarle a su hijo.

Después del parto, un montón de mamás hacen a un lado a sus parejas porque deben dedicarse tiempo completo a ese pequeñito que las necesita. El cansancio, el dolor de los senos congestionados por la lactancia, los oficios domésticos y la falta de sueño, entre otras

cosas, le quitan la importancia al sexo. ¿Quién va a querer sexo con ese agotamiento físico y con una necesidad imperiosa de descansar mientras el bebé por fin se duerme?



De manera inconsciente, las mujeres tendemos a desligar el sexo del resto de las funciones cotidianas y en la maternidad se hace más marcado. Ser madre parece que no encaja con ser amante y este pensamiento es común porque la tradición asegura que la maternidad es la máxima realización femenina y, por lo tanto, cualquier otro

aspecto en la vida de las mujeres no es tan importante como ser mamá.

Las creencias morales y religiosas transmitidas a través de muchos siglos no permiten que se piense en la mamá sexuada. Si no me crees, haz este ejercicio: cierra los ojos por un momento e imagina a tu mamá teniendo relaciones sexuales; ¿cierto que es difícil imaginarlo o aceptarlo? Es como si todos, de alguna manera, hubiéramos borrado la imagen de una madre que desea y siente placer sexual.

Ser mamá no significa dejar de ser amante y para conjugarlo nos toca aprender a desligar nuestro “yo —sexual” del “yo —mamá”. Puede que no sea fácil, especialmente si hemos sido educadas en la creencia de que una madre abnegada no tiene por qué estar pensando en sexo. Deconstruir esos tabúes va a facilitar que miremos y sintamos la sexualidad como un derecho que tenemos hombres y mujeres por igual.

CONSEJOS PARA CONJUGAR LA MATERNIDAD CON LA VIDA SEXUAL

- Habla con mujeres que hayan logrado conectar su rol de madre con su rol sexual para que aprendas de ellas. Leer sobre el tema también te puede mostrar las experiencias de millones de mujeres que atienden a sus hijos, pero no dejan a un lado su vida sexual.
- El hecho de ser una madre afanada, con miles de ocupaciones que te dejan extenuada, no es excusa para abandonar la vida sexual. Está comprobado que sentir orgasmos produce una relajación deliciosa que te puede conducir a dormir mejor y a levantarte más descansada.
- Muchos maridos se quejan porque sus esposas se han descuidado en cuanto nació el bebé. Se levantan y se acues-

tan con la misma ropa, se muestran desaliñadas y ya no sacan tiempo para consentirlos. ¡Mucho cuidado con estos descuidos que pueden salir caros!

- Si bien el bebé duerme con sus padres en los primeros meses de vida, no es conveniente prolongar ese tiempo después de los seis meses. (en este tema hay polémica y algunos autores recomiendan compartir largo tiempo con el peque). Yo considero que la intimidad de la pareja es importante, aunque sea para arruncharse y si tu pequeñito duerme en tu habitación, no habrá oportunidad de encender la llamita de la pasión que de pronto se apagó con los ajetreos del embarazo y el parto.
- Si sacas excusas para no tener sexo y tu media naranja te reclama por eso, es el momento en que revises lo que está pasando. Pídele a tu pareja o a otros miembros de la familia que te ayuden, aprovecha el sueño del niño para que tú duermas un ratico, date un baño al final del día para relajar tu cuerpo y conversa con tu pareja sobre el tema.
- No le des más largos a una inapetencia sexual que quizá solo necesita tu predisposición y un poquitín de voluntad para estimularla. Un masaje sensual, una cena romántica o alguna salida juntos, tienen el poder de darle rienda suelta a tus deseos apagados. Sin embargo, si observas que no te provoca un encuentro sexual para nada y ya no tienes fantasías sexuales, apúrate en consultarle al ginecólogo o sexólogo.
- Fomenta tu propia sensualidad consintiendo tu cuerpo. Mírate al espejo cuando estés desnuda y acepta los cambios de tu cuerpo que permitieron que te convirtieras en mamá. Las estrías, el aumento de peso o los senos caídos, son parte del equipaje que nos toca cargar a cambio de los hijos que

amamos. Busca cambiar o modificar las cositas que te disgustan. Ve al gimnasio, hazte un nuevo corte de cabello y arréglate bien para que te sientas bonita y deseada.

- Los besos, las caricias o cualquier otro acercamiento erótico que propicies con tu pareja te ayudan a recuperar el apetito sexual. Si aprovechan las pequeñas siestas del bebé y juegan sexualmente como dos adolescentes que hacen las cosas a escondidas, con susurros, abrazos y toquitos atrevidos, podrán encontrar el placer perdido.

«Mis oídos se excitan con tus palabras,
con tus susurros, con tus gemidos.
No calles por favor».

LENGUAJE CALIENTE EN LA CAMA

La búsqueda del placer involucra algo más que una caricia o una revolcadita en la cama. La imaginación y creatividad del ser humano es lo que nos separa del sexo instintivo de los animales y nos permite gozar al máximo. Por supuesto, esto depende de la personalidad y de la disposición que cada uno tiene para practicar cosas novedosas en su vida sexual.

Hablar "*sucio*" o decir palabras subidas de tono durante el acto sexual puede causar vergüenza, incomodidad o miedo de ofender al otro. Sin embargo, a la mayoría de personas les aumenta la excitación y facilita que tengan orgasmos más fácilmente.

Susurrar al oído de tu amante mientras retozas debajo de las sábanas, diciéndole lo que quieres hacer o lo que le estás haciendo, es una experiencia única que le sube la temperatura a la intimidad. Palabras eróticas o vulgares, gemidos, ronquidos o jadeos, estimulan las zonas cerebrales del placer y producen la liberación de sustancias químicas que favorecen una mejor respuesta sexual.

Ten en cuenta que puede ser contraproducente que no uses un tono infantil ni hables como si estuvieras en una clase de educación sexual; di las cosas por su nombre o, incluso, usa un lenguaje directo. Esto excita mucho y acelera la llegada del clímax en ambos.

Si eres novato o novata, es bueno que ensayes mientras ves una imagen erótica o te masturbas; así aprendes a ampliar tu vocabulario y podrás vencer la timidez o el temor.

En el caso de querer innovar con tu pareja, te recomiendo ir subiendo el tono poco a poco, mientras observas la reacción de tu amante. Eso sí, procura no usar frases ofensivas que puedan dañar el momento. En caso de molestias, es mejor hablarlo al terminar el encuentro.

Alguna vez el actor y productor de cine Woody Allen, dijo esta frase: *"el sexo sólo es sucio si se hace bien"*. El lenguaje caliente en la cama acelera las sensaciones y emociones que tenemos ocultas y eleva al triple el éxtasis sexual.

Vale la pena disfrutar plenamente nuestra sexualidad saliéndonos de vez en cuando del ropaje rígido que mostramos a los demás. ¿Será que te atreves?

EL LENGUAJE SEXUAL

La comunicación sexual es un ingrediente importante en la vida de pareja porque facilita transmitirle al otro las necesidades y preferencias en la cama. Hablar con sinceridad y confianza de temas sexuales permite construir una hermosa intimidad de dos cómplices, que con sólo mirarse o tocarse encienden sus más ocultos deseos.

Hay una especie de códigos sexuales que pueden ser verbales o simbólicos y que mejoran la comunicación íntima con tu pareja. Menciono algunos, pero te sugiero inventar otros más con tu pareja:

- El sexo no es malo ni sucio. Si así lo crees, seguramente viene de lo que viste o escuchaste en tu infancia, o de algo feo que viviste. Revisa eso y busca salir de mitos o creencias que no te ayudan a ser feliz.
- Lo que menos hablan las parejas es de sexo cuando es un tema apasionante que une más que otras cosas. Ver una película *"caliente"*, leer novelas eróticas o comprar un juguético

erótico son travesuras que pueden probar los amantes para hacer más versátil y animada su vida sexual.

- Si te sientes amarrado o asustado de probar nuevas cosas en la cama, ten en cuenta que tu personalidad y la crianza que te dieron influyen en la visión que tengas del sexo. Sacúdete de las etiquetas oscuras y morbosas de la sexualidad y date el permiso de ser una nueva persona sexuada.

«Dicen que el jolgorio y el buen sexo no encajan.
Yo aseguro que pueden ser exitosos
sí le metes más prudencia que licor al encuentro».

LA RESACA SEXUAL

Los ingredientes de una velada musical son similares en todas las fiestas y no varían mucho; ya sea una rumba electrónica o una feria de pueblo, los excesos están al alcance de todos y por eso es importante que los conozcamos para prevenir resacas desagradables que pueden prolongarse incluso por años.

La sexualidad, como elemento importante de nuestra vida, también está expuesta a excesos y embarradas que pueden afectar nuestra salud física, mental y sexual. Goza lo que quieras gozar en una fiesta, pero ten en cuenta las siguientes consideraciones:

- Procura tomar con moderación y alternar el trago con comida. La borrachera no lleva a nada bueno, excepto la euforia del momento. Si no estás acostumbrado a tomar licor es recomendable hacerlo prudentemente y con tragos cortos, o mezclados con hielo o gaseosa. Los pasabocas o entremeses son geniales para entremezclarlos con el licor y evitar que este último se te suba a la cabeza.
- Las comidas y sopas que se brindan en las fiestas sirven para prevenir la embriaguez, así que te aconsejo que comas algo. Algunas personas no tienen apetito mientras toman, pero es prudente que consuman porciones pequeñas de galletas, sándwiches o carnes frías.
- Si consumes drogas psicoactivas ten cuidado a quién se las compras; verifica su procedencia y calidad. Cuídate de no desbordarte en su consumo porque puedes terminar en la estación de policía o en una camilla de hospital.

- Para nadie es desconocido que el sexo es un acompañante de las rumbas. Ya sea que tengas una relación fugaz o se concrete algo que venías deseando en tu corazoncito desde hace tiempo, es importante que no echés a perder lo que podría ser una buena encamada. Si estás embriagado, no creo que vayas a ser el buen amante que pretendes ser porque el licor puede dar al traste con un excelente desempeño sexual.
- El licor en exceso no es buen amigo del sexo porque dificulta la erección en los hombres y puede bloquear el orgasmo en las mujeres. Y si le sumamos el efecto depresor que tiene el trago sobre el sistema nervioso, es posible que termines dormido en plena faena amorosa y hagas el peor oso de tu vida.
- Cuando alguien está prendido por los tragos, aumentan las conductas impulsivas que en sano juicio no existen. Esto explica el por qué el sexo sin protección y otras conductas sexuales de riesgo se dan con mayor frecuencia durante las fiestas; cuando se está en sano juicio pueden venir los arrepentimientos, la vergüenza e incluso los conflictos familiares o de pareja. ¡Hay que tener mucho cuidado con los excesos!
- El condón debe estar en tu bolsillo o cartera por si las moscas. Con una sola relación sexual que tengas sin protección puedes sufrir de una terrible resaca sexual, si resultaras contagiado con una infección de transmisión sexual o VIH, o la prueba de embarazo saliera positiva pocas semanas después de haberse terminado las fiestas. Así que no dudes en usar preservativos.
- Si la embarraste y no te pusiste el condón ni usaste algún otro método anticonceptivo recuerda que está la opción de la pastilla de emergencia, aunque ella no te va a proteger de infecciones. De manera que tienes que estar alerta y ser responsable para que el sexo en las fiestas no te cause fuertes dolores de cabeza.

- Tener relaciones sexuales con personas desconocidas es tan riesgoso como el cambio frecuente de parejas, ya que se aumenta exponencialmente la posibilidad de adquirir infecciones. No bajas la guardia así conozcas a la otra persona o te parezca juiciosa; nadie conoce el pasado sexual de los demás.
- Si tuviste una relación de riesgo, incluyendo el sexo oral sin protección, te recomiendo acudir al médico y hacerte unas pruebas de laboratorio para descartar infecciones de transmisión sexual.



«En el amor, como en la gula,
el placer es una cuestión de máxima precisión».

Ítalo Calvino

LOS AFRODISÍACOS: VERDADES Y MENTIRAS

¿Alguna vez has probado alguna sustancia afrodisíaca para mejorar tu potencia sexual? ¿O quizás te hayas aplicado una sustancia recomendada para corregir un problemita sexual?

Desde tiempos remotos, la humanidad se ha interesado por el buen sexo y ha probado infinidad de alimentos y sustancias que le hagan aumentar el rendimiento bajo las sábanas. Muchos fueron mitificados y se les atribuyeron cualidades mágicas que la ciencia ha ido borrando con las investigaciones que se han hecho al respecto.

En una investigación hecha por los doctores Elizabeth West y Michael Krychman, publicada en la revista *Sexual Medicine Reviews* (octubre, 2015), en la que revisaron más de cincuenta artículos, no se encontraron mayores evidencias de la utilidad o beneficio de los afrodisiacos sobre la respuesta sexual.

Es más, encontraron que algunas sustancias con presuntos poderes sexuales como la yohimbina, mosca española, miel loca y el sapo Bufo, pueden causar efectos secundarios importantes y recomiendan evitarlos.

La FDA no reconoce a ninguna sustancia como potenciadora del deseo, la excitación o el orgasmo. De hecho, recomiendan a los usuarios que no se dejen meter gato por liebre ya que pueden alterar la salud o provocar males mayores que el que se quiere resolver.

A pesar del peso de la ciencia, hombres y mujeres – en honor a la verdad, más ellos que ellas – continúan buscando cremas, pastillas, comidas, bebidas, menjurjes y pócimas, que les levanten las ganas que algún día quedaron estrelladas en el piso. Muestra fiel de ello son los señores que consumen a diario un coctel hecho con huevos de codorniz, ginseng y otros secretos gastronómicos para asegurarse que se les paren hasta los mechones de su cabello.

¿EXISTEN O NO LOS AFRODISÍACOS?

La sexualidad es un revoltillo interesante de cuerpo, mente y corazón, de modo que las emociones, los sentimientos y los pensamientos influyen tremendamente en el desempeño sexual. Nosotros somos sexuados y podemos tener relaciones sexuales no sólo porque tenemos un pene o vagina, sino también porque somos dueños de un cerebro que nos apaga o nos enciende, a veces sin que seamos conscientes; en palabras rasas, el sexo nace arriba y no abajo del ombligo.

De ahí que, si alguien cree que comiendo ostras se le van a alborotar las hormonas, pues seguro sentirá ese hervor sexual y las cosas en la cama le van a funcionar. No es tan simple como parece, pero la sexualidad funciona así.

Claro que los médicos que estamos metidos en los temas sexuales, procuramos que nadie se deje engañar por falsas promesas. Si piensas comer caldo de huevas de toro, guiso de tortuga o almendras con chocolate para que aumenten tu libido o potencien al máximo tus erecciones, debes saber que puede que resulte la receta, o puede que no sientas ni cosquillas en el piso de abajo.

Todo lo anterior no quiere decir que no existan alimentos que tengan impacto en la fisiología cerebral e intervengan en la respuesta

sexual. El chocolate es el ejemplo clásico de alimentos que contienen una sustancia — la teobromina — que facilita la liberación de neurotransmisores como la serotonina o dopamina que aumentan la circulación sanguínea y elevan el estado de ánimo, estimulando el apetito sexual; en este grupo también están la guaraná y el mate.

Los mariscos siguen en el ranquin porque contienen arginina, precursora del óxido nítrico, molécula que favorece el flujo de sangre responsable de la erección del hombre y la lubricación vaginal en la mujer.

Otros alimentos que tienen forma de pene, testículos o vulva han sido bautizados como afrodisíacos, entre ellos los espárragos, los plátanos, las almejas, el pepino y las criadillas del toro, ternera o conejo.

Otros más son referenciados como potencializadores por tradición cultural y no se conoce el origen de sus poderes misteriosos: el borjó, el chontaduro, el ají picante o el semen de los animales.

La verdad es que no se ha dicho la última palabra en la carta gastronómica del sexo. Una buena encamada se consigue con ingredientes no culinarios como la atracción sexual, un ambiente tranquilo y una buena dosis de pasión.

La creatividad y la imaginación son unos buenos aliados para elevar el placer al máximo y salir de la rutina, que es la principal enemiga del deseo. Puedes comer cuerno de rinoceronte molido o cazuela de mariscos por toneladas, pero si no cuidas tu salud o te comportas más frío que un pingüino en la cama, de nada te servirán los afrodisíacos.

En definitiva, todos los alimentos pueden producir una sensación de bienestar físico y mental, y de esa manera contribuir a una vida sexual eficaz y placentera. Como aseguró el escritor cubano Ítalo Calvino: *“El peligro de hacerlo sin ganas es que queden ganas de hacerlo”*.

«¿El placer es un derecho o una perdición?
Confío en que ya tienes la respuesta acertada».

CINCO PROPÓSITOS PARA UNA SEXUALIDAD FELIZ

Cuando se va acercando el fin de año, o cumplimos un año más de vida, o en algún otro momento en que decidamos cambiar de estilo de vida, nos trazamos nuevas metas. Puede que esos propósitos sean hacer ejercicio, viajar, iniciar un nuevo negocio o comprar un carro. Pero, ¿qué sucede con la sexualidad que casi siempre nos olvidamos de ella?

La sexualidad juega un papel importante en nuestra calidad de vida, ya sea que tengamos una relación o vivamos solitos. Te sugiero algunos propósitos para intentar mejorar tu sexualidad, aunque puedes agregar o quitar de acuerdo a tu historia personal. Unos serán más picantes que otros y depende de ti ponerle una dosis de humor.



CUIDAR DE MI SALUD FÍSICA

Nuestro cuerpo es lo que le mostramos al mundo. Si no atendemos las señales que indican que algo va mal en nuestra salud, o si somos descuidados en los tratamientos que nos formula el médico, no vamos a gozar de una buena salud.

La salud física va de la mano con la salud sexual y son más cómplices de lo que nos imaginamos. Las enfermedades, los medicamentos, las cirugías u otros tratamientos pueden desequilibrar la satisfacción sexual.

Pero también el cigarrillo, el alcohol, la dieta rica en grasas o azúcares y el sedentarismo, son enemigos de la sexualidad feliz. Si nos ven quejumbrosos, pálidos o con poco vigor, no van a querer compartir ni un ratito con nosotros o con nosotras

VIGILAR MI SALUD SEXUAL

La citología anual y el autoexamen de mamas mensual, son tareas obligatorias que tenemos las mujeres. Y los caballeros, por más miedos o bromas que se digan acerca del examen anual de próstata, también tienen que concientizarse de que es la única manera de detectar a tiempo cualquier anomalía. ¿Estás juicioso con esto?

ASUMIR QUE LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR ES ASUNTO DE DOS Y NO SÓLO DE ELLAS

Los hijos no traen el pan debajo del brazo ni prevenir el embarazo es cuestión exclusiva de las mujeres; la responsabilidad es de ambos. Recuerda que el condón es el único método que brinda protección doble contra embarazos e infecciones, por lo que los hombres —y nosotras también— deben hacerse amigos inseparables de ese cauchito para evitar dolores de cabeza.

SALIR DE LA RUTINA SEXUAL

El peor enemigo de la vida de pareja es la monotonía. Hacer siempre lo mismo en la cama, sin innovar, es causa de muchas quejas e infidelidades. Deja las excusas a un lado y revisa con tu amante qué cosas desean mejorar en el sexo. Incluso, busca darle una sorpresa erótica para encender la llama de la pasión: una cena romántica, escaparse un fin de semana sin los hijos, cambiar esa pijama vieja y desteñida o comprar un juguete sexual, son cosas que renuevan la sexualidad de ambos.

LEER Y APRENDER SOBRE SEXUALIDAD

¿Sabías que la mayoría de adultos creen saberlo todo en asuntos sexuales? Y están totalmente equivocados. La educación sexual debe ser de todos los días porque los avances y conocimientos en este campo de la salud vienen en avalancha, y corremos el peligro de quedarnos rezagados.

Escuchar conferencias o programas, leer artículos especializados y revisar en internet las páginas especializadas en sexo, forman parte de esa nueva educación sexual que todos debemos aprender.

ACEPTAR QUE LA VIDA SEXUAL PUEDE SER FLUCTUANTE

La vida sexual puede tener altibajos y es absolutamente normal; podemos vivir situaciones que nos pueden causar tristeza, frustración o malestar. Alguna vez podremos sentir dolor en el coito, falla en la erección, una eyaculación veloz o quedarnos aburridos o insatisfechas a mitad de camino.

Pero al hacer el balance, debe haber un saldo a favor nuestro. Es decir, obtener más vivencias positivas que negativas.

¿Qué hacer si el balance es pobre? Nos toca asumirlo, aceptarlo y tomar cartas en el asunto. Si lo aplazamos o lo disimulamos, la responsabilidad de que nuestra sexualidad no sea plena, será totalmente nuestra.

«Lo rico, lo exquisito, lo hermoso,
lo agradable. Todo eso es el placer:
nos hace reír, gozar, amar».

SEXO ANAL: EL PLACER OCULTO

El sexo anal como tabú ha ido desapareciendo y se viene convirtiendo en una fascinante manera de encuentro de dos y hasta de más personas, para disfrutar y conocerse. ¡Quién se lo hubiera imaginado siglos atrás!

Estadísticas de la Universidad de la Florida reportan que un 40% de las parejas han tenido coito anal por lo menos una vez en su vida y un 10-20% de parejas lo hacen regularmente.

Una encuesta de *Men's Health US* y *Women's Health US* informa que los jóvenes son los que más practican el sexo por la puerta trasera, pero entre los cuarenta y cincuenta años también es una práctica común. Además, el 7% de los encuestados lo practican, por lo menos, una vez a la semana y lo practican más los hombres que las mujeres.

Desde la Edad Media el sexo anal se volvió un tabú por influencias religiosas, pero ya en los comienzos de la humanidad existía la práctica de la penetración por la zona posterior del cuerpo. En las cerámicas prehispánicas de Perú se observan pinturas de mujeres teniendo sexo anal, al parecer durante la menstruación.

Entre hombres de la antigua cultura griega existía el contacto anal como parte de la relación de autoridad de los maestros que educaban a los jóvenes en las diversas artes y oficios.

Quien piense que el sexo anal es cosa de homosexuales está equivocado. Hombres y mujeres a lo largo de la historia de la humanidad han experimentado esta forma de placer calificado por algunos, sin razón alguna, como aberrante, sucio y hasta demoníaco.

Cuando las relaciones sexuales fueron reguladas por la religión, se determinó que la reproducción era el único objetivo que debían buscar las parejas durante el coito.

Fue entonces cuando se proscribieron los encuentros eróticos y se prohibió la homosexualidad, entre muchas otras formas de control social de la sexualidad que no sirvieran exclusivamente para traer hijos al mundo.

Ya en épocas posteriores y con la llegada del Renacimiento, los avances de la ciencia y el reconocimiento de que la sexualidad no se vive exclusivamente para procrear, el concepto de que el ano es una zona prohibida o “*antinatural*”, fue desapareciendo en los imaginarios sexuales de la gente.

¿SE PUEDE TENER ORGASMO CON EL COITO ANAL?

Por supuesto que sí. Los tejidos y células que conforman la zona perineal, el ano y los genitales son similares y comparten los mismos circuitos de placer. Por eso es que hombres y mujeres por igual pueden alcanzar el orgasmo anal, sin importar la condición o preferencia sexual.

La mayoría de personas creen que las mujeres y los gais son los que pueden disfrutar una penetración posterior; nada más alejada de la realidad.

Los hombres heterosexuales sienten el mismo placer gracias a una zona localizada en la próstata a la que se le ha llamado Punto P.

¿CÓMO BUSCAR EL PUNTO P?

Si quieres probar el gustico de este punto masculino - todos los chicos deberían intentarlo- pídele a tu pareja que te haga un suave masaje en la zona de piel que hay entre los testículos y el ano hasta encontrar una especie de montículo que te hará ver las estrellas.

En caso de que quieras explorar más, tu pareja debe meter su dedo medio o índice, previamente lubricado, en tu ano hasta hallar ese bultico que te hará explotar literalmente de placer. ¿Te le mides?

¿EL SEXO ANAL ES SUFRIDO?

La mucosa anal no es extensible como la vagina y por eso hay que ir con calma, acariciando los glúteos y dilatando con el dedo lubricado o con algún juguete tipo *dildo* o dilatador anal. Este último lo recomiendo para una primera vez, porque el tamaño progresivo de las bolitas hechas en silicona, facilita la relajación de los músculos que rodean el orificio anal, al tiempo que dan placer.

Si sientes dolor debes decírselo a tu pareja para que se detenga. Recuerda que el que va a ser penetrado es quien debe guiar la profundidad y la intensidad de los movimientos; aquí no valen las embestidas fuertes ni los afanes.

ALGUNOS CONSEJOS PARA DISFRUTAR MÁS:

Siempre se debe usar lubricante a base de agua y un condón para evitar fricciones molestas o infecciones de transmisión sexual.

Debe evitarse el pasar los dedos o el pene del ano a vagina, sin lavarse antes con agua y jabón. Es una medida mínima de higiene que impide el paso de gérmenes infecciosos.

Si te preocupa que pueda ocurrir algún accidente penoso, evacúa y báñate antes. No es necesario aplicar enemas.

No introduces objetos filosos, de base estrecha o que puedan quedar retenidos en el ano. No sea que termines en el servicio de urgencias.

Habla con tu pareja antes de intentar una relación anal. Aquí no es válido el asalto por sorpresa; además del intenso dolor, es una absoluta falta de respeto querer meterlo sin pedir permiso, al punto que indudablemente es una violación sexual. ¡Mucho cuidado con esto!

Nadie está obligado a hacer algo en la cama que no le gusta o que no le interesa. Si tus creencias o gustos van en contravía de las propuestas de tu pareja, debes hablarle con sinceridad y asertividad, de manera cálida y asertiva; no te dejes presionar ni chantajear. El placer sexual tiene muchas otras posibilidades y el otro no tiene por qué sentirse frustrado por tu negativa.

«Sueño con una sociedad donde no se silencie,
castigue, reprima ni censure la sexualidad;
con una sociedad que valore la sexualidad
como parte vital de nuestras vidas».

LOS MONSTRUOS REALES QUE ATACAN A LOS NIÑOS

Juanita, de 9 años, tenía “*un amigo*” de 16 años por internet, con quien chateaba a diario sin que sus padres sospecharan. Un día cualquiera, el presunto amigo (que en realidad tenía 35 años) le pregunta si alguna vez ha visto a un hombre desnudo; Juanita le dice que no. Entonces él le propone que primero ella debe mandarle una foto suya en ropa interior y la convence de hacerlo. Comienza aquí una historia de acoso que finalmente olfatea su madre quien alerta a las autoridades.

El “*grooming*” o acoso sexual por internet es la modalidad más reciente de delito sexual contra los menores; pero no es el único monstruo que ataca sin piedad a niños, niñas y adolescentes. El abuso sexual, el maltrato, la prostitución forzada y el “*bullying*” o acoso escolar crecen como una vergonzosa bola de nieve. Según cifras de Unicef, 150 millones de niñas y 73 millones de niños, son obligados a tener relaciones sexuales forzosas o han sido víctimas de otros delitos sexuales.

Gran parte de las últimas noticias mundiales están ocupadas hablando de diferentes retos peligrosos y hasta grotescos como el **cutting**, **risuka** o **self injury** —práctica de hacerse cortes en la piel—, el **sexting** o envío de imágenes íntimas a otros por medio de las redes sociales, y muchos otros juegos practicados por niños y adolescentes, que no son para nada inofensivos y que inducen, según el reporte de las autoridades policiales al chantaje y extorsión, el

abuso sexual, el secuestro con fines de trata o esclavitud sexual y el suicidio.

La soledad, la ausencia prolongada de los padres en el hogar, la poca comunicación con los menores y la falta de afecto son los principales factores que facilitan la acción de delincuentes virtuales.

Los adultos nos escandalizamos y protestamos porque las familias se han degenerado y los valores se están perdiendo. Pero si vamos al fondo de las cosas, tenemos que revisar si realmente estamos haciendo la tarea de educar en sexualidad a nuestros chicos.

Antes de que te preguntes qué tienen que ver los peligros virtuales con la educación sexual, debo aclarar que la sexualidad involucra la autoestima, el respeto por el propio cuerpo y el de los demás, la afectividad y los valores.

EDUCAR SEXUALMENTE NO ES HABLAR EXCLUSIVAMENTE DE ÓRGANOS GENITALES O RELACIONES SEXUALES como muchos papás aseguran equivocadamente.

Y de aquí nace el primer obstáculo para hablar de sexualidad con los hijos e hijas: nos da **MIEDO**, así en mayúsculas, tocar temas sexuales con los menores porque pensamos que están muy chiquitos o que les vamos a despertar la curiosidad malsana.

Les comparto algunos mitos y prejuicios que hacen que los adultos se opongan a la educación sexual de sus pequeños, facilitando que otros niños o adultos mal intencionados los desinformen, e incluso, los vuelvan vulnerables a los abusadores y ciberdelincuentes:

1. La educación sexual se da desde que el niño empieza a explorar su cuerpo y a comparar sus diferencias con otros niños.

2. Los padres o los tutores son los primeros educadores sexuales. Esta función es irremplazable y no se debe delegar a nadie porque es nuestro deber educarlos en todos los aspectos. Es muy común que uno de los papás le tire la pelota al otro cuando surge un tema sexual difícil de manejar; ambos tienen la responsabilidad conjunta por muy incómodo que resulte.
3. Si no nos educamos no podremos hablar de sexualidad a los hijos. Y no valen las excusas que siempre escucho: que somos viejos para aprender, que para eso le pago un colegio, o que el papá de su propio género es el que le toca enseñarle. La televisión, el internet y los libros están al alcance de todos para aprender sobre asuntos sexuales. Además, nos ayuda a liberarnos de tabúes y prejuicios con los cuales hemos vivido por años.
4. No dejes de responder las preguntas que hacen los niños sobre temas espinosos porque de tu actitud depende que se den lazos de confianza. Si callas o te haces el loco, el pequeño verá el asunto como algo misterioso y seguro se lo preguntará a otra persona que puede tener mala intención.
5. No aplaces las conversaciones sobre sexo con tus chicos. Muchos papás esperan que los hijos crezcan y cuando aparece un abuso o un embarazo temprano, es cuando se dan cuenta que perdieron tiempos preciosos para hablarles de sexo.
6. No des explicaciones largas y aburridas cuando te formulen preguntas. Las respuestas deben ser cortas y concisas, acordes con la edad y la madurez del pequeño. Si acaso no conoces del tema, es mejor que se lo confíes y prométele que buscarás la información. Eso sí, cumple tu palabra.
7. Cuando los chicos crecen no querrán hablar de sexo con sus padres, a no ser que desde muy temprano se haya cultivado una sincera comunicación entre padres e hijos. De modo que educa en sexualidad desde que sean chiquitos para que no te dejen hablando solo ni te miren como un anticuado.

«Hacer el amor es como escribir.
No te preocupes por el resultado,
preocúpate por el proceso».

ALGUNAS COSAS QUE QUIZÁS NO SEPAS DEL SEXO

Tantos tapujos y prejuicios sobre el sexo nos han hecho mucho daño: miedos, inseguridades, falsos pudores y hasta abusos, son el pan de cada día de millones de hombres y mujeres que viven el sexo como algo oscuro y frustrante.

Si bien la sexualidad nos permite traer hijos al mundo, también nos contagia de alegría, placer y satisfacción debido a la liberación de hormonas que inundan la sangre e invaden todos los poros de la piel. ¿Suenan rico verdad?

Aunque no faltan aquellos que no les interesa hablar de sexo, a la gran mayoría de terrícolas les causa curiosidad conocer del tema. Y esto es perfectamente válido y hasta útil para aprender nuevas cosas o reaprender lo malo que se esté haciendo.

Quiero enumerar cinco cosas sobre el sexo que de pronto no las sepas. Te aseguro que pueden servir para conocerte más, aprender de tu pareja o girar el timón de tu sexualidad para evitar que te hundas en la frustración que puedas estar sintiendo en este momento.

EL CLÍTORIS NO FUNCIONA COMO UN INTERRUPTOR

De seguro ya sabes que este órgano sexual es el que le brinda los mejores orgasmos a la mayoría de las mujeres. Pero, por ser tan

sensible no se debe estimular bruscamente ni presionarlo como si fuera un botón; si no se tiene el cuidado de tocarlo como si fuera una exquisita obra de arte —y estoy segura que sí que lo es— puede sentirse todo lo contrario al placer: molestia o dolor.

EL CLIMA CALIENTE ALBOROTA LAS HORMONAS

En la consulta que hago en Bogotá, la fría capital de Colombia, es común encontrarme con parejas que viven una especie de letargo debajo de sus cobijas y que desaparece cuando pasan sus vacaciones en un pueblito cálido o en una playa soleada. No se puede asegurar si es el calor, la comida de mar, la ropa ligera o el descanso, pero es probable que la calentura corporal se traslade al deseo sexual.

Hablando en serio, algunos estudios reportan que, en los países muy fríos, cuando llega el verano, la tasa de nacimientos aumenta. Otros se atreven a asegurar que las relaciones sexuales se hacen más frecuentes porque el sol y las altas temperaturas aumentan la producción de hormonas que estimulan la libido, como la testosterona y la oxitocina.

NO A TODOS NI A TODAS LES INTERESA REPETIR LA DOSIS

¿Has oído hablar de las mujeres multiorgásmicas? ¿Sabías que a la mayoría de hombres les gusta echar más de un polvito en un encuentro sexual? Hasta aquí todo es perfecto, o por lo menos, forma parte de las fantasías de muchos y muchas.

Sin embargo, no somos iguales y eso también cabe para la sexualidad. Existen personas que se gozan el momento y llegan al orgasmo, pero luego se echan a dormir y no les interesa repetir la dosis así el otro esté hambriento por comer otro bocadito.

Aunque es difícil de creerlo, es una verdad que hay que aceptar.

NO HAY POSICIÓN “NORMAL” EN EL SEXO

No faltan los pacientes que me aseguran que solo les gusta la posición “normal” en la cama, que traduce: “*él arriba y ella abajo*”.

Esto en el caso de las parejas heterosexuales, porque los gays y lesbianas nos llevan la delantera en temas eróticos y no tienen tantos pudores y remilgos como el resto de la humanidad.

Si quieres tener sexo colgado del techo o torciendo tu cuerpo como un malabarista, eso es cosa tuya y de tu pareja. Una nueva pose o estímulo ayudan a aumentar el placer y te sacan de la rutina de hacer siempre lo mismo. **¡Bienvenida la imaginación!**

UN JUGUETE SEXUAL NUNCA TE VA A REEMPLAZAR

Cuando una chica le propone a su hombre el uso de un juguete sexual, no es raro que el otro se espante y se le disparen las alarmas del “*macho bravío*”. Que ella puede amañarse con el juguete, o que lo quiere reemplazar por algo más grande y grueso, son pensamientos cargados de prejuicios que nada tienen que ver con la realidad.

Un juguete sexual es solo un juguete que, usado a solas o con la pareja, trae muchas sensaciones nuevas que a ambos les va a encantar, siempre y cuando se dejen los miedos o las inseguridades a un lado. Recuerda que el sexo es para divertirse.

EL SEXO NO DISCRIMINA POR EDAD

Siempre les recuerdo a mis pacientes que después de los sesenta años se sigue disfrutando el sexo por igual. Hay mujeres que han

llegado al séptimo piso y disfrutaban no uno, sino varios orgasmos, así como también conozco hombres de ochenta años que echan sus polvitos de vez en cuando.

El sexo no tiene límites de edad, a excepción de los y las menores. Si te llegó la menopausia o estás en la tercera edad, no tienes que relacionarlo con el final de tu sexualidad; no olvides que el cerebro es el principal órgano sexual y tus actitudes y pensamientos son los que determinan si te abres a nuevas experiencias sexuales. Ni viejos “verdes” ni ancianas “busconas”; todos tenemos derecho a sentir placer hasta el día en que nos vayamos de este mundo.

EN EL SEXO TODO SE VALE ...

Siempre y cuando sea consensuado o propuesto por uno y aceptado por la o las parejas.

Sin que exista chantaje, amenazas o presión indebida.

Que ninguno se vea perjudicado antes, durante o después (léase embarazo no planeado, infecciones, lesiones físicas o abusos).

Que el consentimiento sea reversible y se pueda cambiar de opinión, sin que eso implique disgusto, reproche o violencia.

Que se disfrute el placer con todos los sentidos y no solamente con los genitales (el coito no siempre es el objetivo final).

**AHORA QUE APRENDISTE UN POCO MÁS DE SEXO,
PONLO EN PRÁCTICA..., ¿TE ATREVES?**

«Llegar a la vejez nos hace diferentes, nos transforma.
Pues, si en nosotros queda una chispa de la juventud
que se alejó, al tiempo emerge el fuego de la experiencia,
mezcla mágica que nos hace diferentes y únicos».

NI VIEJOS NI ASEXUADOS

La población mundial envejece a pasos acelerados. Entre 2000 y 2050, los mayores de sesenta años se duplicarán, pasando del 11 al 22% (OMS); es decir, de 605 a 2.000 millones. ¡Dos mil millones de personas mayores! Se estima que de hoy al año 2050 habrá más octogenarios y nonagenarios en el mundo. Ya no habrá excusas para desconocer sus derechos, incluyendo aquellos relacionados con su sexualidad.

¿QUÉ NOS HACE ENVEJECER?

El envejecimiento humano es un proceso multidimensional de los seres humanos que se caracteriza por ser heterogéneo, intrínseco e irreversible. Es decir, cada individuo envejece de manera diferente a las otras personas y esto depende de factores genéticos, ambientales, nutricionales, políticos y socioeconómicos entre otros más. Hasta ahora, no hay nada que detenga el proceso de envejecimiento y todos, desde que nacemos, vamos rumbo a esos cambios, excepto que la parca llegue antes.

La vejez es un término diferente al de envejecimiento, ya que representa una construcción social y biográfica del último momento del curso de vida humano. De acuerdo con la OMS, es la última etapa de la vida y su punto final es la muerte. Las identidades de género, las experiencias vitales y la adaptación a las diferentes transformaciones de las etapas de la vida, va a determinar la evolución de este proceso, que va acompañado de los cambios biológicos, cognitivos y emocionales que acompañan al avance del paso de los años.

¿CAMBIA LA SEXUALIDAD CON EL ENVEJECIMIENTO?

Los factores que influyen en la sexualidad de las personas mayores pueden ser de índole biológica, psicológica, emocional y socio-cultural. Cualquiera de esos elementos puede modificar o cambiar la vivencia afectiva y erótica de los adultos mayores.

Entre los más relevantes tenemos:

- El estado de salud general propio y de la pareja
 - La vivencia sexual previa, si fue gratificante o no en el pasado
 - Enfermedades crónicas o invalidantes
 - Tratamientos médicos o cirugías
 - Dolor crónico
 - Depresión, ansiedad y otras patologías mentales
 - Deterioro cognitivo propio de la edad
 - Polimedicación o tratamientos con numerosos medicamentos
 - El nivel de conocimiento y adaptabilidad a los cambios propios de la vejez
 - Institucionalización en hogares geriátricos, hospitalizaciones frecuentes, soledad y distanciamiento de su vivienda familiar
 - Viudez, soltería y restricciones o prohibiciones familiares y sociales
 - Mitos y prejuicios relacionados con la sexualidad en la vejez
- Si bien las personas mayores tienen cambios en la respuesta sexual, su sexualidad ni se acaba ni desaparece. Este concepto que no es tan nuevo, todavía pesa en el imaginario de muchísimas personas que no saben que, hasta el último segundo de vida, todos y todas podemos tener necesidades, deseos y sentimientos.

¿EN QUÉ CAMBIA LA RESPUESTA SEXUAL DE LAS PERSONAS MAYORES?

EN ELLOS:

- ♂ Permanece la capacidad reproductora, es decir, pueden concebir a pesar de la edad.
- ♂ El deseo sexual suele ser menos urgente que en años anteriores.
- ♂ La erección es menos firme y automática, y se requiere mayor estímulo directo en los genitales.
- ♂ El tiempo de recuperación o período refractario después de un encuentro sexual se prolonga. Deben esperar mayor tiempo para una segunda erección.
- ♂ La fuerza y volumen de la eyaculación disminuyen al igual que el chorro urinario.

EN ELLAS:

- ♀ Desaparece la capacidad reproductiva y no pueden quedar embarazadas a partir de la menopausia.
- ♀ El deseo sexual es variable y puede verse afectado por los malestares de la menopausia o por situaciones personales, familiares o de pareja.
- ♀ La excitación puede ser menos intensa y la lubricación es escasa o menor.
- ♀ Los orgasmos se mantienen y pueden ser multiorgásmicas hasta el final de sus vidas.

Además de los cambios fisiológicos propios de la vejez, lo que más limita la sexualidad de las personas mayores, es la serie de mitos que existen.

Te invito a revisar algunos y así podrás despejar dudas, y quizás, cambiar de actitud con tus familiares o amigos que sobrepasaron el sexto piso de sus vidas:

LA POTENCIA SEXUAL DESAPARECE CON LA EDAD

Este mito es uno de los más difundidos. Si bien la erección del hombre se hace menos automática a medida que se va haciendo mayor, no hay razón para que un anciano viva resignado a tener disfunción eréctil. Hoy en día existen profesionales especializados que prescribimos medicamentos y otras terapias para solucionar este tipo de problemas.

LAS MUJERES MAYORES QUE BUSCAN PAREJA SON UNAS “BUSCONAS” Y DEBERÍAN DEDICARSE A CRIAR A SUS NIETOS Y NIETAS

Los prejuicios acerca de la sexualidad de los ancianos son más fuertes cuando hablamos de las mujeres. Tristemente, las mujeres mayores son más discriminadas que los hombres mayores cuando se trata de temas de amor o de sexo. Al igual que los hombres, en ellas jamás desaparece la posibilidad de enamorarse o de desear sexualmente a otra persona. ¡Grito un urra, urra, ja ja por las ancianitas querendonas!

ES IMPOSIBLE QUE UN PAR DE VIEJITOS TENGAN RELACIONES SEXUALES

Quizás tú lo hayas pensado o afirmado en alguna ocasión, ¿cierto? La realidad es que una pareja mayor puede tener una intimidad sexual satisfactoria. Claro que la respuesta sexual en la tercera edad va a ser mucho más lenta y escasa que en los años mozos, y quizás sus encuentros sexuales se concentran menos en la genitalidad y más en caricias, masturbación mutua, masajes y otros estímulos que pueden ser más eróticos que el sexo penetrativo. Pero esto no significa que no pueda haber encuentros eróticos más allá del coito, como arrunches, masajes, caricias y besos.

SI UN ANCIANO O ANCIANA SALEN CON UNA PAREJA MUCHO MENOR, LO MÁS SEGURO ES QUE SE QUIERAN APROVECHAR DE ÉL O DE ELLA

Los familiares son los primeros que se oponen al enamoramiento de los mayores. Esta situación es muy común porque

los miedos, a veces infundados, de que acaben robándoles sus propiedades o su pensión, prevalecen sobre los derechos y la libertad de los ancianos. La soledad en la tercera edad suele mitigarse cuando los familiares están pendientes de sus necesidades, pero el enamoramiento, la atracción física y los amigos les inyecta mayor alegría, esperanza y autoestima. ¡Hasta los ojitos les van a brillar más!

LA MASTURBACIÓN OCURRE SOLAMENTE EN LOS JÓVENES

La masturbación es parte del erotismo y puede ocurrir en la vejez ya que nunca dejamos de sentir placer sexual. De hecho, hay evidencias que demuestran que hombres y mujeres continúan masturbándose después de los setenta años. Con el auge de los juguetes sexuales, ya entraron a formar parte del repertorio sexual de las personas mayores y los sexólogos los recomendamos para salir de la rutina y sentir placer a solas o con la pareja.

Sin temor a equivocarme, creo que todos en algún momento nos hemos burlado de los amores de las personas mayores. O quizás, hemos criticado al anciano o anciana que seducen y coquetean y corremos a tacharlos de “viejos verdes” o “viejas busconas”. Estos prejuicios o preconceptos provienen del desconocimiento de la sexualidad en la tercera edad que nos hace suponer que estas personas no son sexuadas, y esto es totalmente falso.

CONFESIÓN. Al escribir este artículo quiero compartirte que, a mis sesenta años, estoy a punto de casarme con mi novio de setenta años, después de un noviazgo de varios meses. Estamos muy felices porque la vida nos permitió encontrarnos en el camino, en un momento en que nos habíamos acostumbrado a estar solos. Pero llegó el amor -si pudieras verme en este momento, seguro te contagiaría

mi felicidad - y nos sentimos rebosantes de vitalidad, entusiasmo y motivación para construir un proyecto juntos. ¿Brindas con nosotros? ¡Gracias!

Para finalizar quiero compartirte esta reflexión: *envejecer no quiere decir que tu sexualidad ha muerto. Ámate, quiere a los demás, goza, ríe, canta, baila, viaja. En fin, siéntete con derecho a enamorarte, a disfrutar de la vida – por supuesto, acorde a tus capacidades físicas y mentales - y a vivir una sexualidad positiva.*

«La terapia sexual es la aliada
de la plenitud sexual.
Si crees que la necesitas,
no temas buscar ayuda profesional».

CONVERSACIONES SEXUALES INCÓMODAS

La comunicación de pareja es básica para tener una relación de confianza y armonía. En el libro *“Crucial Conversations”* (2002), Patterson y colaboradores afirman que la diferencia entre una conversación crucial de una normal y corriente es que, en la primera, las opiniones pueden ser diferentes y las emociones son intensas. Y el resultado puede tener un gran impacto en la vida de las personas que participan en la conversación crucial.

Algunos de los temas que merecen una conversación crucial según el libro mencionado son:

- Pedirle un aumento salarial al jefe.
- Cobrar una deuda al mejor amigo o amiga.
- Terminar una relación sentimental o pedir el divorcio.
- Pedirle al profesor o jefe que deje de acosarte.
- Expresar la insatisfacción sexual a la pareja.

Como te darás cuenta, el tema sexual está entre las conversaciones más difíciles de entablar. Hablar de sexo no es cómodo para muchos porque se considera un asunto que simplemente se debe dar entre dos personas que se aman.

O quizás, alguno siente pena o temor de herir al otro, lo que hace que se abstenga y decida cerrar el pico, anulando cualquier intento de comunicación íntima.

Diferentes investigaciones señalan que las parejas que discuten temas sexuales son diez veces más propensas a tener una relación feliz, a diferencia de aquellas que buscan evadir las charlas espinosas. ¿Cuáles son esas conversaciones sexuales que debe propiciar toda pareja? A mi entender, estas son las más comunes:

LA PLANIFICACIÓN

¿Con qué nos cuidaremos? ¿Quién lo hará? Puede que este tema no te parezca importante porque es obvio que la mujer se cuide ¿cierto? Te confieso que, si eres de los que piensan así, estás siendo muy irresponsable y hasta negligente.

Suponer que ella es la que debe evitar un embarazo, es una actitud recalcitrante de machismo. En otros casos, sin embargo, es él el que decide usar el condón con rechazo o disgusto de su pareja, quien le acusa de estar desconfiando de ella.

Para evitar estos malos entendidos es conveniente que antes de tener un encuentro sexual, ambos hablen sobre el método anticonceptivo que van a usar y cómo van a asumir los gastos financieros que genera la planificación familiar.

LOS LÍMITES

¿Hasta dónde llegamos en el sexo? Este es uno de los puntos que más origina resquemores. *“Si en el noviazgo todo era normal, ¿por qué me pides ahora eso tan raro?”* y se convierte en una queja frecuente en mi consulta. O, al contrario: *“antes parecíamos unos trapecistas, pero ya somos viejos y eso no se ve bien”*. ¿Te suena familiar?

Experimentar e innovar son claves en una pareja para evitar la monotonía sexual, pero debes hablarlo y definir hasta dónde estás dispuesto a llegar para evitar reproches o disgustos.

Tener sexo anal u oral, participar de un encuentro swinger, comprar un juguete sexual para probarlo con la pareja, o escaparse a un motel, son conductas sexuales excitantes que no les gusta a todo el mundo.

Así que mejor hablen de estos temas de manera sincera y procuren no acusar al otro de depravado o mojigato en caso de que no se pongan de acuerdo.

LA FIDELIDAD

Si bien para muchos novios es difícil creer en el juramento de fidelidad que se hace al momento de casarse, es fundamental que ambos conversen sobre la exclusividad de pareja y la intención de hacerlo a través del tiempo.

¿Que se crece la nariz del cornudo? Probablemente tu media naranja no te mire a los ojos cuando le hablas de ser fieles uno al otro. Pero no por ello dejen a un lado este punto básico en la vida de pareja. Expresen lo que harían en caso de que los cuernos lleguen a sus vidas, así como el compromiso que los dos esperan cumplir.

No está de más decirte que la fidelidad o monogamia es un compromiso adoptado por miles de parejas, mientras que otras relaciones son abiertas o poliamorosas, y está bien conocerlo y establecer qué queremos para nuestros vínculos amorosos o sexuales. Más vale que sepas realmente lo que el otro u otra piensa. Hay que dialogar siempre y establecer las reglas de juego.

LOS PROBLEMAS SEXUALES

Esta conversación sí que es realmente incómoda, pero es obligatoria cuando las sábanas se enfrían por alguna disfunción sexual. La frustración, el desencanto o la rabia se van aumentando como una bola de nieve que puede aplastarlos, si no se habla a tiempo.

Cualquiera puede presentar un problema sexual en su vida y eso no debe avergonzarnos. La disfunción eréctil y la eyaculación precoz, por ejemplo, originan inseguridad y baja autoestima a los hombres.

Pero ellas también pueden tener problemas de lubricación, dificultad para excitarse o dolor durante el coito, acompañado de frustración o rabia. O quizás, alguno de los dos puede perder el apetito sexual.

Es difícil tener una conversación crucial sobre estos temas porque tememos herir al otro, o que nos devuelva la pelota diciéndonos que somos los causantes de su disfunción sexual. Porque este es el tema más álgido en el campo sexual.

¿Qué hacer? Busca hablar del asunto fuera de la cama en un momento apropiado, y evita a toda costa, acusar a tu pareja. Habla con calidez y propicia una amable charla para que ambos se sientan relajados y dispuestos a mejorar las cosas. Si el caso lo amerita, busquen un especialista y vayan juntos a la consulta.

LO QUE TE GUSTA Y TE DISGUSTA EN LA CAMA

Durante el encuentro sexual se da una especie de lenguaje verbal o gestual con palabras, gemidos, susurros o suspiros. Cada quien expresa su calentura de manera diferente.

Esta comunicación sexual debe ser sincera para que los dos conozcan lo que al otro le excita. Si alguno decide callar, fingir o aguantar algo molesto, está mintiéndose y por supuesto, le miente también a su pareja.

Déjale saber qué caricias o estímulos te agradan y pídele que también te lo cuente. Así ambos van a disfrutar plenamente sus relaciones. Pero es importante que ambos tengan confianza para decirse lo que les desagrada o lo que no les mueve

el piso. ¿Qué tal pretender que el otro adivine lo que a mí me excita? No es nada sano ni justo con la relación de pareja, de manera que hay que conversar sobre esto.

Hablar de temas sexuales es el mejor sexo oral que puedas tener con tu pareja. Te aseguro que es el ingrediente perfecto para unas buenas encamadas por muchos años.

«El tamaño de tu pene
no es el que te va a dar el grado
del mejor amante. Saca a fiote tus atributos
eróticos y verás que te ganarás
el diploma de excelencia».

EL COMPLEJO DE PENE PEQUEÑO

No creo que exista un hombre que alguna vez en su vida no se haya hecho preguntas acerca de su pene. Bien sea cuando era un niño y oía chistes de los familiares que aprovechaban tocar su pene chiquitico, o del papá que vivía muy orgulloso de la herencia colosal – por lo menos esa es la percepción de su dueño -que legó a su heredero; claro está, siempre y cuando el falo paterno cumpliera con los estándares de longitud y grosor del macho bravío.

El adolescente siente angustia, especialmente cuando le toca orinar o ducharse junto a sus compañeros que, curiosamente, tienen la misma inquietud. Unos y otros se miran con el rabillo del ojo para compararse y aliviar sus penas o seguir sufriendo por los rollos que tienen en sus mentes.

Me cuenta un amigo que recuerda a un compañerito de infancia que se bañaba en el río de espaldas a los demás para que no se burlaran por el tamaño de su pene. Y no dejo de reírme cuando recuerdo a un soldado que me contó en una de mis conferencias, que su madre le colgaba en el pene un biberón lleno de agua para aumentar su tamaño. ¡Increíble fórmula!

Si los padres creen que su hijo tiene un pene pequeño, sin dudarlo le consultarán al médico quien seguramente les va a tranquilizar, así no queden convencidos. Al llegar a la pubertad los órganos genitales masculinos empiezan a crecer y madurar, por influjo de las

hormonas sexuales; sin embargo, la inseguridad transmitida al chico por sus papás, probablemente hizo mella y da origen al complejo de pene pequeño, así el jovencito tenga un tamaño normal.

Creer que el pene grande da poder y placer es parte de los mitos que alimentan el machismo. Lastimosamente, las mujeres también contribuyen a aumentar el complejo del pene tamaño mini. Estas parejas “castradoras” ofenden y lastiman con sus comentarios burlescos y terminan hundiendo más al acomplejado hombre.

Si eres hombre, ¿alguna vez te ha pasado que alguna chica te cuenta su pasado con un chico “*que lo tenía grande*” y le hacía ver las estrellas? ¿Cómo reaccionaste ante ese comentario aparentemente inocente? Espero que no te haya afectado porque muchos caballeros se traumatizan con este tipo de observaciones inofensivas e incluso, terminan bloqueados de tal manera que no dan para pararse, literalmente hablando, después de escuchar bromas o afirmaciones relacionadas con los penes ajenos.

Me cuenta mi amiga, la Dra. Diana Torres, uróloga residente en Bogotá, que la mayoría de sus consultas están relacionadas con el tamaño peneal, a pesar de no existir razón alguna para preocuparse. Con lo que respecta a mi práctica clínica, es común que atienda a hombres que han sido criticados por una pareja; aunque también están aquellos que tienen preocupación excesiva por la apariencia de sus genitales —dismorfofobia— o los que distorsionan la visión de su sexualidad por la influencia de los actores porno que, obligados por su trabajo, deben mostrarse como unos toros en plena faena.

Afirma la Dra. Torres que tener un pene muy grande puede ser trágico para algunos hombres “*premiados*” por la naturaleza cuyas parejas se quejan por dolor y fastidio, y a veces, se aburren y los abandonan porque no encuentran posiciones sexuales placenteras o cómodas.

En este universo de los acomplejados, no faltan los gorditos que ven cómo su pene se va recogiendo y se les hace difícil verlo porque su panza no se lo permite. La impresión que tienen es que ha disminuido el tamaño de su amigo del piso inferior, pero es la grasa en exceso la que prácticamente absorbe al pene dando la falsa impresión de que se ha puesto chiquito.

Hablemos seriamente del pene y comencemos por liberarnos de tantos mitos que hacen daño y no dejan que la vida sexual sea bien rica como todos lo merecemos:

- Un estudio reciente hecho en Londres y publicado en la revista BJU International, que incluyó a más de 15.000 hombres, da un promedio de 13.12 centímetros en erección. El promedio general está entre 12-18 centímetros y vale la pena decir que es un promedio, es decir, un poco menos o un poco más de ese tamaño está en el rango normal, teniendo en cuenta la herencia y la constitución del cuerpo masculino.
- Creer que la talla de zapatos o el tamaño de las manos tienen relación con el tamaño del falo, también forma parte de los mitos que varios estudios han descartado de plano. O las creencias populares de que masturbarse, tener sexo con animales o colgarse objetos pesados en el prepucio van a hacer crecer el pene, están totalmente desvirtuadas.
- Si el pene es menor de 7 cm se habla de micropene y debe consultarse al urólogo para que determine el tratamiento que puede ir desde extensores mecánicos o cirugía de alargamiento de los ligamentos que sostienen el pene.
- Si el problema está en la cabeza de arriba y no en la de abajo, una terapia psicológica es fundamental para liberarse del complejo que se acompaña con baja autoestima, frustraciones y temores.

¿QUÉ TAN EFECTIVOS SON LOS TRATAMIENTOS PARA HACER CRECER EL PENE?

Hay más de un hombre engañado por la publicidad que promete la gloria con ungüentos, pesas o cirugías. Los tratamientos con rellenos de biopolímeros o la circuncisión dan la ilusión óptica de que el pene se agrandó, pero al entrar en erección continúa siendo del mismo tamaño.

Siempre debes consultar al urólogo de confianza en caso de que te sientas confundido con el tamaño de tu amiguito de abajo y él te aconsejará lo más conveniente. No te dejes criticar de nadie, ni siquiera de tu pareja, y recuerda que el placer no depende de lo largo o ancho de tu pene, sino de la calidad y pericia que muestres en la cama con tus manos, tu lengua y tu imaginación.

«Lo rico de ser mujer
es que no hay que demostrarlo.
Hay que vivirlo».

MUJERES QUE FINGEN

¿Sabías que de tres a ocho mujeres por cada diez fingen el orgasmo en las relaciones sexuales? Es una cifra alarmante si nos imaginamos la gran cantidad de “actrices” que, sin haber estudiado artes escénicas, aprenden a disimular su insatisfacción sexual y convencer a los hombres de sus presuntos poderes amorios en la cama.

Algunos estudios, como el “*Do Women Pretend Orgasm to Retain a Male?*”, publicado en la revista Archives of Sexual Behavior por investigadores de la Universidad de Columbia, Oakland y del Instituto Psiquiátrico de Nueva York, afirman que las mujeres fingen por afianzar la relación de pareja y evitar infidelidades. Se trataría entonces de una estrategia de supervivencia emocional que aprendieron las mujeres.

Sin embargo, las razones principales que llevan a muchas de ellas a gemir y retorcerse de manera ficticia, es la creencia machista de que la penetración es la única forma para llevarlas al cielo. De ahí probablemente viene la manida frase de las chicas que gritan en los videos porno, “*oh, mi God*”, mientras él arremete una y otra vez en un tiempo que se prolonga infinitamente. No está de más decirles que todo esto es mentira y es una de las poderosas estrategias de venta de la pornografía.

Si le preguntamos a las mujeres el por qué disimulan su insatisfacción sexual y les fingen a sus amantes, las respuestas serán diversas. Desde la conocida frase: “*para hacerle creer que es el mejor*”, pasando por aquella que dice que “*así me lo quito de encima y puedo irme a*

dormir”, (muy triste esto, ¿verdad?), hasta la que asegura que le da temor que su marido busque a otra, si se entera que ella no siente ni cosquillas en el sexo.

Una de las consultas femeninas más frecuentes que llegan a mi consultorio es la anorgasmia o dificultad para tener un orgasmo. Ya sea por efecto de causas físicas o psicológicas, por problemas de pareja o por pobres estímulos eróticos, las mujeres viven situaciones frustrantes y tristes que no se atreven a consultar porque no saben a quién contárselo, o porque piensan que la situación va a mejorar con el tiempo y terminan resignándose a no sentir placer en la cama. Terminan atrapadas en un círculo vicioso en el que cada vez será más difícil contarles la verdad a sus parejas.

¿POR QUÉ ES TAN FÁCIL FINGIR UN ORGASMO?

Existen signos físicos que evidencian la respuesta orgásmica en la mujer que son difíciles de observar a simple vista, tales como la dilatación de pupilas, el aumento de las palpitaciones y de la respiración, y la contracción espasmódica de los músculos que rodean la vagina. Por ser el orgasmo femenino un fenómeno más subjetivo —solo ella es quien sabe si llegó— es fácil disimular el placer para hacer sentir bien al otro.

Cuando hay confianza y ambos conocen los cuerpos y la manera como se excitan, es fácil identificar si uno de los dos está insatisfecho. De ahí que la comunicación franca y sincera es el mejor antídoto contra las mentiras en la cama, además de la posibilidad de poder consultar al especialista si algo está fallando en la vida sexual. Mentir, disimular o fingir en el sexo, son trampas contra nosotras mismas que, tarde o temprano, terminarán lastimándonos.

...Y PARA NO VOLVER A FINGIR, ¿QUÉ SE PUEDE HACER?

Bueno, hacerse esta pregunta es el primer paso que se necesita para reconocer que hay un problema sexual y que, por lo tanto, debe

buscarse ayuda especializada. La anorgasmia es la dificultad para tener un orgasmo y tiene causas físicas y psicológicas. Agenda una cita de ginecología o sexología para comenzar por aquí tu proceso de sanación sexual.

Muchas mujeres (o personas con vulva) no sienten placer porque la estimulación que reciben no es la más adecuada. Un amante torpe, unas manos que acarician bruscamente o unos besos aguados, no encienden a nadie. En esos casos, no es que ella sea anorgásmica. Lo que se necesita es buena comunicación, asertiva y sincera, para que la pareja sepa que por ahí no es por donde vas a revolver la cama.

Si llevas mucho tiempo fingiéndole, ni por las chiras vayas a confesárselo de sopetón. Seguramente va a sentirse lastimado u ofendido por la mentira crónica que ha soportado, y eso no va a ayudar a resolver nada. Procura hablarle con calidez diciéndole que hace un tiempo no disfrutas el sexo y que te gustaría que juntos busquen ayuda profesional.

Conocerte y estimularte ayudan a encontrar tus puntos o zonas de placer. Mira videos o escucha podcasts mientras te tocas; aprende a mover tu pelvis acompasadamente. Baila desnuda frente a un espejo y con sensualidad abre tus piernas para que reconozcas tu bonita vulva. Compra un succionador o vibrador y hazlo tu amigo preferido. En fin, hay muchas maneras de buscar esos orgasmos perdidos. ¡No te resignes a fingir toda una vida!

«La intimidad se construye día a día
y no en un rato efímero de placer.
Habla con tu pareja y cuéntale tus deseos,
tus necesidades y cómo te gustaría ser complacido».

LOS MATA PASIONES

Si quieres disfrutar el sexo y que termines más contento que niño o niña con juguete nuevo, es conveniente conocer algunas señales del mal amante para evitar chascos o frustraciones.

El desempeño en la cama es importante tanto para una revocada ocasional, como para construir una relación a largo plazo. Muchos se equivocan cuando piensan que una noche fugaz de sexo cualquiera la olvida y por eso dejan de esmerarse en dejar un recuerdo inolvidable en el otro. Y realmente, puede ser pésimamente inolvidable si no te entregas ni das lo mejor de ti.

Una encuesta realizada hace unos años entre más de 7.000 mujeres latinoamericanas, hecha por el sitio web para infieles AshleyMadison.com, reveló que los latinos son románticos pero muy malos entre las sábanas. Los brasileros quedaron en el primer lugar con un excelente puntaje de 8.5 sobre 10; los mexicanos y los chilenos siguieron en segundo y tercer lugar, y los colombianos seguían en el cuarto lugar de malos polvos.

Las mujeres encuestadas afirmaron que a nuestros amantes latinoamericanos les hace falta aprender a besar y a tocar más sus cuerpos. ¡Vaya lección para aquellos chicos que se jactan de ser los mejores amantes!

Pero ellas no se quedan atrás en actitudes mata pasiones. Sus creencias, los remilgos y prejuicios que tienen sobre la sexualidad, pueden tirar a la borda cualquier intento de satisfacción sexual.

Veamos algunas señales del amante mata pasiones:

1. No le gusta besar o te besa sin inyectar pasión y entusiasmo. Los besos indican lo que pasará después y son premonitorios, así no lo creas. Un beso insípido no genera la producción de neuroquímicos como la oxitocina y dopamina que le facilitan el camino a la excitación; así que ten mucho cuidado con esos besos aburridos.

2. Puedes ser un don Juan o así creerlo, pero qué más da si te comportas desesperadamente en la intimidad mordiendo o maltratando las zonas erógenas en vez de acariciarlas. ¡Alerta! Los malos amantes son egoístas y se olvidan de que su pareja necesita tiempo y buenas caricias para calentarse.

Los estímulos eróticos pobres son fuente de queja común, tanto en heterosexuales como en homosexuales. No cometas el error de negarle al otro o a la otra, un recorrido apasionado por su cuerpo, ni las caricias y besos que necesita cualquier amante de carne y hueso.

3. No todo es meter y sacar. Tenemos que sacarnos de nuestras cabezas esa idea de que el sexo siempre debe ser penetración. ¡Qué mala onda si lo crees así! En nuestra cultura machista, los hombres piensan que montarse de una es símbolo de masculinidad. ¡Qué equivocados están! Si supieran cuántas parejas se quedan en la mitad del camino, porque se encuentran con esos amantes torpes y ansiosos que les satisface solamente su propio orgasmo.

4. Si de mujeres tengo que hablar, también las hay que no quieren que les toquen nada, pero nada, de sus cuerpos. Recuerdo a un paciente que se quejaba de su esposa porque ella le rechazaba con rabia cuando él acariciaba sus pechos, su vagina, sus glúteos. ¡Claro! El pobre no sabía qué acariciar y terminó bloqueado con una disfunción eréctil.

El toqueteo es esencial para cualquier mujer; sin eso es muy difícil que nos excitemos. Sin embargo, una gran cantidad de mujeres se cierran a la posibilidad del placer por miedos o creencias culposas acerca del sexo que les inculcaron desde chiquitas.

5. Cero comunicaciones en la intimidad es terriblemente mata pasiones. Y no se trata de gritar y despertar al vecindario o imitar las frases de los modelos de videos porno. Pero sí de expresarle al otro lo que estás sintiendo, lo que quieres hacerle o, simplemente, gemir o susurrar. Qué fastidio que tengas que adivinar si está gozando contigo y que te obligue a preguntarle: “¿te gustó?”, o “¿lo hice bien?”. Para eso tenemos boquita, manitas y gestos, para expresar lo que deseamos o necesitamos sexualmente.

6. La falta de aseo y cuidado del cuerpo son crímenes contra el sexo. Por lo menos, así lo sienten mis pacientes que consultan por pérdida del deseo sexual cuando su amante se descuida en su imagen o higiene personal.

A propósito de esto, les cuento esta anécdota: hace unos días, llegó a mi consulta una hermosa mujer de 30 años, quien refería que su esposo se había engordado en los últimos años y venía descuidándose cada vez más, al punto que se negaba a ir al odontólogo por una inflamación crónica de sus encías que le causaba mal aliento. No hubo manera de que este hombre complaciera a su mujer, por más sencillo que resultara ir a arreglarse su boca. ¿Fin de la historia? Ella perdió las ganas incluso de abrazarlo y le pidió la separación. Hay que tener mucho cuidado con el aseo personal y cuidarnos para nosotros mismos y para nuestra pareja.

Podemos encontrar muchas creencias o comportamientos anti sexuales. Te invito a revisar los tuyos y ponte a la tarea de modificar o cambiar para que logres realmente el disfrute en el sexo. ¡Te aseguro que vale la pena!

«A los hombres de mentira
les da miedo
las mujeres de verdad».

Anónimo

MIEDOS QUE DAÑAN EL GUSTICO

El cerebro es el órgano sexual más grande que tenemos y es tan poderoso este señor que, sin darnos cuenta, nos traiciona con un pensamiento o un recuerdo desagradable. Y cuando eso ocurre, la respuesta sexual se altera o se pierde, a pesar de la calentura que tengamos en ese momento.

Muchas personas no son capaces de liberarse de angustias o miedos cuando están retozando con su pareja y, por supuesto, disfrutan poco o quedan muy aburridos. Y no deja de sorprender que la mayoría de esos temores vienen de la información sexual que tuvimos en la niñez.

Cuando éramos pequeños, nos regañaban si nos tocábamos los genitales y nos decían que era malo hacerlo; a los varoncitos les iba peor porque los amenazaban con cortarles el pene. No entendíamos el por qué, pero obedecíamos y nos creíamos el cuento.

Ya grandecitos nos siguieron metiendo miedos sexuales con frases como: *“cuidado te dejas manosear”*, *“si te tocas se va a caer el pipí”*, *“te vas de la casa si traes un embarazo”*, o *“compórtate como un macho”*. Y sigue la lista de regaños, amenazas y comentarios cargados de misterios o censuras.

En la adultez, ese chip sexual que se nos quedó incrustado en nuestro cerebro es el que regula, para bien o para mal, la historia sexual

de cada uno de nosotros. Mentiras y creencias falsas sobre la sexualidad que pueden hacer daño de tal manera que terminan coartando el placer sexual.

CUANDO EL MIEDO NOS HACE PASAR UNA MALA JUGADA EN EL SEXO: UNA EXPLICACIÓN UN POCO DENSA PERO CIENTÍFICA.

Existe una conocida relación entre el miedo o la ansiedad y las disfunciones sexuales. Desde Master y Jhonson (1966) que propusieron que la ansiedad era el más importante factor que bloquea la excitación, hasta Spielberger (1972) que describe una cascada de emociones negativas cuando los individuos sienten la situación sexual como una amenaza, se viene estudiando cómo la vida sexual se ve alterada por las emociones negativas.

Las personas que presentan disfunciones sexuales tienen, en su mayoría, diversos niveles de ansiedad originados por diferentes causas. La eyaculación precoz y los trastornos de dolor durante el coito, son ejemplos claros de la relación directa entre el miedo y los problemas sexuales.

Es bien conocido que los eyaculadores precoces se anticipan al fracaso de su control eyaculatorio y, desde antes de iniciar el encuentro sexual, se sienten tan ansiosos que no pueden controlar su tiempo para eyacular.

Las mujeres que presentan dolor o incomodidad en sus relaciones íntimas (vaginismo o dispareunia), soportan una carga importante de ansiedad por el sufrimiento que representa su vida sexual. El deseo, la excitación y la capacidad para alcanzar el orgasmo pueden verse inhibidos por la ansiedad que se manifiesta antes, durante o después de cada evento sexual.

La sexualidad puede ser amenazante o provocar miedo y ansiedad cuando la persona se anticipa al fracaso o a la situación que representa la amenaza. Es el típico caso del hombre que teme fallar en el

encuentro sexual y quedarle mal a su pareja; su comportamiento puede ser de evitación, por ejemplo, saca excusas para no acudir a la cita, y así no tiene que involucrarse en una situación erótica frustrante.

Las disfunciones sexuales pueden originarse por diversas reacciones emocionales que acompañan a la ansiedad. La depresión, la culpa y la hostilidad son emociones negativas que conducen a la persona a una especie de círculo vicioso que actúa como inhibidor o saboteador de la respuesta sexual que se espera tener.

Los sentimientos de culpa y el miedo irracional a ser juzgado o rechazado son factores comunes que se observan en las personas con ansiedad. En el plano sexual, por ejemplo, una mujer puede sentirse culpable porque tiene relaciones sexuales con su novio, pero sus creencias religiosas censuran la vida sexual prematrimonial, porque la consideran pecaminosa o inmoral. Esta ambivalencia termina en una disfuncionalidad sexual, como se puede observar en la dificultad para excitarse o alcanzar el orgasmo.

El resentimiento es otro elemento frecuente que acompaña a la ansiedad. Una situación común que observo en mi consulta sexológica, es la paciente que tiene un compañero eyaculador precoz desde hace muchos años, y que se ha resignado a la negativa de él de buscar ayuda profesional; probablemente ella sienta un resentimiento profundo, hostilidad e incluso agresividad, porque la invade un estado de ansiedad intensa cuando está ante el inicio inminente de una relación sexual, con ese hombre “egoísta” que no ha querido mejorar su vida sexual.

Varios estudios reportan que los niveles altos de ansiedad inhiben la conducta sexual de las personas (Fernández-Guasti, A., G. Roldán-Roldán y K. Larsson, 1991). De igual manera, los estados de ansiedad crónicos, como el confinamiento ocurrido durante la pandemia covid-19, alteran la autoestima, inhiben la interacción social, afectan la privacidad y aumentan el estrés.

¿Por qué ocurre esto? La explicación radica en que los esteroides y otras hormonas sexuales disminuyen a causa del incremento en los niveles de cortisol, una hormona producida por la corteza suprarrenal que se eleva ante el estrés, el miedo, la ansiedad y otras situaciones emocionales críticas. Al estar elevado el cortisol, este inhibe la mayoría de las funciones orgánicas, incluyendo las esferas sexuales y reproductivas.

Para concluir, la presencia de disfunciones sexuales en personas ansiosas afecta las áreas de ajuste, biológica, familiar, personal, social, laboral, académica, sexual y recreativa de manera considerable, así como el grado de satisfacción sexual e intimidad, generando conductas negativas como evitación a los encuentros sexuales, lo cual le afectará no solo personalmente, sino también en sus relaciones de parejas, laborales y sociales.

REVISEMOS ALGUNOS MIEDOS QUE PARALIZAN EL GUSTICO:

- ¿Recuerdas el cuento de la cigüeña que trae los bebés al mundo? Uno pensaría que ya nadie se come ese cuento, pero tal parece que sí, cuando vemos tantos adolescentes que tienen su primera relación sexual sin protección. Creen que, si dan unos saltos después del coito, o toman una aspirina disuelta en una Coca Cola, van a evitar el embarazo.
- Algunas chicas me confiesan en la consulta que cuando se estrenaron en las mieles del amor, escuchaban la voz de sus madres diciéndoles al oído: *“no aflojes las piernas antes de casarte”*. ¿Se imaginan ustedes en la intimidad sintiendo el martilleo de una voz que les dice que están actuando mal? Terrible, ¿cierto?
- Si bien los hombres han llevado las de ganar en el tema de la educación sexual, no se quedan atrás con la pensadera angustiante. Frases o pensamientos premonitorios de fracaso llegan a sus mentes: *“no voy a poder”*, *“no se me va a parar”*, *“lo tengo*

pequeño”, acaban con su confianza en el momento crucial y los paraliza terriblemente.

- Y de esa parálisis sexual no se escapan aquellos que piensan que, al entregarse en la intimidad, corren el riesgo de ser manipulados como si fueran unos títeres; *“es que me puede dominar”*, dice más de uno. Resuelven entonces, inconscientemente por supuesto, no entregarse a su amante impidiendo que fluya la respuesta sexual. Suena chistoso, pero al final terminan perjudicándose ambos.
- El miedo es una respuesta natural y adaptativa de los humanos que ayuda a prevenir posibles daños sobre nuestra integridad y salud, pero cuando es irracional y fuera de lógica ya se convierte en un problema. Esto es evidente en las reacciones de algunas mujeres que, así estén planificando, pasan días pensando si quedaron embarazadas después de una relación sexual y se hacen la prueba de embarazo varias veces; su preocupación infundada no ayuda a que disfruten el sexo.
- Hablando de nosotras, no quiero dejar a un lado el temor que nos da cuando sentimos que nuestro cuerpo no se ajusta a los ridículos mandatos de belleza. Los excesos de grasa, las estrías o celulitis, los senos caídos, los glúteos planos y decenas de otros prejuicios que rondan nuestras cabezas, también bloquean el real goce sexual.

¿PODEMOS DESTERRAR LOS MIEDOS SEXUALES?

Es posible siempre y cuando no sean fobias patológicas que ameritan una ayuda psicológica. Para resolver los temores que paralizan el gusto te propongo revisar lo siguiente:

1. ¿Cómo fue tu educación sexual en la infancia? ¿Había mucha restricción de parte de tus padres? ¿Amenazas o chantajes con respecto a tu cuerpo o al sexo?
2. ¿Recuerdas si fuiste abusado o maltratado? ¿O acaso viste una situación sexual de los adultos de tu casa cuando eras niño o niña? ¿Alguien mayor te hablaba de asuntos sexuales que te asustaron?
3. Cuestiona tus creencias y revísalas. El tema sexual ha sido un tabú en muchos hogares en donde se les dice a los niños y niñas que el sexo es “*cochino*” o pecaminoso, y este concepto distorsionado los persigue durante toda su vida.
4. Identifica si presentas síntomas reiterativos de miedo como palpitaciones, temblor, sudor frío o nerviosismo antes, durante o después de un encuentro erótico. Aprende a respirar pausadamente, practica ejercicios de relajación y concéntrate en pensamientos positivos del tipo “*voy a poder hacerlo*”.
5. Si hay confianza con tu pareja confíésale tus miedos para que juntos, busquen la mejor manera de disfrutar la intimidad. Si te sientes apoyado va a disminuir la ansiedad y facilita que te sientas mucho mejor con esa persona.

Liberarse de los miedos que están anclados en nuestro cerebro no es nada fácil, pero hay que hacer la tarea de liberarnos de ellos para que podamos disfrutar el sexo a plenitud. Si es necesario busca ayuda profesional, pero haz algo pronto antes que termines paralizado totalmente y no puedas disfrutar ni un beso.

«Más imaginación, menos remilgos.
Más pasión, menos rutina».

MITOS EN LA SEXUALIDAD

Desde hace siglos el sexo se ha visto como algo sucio, misterioso o morboso. Esta concepción, por cierto, equivocada no ha sido gratuita. Bien sea por razones religiosas, morales, culturales y hasta políticas, nos han vendido la idea de que es indecente hablar de sexualidad, salvo en el consultorio médico o debajo de las sábanas; aunque confieso que las parejas hablan muy poco de su vida sexual.

A pesar de que la sexualidad forma parte de nuestra personalidad y es un elemento básico de la vida de las personas, los mitos o mentiras disfrazan la esencia sexuada que todos tenemos desde que nacemos. En consecuencia, aparecen las disfunciones sexuales, educamos a los niños con información errónea y nos llenamos de miedos e inseguridades que hacen mella en la manera como pensamos, sentimos y actuamos.

ALGUNOS MITOS QUE PUEDEN AFECTAR LA VIDA SEXUAL

1. MITO: El pene grande garantiza que la pareja disfruta plenamente en la cama.

VERDAD: El tamaño promedio del pene adulto está entre 10-18 cm en estado de erección y curiosamente, la naturaleza se encarga de que la vagina, que es elástica, *“acomode”* el órgano viril en el momento del coito, de manera que ambos disfruten el momento.

Además, el llamado *“punto G”* (su existencia aún se discute), ubicado en la pared superior de la vagina, está localizado a tres centímetros de la entrada y no es necesario que un pene grande llegue

hasta el fondo de la vagina para desencadenar el clímax. Y me falta agregar que la estimulación externa del clítoris no requiere del falo y tiene la propiedad de desencadenar unos escalofrantes y maravillosos orgasmos en ellas. Estas verdades científicas reafirman el dicho que dice: *“no es tanto el tamaño del pene, sino la destreza del buen amante”*.

2. MITO: La primera relación sexual de la mujer tiene que doler.

VERDAD: Como muchas mujeres se creen esta mentira, entonces les duele su primera vez cuando debería ser una experiencia deliciosa. Te lo explico mejor: el himen que cubre el introito vaginal, es una membrana elástica sin terminales nerviosas, que son las que originarían el dolor al romperse. De hecho, no es que se rompa en la primera penetración vaginal, sino que se desgarran sus bordes lo que puede causar un ligero sangrado en algunas mujeres (no en todas).

¿Por qué puede haber dolor en un primer encuentro sexual? Por la contracción del piso pélvico y de los músculos que rodean la vagina en una mujer que probablemente está asustada, preocupada o poco excitada. Si hay un ambiente adecuado y ambos se entregan sin afares ni presiones, seguramente no dolerá la primera relación sexual.

3. MITO: *“Si me vengo”* por fuera, no hay peligro de embarazo.

VERDAD: Tengo malas noticias si eres de los que planifica con el coito interrumpido, es decir, retirar rápidamente el pene de la vagina para eyacular afuera. Los adolescentes lo utilizan mucho, pero los jóvenes y los adultos también se confían en este ineficaz método anticonceptivo.

¿Por qué no es seguro? Resulta que la lubricación que emite el pene cuando el hombre está excitado (esa especie de gomita que sale por

la uretra) puede contener espermatozoides que embarazan aún sin haber penetrado. ¡Así como lo lees! Incluso, con el roce íntimo de los genitales, ya hay riesgo de embarazo o de infecciones de transmisión sexual. Ahora que lo sabes, asegúrate de ponerte el condón o de usar otros métodos anticonceptivos.

4. MITO: Un juguete sexual es para reemplazar al amante.

VERDAD: Los vibradores, succionadores, dildos, anillos y diferentes juguetes eróticos, no reemplazan de ninguna manera a la pareja. Este temor lo comparten por igual hombres y mujeres que creen que los juguetes son para las personas solitarias.

Compartir un juguete sexual, reírse juntos al probar nuevas sensaciones, salir de la monotonía e incluso, identificar nuevas zonas erógenas, son parte de la fascinante experiencia que trae el mercado erótico. Pierde los miedos y dale rienda suelta a tu imaginación y creatividad.

5. MITO: Se puede deducir quién está sano sexualmente.

VERDAD: ¡No me digas que te crees ese cuento! Ni por la cara bonita, ni por un aparente estado físico y ni siquiera porque conoces cómo se comporta esa persona, puedes adivinar que no tenga alguna infección que pueda contagiarte. Muchas infecciones de transmisión sexual son asintomáticas en sus inicios y cualquiera puede estar inocente de que presenta algunas de ellas.

6. MITO: Usar doble condón me protege de un contagio o de embarazo.

VERDAD: si te pones un doble preservativo para tener relaciones coitales, corres el riesgo de que se deslicen o se rompan con la fricción, aumentando así el peligro de ser contagiado o de un embarazo

no planeado. De igual forma y aunque quizás nos cause risa, lavar el condón para reutilizarlo no sirve para nada de nada.

7. MITO: Masturbarse es dañino para la salud.

VERDAD: La masturbación es parte del repertorio auto erótico que todos y todas podemos practicar, sin que sea anormal ni nocivo para la salud mental o física. Es más, tocar y explorar los genitales y las zonas erógenas, nos ayuda a conocer nuestro cuerpo, así como las sensaciones de placer que se experimentan a solas.

De otra parte, la auto estimulación ayuda a inducir el sueño, alivia los dolores de cabeza y cólicos menstruales, disminuye la ansiedad y nos inyecta energía y vitalidad. Si aún no lo crees, podrías intentarlo y luego contarme si tenía razón.

AHORA ES TU TURNO:
¿QUÉ OTROS MITOS O MENTIRAS SEXUALES CONOCES?

Mirar la sexualidad como algo natural y conocer las verdades científicas nos van a ayudar a vivir sin tabúes o supersticiones que originan secretismos, morbo y ansiedades. Leer e informarnos es parte de la educación sexual que todos y todas debemos tener para lograr una sexualidad sana, responsable y plena.

«Si el sexo es bueno,
¿por qué no convertirlo en algo mejor?».

SEXO GOURMET

En un día pesado, lleno de trancones y cansada de atender pacientes en la caótica Bogotá, no dudo en pedir a domicilio, una pechuga asada con papas a la francesa, que la devoro sin compasión para calmar el hambre e irme a la cama a descansar. En contraste, cuando viajo a Valledupar donde el ritmo de vida es sosegado y mi ritmo de trabajo me permite hacer pausas, disfruto mucho una receta casera de mi madre, al punto de que olvido las calorías que pronto se reflejarán en mi peso corporal. Es decir, mis sentidos se deleitan al punto de hacerme pensar *“qué delicia”*.

Con el sexo pasa lo mismo. Pasa el tiempo y tendemos a comer rapidito sin tantos preámbulos, convirtiéndose en un hábito perezoso y obligatorio. Muchas personas creen que el buen sexo es medio acariciar, buscar la penetración y tener un orgasmo; qué equivocación tan peligrosa porque puede terminar matando el deseo y fogsidad que existían al comienzo de la relación.

Si tenemos un encuentro íntimo cargado de pasión y con ganas de disfrutarlo al máximo, el placer será más intenso y diferente al sexo fisiológico de *“mete y saca”*. Evidentemente, en el primero vamos a terminar más felices y con sensación de bienestar físico y mental porque las emociones, sentimientos e intimidad con la pareja garantizan un mejor resultado.

El término *“gourmet”* procede de la comida francesa y se aplica a la cocina exquisita y de alta calidad. El sexo gourmet se refiere a la elaboración de un rico platillo -léase, un encuentro pleno - con ingredientes bien seleccionados, con aliños y especias en cantidades

justas, con un tiempo de cocción adecuado y servido en un plato llamativo que garantice el placer al comerlo.

El cerebro es un órgano complejo y la función sexual está dentro de las zonas cerebrales más misteriosas que hay. Los cinco sentidos junto con la imaginación son interruptores poderosos del deseo, la excitación y el orgasmo, tanto en hombres como en las mujeres. El sexo gourmet invita a activar nuestros sentidos y atrevernos a ser novedosos y creativos, para no aburrirnos comiendo siempre lo mismo.

El sexo gourmet no tiene como fin principal el coito, sino que fomenta un recorrido que comienza con la seducción, las miradas y caricias, hasta llegar al orgasmo. Incluso, la receta final no necesariamente debe concluir en el clímax, teniendo en cuenta que el erotismo va más allá de la genitalidad.

¿CUÁLES SON LOS INGREDIENTES DEL SEXO GOURMET?

Imaginemos que deseamos complacer a alguien especial y nos empeñamos en preparar un delicioso manjar. Y de paso, también vamos a paladear el mismo banquete.

Algunas personas no se sentirán interesadas porque viven una sexualidad positiva y son felices. Pero a otros les puede servir despertar sus fantasías para elaborar un menú que les asegure una buena encamada. Como dice el dicho, lo menos es más y no tienes que complicarte la vida para sentir mayor placer sexual. ¿Te animas?

ELECCIÓN DE LOS INGREDIENTES

La rutina hace que olvidemos conquistar a nuestra pareja y nos da una falsa sensación de seguridad: *“ya él (ella) sabe que le amo”*, pensamos o decimos con alguna frecuencia; y no debe ser así. Todos

necesitamos alimentarnos con palabras y gestos amorosos para elevar la autoestima. Recuerda que el deseo nace del juego de la seducción: mirarnos a los ojos, besar apasionadamente, abrazar y consentir al otro, halagar su vestido, sus talentos o sus logros. Retroalimentar al amante hace que se sienta amado y deseado.

DOSIS PRECISAS DE SAZÓN

Cada persona tiene gustos y preferencias sexuales que no siempre coinciden con la pareja, pero no por eso se tienen que subvalorar. Lo interesante en el sexo gourmet es que la comunicación sincera permite conocer lo que a cada uno le gusta y cómo lo prefiere. Aquí entran en juego las posiciones y técnicas sexuales, el ambiente, la lencería, los juguetes y videos sexuales, e incluso, las propuestas para participar en conductas sexuales poco convencionales como swingers o bondage (sumisión-dominación).

El conocimiento que tengamos de nuestro cuerpo también es relevante. Así podrás pedirle a tu pareja que te estimule las zonas erógenas que sabes que te enloquecen, así como proponerle variaciones en la intensidad y velocidad de las caricias para que la receta quede bien aliñada.

EL TIEMPO DE COCCIÓN

Para que tu receta gourmet te quede de rechupete no basta con haber elegido los ingredientes perfectos y mezclarle las especias. Viene ahora la cocción de los elementos y que quede en su punto perfecto. Los buenos polvos se caracterizan porque los comensales disfrutan al máximo ese platillo hecho con imaginación y picardía.

Respetar los tiempos de excitación de cada uno es parte del menú. Generalmente, las mujeres necesitamos más calentamiento y debes

tenerlo en cuenta, no sea que corras a apagar la hornilla antes de que el placer hierva a borbotones. Tamaña desilusión tendrá tu amada si eso ocurre, así que hay que actuar como un verdadero chef. ¡Vaya que lo eres si te lo propones!

LA PRESENTACIÓN DEL PLATO

En la buena cocina, la imagen de los manjares servidos en la mesa es importantísima. ¿De qué sirve haberle puesto todo el entusiasmo a esa receta si la presentas en una mesa desordenada o en una vajilla rota? No olvides que la buena comida entra por los ojos. Bueno, también por la nariz.

Un cuerpo dispuesto y que huela a limpio, una prenda provocativa y un ambiente adecuado estimulan el apetito y motivan a degustar la receta por más sencilla que sea. Alejarse de ruidos, equipos de tecnología, intrusos inesperados y hasta la comodidad de la cama, influyen en la presentación provocativa de esa receta que se van a comer juntos.

Un estudio reciente de la Universidad Estatal de Pensilvania resume que el *“buen sexo”*, designado como *“adecuado y deseable”*, debe durar entre 7 y 10 minutos. Debo aclarar que este tiempo no incluye los preámbulos que sumarían más de estas cifras. ¿Qué nos dice esto? Que el placer real al comer está en saborear lentamente mientras hueles, chupas o lames, escuchas, tocas y miras. La comida – y me refiero también al sexo – nutre y calma cuando la disfrutamos al máximo.

LA SOBREMESA

En estos tiempos modernos en que prácticamente obtenemos todo con un clic en el móvil o el computador, la sexualidad se ha contagiado, para bien o para mal. Cuando el encuentro sexual es ocasional, es difícil obtener una receta gourmet, aunque muchos, a decir

verdad, tiran un polvito y quedan contentos porque no esperan nada más que eso.

Sin embargo, meterle el alma y los sentimientos al sexo, es el mejor plato gourmet que se puede saborear. Un *“quickly”* o rapidito de vez en cuando no es nada malo, pero acostumbrarnos a eso deja vacíos emocionales que no vale la pena repetir. Así que, en el matrimonio, noviazgo o un *“programa”* de fin de semana, vale la pena quedarse arrunchados después de terminar la faena.

Eso de correr a ponerse la ropa o voltearse a dormir resulta antipático y hasta un acto de mala educación. Así como después de comer con otra persona es grato hablar unos minutos más, mientras se come el postrecito o se degusta un café, en la cama también se estila —parafraseando a los especialistas de etiqueta y protocolo— que dediquemos un rato más a conversar, reír e incluso, dormir juntitos.

El post-sexo, como le llamo, viene siendo la cereza del pastel. ¡Oh la la!

Aprendemos a comer y aprendemos a amar a la vez. Las mejores recetas de cocina han surgido de la combinación de la creatividad con el atrevimiento de probar ingredientes nuevos. El sexo gourmet tiene la misma fórmula y con seguridad, la imaginación y las ganas de renovar nos llevarán a conseguir el premio erótico mayor

ANÉCDOTAS DE NELA

En más de dos décadas de estar ejerciendo la práctica clínica como médica sexóloga, he tenido que vivir muchas situaciones curiosas con amigos, colegas, familiares y pacientes. Las confesiones que escucho con total respeto y privacidad, forman parte de ese mundo de experiencias y vivencias humanas con respecto a la sexualidad.

Historias tristes, desesperantes e impactantes en cientos de casos. Pero, otras veces, son hilarantes y tan asombrosas que casi terminan en chistes. Si me tomara el trabajo de recolectar las consultas, tertulias y preguntas que he hecho como *“la doctora corazón”* (un hermoso apodo con el que Edgardo, mi hermano, me matriculó), no me alcanzaría el resto de años que me quedan para plasmarlos en un libro.

A continuación, vas a encontrar unas cuantas anécdotas que revelan lo vulnerables que somos ante los problemas sexuales y cómo pueden afectar nuestras vidas. Quizás te veas retratado en alguna situación o alguien cercano a ti le haya ocurrido.

También quise traer a colación, mis primeros años como especialista en sexología, en una época y lugar que aún no estaban listos para escuchar hablar a una mujer de temas sexuales. Pienso que los sexólogos y sexólogas que me antecedieron vivieron los rigores y críticas de una sociedad conservadora, al igual que me pasó a mí. Mi respeto y admiración para ellos y ellas.

ACTO I

Una señora de 70 años fue a mi consulta y actuaba muy rara en la sala de espera antes de que yo la invitara a pasar. Cuando se instaló en el consultorio, me contó que había enviudado dos años atrás y que, desde entonces, mantenía un deseo sexual activo y por eso se masturbaba.

Pero no se sentía bien porque pensaba que era un pecado y decidió contárselo al cura de su parroquia. Este le preguntó a su vez que si ya se lo había consultado a su médico y ella le contestó que no porque le daba mucha vergüenza. Entonces el sacerdote, dándole unas palmaditas en la espalda, le dijo: *“hija, ve y pregúntale, y si te dice que no es malo, entonces no es malo”*. ¡Les confieso que quise conocer personalmente a ese sacerdote!

ACTO 2

Un paciente de unos cuarenta y dos años, que no tuvo erección en la primera cita con una mujer que le encantaba y que había conquistado después de insistirle mucho. Llegaron al hotel que él había reservado previamente. La habitación estaba decorada con pétalos de rosas y en una mesita había una botella de vino con dos copas; él se había perfumado de pies a cabeza y su corazón latía aceleradamente porque *“iba a coronar a su reina”*.

Cuando llegó el momento crucial, su pene abruptamente se durmió y por más estímulos, toque por aquí y toque por allá y otras cositas más que ella le hizo, su noble compañero no se despertó. Avergonzado, entró al baño, miró hacia abajo y le susurró a su pene flácido: *“compadre, por favor, qué te pasa. ¡Amigo, no me hagas quedar mal!”*.

Finalmente, su obstinado amigo no se irguió y la noche terminó desastrosamente. Y la estocada final fue que la chica nunca más lo volvió a llamar.

ACTO 3

El taxista que me mira por el retrovisor y me pregunta si soy la doctora que habla en el programa de sexo de la emisora local. Cuando le respondo entusiasmada que sí, suelta una diatriba de reproches y remata diciéndome: *“¿cómo se le ocurre a usted enseñarnos a los hombres a tener sexo?”*. No supe si reír o defenderme y de manera prudente, decidí no responder.

ACTO 4

Muy breve: Un periodista de una ciudad pequeña me pregunta en una entrevista para la televisión local: *“doctora, dígame primero ¿cómo se coge uno a una sexóloga?”*. ¡Plop!

ACTO 5

Un lunes, llegan a mi consulta un hombre con su esposa, ambos de treinta años. Él era alto, corpulento y taciturno, y ella era una mujer bajita, delgada y hablaba más que lora mojada. Mientras ella reclamaba el bajo deseo de su marido, su callado esposo miraba fijamente al suelo. De repente, la señora me preguntó que si los costeños (son los que viven en la costa Caribe de Colombia), tienen el pene más grande que *“los cachacos”* (así llamamos en Colombia, a los que viven en el interior del país). Yo, sin saber lo que la mujer estaba premeditando, le respondí que quizás era una creencia infundada y le expliqué, sospechando por dónde le entra agua al coco, que el placer no depende del tamaño del pene.

Me interrumpió sin delicadeza, golpeó el escritorio con su mano y gritó: *“pues ya le dije a él que si no me complace como se debe lo dejo, porque estoy acostumbrada a salir con costeños de p*&/* grande”*. Y abandonó el consultorio dando un portazo.

El pobre hombre me miró en silencio y durante unos segundos ambos quedamos petrificados.

ACTO 6

Una mujer que me consulta por falta de deseo y me pide en voz baja, mientras esperamos que su esposo regrese del baño, que le diga que vaya al odontólogo para que se arregle la dentadura y mejore su aliento. *“Doctora, cuando llega en la noche a casa, se quita los zapatos (y lo imita), se desviste y se acuesta sin bañarse ni cepillarse los dientes. ¿Cómo cree que me va a provocar acostarme con él?”*, concluye.

ACTO 7

Hablo un día en la radio sobre la primera vez en la sexualidad de los y las jóvenes. Al salir de la emisora me topo con un sacerdote amigo, querido y respetado por todos y todas. Me detengo a saludarlo y mientras me da unas palmadas en un hombro, se sonríe y me aconseja: *“Nereyda, no me alborotes a los muchachos”*. ¿Qué hice? Reí mientras le respondía: *“ay padre, ese alboroto, —como usted lo llama— es normal, pero hay que educarlos”*. Y me despedí con mi pecho henchido de satisfacción.

Alguien me dijo una vez que los terapeutas sexuales somos *“curadores del amor”*, porque no solo sanamos las disfunciones sexuales, sino que también ayudamos a resolver crisis existenciales y conflictos de pareja. ¡Qué hermosa y compleja misión!

Guardamos con agrado en nuestra memoria, muchos relatos de nuestros pacientes que nos hacen reír y hacer bromas con ellos, pero también y en otros casos, procuramos ayudar a calmar angustias, incertidumbres y desencantos. El objetivo final siempre será validar sus historias porque todos y todas merecemos una sexualidad gratificante y un nuevo despertar en nuestras vidas.

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez - Gayou, Juan Luis. (2011). Sexoterapia Integral. México: Ed. Manual Moderno, segunda edición.

Asociación Americana de Psiquiatría, 2014. Actualización de la codificación del DSMV.

http://psychiatryonline.org/pb/assets/raw/dsm/pdf/Spanish_DSM-5%20Coding%20Update_Final.pdf

Barlow, D. H. (1986) Causes of sexual dysfunction: The role of anxiety and cognitive interference. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 140-148. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.54.2.140>

Barriga-Jiménez, Silverio. La sexualidad como producto cultural. *Perspectiva histórica y psicosocial* (2013). Andulí No. 12. 91-111. [file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Dialnet-LaSexualidadComoProductoCultural-4772257%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Dialnet-LaSexualidadComoProductoCultural-4772257%20(1).pdf)

Cabello, Francisco. (2010). Manual de sexología y terapia sexual. Madrid: Ed. Síntesis.

Carta de los Derechos Sexuales. Declaración del 13avo. Congreso Mundial de Sexología, 1997 (Valencia, España). Revisada y aprobada por la Asociación Mundial de Sexología, WAS, 1999 (Hong Kong, China).

Convención para la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer, Convención Americana de Derechos Humanos, ONU, 1979.

Declaración de Beijín y Plataforma de Acción. IV Conferencia Mundial sobre la Mujer. ONU, 1995.

Espitia De la Hoz, Franklin y Orozco G., Hoover. (Octubre 2017-Abril 2018). Abordaje diagnóstico y Terapéutico del Síndrome Genitourinario en la Menopausia; Actualización. *Revista Médica de la Universidad de Costa Rica*. Vol. 11, Número 2, Artículo 7. The North American Menopause Society.

Fonnegra M, Ramírez E. (2009). Sexualidad y Menopausia: un estudio en Bogotá (Colombia). Bogotá. Revista Colombiana de Psiquiatría. Vol. 38 No. 1, Jan/Mar

Guimáraes, Léda. (2015). Goces de la Mujer. Brasil: KBR

Gindin, L. y Huguet, M. (1993). Eyaculación precoz. Buenos Aires: Paidós.

Giraldo, Octavio. (2002). Nuestras sexualidades. Cali (Colombia): Litocencia.

Gray RH. (2005). The menopause, epidemiological and demographic considerations. In Bare RJ. The menopause. Lancaster: MTP

González, J. M. y Lacera, N. (2007). Terapia Sexual en el Tercer Milenio. Barranquilla (Colombia): Ed. Antillas, Segunda Edición.

González, J. M. (2006). Modelo APA para la promoción de la salud sexual, reproductiva y conyugal en el caribe colombiano. Investigaciones sobre salud sexual y familiar en el caribe colombiano. Tomo 4. Barranquilla: Ed. Antillas.

Kaplan H. S. (1978). Manual Ilustrado de Terapia Sexual. Buenos Aires, Argentina: Grijalbo.

Lo Piccolo, J.L. & Lo Piccolo. (1979). Handbook of Sex Therapy. New York: Plenum Press.

Management of symptomatic vulvo-vaginal atrophy: position statement of The North American Menopause Society. Menopause. (2013). 20:888-902. US Department of Commerce.

Ministerio de Salud y Protección Social, Profamilia y otros. (2015). Política Nacional de Sexualidad, Derechos sexuales y Derechos reproductivos. Bogotá.

Rodrigues Jr, Oswaldo. (2014). Cuestiones básicas para la sexología latinoamericana. Pg 115-121, Instituto Paulista de Sexualidade, Sao Paulo (Brasil).

Tovar Tello, Bárbara. (2011). Nociones de sexualidad y educación sexual en Colombia entre 1970 y 2000. Una arqueología. U. Javeriana.

Vásquez, Adrián Felipe y otros. Miradas de Sexología Clínica (2022). Pg 109-116. Ediloja Cia. Loja (Ecuador).

West E y M. Krychman Natural Afrodisiacos –Una revisión de potenciadores sexuales seleccionados. (2015). Sex Med Rev. 3:279-288.