

¡El libro de sexo para todos!

Nueva edición

# Sexo

PARA

# DUMMIES®

## **Aprende a:**

- Gozar de una sexualidad sana durante toda tu vida
- Descubrir tu cuerpo y el de tu pareja, para una relación más satisfactoria
- Hablar de sexo con tus hijos con toda naturalidad

**Dra. Ruth Westheimer**

*Terapeuta sexual de fama mundial  
y profesora universitaria*

**con Pierre A. Lehu**

**Dra. María Pérez Conchillo (revisión)**

*Sexóloga*



# **Sexo** PARA **DUMMIES™**

**Ruth K. Westheimer y Pierre A. Lehu**



## ¡La fórmula del éxito!

**T**omamos un tema de actualidad y de interés general, añadimos el nombre de un autor reconocido, montones de contenido útil y un formato fácil para el lector y a la vez divertido, y ahí tenemos un libro clásico de la colección Para Dummies.

*Millones de lectores satisfechos en todo el mundo coinciden en afirmar que la colección Para Dummies ha revolucionado la forma de aproximarse al conocimiento mediante libros que ofrecen contenido serio y profundo con un toque de informalidad y en lenguaje sencillo.*

Los libros de la colección *Para Dummies* están dirigidos a los lectores de todas las edades y niveles del conocimiento interesados en encontrar una manera profesional, directa y a la vez entretenida de aproximarse a la información que necesitan.



[www.paradummies.es](http://www.paradummies.es)  
[www.facebook.com/paradummies](https://www.facebook.com/paradummies)  
[@ParaDummies](https://twitter.com/ParaDummies)

## ¡Entra a formar parte de la comunidad Dummies!

El sitio web de la colección *Para Dummies* está pensado para que tengas a mano toda la información que puedas necesitar sobre los libros publicados. Además, te permite conocer las últimas novedades antes de que se publiquen y acceder a muchos contenidos extra, por ejemplo, los audios de los libros de idiomas.

Desde nuestra página web, también puedes ponerte en contacto con nosotros para comentarnos todo lo que te apetezca, así como resolver tus dudas o consultas.

También puedes seguirnos en Facebook ([www.facebook.com/paradummies](https://www.facebook.com/paradummies)), un espacio donde intercambiar impresiones con otros lectores de la colección, y en Twitter [@ParaDummies](https://twitter.com/ParaDummies), para conocer en todo momento las últimas noticias del mundo *Para Dummies*.

## 10 cosas divertidas que puedes hacer en [www.paradummies.es](http://www.paradummies.es), en nuestra página en Facebook y en Twitter [@ParaDummies](https://twitter.com/ParaDummies)

1. Consultar la lista completa de libros *Para Dummies*.
2. Descubrir las novedades que vayan publicándose.
3. Ponerte en contacto con la editorial.
4. Suscribirte a la Newsletter de novedades editoriales.
5. Trabajar con los contenidos extra, como los audios de los libros de idiomas.
6. Ponerte en contacto con otros lectores para intercambiar opiniones.
7. Comprar otros libros de la colección.
8. Publicar tus propias fotos en la página de Facebook.
9. Conocer otros libros publicados por el Grupo Planeta.
10. Informarte sobre promociones, descuentos, presentaciones de libros, etc.

Descubre nuestros interesantes y divertidos vídeos  
en nuestro canal de Youtube:

[www.youtube.com/paradummies](https://www.youtube.com/paradummies)

¡Los libros *Para Dummies* también están disponibles  
en e-book y en aplicación para iPad!

## Acerca de los autores

La **doctora Ruth K. Westheimer** es terapeuta psicosexual y ha sido pionera en la divulgación de la psicología en los medios de comunicación con su programa de radio *Sexually Speaking*, que se emitió por primera vez en Nueva York en 1981. En pocos años logró crear una amplia red de comunicaciones para difundir sus conocimientos en televisión, libros, prensa, juegos, calendarios, vídeos y programas informáticos. Estudió Psicología en la Sorbona de París, obtuvo un máster en Sociología en la New School for Social Research y un doctorado en Educación con especialización en estudios interdisciplinarios de la familia en el Teachers College de la Universidad de Columbia. Su colaboración en la organización de Planificación familiar la motivó a ampliar sus conocimientos sobre sexualidad humana y estudió con la doctora Helen Singer Kaplan en la Universidad de Cornell-Hospital de Nueva York. Tiempo después, fue profesora asociada adjunta de ese mismo programa durante cinco años. También ha ejercido como docente en el Lehman College, el Brooklyn College, la Universidad Adelphi, la Universidad de Columbia y en West Point. Actualmente es profesora asociada del Calhoun College de la Universidad de Yale, donde imparte una asignatura sobre la familia, enseña temas relacionados con la familia judía en el Departamento de Estudios Judaicos del Butler College de la Universidad de Princeton y es profesora adjunta de la Universidad de Nueva York. La doctora Westheimer también es profesora de la New York Academy of Medicine, y tiene su consulta en la ciudad de Nueva York. Además imparte conferencias en universidades de todo el mundo y en dos ocasiones ha sido nombrada Profesora del año. Ha recibido doctorados honoríficos del Hebrew Union College –Institute of Religion, el Trinity College y el Lehman College– y la medalla a la excelencia del Teachers College de la Universidad de Columbia. Ha escrito treinta y un libros, entre ellos *Dr. Ruth's Encyclopedia of Sex*, *Dr. Ruth's Sex After 50*, *The Art of Arousal*, *The Olive and the Tree: The Secret Strengths of the Druze* y *Rekindling Romance For Dummies*. Dispone también de su

propia página web [www.drruth.com](http://www.drruth.com). Durante más de veinticinco años **Pierre A. Lehu** ha sido su “ministro de Comunicaciones”, y juntos han escrito trece libros.

La **doctora María Pérez Conchillo** fundó, en 1983, junto con el doctor Juan José Borrás Valls, el Instituto de Sexología y Psicología Espill, centro pionero en terapia sexual. Desde entonces sigue trabajando en la promoción de los Derechos Sexuales y la Salud Sexual. Presidió el XIII Congreso Mundial de Sexología y ha sido asesora temporal de la OMS en materia de Salud sexual. Imparte cursos y conferencias y colabora en diferentes medios de comunicación. Es autora de *Sexo a la fuerza* y de *Guía de Salud Sexual*. Actualmente es presidenta de la Academia Española de Sexología y Medicina sexual y codirectora del Master de Salud sexual de la UNED. La doctora María Pérez Conchillo considera que este libro es muy útil en la promoción de los derechos sexuales y la salud sexual porque ofrece información clara, amena y bien fundamentada. No obstante, quiere dejar claro que no comparte algunas de las opiniones personales de la doctora Ruth.

## Guía rápida

# Sexo para Dummies™

### *Cómo prepararte para el sexo*

- Ten los anticonceptivos a mano.
- Confía en tu cuerpo.
- Cuida la higiene (aunque pienses bañarte luego con tu amante).
- Asegúrate de que no te huela el aliento.
- Usa ropa interior limpia.
- Cambia las sábanas (o el mantel).

### *Cuáles son los puntos clave de una nueva relación*

- Si confías en tu método anticonceptivo, aumentarás el placer.
- Las enfermedades de transmisión sexual no molan, asegúrate de que no aparezcan.
- Si te cuesta llegar al orgasmo, díselo a tu pareja, no finjas.
- Si tienes problemas de eyaculación precoz, habla con ella antes de que aparezcan.
- ¿Con la luz encendida o apagada? Recuerda que hay quien tiene miedo de la oscuridad.
- Si te apetece tocar, acariciar o lamer, díselo a tu pareja.

### *Cómo actuar con el condón*

- Ten el condón siempre a mano para no estropear la situación en el momento menos oportuno.
- Desplegado entre los dos, como parte del juego sexual.
- Asegúrate de que está bien puesto, o lo lamentaréis.
- Si al colocarlo el pene pierde erección, échale una mano.
- Retirarlo puede ser peligroso a menos que uno de los dos mantenga el pulso firme.
- Si hay una segunda ronda, utiliza un nuevo condón.

### *Qué debería saber la mujer sobre el pene*

- El subconsciente masculino tiene más influencia sobre el pene de lo que el hombre cree.
- La cara interna del glande suele ser la parte más sensible.
- El pene es emocionalmente muy sensible, no lo critiques.
- El líquido que expulsa el pene erecto antes de eyacular puede contener esperma.
- Al pene le gusta explorar los puntos más recónditos del cuerpo femenino.
- El pene en erección antes de eyacular aguanta cierto tiempo, que en cada caso es distinto.

### *Qué debería saber el hombre sobre la vulva*

- La lubricación de la vulva es un signo de excitación sexual.
- A veces la estimulación directa del clítoris puede ser dolorosa.



- Hay vulvas a las que les gustan los motes, otras prefieren ser tratadas con mas respeto.
- Cada vulva es diferente, pero siempre acepta un cumplido.
- La vulva depilada es de admirar por los cuidados que precisa.
- La vulva aprecia especialmente la calidez y la humedad de la lengua.

**¡El libro de sexo para todos!**

## Guía rápida

# Sexo para Dummies™

### *Cómo preparar el terreno*

- Cuélale una nota sugerente en el bolso o en el bolsillo antes de ir a trabajar, o pega notas provocativas donde llamen la atención.
- Muéstrale sutilmente que debajo del traje chaqueta llevas tu ropa interior más sensual.
- Preséntate un día laborable con una comida al aire libre con fresas y nata.
- Mándale una docena de rosas, de una en una.
- Envíale mensajes de texto románticos.

### *Cómo excitar a tu pareja*

- Léele un relato erótico en voz alta.
- Baila sensualmente frente a él.
- Prepara un baño de burbujas para los dos.
- Juega a las prendas con él.
- Desnúdala lentamente, y besa cada parte de su cuerpo.
- Dile qué quieres que te haga y déjale hacer.
- Masajéale la espalda, las piernas, la nuca... todo lo que te apetezca.

### *Qué necesitas en una cita sexual*

- Anticonceptivos
- Pañuelos de seda
- Una botella de vino (¡no olvides el sacacorchos!)
- Ropa interior comestible
- Velas (y cerillas)
- Un baño de espuma
- Un CD con tu música romántica favorita
- Una copia muy desgastada del *Kama Sutra*
- Lubricante
- Pintura corporal lavable

### ***Cómo aumentar la excitación en la masturbación***

- Para disfrutar plenamente, asegúrate de gozar de completa intimidad.
- Evita caer en la rutina, cambia la forma de masturbarte.
- Los vibradores y consoladores incrementan el placer, pero no abuses de ellos.
- Tu imaginación puede proporcionarte estímulos más intensos que cualquier material erótico.
- Puede ser muy erótico contemplar a tu pareja mientras se masturba.
- Masturbarte siempre con prisas puede afectar a tus habilidades sexuales.

## *Cómo gozar después del sexo*

- Acompáñala hasta que consiga alcanzar el orgasmo.
- Dile cuánto la quieres.
- Bésala tiernamente en la mejilla.
- Acaríciala la nuca.
- Déjala disfrutar del momento al menos un par minutos.
- Recuerda estos momentos de placer en otras ocasiones, con besos y caricias.

## *Cómo animar tu vida sexual*

- Comprad juguetes sexuales en internet por turnos.
- Cada miércoles por la noche haz el amor en una habitación diferente.
- Mantén relaciones sexuales durante un mes sin practicar la postura del misionero.
- Practica el sexo con los ojos cerrados.

**¡El libro de sexo para todos!**

# Introducción



Los seres humanos practicamos el sexo desde tiempos inmemoriales, pero las cosas no habían cambiado demasiado con el paso de los siglos. Hasta que, en la década de 1960, llegó la píldora y empezó la revolución sexual. En los últimos veinticinco años –que curiosamente es la época en la que me he dado a conocer–, se han sucedido avances muy importantes: muchas de las mujeres que no llegaban al orgasmo ahora lo consiguen; las personas mayores, normalmente los hombres, pueden seguir manteniendo relaciones sexuales cumplidos los noventa años. La gente habla de sus necesidades sexuales y, como consecuencia, se siente más satisfecha con su vida sexual. Pero, aunque hemos avanzado mucho, aún queda un largo camino por recorrer.

Para empezar, los millones de jóvenes que están a punto de iniciar su vida sexual necesitan aprender qué hacer y cómo hacerlo. En segundo lugar, todavía hay millones de adultos que siguen practicando el sexo como los hombres y las mujeres de la Edad de la Piedra. Por alguna extraña razón, la idea de que el sexo puede ser una experiencia fantástica aún no ha calado. Y, por último, hay muchas personas que siguen engañadas por los mitos sexuales. Por lo tanto, aunque la necesidad de un libro como éste ha disminuido desde que se publicó por primera vez –especialmente para los cientos de miles de lectores que lo han comprado en alguno de los veintiséis idiomas a los que se ha traducido–, mi misión de educar sobre el buen funcionamiento sexual no ha terminado todavía.

La manera en que adquirimos los primeros conocimientos sobre sexo tiene mucho que ver con lo preparados que estaremos luego para tener relaciones sexuales. ¿Dónde aprendemos sobre sexo? Un poco de nuestros padres y un poco en la escuela. Pero, dado que la mayor parte de esa información la recibimos antes de necesitarla, no solemos darle demasiada importancia y no la asimilamos correctamente. Luego, si de mayores nos vuelven a hablar

del tema, acostumbramos a hacernos los desinteresados, como si ya lo supiéramos todo sobre el sexo, y ni siquiera nos molestamos en prestar atención.

Este callejón sin salida –obtener la información a destiempo y olvidar lo aprendido antes de que sea útil– hace difícil disfrutar de una vida sexual plena. O, quizá, el problema esté en que nos explican las cosas de forma tan confusa que no nos sirven de nada.

A nuestros hijos les ocurre lo mismo. A pesar de nuestros esfuerzos como padres, los niños suelen prestar más atención a lo que oyen en la calle, en el vestuario del colegio o en una fiesta con amigos. Pero ¿cuánta de esa información es correcta?

Incluso si parte de esta información resulta ser cierta, sólo conduce a más confusión, porque no coincide con los mitos sexuales que también circulan de boca en boca. Y, ¿no es cierto que cuando uno está confuso a menudo prefiere guiarse por sus propios instintos en lugar de prestar atención a lo que oye?

Desgraciadamente, en materia sexual, dejarse llevar por los instintos puede causar problemas.

A la larga, uno recurre a la práctica, al ensayo y error. Y, cuando eso sucede, no es de extrañar que se cometan errores graves, como quedarse embarazada sin desearlo, contraer una enfermedad venérea, tener relaciones sexuales poco satisfactorias o pasarse toda la vida sin saber qué es una relación sexual plena.

No es normal que esta falta de información y esta confusión continúen en pleno siglo XXI. Antes había normas que servían de guía: así, aunque uno no comprendiese del todo la sexualidad, si seguía estas normas a pies juntillas y se casaba antes de tener relaciones sexuales, no había forma de que se extraviara demasiado.

Pero, en los últimos cuarenta años, estas normas han comenzado a desdibujarse. Y hay quien dice que los resultados –millones de embarazos no deseados, millones de familias monoparentales, un gran número de afectados de enfermedades de transmisión sexual– eran predecibles.

## Sobre este libro

¿Sabes cómo descubrí el sexo? Cuando yo tenía unos diez años, mis padres guardaban bajo llave, en lo alto de un armario, un manual sobre el matrimonio. Para alcanzarlo tenía que colocar un montón de libros sobre una silla y, literalmente, jugarme la vida para conocer sus misterios. Tú eres mucho más afortunado: todo lo que necesitas saber está aquí, al alcance de tu mano. A decir verdad, quizá no esté todo; pero este libro contiene suficiente información para que puedas convertirte en un amante excelente. Por supuesto, si tienes un problema grave, debes acudir sin falta a un profesional en busca de ayuda; y, después de leer este libro, sabrás si realmente lo necesitas.

Del mismo modo que puedes practicar sexo de mil maneras diferentes, puedes leer este libro de distintas maneras. Puedes recorrerlo de principio a fin; pero también, en diagonal. El sumario y el índice te permitirán encontrar los temas que te interesan. Además, cada vez que se trata un tema importante, el libro remite al capítulo correspondiente.

Dado que el libro cubre una amplia variedad de temas, voy a pedirte que en lugar de guardarlo en un estante en el sótano, lo tengas en la mesilla de noche, o en la mesa de la cocina (si es allí donde sueles mantener relaciones sexuales).

Antes de continuar, quiero comentarte algo sobre mi filosofía:

- Soy una persona tradicional y recta.
- Creo en Dios, en el matrimonio y en la moral.

Pero, como no puedo decirte cómo vivir tu vida,

- Creo que debo darte las herramientas necesarias para que te cuides tanto como sea posible.

Considero que la información es importante para que, si mantienes relaciones sexuales antes del matrimonio, puedas evitar al menos los

embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual.

Sin embargo, insisto en que las personas deben establecer relaciones sólidas con su pareja antes de tener relaciones sexuales. Y lo repetiré una y otra vez a lo largo de este libro.

Pero, incluso si tienes una aventura de una noche –cosa que tengo que decir que desapruedo–, quiero que te levantes por la mañana sano y seguro. Y creo que este libro es una buena herramienta para que tú y otras personas de cualquier edad y condición aprendáis algo más sobre un tema tan importante.

## Convenciones usadas en este libro

Para ayudarte a recorrer las páginas de este libro, he establecido las convenciones siguientes:

- La *cursiva* se utiliza para enfatizar y resaltar las palabras o términos nuevos que se definen.
- La **negrita** se utiliza para destacar la acción principal de una serie de recomendaciones.
- La fuente *Courier* se usa para indicar las direcciones web.

Al imprimir este libro es posible que alguna dirección de internet haya quedado partida en dos líneas. En estos casos, no se ha utilizado ningún carácter adicional –como guiones– para indicar la ruptura. Es decir, para dirigirte a alguna de estas páginas, sólo tienes que escribir la dirección tal como aparece en el libro, como si el salto de línea no existiese.

## Qué puedes dejar de leer

He escrito este libro para que puedas encontrar la información fácilmente y comprender sin problemas lo que encuentres. Y, aunque me gustaría creer



que te apetece leer el libro de principio a fin, te lo he puesto fácil para que puedas saltarte los textos menos relevantes. De este modo, la información contenida en los recuadros laterales sombreados, aunque interesante y relacionada con el tema que nos ocupa, no es de lectura imprescindible. Como no podemos obviar que existen dos sexos, parte de lo que escribo está más dirigido a los miembros de uno que a los del otro. Sin embargo, dado que los dos sexos interactúan, resulta interesante saber qué pasa dentro de la cabeza y el cuerpo del otro. Por lo tanto, aunque no es absolutamente necesario leer aquello que va dirigido al sexo opuesto, es posible que te convenga hacerlo.

He recogido también información para gays y lesbianas; información que probablemente no interese a los lectores heterosexuales. Sin embargo, tanto homosexuales como heterosexuales deberían prestar atención al resto de los contenidos de este libro, porque la mayor parte de la información es independiente de cuál sea el sexo de nuestra pareja. Por supuesto, los homosexuales y las personas mayores no tienen que preocuparse de los embarazos, así que pueden saltarse esa parte.

## Suposiciones iniciales

Parto de la base de que, si te interesa este libro, eres un ser sexual. Otras suposiciones que me he permitido hacer son las siguientes:

- Quieres mejorar tu vida sexual. No estoy asumiendo que tu vida sexual es deficiente, sólo que te gustaría hacerla mejor.
- No vives en la Inglaterra victoriana, donde las madres aconsejaban a sus hijas casaderas: “Acuéstate y piensa en Inglaterra”.
- Eres lo bastante sensato para no incurrir en conductas de riesgo conociendo los peligros que ello entraña.
- Si eres novato en estas lides –porque eres adolescente o, simplemente, inexperto–, estarás ansioso por conocer los misterios de la vida y evitar las trampas que esconden los mitos.

- Y si eres padre y quieres regalarle este libro a tu hijo o tenerlo a mano para cuando hables sobre sexo con él o ella, perfecto, ya sabes lo importante que es la información; pero debes tener en cuenta también que, al final, tu hijo es responsable de sus propios actos.

## **Cómo está organizado este libro**

Este libro está dividido en cinco partes, diseñadas para ayudarte a encontrar la información que buscas. Cada parte aborda un aspecto determinado del sexo y está dividida en capítulos.

### **Parte I: Cómo prepararse para el sexo**

Aunque no seas virgen, si quieres convertirte en un amante extraordinario, debes contar con sólidos conocimientos sobre sexo. Cuando entiendas el funcionamiento de la anatomía masculina y la femenina y de qué manera nuestros cuerpos nos convierten en seres sexuales, dominarás los aspectos esenciales. Luego, cuando encuentres a alguien con quien intimar, deberás estar preparado para hablar de cualquier tema, como los anticonceptivos. En esta parte encontrarás toda la información que necesitas para prepararte para el sexo.

### **Parte II: Cómo hacerlo**

Si, llegado este momento, todavía te preguntas qué es el sexo, será mejor que leas de nuevo la parte I antes de abordar el jugoso material que te propone esta parte: cómo son los juegos preliminares, qué debes esperar de la primera vez, cómo ir más allá de la postura del misionero, cómo asegurar que ambos llegáis al orgasmo o cómo avivar tus relaciones sexuales. Cuando estés preparado, entretente en esta parte el tiempo que quieras.

### **Parte III: Estilos diferentes**

No existen dos personas que sientan el placer sexual del mismo modo, y hay infinitas maneras de llegar al punto culminante de una relación sexual: disfrutar de un orgasmo. Hay quien prefiere disfrutar del sexo a solas, otros prefieren el sexo oral y a otros les gusta tener relaciones con alguien del mismo sexo. En esta parte del libro hablamos de todos estos temas. Con la edad cambia la manera en que disfrutamos del sexo y la respuesta de nuestro cuerpo a los estímulos sexuales. Si has notado estos cambios y te preguntas qué está pasando, si padeces alguna enfermedad crónica o alguna discapacidad o si tu pareja sufre alguno de estos problemas, estos capítulos te ayudarán a sacar el máximo partido de tu vida sexual.

## **Parte IV: Cómo disfrutar de una vida sexual saludable**

A menudo tenemos dudas sobre nuestra sexualidad que nos avergüenza plantear a nuestro médico. Aunque siempre es preferible que consultes a un especialista, en este libro encontrarás algunas respuestas sobre la eyaculación precoz, la disfunción eréctil, la disminución de la libido y la dificultad de alcanzar el orgasmo. Hallarás también consejos sobre cómo encontrar tiempo para hacer el amor y métodos para revitalizar tus relaciones sexuales tras muchos años de convivencia con la misma pareja. Aunque me gustaría decirte que el Ratoncito Pérez, Papá Noel y el sexo seguro existen; desgraciadamente, no es así. Pero podemos disfrutar de un sexo más seguro si sabemos cómo; así que esta parte también incluye información sobre las enfermedades de transmisión sexual y cómo prevenir su contagio. Al final hay un capítulo dedicado a cómo hablar con los niños sobre sexo, cómo mantenerlos a salvo de los extraños y cómo protegerlos cuando navegan por internet.

## **Parte V: Los decálogos**

Esta parte te brinda la oportunidad de entender mejor al otro sexo y, en general, los comportamientos sexuales ajenos. Además encontrarás desmitificadas diez leyendas sobre el sexo y una visión reveladora de

aquello que los hombres desearían que las mujeres supieran sobre el sexo, y lo que las mujeres quisieran que los hombres supieran sobre el sexo. Y, si realmente consideras que lo sabes todo –créeme, no es así–, repasa los diez consejos sobre cómo ser un amante genial.

Pero, espera... ¡aún hay más!

En este libro te aconsejo una y otra vez que consultes a un terapeuta sexual si no logras resolver un determinado problema por tu cuenta. Si no lo has hecho nunca, tal vez te sientas un poco intimidado la primera vez; pero después de leer el apéndice A, sabrás mucho más al respecto y podrás acudir al especialista con conocimiento de causa.

Como las páginas de este libro no alcanzan para tratar todos los detalles sobre la sexualidad, en el apéndice B encontrarás una relación de grupos y sitios web que puedes visitar si necesitas más información sobre cualquier tema relacionado con el sexo.

## Iconos usados en este libro

La información más importante se destaca con pequeños iconos al margen. He aquí su significado:



Advierte sobre una información útil e interesante.



Se coloca junto a los consejos sobre cómo intensificar el placer sexual (para no tener que marcar las páginas).



Indica aquello que los hombres deben saber.



Indica aquello que las mujeres deben saber.



Aparece junto a los consejos prácticos y mis puntos de vista sobre los dilemas sexuales de hoy en día.



Se coloca junto a las descripciones médicas sobre anatomía o condiciones físicas.



Destaca algunas de las cosas que creemos saber sobre el sexo y que en realidad son falsas o engañosas.



Señala aquellos comportamientos que pueden causar problemas –a ti o a terceras personas– e indica cómo cuidarse para evitar contratiempos en las relaciones.

## Qué hacer a partir de ahora

Tanto si te consideras un donjuán como una lady Chatterly o un novato, lo primero que debes saber es que, con la formación adecuada, cualquiera puede mejorar como amante. Y dado que, nos guste o no, todos somos seres sexuales, ¿por qué no intentar disfrutar al máximo del placer que puede darnos nuestro cuerpo?

Este libro está organizado para que puedas acceder fácilmente a cualquier tema. Si necesitas información sobre las verrugas genitales, por ejemplo, tienes que ir al capítulo 19. Si te interesa el sexo oral, ve al capítulo 13. En el sumario la información está repartida en grandes temas, y en el índice puedes encontrar aspectos más concretos.

Si no estás seguro de por dónde quieres empezar, puedes hacerlo por el principio. Allí hallarás la información básica que necesitas para entender el sexo e indicaciones sobre dónde puedes encontrar más detalles.

Empieces donde empieces, relájate y disfruta de la lectura. Te garantizo que, cuando llegues a la última página, sabrás mucho más sobre sexo.

Parte I



# Cómo prepararse para el sexo



**“Hola, Judy. ¿Te gustaría montarte en mi Vespa y que nos acercáramos a la tienda de rosquillas? No, en serio, me he comprado una moto y me apetece algo dulce.”**



### **En esta parte...**

En esta parte encontrarás la información básica imprescindible para disfrutar plenamente del sexo. Estos primeros capítulos hablan de la anatomía masculina y femenina, de cómo evitar un embarazo y de cómo mantener relaciones sexuales placenteras. Ahora bien, no creas que por el hecho de no ser virgen puedes saltarte esta sección. No importa cuánta experiencia tengas en la cama; para llegar a ser un buen amante, es necesario aprender. A menudo, la causa de los problemas sexuales es el analfabetismo sexual. De modo que aumenta tus conocimientos para poder aumentar también las posibilidades de gozar de tu sexualidad.



## Capítulo 1



# ¿Quieres saber algo más sobre el sexo?



### En este capítulo

- Por qué tenemos relaciones sexuales
- Cómo elegir la pareja adecuada en cada momento
- Cuándo traer hijos al mundo
- Cómo saber si una relación sexual va a ser satisfactoria



El sexo: cuando sucumbes a su poder, te cautiva para siempre. Todo empieza cuando eres joven. En la adolescencia, con las hormonas en plena efervescencia, casi todo lo que haces está relacionado de una manera u otra con el sexo. Y, a pesar de que la tensión sexual disminuye con la edad, el sexo sigue ejerciendo su influencia en la mayoría de las actividades cotidianas.

- Te duchas y te arreglas por la mañana para aumentar tu atractivo sexual.
- Eliges prendas de vestir que puedan atraer la atención de los demás.
- Utilizas el lenguaje corporal –los andares o el modo de ladear la cabeza– para enviar mensajes de carácter sexual.

Y no importa si estás soltero o casado, si eres joven o viejo: a todos nos interesa saber cómo reacciona el sexo opuesto ante la imagen que proyectamos. Queremos que se fijen en nosotros. Queremos comprobar que todavía resultamos atractivos, aunque mantengamos una relación monógama desde hace más de cincuenta años.

En este capítulo te ofrezco un curso a medida sobre sexo, para que entiendas a qué me refiero en cada momento. A pesar de que el sexo no ha cambiado demasiado desde que los hombres y las mujeres dejaron las cavernas, el entorno actual puede generar confusiones; ésta es la razón por la que empezaremos por los conceptos básicos.

## ¿Qué es el sexo?

¿El sexo es sólo aquello que diferencia los hombres de las mujeres? ¿Es el medio que nos permite reproducirnos? ¿Es ese deseo que nos tiene en vilo hasta que lo satisfacemos? ¿Es la llave que destapa los placeres extremos? Es quizá la manera de consolidar una relación. El sexo resulta tan apasionante, precisamente, porque es todo esto y mucho más.

Estamos dotados de órganos cuya forma y función es idónea para practicar el sexo. Órganos que se acoplan perfectamente y cuyas terminaciones nerviosas hacen de la unión sexual algo placentero. Pero el sexo es una experiencia en la que participa todo el cuerpo, desde el lóbulo derecho del cerebro hasta la punta del pie izquierdo. Convertirse en una pareja sexual idónea significa ensamblar correctamente todas las piezas del rompecabezas. En el capítulo 2 revisaremos los conceptos básicos de la

parte masculina y, en el capítulo 3, los de la parte femenina. Luego, en el capítulo 8, aprenderemos cómo se acoplan una y otra parte. Cada nueva generación cree que ha tenido el privilegio de haber descubierto los placeres del sexo; sin embargo, ninguno de nosotros estaría aquí si no fuera porque nuestros antepasados mantuvieron relaciones sexuales. Aunque nos cueste trabajo imaginarnos a nuestros padres y a nuestros abuelos en la intimidad, no nos queda más remedio que aceptarlo. Podemos realizar el acto sexual de muchas maneras distintas, pero la finalidad –la satisfacción de llegar al orgasmo– es casi siempre la misma. (Por supuesto, si nuestro único objetivo es concebir un hijo, el placer puede pasar a segundo plano.) Parte del misterio del sexo consiste en descubrir por qué tantos caminos diferentes conducen al mismo destino. En los capítulos 9, 10, 13 y 14 conoceremos maneras diferentes de llegar al orgasmo.

## **¿Por qué lo hacemos?**

Esencialmente, mantenemos relaciones sexuales para perpetuar la especie humana y para disfrutar de una actividad muy placentera. A lo largo de la historia de la humanidad ambos propósitos han estado muy ligados, pero hoy en día ya no tiene por qué ser así. Poder disfrutar de un orgasmo sin preocuparse por traer al mundo un bebé ha cambiado la naturaleza del acto sexual; sin embargo, cuando se persiguen ambos objetivos a la vez, el acto sexual alcanza su mayor plenitud.

## **Los bebés: la consecuencia natural**

Disponemos de un extenso vocabulario para describir una misma realidad, especialmente cuando hablamos de sexo (hay muchas palabras referidas al sexo que, por educación, no voy a mencionar). Sin embargo, lo que nunca deja de sorprenderme es que muy a menudo nos olvidamos por completo de que el acto sexual está directamente relacionado con la procreación, la propagación y la continuidad de la especie, la concepción, el embarazo y, en definitiva, con ¡traer hijos al mundo!

Hay parejas que tienen que pasar grandes vicisitudes para formar una familia, y otras tienen que recurrir a la medicina para poder tener hijos. Sin embargo, para la mayoría de la gente, el proceso es relativamente sencillo (al menos hasta que llega el bebé). El hombre sólo tiene que colocar el pene erecto en la vagina de la mujer y eyacular. Quizá la mujer no quede embarazada la primera vez –aunque podría pasar–; pero, tarde o temprano, un espermatozoide se unirá con un óvulo y, *voilà!*, se concebirá un bebé. Dado que la mecánica es tan sencilla, hay muchas mujeres que se quedan embarazadas sin desearlo. Así que ahí va el primer consejo:



Si estás absolutamente convencida de que no quieres concebir un bebé, entonces no tengas relaciones sexuales, practica la abstinencia; aunque no sea el método más divertido, es el único cien por cien seguro. Sí, ya sé que existen formas de evitar los embarazos –hablo de ello en el capítulo 5–, pero ningún método es infalible. Aunque parezca mentira, hay al menos un caso documentado en el que un hombre sometido a una vasectomía dejó embarazada a una mujer con una ligadura de trompas.

### *La unión del espermatozoide y el óvulo*

La manera de concebir un bebé no ha cambiado desde que Adán y Eva descubrieron el sexo: un espermatozoide, producido por un hombre, se encuentra con un óvulo en el interior del cuerpo de la mujer (no así en el caso de los bebés probeta); cuando el espermatozoide y el óvulo se unen, el óvulo se *fecunda*.

El espermatozoide y el óvulo son células muy especiales, pues tienen la mitad del material genético (*cromosomas*) que el resto de las células. Todas las células necesitan de los cromosomas, ya que es donde están las instrucciones de cómo se debe crear un ser.

La fecundación se produce cuando los cromosomas, con los genes, del espermatozoide y del óvulo se fusionan para formar una sola célula, llamada *cigoto*. Como resultado de la fecundación se crea un individuo único que

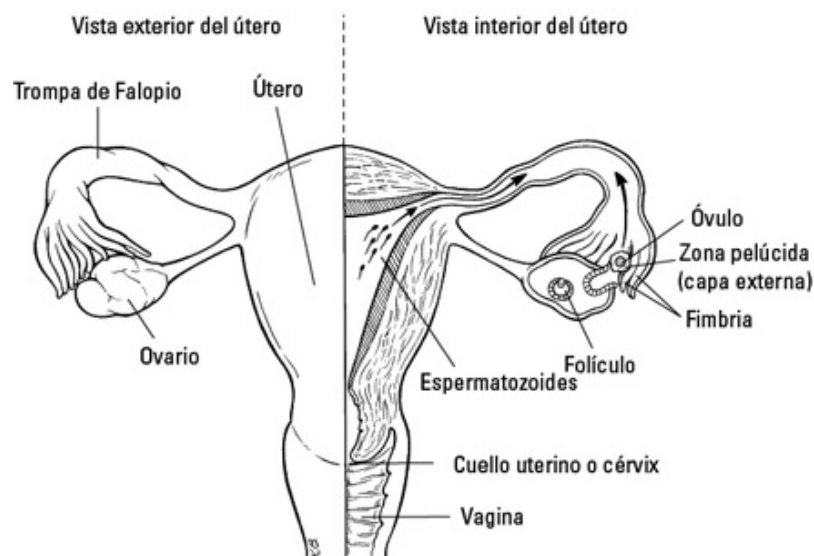
tiene características de ambos progenitores, en vez de una copia idéntica de uno de los padres (un clon). Por eso, tienes la nariz de tu padre y los pies de tu madre: al menos una vez en su vida, tus padres combinaron su material genético.

### Cronometrar la unión

Las mujeres se diferencian del resto de las hembras del reino animal entre otras cosas porque, en lugar de tener relaciones sexuales sólo cuando pueden concebir (es decir, cuando están en *celo*), pueden desearlas en cualquier momento (en especial cuando no les duele la cabeza). Sin embargo, las mujeres comparten con otras hembras mamíferas que únicamente pueden *concebir* en determinados momentos; en el caso de las mujeres, esto sucede de uno a tres días al mes.



El hecho de que una mujer sea fértil sólo unos pocos días al mes no implica que éstos sean los únicos días en que puede quedar embarazada. Los órganos reproductores de la mujer son mucho más complejos, como veremos en el capítulo 3.



## Figura 1-1: El óvulo inicia su particular viaje alucinante en busca de un espermatozoide. ¡Allá voy!

A diferencia del hombre, que continuamente produce espermatozoides (¡más de veintiséis billones al año!), la mujer tiene todos sus óvulos ya al nacer. Estos óvulos (unos 200 000) residen en los *ovarios* de la mujer (observa la figura 1-1). Aproximadamente cada veintiocho días, una estructura llamada *folículo* –con forma de saco y llena de líquido– libera uno de los óvulos. Cuando el folículo libera el óvulo, hay mujeres que sienten un dolor leve alrededor del ovario, que se conoce como *dolor pélvico*.



Estar atenta al momento en que se produce el dolor pélvico puede servirte de referencia si practicas la *planificación familiar natural*. Encontrarás más información acerca de la planificación familiar en el capítulo 5.

### El óvulo y el espermatozoide se encuentran

Todo el mundo habla de lo que pasó anoche en el Club de Falopio. El señor Espermatozoide tropezó con la señora Óvulo, y ahora no pueden separarse. Así como las personas deben presentarse antes de entablar una relación, el proceso de fecundación no empieza hasta que el espermatozoide llega a las *trompas de Falopio* y se encuentra con el óvulo. Este encuentro se produce como resultado del *coito*, en el que el hombre introduce el pene en la vagina de la mujer. Cuando el hombre alcanza el orgasmo, millones de espermatozoides se depositan en la parte posterior de la vagina. Esos espermatozoides, junto con el moco cervical, se desplazan hasta la entrada del útero, o  *cuello uterino o cérvix*, suben a lo largo del útero y llegan hasta las trompas de Falopio. Si esos espermatozoides encuentran algún óvulo, el más rápido se lleva el premio.



Hay dos cosas sobre los espermatozoides que conviene tener siempre presentes:

- Los espermatozoides pueden mantenerse activos dentro del cuerpo de la mujer de dos a siete días. Por lo tanto, aunque la fertilidad del óvulo es breve, el esperma que el hombre deposita en el cuerpo de la mujer puede fecundar el óvulo hasta una semana después del coito y causar un embarazo.
- Antes de que el hombre eyacule, el pene libera un fluido (llamado *fluido de Cowper*, por la glándula que lo produce), que sirve de lubricante durante el desplazamiento de los espermatozoides. El fluido de Cowper, a veces, recoge los espermatozoides no expulsados en eyaculaciones previas. Aunque la cantidad de espermatozoides es mucho menor que durante la eyaculación, hay que tener en cuenta que para fecundar un óvulo basta un solo espermatozoide.

A través del fluido de Cowper, el hombre puede depositar espermatozoides en la vagina antes de eyacular. Por este motivo, la marcha atrás no es un método efectivo para la prevención de embarazos.

### De paseo

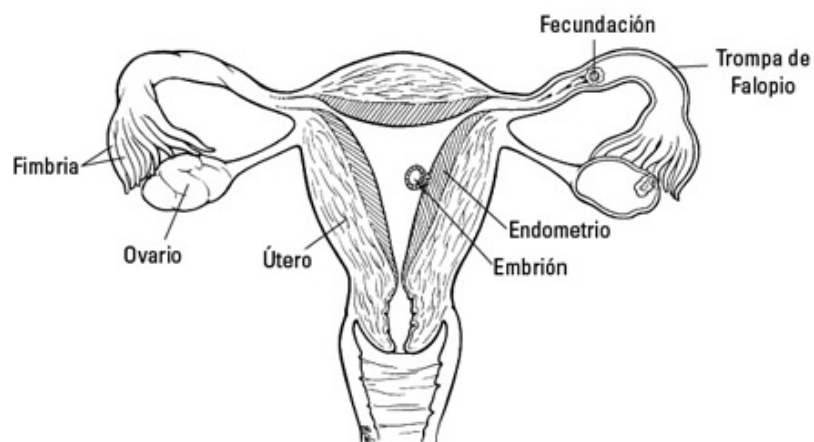
Las *fimbrias*, unos pequeños apéndices en forma de dedos situados en el extremo de las trompas de Falopio, conducen al óvulo a través del útero hasta la trompa. Si durante este recorrido el óvulo se encuentra con los espermatozoides, el primero que alcance el óvulo y penetre la dura cáscara externa, llamada *zona pelúcida*, entrará en el óvulo y dará comienzo la fecundación.



## Procrear también puede dar placer

Una cosa más acerca de las relaciones sexuales y el placer que provocan: por impresionante que sea la sensación que produce alcanzar un orgasmo, creo que lamayoría de las parejas dirían que es incomparable al placer que se experimenta cuando tratas de concebir un bebé. Obtienes un placer extra cuando piensas que de la unión con tu pareja va a nacer un nuevo ser humano.

El óvulo fecundado se desplaza por la trompa de Falopio en un recorrido que dura unos tres días. Durante las primeras treinta horas, los cromosomas del óvulo y del espermatozoide se unen y se inicia la división celular. La nueva entidad que se crea se llama *embrión*. Cuando el embrión termina su recorrido y entra en el útero (fíjate en la figura 1-2), se nutre de las secreciones uterinas y sus células siguen dividiéndose; esto hace que el embrión crezca. Aproximadamente seis días después de la fecundación, el embrión rompe su dura capa exterior y se implanta en la pared del útero o *endometrio*.





## Figura 1-2: El embrión anida en la pared del útero después de la fecundación. ¡Feliz aterrizaje!



El embrión libera una hormona llamada GCH (gonadotropina coriónica humana). La presencia de la GCH en el torrente sanguíneo de la madre indica que está embarazada y hace que los ovarios sigan produciendo estrógeno y progesterona, las hormonas necesarias para mantener el embarazo.

Si no se ha fecundado el óvulo, sigue su camino hacia el útero. Unas dos semanas después, el útero se desprende de su revestimiento —el endometrio— durante la *menstruación*, y empieza a formarse un nuevo revestimiento para recibir a un óvulo fecundado al mes siguiente.

### Así se convierte el embrión en bebé

Una vez alojado en el endometrio, el embrión crece hasta adquirir forma humana y desarrollar todos sus órganos. Este proceso dura aproximadamente doce semanas. A partir de este momento, el embrión pasa a llamarse *feto*.

El feto sigue creciendo dentro del útero durante unos nueve meses después de la fecundación del óvulo. Luego, al *dar a luz*, el bebé totalmente formado abandona el útero y, a través de la vagina, sale al mundo exterior (a menos que los médicos tengan que aplicar cirugía, es decir, practicar una *cesárea*). Así que una consecuencia importante de mantener relaciones sexuales es concebir un bebé, que nacerá nueve meses después. Por supuesto, dar a luz es sólo el primero de los cuidados que un niño necesita. Tener un hijo es una gran responsabilidad que no debe tomarse a la ligera, lo cual hay que tener muy en cuenta cuando se mantienen relaciones sexuales.

## Disfrutar de la experiencia sensorial

La finalidad natural de practicar sexo es engendrar un bebé; pero normalmente lo que nos impulsa a tener relaciones sexuales es gozar de una intensa experiencia sensorial, de un amplio abanico de placeres físicos y

emocionales. En principio parece que la sola promesa de estos placeres debería bastar para lanzarnos a tener relaciones sexuales, pero, la verdad, es que esta experiencia tiene dos caras. Si dejamos de mantener relaciones sexuales durante demasiado tiempo –que pueden ser horas para un joven o semanas para un adulto–, parece que no podremos soportarlo. Nos sentimos *excitados –calientes–* y nuestro deseo sexual aumenta a medida que pasa el tiempo. Siempre tenemos la opción de satisfacer nuestros deseos sexuales sin la complicidad de otra persona, con la *masturbación* (como veremos en el capítulo 14); pero la mejor manera de aliviar la excitación es compartirla con alguien.

Si un niño se despierta en plena noche, cuando sus padres están haciendo el amor, oirá ruidos que pueden resultarle aterradores. Pero la naturaleza de estos sonidos es una prueba de la intensidad de esa experiencia sensorial. Nada supera el disfrute que el sexo puede proporcionar.

Habida cuenta de que el verdadero centro del placer se encuentra en el cerebro, es importante que comprendas el proceso en toda su magnitud; porque cuanto más sepas, mejor será el resultado.

## Comprender el ciclo de respuesta sexual

Los terapeutas sexuales existen, en gran medida, gracias al doctor William Masters y a la doctora Virginia Johnson, que estudiaron el ciclo de respuesta sexual en la década de 1950 y a comienzos de la de 1960.

Pero ¿cómo estudiaron el ciclo de respuesta sexual? Observaron más de diez mil actos sexuales en sus laboratorios. El hecho de que incluso el *voyeur* más obsesivo hubiese tenido más que suficiente después de las primeras mil escenas muestra lo abnegado de sus investigaciones.

Y cuando digo que observaban, no me refiero sólo a que miraban, sino a que se encontraban allí físicamente. Los participantes de aquellos estudios llevaban conectados sensores para que Masters y Johnson pudieran averiguar exactamente qué les estaba sucediendo: qué cantidad de fluido segregaba la mujer o cuánto semen eyaculaba el hombre, por ejemplo.



Como resultado de estos estudios, Masters y Johnson determinaron que la respuesta sexual humana pasa por cuatro fases. Más tarde, la doctora Helen Singer Kaplan –con la que he trabajado– creó su propio modelo, que incluye una parte de los resultados de Masters y Johnson, así como otros que ella definió.

Para un terapeuta, examinar el ciclo de la respuesta sexual de una persona es esencial para diagnosticar una disfunción sexual. Por otra parte, entender las distintas fases del ciclo de respuesta sexual también puede convertirnos en mejores amantes; de ahí el interés de las siguientes definiciones:

- **Fase del deseo sexual.** La fase en que se experimenta ese deseo, también llamado *libido*, precede a la estimulación física o psicológica. La doctora Kaplan –a quien pertenece esta parte del modelo– observó que ciertas sustancias químicas presentes en nuestro organismo (en especial la *testosterona*, la hormona sexual masculina, presente también en las mujeres) son las que desencadenan el deseo sexual. La excitación sexual aumenta gracias a esos deseos.

La doctora Kaplan estudió esta fase porque, en su trabajo como terapeuta sexual, advirtió que la libido de algunos de sus pacientes era tan baja que pocas veces, o nunca, pasaban a la siguiente fase del ciclo. Sólo estudiando lo que pasaba en esta primera etapa pudo descubrir de dónde venían los problemas.

- **Fase de excitación.** Esta fase se produce cuando los genitales experimentan *vasoconstricción*, es decir, se inflaman a causa de un aumento del flujo sanguíneo hacia los tejidos.

En los hombres, esta excitación conduce a la erección. En las mujeres, el clítoris y los labios vaginales se hinchan, aumenta la lubricación vaginal y el tamaño del pecho, y se endurecen los pezones. Otros signos físicos de esta fase son el incremento del

ritmo cardíaco, la frecuencia respiratoria y la presión arterial. Los músculos de los brazos y las piernas pueden empezar a tensarse y algunas personas experimentan un “rubor sexual” en la parte superior del abdomen, que puede extenderse hasta el pecho.

Estos cambios son producto de la combinación de uno o varios estímulos físicos, visuales o psicológicos, causados por uno mismo o por la pareja. Por lo general, esta respuesta se inicia con la estimulación previa al acto sexual (tienes más información sobre este asunto en el capítulo 7).



- **Fase de meseta.** En esta fase, determinados aspectos de la fase de excitación alcanzan un grado ligeramente más intensos, y la tensión aumenta.

Según Masters y Johnson, los hombres muestran dos signos físicos durante este período:

- En primer lugar, el pene expulsa unas cuantas gotas de líquido que actúa como lubricante para los espermatozoides. (Estas gotas, segregadas por la glándula de Cowper, pueden contener espermatozoides que quedaron en la uretra en una eyaculación anterior. Esto invalida el *coitus interruptus*, o marcha atrás, como método anticonceptivo fiable; en el capítulo 5 tienes más información sobre el riesgo de utilizar la marcha atrás para el control de la natalidad.)
- Además, los testículos aumentan de tamaño y se acercan al cuerpo.



La doctora Kaplan considera que todas estas reacciones de la fase de meseta son sólo una prolongación de la fase de excitación, porque el individuo no percibe ninguna diferencia entre ambas fases. Por lo tanto, estas sutiles diferencias carecen de valor en el tratamiento de una disfunción sexual.

- **Fase de orgasmo.** Durante el orgasmo, tanto los hombres como las mujeres experimentan una serie de contracciones y espasmos musculares que incluyen contracciones faciales, aumento de la frecuencia respiratoria y del ritmo cardíaco, y, de nuevo, un incremento de la presión arterial. Los genitales experimentan también fuertes contracciones. (En el capítulo 10 tratamos más a fondo el asunto de cómo alcanzar un orgasmo.)

El hombre sufre nuevas contracciones en la eyaculación, que se produce en dos etapas: el momento de la inevitabilidad, caracterizado por las sensaciones que indica el llamado *punto de no retorno* (sobre el que volveremos en el capítulo 20), seguido inmediatamente por la eyaculación en sí.

- **Fase de resolución.** En esta última fase (que sólo consideran Masters y Johnson), el cuerpo vuelve lentamente a la normalidad, a las condiciones físicas que existían antes de empezar. Esta fase dura más en la mujer que en el hombre, por lo que es un buen momento para la ternura y las caricias (como veremos en el capítulo 11).

Además, el hombre pasa por el *período refractario*, el tiempo que necesita después del orgasmo para responder a un nuevo estímulo sexual, tener otra erección y llegar al orgasmo. En el caso de un hombre joven, este período dura apenas unos minutos, pero esta duración se va prolongando con la edad.



El hombre llega a la fase de excitación mucho más rápidamente que la mujer, y la mujer se demora más tiempo en la fase de resolución. Para compensar esta diferencia es recomendable ampliar los juegos preliminares tanto como sea posible.

## En pareja

El apetito sexual aumenta con el tiempo, como hemos mencionado en el apartado “Disfrutar de la experiencia sensorial” de este mismo capítulo; pero los seres humanos tenemos otras necesidades, como la de establecer vínculos con otras personas. Parece que estamos hechos para vivir en pareja, como los animales del arca de Noé. La razón biológica tal vez sea la procreación, pero si ése fuera el único motivo, el amor y el romanticismo estarían de más. También necesitamos compañía, alguien con quien compartir nuestras vidas y con quien mantener relaciones sexuales.

## Amor a largo plazo

Cuando los hombres eran cazadores-recolectores, se necesitaban dos personas para criar a los hijos; hoy en día, hay millones de padres solteros que demuestran que una sola persona puede hacerse cargo de esta tarea. Pero, aunque se han producido importantes cambios sociológicos que han hecho posible que muchas personas prefieran permanecer solteras, el instinto sigue impulsándonos a amar a alguien. Esta inclinación es tan fuerte que muchas de las personas que se divorcian vuelven a casarse una y otra vez. La esperanza de encontrar nuestra media naranja es lo último que perdemos, porque todos alguna vez sentimos la necesidad de compartir nuestras vidas con otra persona.

Con tanta gente a tu alrededor, es casi inevitable que si buscas el amor, lo encuentres. Sí, a veces el amor es ciego y elegimos a la persona equivocada; pero, en la mayoría de los casos, el amor no dura porque la pareja no lo

cuida. Y parte de lo que mantiene vivo el amor es el sexo; así que cuanto más sepas sobre el sexo, más éxito tendrás en el amor. En el capítulo 4 hablaremos de cómo encontrar la pareja ideal, y aquellos que quieran añadir un poco de emoción a sus relaciones, encontrarán todo lo necesario en los capítulos 12 y 22.

## **Sólo por placer**

Aunque el sexo fortalece el amor, y viceversa, también hay sexo sin amor. Las aventuras de una sola noche pueden conllevar algunos peligros, pero pueden resultar muy placenteras. Tener relaciones sexuales con alguien por primera vez siempre es emocionante. Se trata de una mezcla de curiosidad (¿cómo es desnudo o desnuda?), temor (¿podré satisfacerle?), lujuria (no quiero meterme en una relación seria, sólo quiero sexo) y egoísmo (esta persona es para mí).

Sin embargo, las aventuras de una sola noche a veces se repiten. No siempre es fácil separar el deseo sexual del resto de las emociones. Hay quien mantiene relaciones sexuales con amigos para compartir sólo “las ventajas” del sexo. Si únicamente sucede una vez, quizá puedan controlarlo; pero si dos amigos mantienen relaciones sexuales con cierta regularidad, lo más probable es que uno de los dos acabe queriendo algo más.

## **Volar a solas**

Por supuesto que, si el deseo sexual se vuelve muy intenso y no tienes con quien satisfacerlo, la masturbación puede proporcionarte un gran alivio. Al fin y al cabo, un orgasmo es un orgasmo. La masturbación alivia la tensión sexual. El coito añade muchos más matices al placer del acto sexual, pero no cabe duda de que masturbarse puede ser mejor que nada.

La masturbación es también más segura que el sexo con un desconocido, aunque no está exenta de peligros. Si siempre estás muy ocupado, necesitas cierta tensión sexual que te motive a salir y buscar pareja. Pero si gastas toda tu energía sexual masturbándote –sobre todo si lo haces tan a menudo que te olvidas de las relaciones sociales–, la masturbación puede convertirse

en una trampa de la que te resulte difícil escapar. De todos modos, si lo necesitas de forma ocasional, la masturbación puede ser una solución. En el capítulo 14 hablaremos sobre ésta.

## **Sexo seguro**

Llegados a este punto, ya debes de tener muy claro que mantener relaciones con el otro sexo puede conducir a un embarazo no deseado. Los embarazos pueden evitarse si uno está preparado. Saber mucho sobre condones y píldoras anticonceptivas no es de gran ayuda en el fragor de la pasión, especialmente si ambos estáis parcial o totalmente desnudos. La anticoncepción requiere un poco de planificación. Los métodos más fiables para la prevención del embarazo requieren una visita al médico. Otros requieren por lo menos una visita a la farmacia más cercana. Pero todo eso debe ocurrir antes del acto sexual.

Hay que meditar bien la decisión sobre qué anticonceptivo usar, y, en la actualidad, la proliferación de enfermedades de transmisión sexual, o venéreas, hace que sea buena idea optar por utilizar más de uno, porque no todos los métodos anticonceptivos protegen contra esas enfermedades. Si no deseas un embarazo, te recomiendo que leas el capítulo 5 con mucho cuidado para estar preparado cuando llegue el momento de tener relaciones sexuales. Y si lo que te preocupa es el contagio de las enfermedades de transmisión sexual, lee atentamente el capítulo 19.

## **Ajustes en el camino**

Usamos la palabra “sexo” para describir lo que dos personas hacen cuando se despierta su instinto sexual; sin embargo, eso no significa que el acto sexual siga las mismas pautas a lo largo de toda la vida. Los jóvenes, en plena efervescencia de sus hormonas, sienten el efecto más intensamente que las personas mayores. La disminución de la energía sexual no se debe solamente a que el adulto ha tenido más relaciones sexuales que el joven, sino a los cambios fisiológicos que experimentamos a lo largo de la vida.



Pero cuanto más sepamos acerca de estos cambios, más capaces seremos de manejarlos y alargar nuestra vida sexual hasta los noventa y nueve. Si eres joven y acabas de iniciar tu periplo sexual, el capítulo 6 te servirá de hoja de ruta; y si estás en una edad en que la velocidad se va reduciendo, los capítulos 17, 20 y 21 te ayudarán a ralentizar el viaje.

Tu vida sexual puede también recibir algún impacto negativo no relacionado con el envejecimiento. Cuanto más longevos seamos, más probable es que encontremos piedras en el camino. Una enfermedad puede modificar los hábitos sexuales. Pero, de nuevo, no significa necesariamente que nuestra vida sexual haya terminado, sólo que hay que hacer algunos ajustes. En el capítulo 18 hablaremos de cómo solucionar ese tipo de dificultades.

A la mayoría de los jóvenes les resulta difícil creer que sus abuelos o sus padres siguen manteniendo relaciones sexuales, pero las tienen. Nuestras miradas cambian, nuestros deseos cambian, pero el sexo es parte de nuestro ser, y sigue siéndolo a lo largo de toda nuestra vida.

## ¿Preparado?

En un episodio de *Seinfeld*, a Elaine le queda muy poca esponja anticonceptiva y tiene que decidir si gastarla con cierto individuo. ¿Cómo determinar si alguien merece tener relaciones contigo? A continuación hay una serie de preguntas que puedes hacerte. La mayoría de ellas no pueden contestarse con un sí o un no; pero si la tendencia general es hacia el no, la mejor que puedes hacer es no tener relaciones con esa persona, al menos hasta que la conozcas mejor.

- ¿Qué partes del cuerpo me “despierta” esa persona? ¿El cerebro? ¿El corazón? ¿El sexo? ¿Dos de tres? ¿Una de tres?
- ¿Quisiera mantener la luz apagada para que no vea las partes de mi cuerpo que no me gustan? ¿Me gustaría dejar la luz encendida para verla bien?

- Me gustaría darme una ducha, ¿le molestará? Después de desnudarnos, ¿me importará?
- ¿Qué relación tendremos dentro de un mes? ¿Y dentro de seis meses? ¿Y dentro de diez años?
- Si algo sale mal y ninguno de los dos tiene un orgasmo, ¿querré volver a verla?
- ¿Qué voy a pensar de mí mismo por la mañana?

## Capítulo 2



# Sobre el órgano sexual masculino



### En este capítulo

- Cómo funciona el pene
- Cómo diferenciar el tamaño de la potencia sexual
- La circuncisión
- Sobre los testículos
- El increíble viaje de los espermatozoides
- Acerca del cáncer de testículos



Para un hombre, el pene es la estrella del espectáculo en la cama (en el sofá de la sala, en el suelo de la cocina e incluso en los pasillos, siempre y cuando ¡el teatro esté vacío!). Pero lo que uno ve en el escenario es sólo el resultado de muchos ensayos. Son muchos los factores que intervienen en la preparación de cada escena. En este capítulo, recorreremos las bambalinas de la anatomía masculina y hablaremos de “extras” tan importantes como

las glándulas, los tejidos y los órganos que hacen que el pene esté en erección cuando el director grita “¡Acción!”.

## El pene, por dentro y por fuera

El coito se produce cada vez que el hombre introduce el pene en la vagina de la mujer. Si el pene está en su estado normal, flácido, llevar a cabo esta hazaña es difícil (aunque no imposible). Sin embargo, cuando el pene está erecto y duro, la mayoría de los hombres aprenden rápidamente cómo se introduce el pene en la vagina, a veces demasiado rápido (en el capítulo 20 insistiremos en este asunto).

El mecanismo mediante el cual un hombre tiene una erección es relativamente sencillo. Pero, para entender bien el proceso es necesario examinar, en primer lugar, el órgano básico del hombre: el pene. Esta sección aborda cómo y por qué un hombre tiene una erección.

### Las tres esponjas (nada que ver con la limpieza)

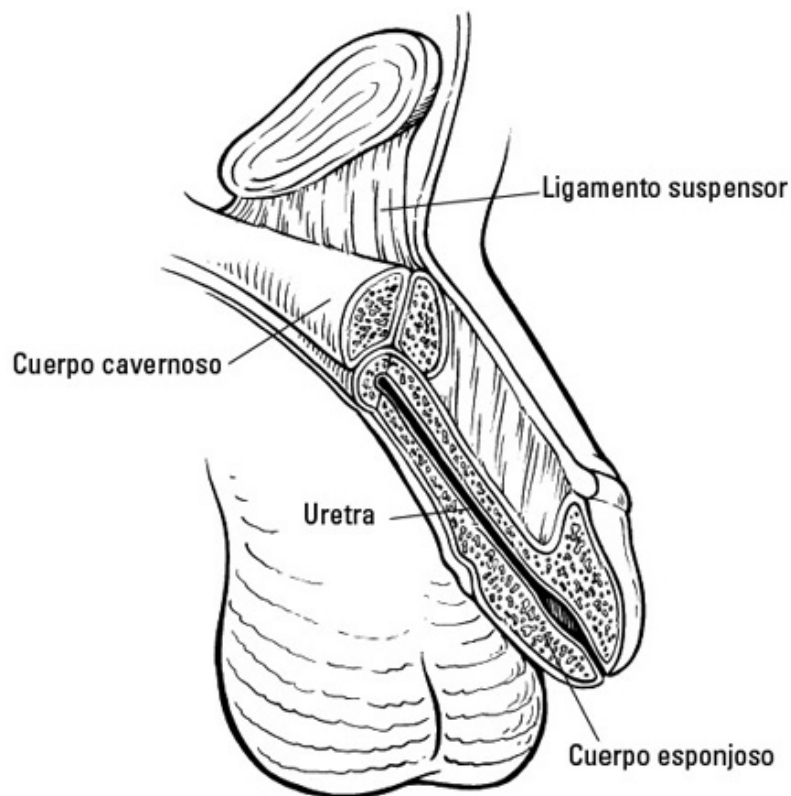
El pene está compuesto básicamente por tres estructuras (que puedes ver en la figura 2-1) de tejido eréctil que se llenan de sangre durante la erección.

- Los dos *cuerpos cavernosos* contienen las arterias principales y se encuentran en la mitad superior del pene. Son conductos cilíndricos, más grandes que la tercera estructura esponjosa.
- El *cuerpo esponjoso*, que se encuentra bajo los dos cuerpos cavernosos y rodea la uretra, es el conducto de la orina y el semen.

Cuando un hombre se excita –y no estoy hablando de cuando su equipo marca un gol–, las terminaciones nerviosas que rodean el pene se activan y hacen que los músculos de alrededor de las arterias se relajen y aumente el flujo de sangre hacia el pene. El tejido esponjoso absorbe entonces la sangre adicional, y esto provoca que el pene se ponga rígido y duro, es decir, *erecto*. Como resultado de la erección, las venas se comprimen de manera

que la sangre no puede abandonar el pene, y éste permanece erecto. Cuando el hombre eyacula, o la erección se desvanece, se produce la *detumescencia*: la sangre sale del pene y éste vuelve a su estado de flacidez.

En la base del pene, los dos cuerpos cavernosos se dividen en forma de Y en el punto donde conectan con el hueso púbico. Este ligamento controla el ángulo del pene erecto. Más de un hombre me ha preguntado si tiene algún problema porque su pene en erección no forma un ángulo recto. Siempre contesto que no hay de qué preocuparse, que no gaste su energía en cambiar el ángulo del pene.

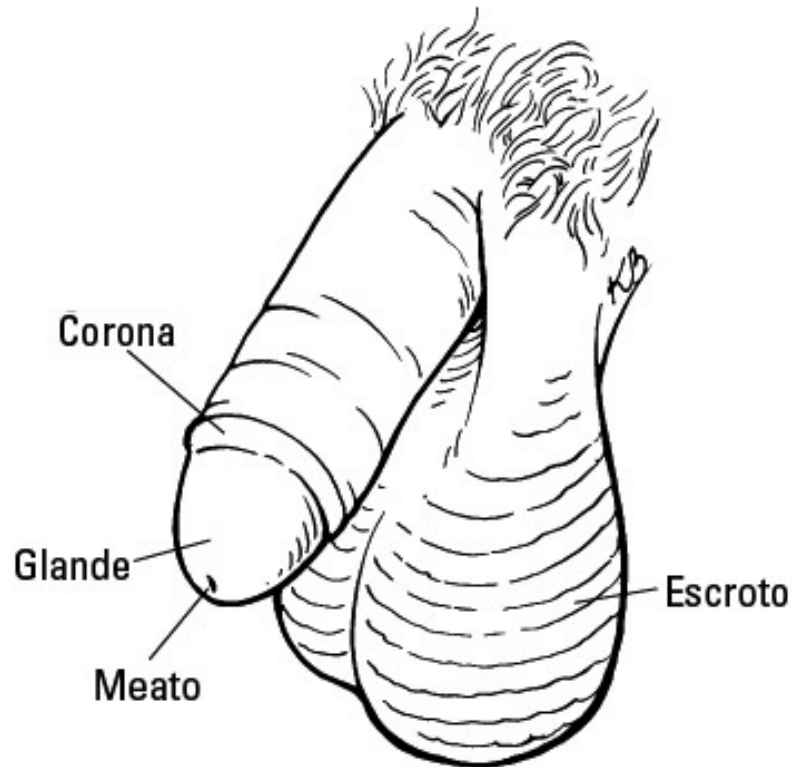


**Figura 2-1: ¡El pene no es tan simple como parece!**

Un pene erecto puede formar cualquier ángulo, y el ángulo que forma no tiene nada que ver con sus funciones sexuales. Con la edad, el ligamento de la base del pene se estira y el ángulo se modifica. Por ejemplo, un hombre de setenta años, a diferencia de lo que le pasaba en sus años mozos, puede tener una erección que apunte hacia abajo en vez de hacia arriba.

## A la cabeza: el glande

La cabeza del pene, o *glande*, tiene forma de cono (como puedes ver en la figura 2-2). El orificio del glande se llama *meato*, y la base del glande es una estructura que se denomina *corona*, por su forma característica.



**Figura 2-2: Al frente de todo, el glande**

El glande tiene varias funciones:

- El glande es un poco más grueso que el resto del pene, en especial alrededor de la corona. Esta anchura adicional sirve para mantener el semen eyaculado dentro de la vagina, cerca del cuello uterino, después del orgasmo. Es la manera natural de aumentar las probabilidades de fecundación. En el glande se encuentran la mayoría de las terminaciones nerviosas.
- El glande crea una fricción adicional, “buenas vibraciones”, que ayudan a provocar el orgasmo y la eyaculación.

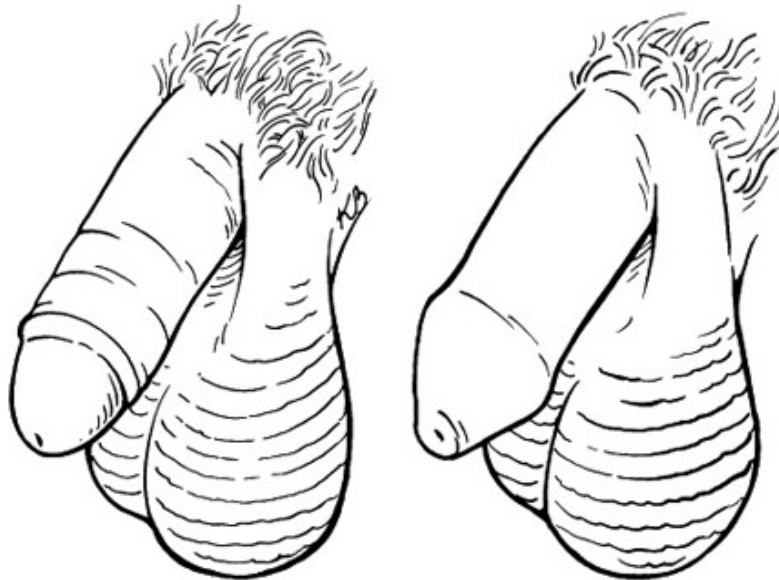
- Los hombres no son los únicos que se benefician del glande. Durante el coito, esa parte actúa de amortiguador, de manera que el cuello uterino queda protegido de posibles daños causados por los movimientos del pene dentro de la vagina.



A vosotras, mujeres, os sugiero que deis las gracias al glande de vuestro amante la próxima vez que lo veáis; se lo merece. El modo de hacerlo ya es cosa vuestra.

### *El prepucio: un encubridor nato*

Al nacer, el glande está cubierto por el *prepucio*, una funda de piel que se abre en la parte superior. En un recién nacido, esta abertura es muy estrecha y, por lo general, no puede retirarse (o *retraerse*, para usar el término médico). Normalmente, el prepucio cede a medida que el niño crece. Cuando un hombre tiene una erección, el prepucio se retrae y el glande queda al descubierto. La piel del glande es muy sensible y la finalidad del prepucio es protegerla.



### **Figura 2-3: El pene de la derecha no ha sido circuncidado, mientras que el de la izquierda, sí**

En las culturas judía e islámica, el prepucio se elimina quirúrgicamente mediante la *circuncisión*. Esta intervención también se ha popularizado en muchas sociedades occidentales debido a que es más fácil mantener el pene limpio sin el prepucio. Gracias a la mejora de las medidas higiénicas, muchos padres y médicos opinan que la circuncisión ya no es necesaria, aunque el debate sigue sobre la mesa. La figura 2-3 muestra las diferencias entre un pene sin circuncidar y un pene circuncidado.

Existen unas pequeñas glándulas debajo del prepucio que segregan una sustancia aceitosa, que sirve como lubricante. Si estas secreciones se acumulan y se mezclan con células muertas de la piel, se forma una sustancia parecida al requesón, que se llama *esmegma*. En un hombre no circunciso, el esmegma puede acumularse y causar infecciones o enfermedades más graves. Un hombre no circunciso siempre debe tomar precauciones especiales al bañarse; es necesario retirar el prepucio y limpiar cuidadosamente la zona del glande.



Si un hombre se está bañando con su pareja, puede resultar estimulante que ésta le retire el prepucio. Después de ver los montones de ropa sucia que se acumulan en los pisos de estudiantes, hay mujeres que tienen reservas respecto a la higiene personal masculina. Tal vez por eso evitan el sexo oral (del que hablaremos en el capítulo 13). Si un hombre quiere sexo oral pero su pareja se niega, dejar que colabore en la limpieza del pene podría hacerle cambiar de opinión. Y, si no lo logra, por lo menos habrá mejorado su higiene personal.

### ***La circuncisión y las funciones sexuales***

Debido a que la piel del glande de un varón circunciso crece más dura y menos sensible, la gente a menudo se pregunta si la circuncisión afecta a las funciones sexuales.



Por el contrario, hay hombres no circuncidados que creen, erróneamente, que al tener la piel más sensible, son más propensos a la eyaculación precoz. Hay adultos que incluso me han preguntado si la circuncisión puede ayudarlos a evitar esta disfunción. (Dado que la eyaculación precoz es un problema de aprendizaje que puede superarse –como veremos en el capítulo 20–, no recomiendo que los adultos se sometan a este tipo de cirugía.)



Los hombres circuncisados también me preguntan si existe una forma de reponer su prepucio. Creen que, como la piel del glande se les ha endurecido, se están perdiendo ciertos placeres. Siempre les contesto que, mientras lleguen al orgasmo, no tienen de qué preocuparse.

## La importancia del tamaño

Al hablar del pene, lo que más preocupa a la mayoría de los hombres es el tamaño. Centran sus expectativas en la longitud y el grosor de su órgano sexual y viven convencidos de que, cuanto más grande, mejor.

Dado que los hombres son muy dados a comer con los ojos, dan mucha importancia a la apariencia física. Por eso les preocupa tanto el tamaño del pene o el volumen de los senos de la mujer. Para un varón, cuanto mayor sea la parte del cuerpo que lo atrae, tanto mejor; lamentablemente, los muslos de la mujer, que tienden a engordar con facilidad, no están incluidos en esta categoría. ¿Dónde está Rubens, que pintó esas mujeres desnudas magníficas y voluptuosas, cuando le necesitamos? Y, por supuesto, ver a los actores de las películas porno no ayuda, porque la mayoría no han sido seleccionados por sus grandes dotes de interpretación, sino por su capacidad de “crecerse”.



## A la altura

Un pene se puede medir de varias maneras diferentes, pero los hombres, por lo general, optan por el método que hace que su pene parezca más grande. Aunque las medidas básicas del pene son la longitud y el diámetro, el "estado de ánimo" del pene en el momento de sacar la cinta métrica es un factor clave.

Incluso dos penes que en estado de flacidez parezcan tener el mismo tamaño, pueden tener dimensiones distintas en erección; y un hombre puede tener erecciones de diferentes tamaños en función del grado de excitación. Dentro del vestuario del gimnasio, el que tiene el pene flácido más grande se siente el rey, pero es en el dormitorio donde de verdad se la juega.

Una de las razones que pueden llevarte a pensar que tu pene es demasiado pequeño es la perspectiva desde la que lo miras (y, no, no voy a sugerirte que lo mires a través de un cristal de color rosa). Normalmente observas el pene desde arriba y, desde esta posición, los ojos te juegan una mala pasada. El efecto que se produce se llama escorzo, y consiste en ver el pene más pequeño de lo que realmente es. Para verte el tamaño real del pene, tienes que mirarlo ante un espejo de cuerpo entero. ¡Te sorprenderás! Si le echas un vistazo antes y después de tener una erección, estoy segura de que tu ego aumentará.

Ahora bien, si se le pregunta a una mujer qué opina del tamaño del pene, eso es ya otra historia. Hay mujeres a las que les aterra un pene muy grande, si bien para la mayoría el asunto no tiene demasiada importancia; pero los hombres obsesionados por el tamaño del pene acostumbran a ser testarudos y resulta difícil convencerlos de que el tamaño no es lo que importa.

Aunque no se puede negar que hay penes de diferentes tamaños, ¿el tamaño del pene tiene alguna importancia donde realmente cuenta, dentro de la vagina de la mujer? En la mayoría de los casos, la respuesta es un no rotundo: el tamaño del pene no implica ninguna diferencia cuando está dentro de la vagina de una mujer.

La vagina es elástica, tiene que serlo para permitir los partos vaginales. Así que la vagina puede adaptarse a un pene grande o pequeño. Y, dado que la mayoría de las terminaciones nerviosas se concentran en la entrada de la vagina, las sensaciones que un pene grande puede provocar no difieren en nada de las que puede proporcionar un pene pequeño.

Obviamente, si un hombre tiene un pene minúsculo, la mujer no siente demasiado, y esto puede convertirse en un pequeño problema. Sin embargo, la mayoría de las mujeres necesitan estimulación directa del clítoris para alcanzar un orgasmo (como explicamos en el capítulo 10), y no hay pene

capaz de lograr esta estimulación mientras está dentro de la vagina. Por lo tanto, la cuestión del tamaño es aún menos importante.



Los hombres suelen preguntarme si existe alguna manera de aumentar el tamaño del pene. Yo sólo conozco una y, además, es saludable. Aunque la mayoría del pene está a la vista, la raíz queda escondida bajo la piel. Por lo tanto, si un hombre acumula mucha grasa en su zona púbica, la parte del pene escondida bajo la piel es mayor. Si adelgaza, puede revertir esta tendencia y aumentar la zona visible del pene: puede hacer “crecer” su pene. Los médicos estiman que el pene puede crecer alrededor de 2,5 centímetros por cada medio kilo de exceso de peso que se pierda; siento decir que a los flacos adelgazar no les va a servir de nada.

Existen técnicas quirúrgicas para agrandar el órgano sexual masculino. Una de estas técnicas consiste en hacer el pene más grueso, dejando la cabeza tal como está, por lo que el resultado es desproporcionado. Hay otra técnica que aumenta la longitud del pene, pero para ello es necesario cortar algunos ligamentos. Esto hace que el pene en erección forme un ángulo menor y, en algunos casos, provoca la pérdida de sensibilidad. Estos efectos secundarios, así como otros riesgos, reducen sensiblemente la eficacia de estos procedimientos, razón por la cual pocos cirujanos practican estas intervenciones. En mi opinión, los riesgos son tales que no vale la pena someterse a este tipo de cirugía. Sin embargo, recomiendo una visita al urólogo a quien tenga la intención de profundizar más en el tema.

## **La dirección de la erección**

La proporción entre la raíz y la parte visible puede determinar hacia qué dirección apunta el pene erecto. Aquellos que tienen la raíz más corta, y por lo tanto el pene más largo, son más propensos a presentar una erección que apunte hacia abajo; mientras que un pene erecto con una raíz más larga probablemente apuntará hacia arriba o incluso formará ángulo recto.

Algunos hombres me han comentado que les preocupa la posición que adopta su pene erecto. Como podemos comprobar en el siguiente caso, este fenómeno no es inusual. Hay hombres que tienen una curva más pronunciada que otros y, a veces, el pene se inclina hacia la izquierda o hacia la derecha.

### **Frank**

Cuando Frank vino a mi consulta, hablamos durante media hora sin abordar el verdadero motivo de su visita. Admitió que no salía con mujeres y dio una serie de excusas que no tenían ningún sentido. Sentía que me estaba ocultando algo y le dije que no estaba siendo sincero conmigo. Entonces, confesó que le daba miedo salir con mujeres porque, si llegaban a intimar, notarían la deformidad de su pene.

Como no soy médico, no examino a los pacientes. Por lo tanto, pedí que me describiera la forma de su pene. Me explicó que, cuando tenía una erección, su pene se arqueaba considerablemente en vez de formar un ángulo recto, como sucedía con los penes erectos de las películas porno. Mi experiencia me indicó que la forma de su pene parecía estar dentro de la normalidad; sin embargo, le mandé a un urólogo para confirmarlo.

Cuando regresó a mi consulta, era un hombre nuevo. El urólogo había confirmado mi diagnóstico, y en cuanto supo que no iba a ser objeto de burla, adquirió la confianza suficiente para empezar a salir con mujeres. Un año después, me llamó para decirme que se había prometido.



Como no soy médico, lo primero que te aconsejo si crees que tu pene tiene una forma anormal es que consultes a un urólogo. El especialista determinará si realmente hay alguna malformación.

En la mayoría de los casos, la curvatura está dentro de los parámetros normales y la preocupación sólo responde a ignorancia sexual. En otras palabras: el hombre no suele saber que el pene acostumbra a formar cierta curva. Hay hombres que tienen un arco pronunciado; pero, incluso estos casos, no tienen por qué presentar problemas durante el coito, aunque a veces haya que tomar ciertas precauciones con algunas posturas. Sin embargo, no se puede obviar que existe la enfermedad de Peyronie, un trastorno que puede imposibilitar el coito (aunque, en la mayoría de los

casos, la enfermedad desaparece por sí sola después de un tiempo, como analizaremos en el capítulo 20).

En cualquier caso, éste es un problema que está presente principalmente en la mente de los hombres, que acuden a mi consulta preocupados por el aspecto que adopta su pene erecto. Como creen que la forma de su pene no es normal, temen tener relaciones sexuales. Les preocupa que, cuando llegue el momento de desnudarse, su pareja reaccione de forma negativa.



La manera más sencilla de dejar de preocuparte de cómo tu nueva pareja reaccionará ante la forma de tu pene es establecer una relación sólida antes de intimar; y esto es aplicable a muchas de las inquietudes que tenemos sobre nuestras habilidades sexuales. No digo que esperéis a casaros, pero la experiencia sexual será más placentera si estáis enamorados y conseguís que el sexo forme parte de vuestra relación.

Así pues, tanto si tu pene es como un bumerán como si está recto como una flecha, no olvides que decir “te amo” es mucho más importante para tu pareja que el aspecto de tu miembro.

## **Sobre los testículos**

Aunque un hombre no entienda el funcionamiento interno de su pene, suele tener buena relación con esa parte de su anatomía. Sin embargo, por lo que respecta a los testículos, la mayoría de los hombres resultan unos perfectos ignorantes.

Te advierto que cuando hayas leído este capítulo no sólo verás tus testículos de forma diferente, sino que también los sentirás de manera distinta.

### **El descenso**

Durante el desarrollo del feto en el útero materno, los testículos se mantienen dentro del cuerpo (en el abdomen). Unos meses antes de nacer,

los testículos descienden hasta el *escroto*, una bolsa de piel situada en la base del pene. Sin embargo, a veces, uno o incluso ambos testículos no llegan a descender.

Es como si a estos testículos les gustara jugar al escondite y, durante el primer año, aparecen y desaparecen constantemente. Pero, siempre que se dejen ver de vez en cuando, no hay problema alguno ya que, tarde o temprano, acabarán colocándose en su sitio.

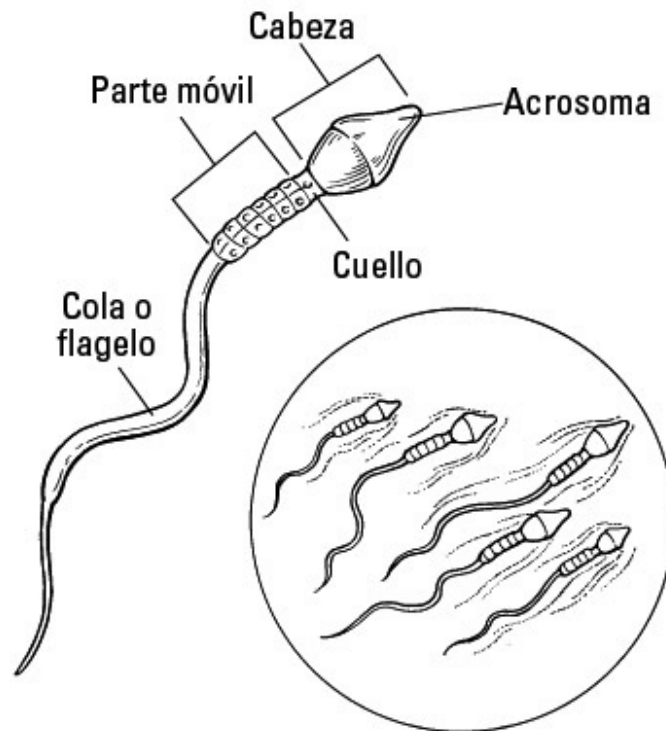
Cuando el testículo no desciende (una enfermedad llamada *criptorquidia*) no funciona correctamente porque la temperatura en el interior del cuerpo es demasiado alta. Los niños que padecen este trastorno a veces pueden sentirse avergonzados de su apariencia. Por estas razones, es recomendable la intervención médica, ya sea mediante algún tipo de terapia hormonal o mediante cirugía. Esta situación aumenta también el riesgo de cáncer testicular.

## **La producción de hormonas**

Además del papel clave de los testículos en la perpetuación de la especie (que veremos en la siguiente sección: “La producción de espermatozoides”), el correcto funcionamiento de los testículos es importante para producir hormonas como la testosterona. La *testosterona* también se llama “hormona masculina”, y es un nombre que le va perfectamente. Si un niño nace sin testosterona, su escroto adquiere la forma de los labios superiores de la vagina, y su pene se parece al clítoris.

## **La producción de espermatozoides**

A pesar de que la proliferación de anticonceptivos ha permitido separar las relaciones sexuales de la reproducción, el propósito fundamental del sexo, desde el punto de vista evolutivo, sigue siendo la procreación. Pero, si bien es necesario que el pene penetre en el interior de la vagina para tener mayores posibilidades de éxito, el hombre debe tener semillas que depositar para cumplir su importante misión. Estas semillas, llamadas *espermatozoides*, se producen en los testículos.



**Figura 2-4: El espermatozoide: independiente y buen nadador, un tipo extraordinario**

Los espermatozoides son células sorprendentes. Son la única parte del cuerpo que desempeña su función fuera de él. Los espermatozoides no sobreviven a altas temperaturas, ni siquiera a la de nuestro cuerpo. Por eso los testículos deben estar fuera del cuerpo, donde pueden ventilarse con la suave brisa del verano (al menos cuando se usan faldas escocesas o taparrabos).

Antes de fecundar el óvulo, el espermatozoide tiene que recorrer un largo camino y salvar numerosos obstáculos. Conocemos la apariencia final del espermatozoide: cabeza ovalada y una larga cola que lo ayuda a impulsarse; pero no tiene este aspecto desde el inicio (mira la figura 2-4).

### *Orígenes humildes*

Al inicio de su ciclo de vida, los espermatozoides se llaman *células germinales*. Las células germinales se producen en los *túbulos seminíferos*, que son dos conductos largos en forma de espaguetis conectados entre sí formando una bola rodeada por una membrana resistente. Este paquete se

llama –¡redoble de tambores!– *testículo*. (En esos conductos hay células que producen testosterona, la hormona masculina.) Las células germinales a medida que se desplazan a lo largo de esos conductos, se convierten lentamente en espermatozoides. Su metamorfosis se completa cuando abandonan el testículo y se dirigen al *epidídimo* en su camino hacia los *conductos deferentes*. Ahora es el momento de que observes la figura 2-5 de la página siguiente, para no perderte).

### ***Meiosis: la división***

La figura muestra el camino que deben recorrer los espermatozoides; pero hay algo más.



Todas las células tienen la secuencia completa de nuestro material genético, formado por *ADN* (ácido desoxirribonucleico), aglutinado en unas estructuras llamadas cromosomas; la secuencia es única para cada individuo. Las células germinales inicialmente contienen también el ADN completo, pero en su transformación en gametos ocurre un proceso llamado *meiosis*. Éstos son algunos de los efectos de la meiosis:

- Durante la meiosis, las células germinales se dividen para formar dos células nuevas, los gametos (masculinos, espermatozoides, y femeninos, óvulos); esos gametos tienen la mitad de cromosomas: 23 en vez de los 46 característicos de la especie humana.
- Cuando un espermatozoide se une a un óvulo femenino –que también cuenta con 23 cromosomas–, el material genético de ambos se recombina y el bebé nace con 46 cromosomas, mezcla del material genético de la madre y del padre.
- Al dividirse las células germinales masculinas, también se dividen los cromosomas sexuales. El macho cuenta con un cromosoma X

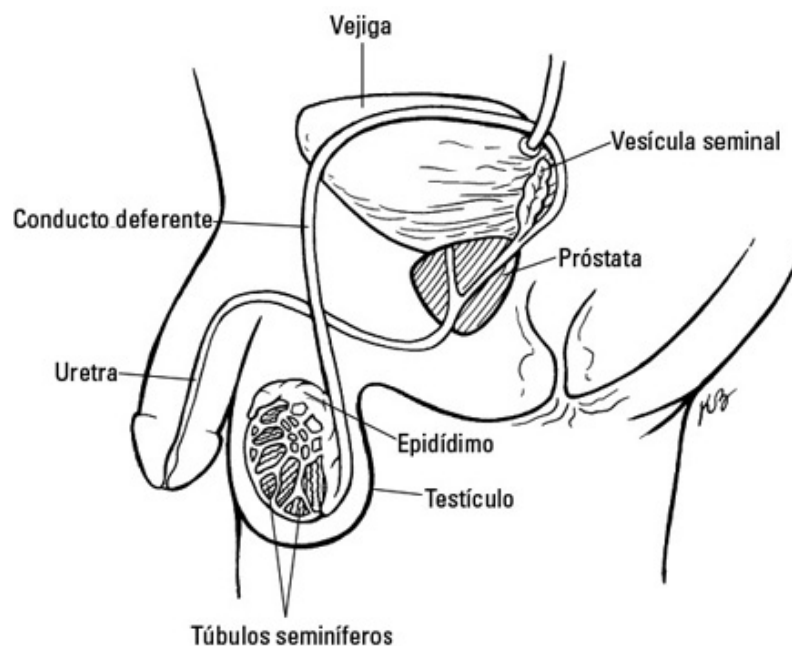


y un cromosoma Y, mientras que la mujer tiene dos cromosomas X.

- El espermatozoide que alcanza el óvulo determina el sexo del bebé. Si tiene un cromosoma X (femenino), el bebé será niña, y si tiene un cromosoma Y (masculino), será niño.



Para orgullo de todos los machos, debo decir que los espermatozoides no sólo pueden desplazarse por sí mismos fuera del cuerpo, también están bien armados, como pequeños misiles autopropulsados. En el extremo de la cabeza del espermatozoide se encuentra el *acrosoma*, con enzimas que lo ayudan a penetrar en el óvulo, si tiene la suerte de encontrarlo en su recorrido.



**Figura 2-5: Los espermatozoides salen de los testículos y se encaminan hacia el epidídimo y los conductos deferentes**

Cuando están listos, los espermatozoides dejan los testículos y entran en el *epidídimo*, una serie de conductos diminutos que se encuentra en la parte

superior de los testículos. (A los amantes de los números les gustará saber que estos conductos extendidos alcanzarían los 18 metros de longitud.) En su recorrido por el epidídimo, los espermatozoides aprenden a nadar. Cuando entran en el epidídimo sus colas son inútiles pero, al salir, corren como demonios.

## ***Conductos deferentes***

En la figura 2-5, podemos observar que la siguiente escala de los espermatozoides tiene lugar en los *conductos deferentes*, dos conductos que los conducen hacia la *uretra*, por donde pasan el semen y la orina. En la uretra, los espermatozoides se mezclan con fluidos de las *vesículas seminales* y la *próstata* (de la que hablaremos con detalle en el apartado “La próstata”) y, finalmente, son expulsados hacia el exterior mediante la eyaculación.

La combinación de estos fluidos y el esperma se llama *semen*. La cantidad de semen eyaculado durante una relación sexual equivale aproximadamente a una cucharadita, aunque depende de cuándo fue la última eyaculación. El semen es de color blanquecino, tiene un olor característico y, cuando sale, es espeso. Los espermatozoides constituyen sólo entre el 5 y el 10 % del líquido seminal, pero son el único componente del semen que puede causar un embarazo.

## ***La falta de espermatozoides (infertilidad masculina)***

El hecho de que los testículos tengan un aspecto normal no significa que funcionen correctamente. Cuando una pareja no logra concebir, los médicos comienzan por investigar si hay algún problema con los espermatozoides. Los trastornos más comunes son una *proporción baja de espermatozoides* (lo que significa que el hombre no produce suficientes) y la falta de *motilidad*, es decir, incapacidad de nadar hacia el óvulo. La causa de estos trastornos puede ser una producción anormal de espermatozoides, cosa difícil de tratar, o algo tan simple de solucionar como cambiar el slip por unos bóxer, ya que el calor disminuye la producción de espermatozoides.

Otra causa puede ser la obstrucción de alguna parte del conducto y puede corregirse con cirugía.

Curiosamente, la mayoría de los análisis de semen la realizan los *ginecólogos*, especialistas en el sistema reproductor femenino. El ginecólogo suele ser la primera persona a la que recurre una mujer cuando tiene problemas para quedar embarazada y, por lo general, solicita un análisis de semen. Si las pruebas revelan un problema con el espermatozoides, el hombre debe acudir al urólogo para realizar otras pruebas.

## **Protección masculina**

A pesar de la pose de duros que adoptan muchos hombres, el centro de su masculinidad, los testículos, es muy sensible. Tanto es así, que un hombre puede experimentar dolor con sólo pensar que recibe un golpe en los testículos.

Si un niño nunca ha sufrido un golpe en el escroto no siente la necesidad de ponerse un protector cuando practica deportes duros. Pero cualquier hombre que haya sufrido esta agonía no dudaría ni un minuto en colocárselo, sobre todo para evitar lesiones en los testículos que, a la larga, podrían provocar problemas de infertilidad.

## **Riesgo de cáncer testicular**

A pesar de que los testículos están muy expuestos, la mayoría de los hombres no les prestan demasiada atención (excepto cuando tratan de protegerlos de una patada). Esto es un error, porque el cáncer testicular puede ser letal si no se diagnostica a tiempo. Aunque poco frecuente, se presenta normalmente en hombres de entre quince y treinta y cinco años. De hecho, es el tipo de cáncer más común en hombres de entre veinte y treinta años. Afortunadamente, es fácil de curar, si se detecta a tiempo.

Al tratarse de un órgano externo, los testículos pueden examinarse con facilidad, y no es necesario acudir al médico para realizar una exploración (como deben hacer las mujeres para la detección del cáncer de cuello uterino).

## Cómo detectar bultos



El cáncer testicular, por lo general, comienza como un bulto indoloro. Cuanto antes se detecta, mayores son las probabilidades de tratarlo sin consecuencias graves. El autoexamen debe iniciarse en la adolescencia.



El mejor momento para realizar un examen es después de una ducha o un baño, porque el agua caliente hace que el escroto se relaje y los testículos desciendan. Puedes hacer el control de pie, sentado o acostado. Cómo puedes detectar la presencia de bultos:

- 1. Recorre con suavidad cada testículo con ayuda de los dedos pulgar e índice para comprobar si se ha producido algún cambio respecto a la exploración anterior.**

El testículo debe notarse liso, firme y ligeramente suave, como un huevo duro sin cáscara.

- 2. Como referencia, compara ambos testículos.**

Recuerda que es normal que un testículo sea ligeramente más grande que el otro o que uno de ellos quede más abajo que el otro.

- 3. Si notas algo diferente, consulta inmediatamente al urólogo.**

4. Es recomendable realizar esta exploración una vez al mes y siempre a la misma hora, para convertirlo en un hábito.

Recuerda que el epidídimo se encuentra en la parte superior del testículo, porque en la exploración podrías confundir el epidídimo con un bulto y llevarte un susto innecesario. Es importante que tengas claro que lo que hay

que examinar son los testículos. El epidídimo, situado en la parte superior de los testículos, debe sentirse al tacto como una masa irregular, no lisa.



El cáncer testicular puede afectar a cualquier hombre, pero el riesgo es mayor para aquellos cuyos testículos (uno o ambos) no descendieron al nacer (lee el apartado “El descenso”, en este mismo capítulo). Así que, si sufres este trastorno, es doblemente obligado hacerte la exploración cada mes.

En ocasiones una pequeña lesión en la entrepierna provoca una inflamación que puede enmascarar la presencia de un tumor canceroso. Por eso es importante que te hagas el chequeo cada mes, para detectar exactamente qué es normal y qué no lo es.



Sé que muchos de vosotros sois aprensivos, especialmente si se trata de los genitales. Pero este examen es importante; así que, por favor, no lo dejes estar. La detección temprana y la atención médica inmediata son las claves para que un tratamiento tenga éxito.

Si no te convence la idea de autoexaminarte y tienes pareja, puedes pedirle a ella que lo haga. Quizá tampoco le entusiasme la propuesta, pero los resultados pueden beneficiaros a ambos.

### *Dolor testicular*

Los hombres no suelen hablar de sus intimidades (sobre todo cuando se trata de lo que les cuelga entre las piernas), pero es bastante común que de vez en cuando sientan una punzada de dolor en el escroto. Si este dolor desaparece en un par de minutos, no hay de qué preocuparte. Los testículos son muy sensibles y, si uno se golpea o se retuerce un poco, aparece este tipo de dolor. Sin embargo, si el dolor persiste es importante consultar a un médico inmediatamente. La *torsión testicular* causa uno de los dolores más

agudos que se puedan experimentar, ya que el testículo se tuerce en el interior del escroto y la sangre deja de llegar a él. Este tipo de trastorno debe tratarse inmediatamente. Una causa más común del dolor genital es la *epididimitis*, una infección de la glándula epidídimo. La infección se diagnostica fácilmente y se trata con antibióticos.

## La próstata

Otra zona que los hombres deben examinar con regularidad –y no lo hacen– es la próstata. La *glándula prostática*, que se encuentra debajo de la vejiga, produce parte de los fluidos del semen y le otorga su color blanquecino. La *uretra*, por la que se expulsan fuera del cuerpo el semen y la orina, pasa por la próstata; por lo tanto, cualquier enfermedad que afecte a la próstata puede afectar a la uretra.

### Control de la próstata

Con la edad, la próstata generalmente se agranda y obliga a orinar con más frecuencia. Este trastorno, llamado *hipertrofia benigna de próstata*, es molesto, pero no peligroso. Sin embargo, la próstata también tiene la mala costumbre de convertirse en cancerosa, algo que sí puede suponer un riesgo grave a no ser que se detecte a tiempo.

A través de un examen físico los médicos pueden detectar la presencia de tumores cancerosos. Durante el examen, el hombre debe inclinarse y permitir que el médico introduzca el dedo en el recto para palpar la glándula prostática.



Aunque no se puede culpar a ningún hombre por salir corriendo ante la perspectiva de un examen de próstata, éste no es peor que las visitas ginecológicas que las mujeres deben hacerse periódicamente. Por lo tanto, no hay excusa que valga. No obstante, un análisis de sangre previo puede reducir las posibilidades de pasar por un examen físico. En cualquier caso, como los exámenes periódicos de la próstata pueden salvarte la vida, es absolutamente recomendable que pases por ellos, en especial si ya has cumplido los cincuenta años.

## Tratamiento de la próstata

Existen varios tratamientos para curar el cáncer de próstata, pero algunos tienen efectos secundarios que impiden el funcionamiento sexual normal. Algunos de los medicamentos que se utilizan para tratar el agrandamiento o el cáncer de próstata pueden reducir el deseo sexual. La extirpación parcial o total de la próstata también puede tener efectos secundarios.

La cirugía más común para solucionar el agrandamiento de la próstata se llama *resección transuretral de la próstata* (RTU). Aproximadamente entre el 5 y el 10 % de los pacientes que se operan sufren disfunción eréctil tras la intervención; y entre el 80 y el 100 % sufren la llamada *eyaculación retrógrada*. Esto significa que durante la eyaculación el semen fluye hacia atrás en la dirección de la vejiga en lugar de salir al exterior. Este trastorno no impide al hombre tener un orgasmo, por lo que a algunos no les molesta. Sin embargo, otros aseguran que el sexo resulta menos placentero a causa de la falta de fluido. La eyaculación retrógrada es sin duda un problema si la pareja quiere procrear, en cuyo caso puede recurrirse a la inseminación artificial.

Como los tratamientos para los trastornos de la próstata, y en particular la cirugía, pueden causar *disfunción eréctil* (incapacidad para tener una erección), muchos hombres evitan ir al médico aun cuando sospechan que algo anda mal. Por supuesto, esta actitud sólo puede causar un empeoramiento de la situación y, al final, llegar demasiado tarde a la

solución. Por suerte, gracias los medicamentos contra la disfunción eréctil como la Viagra, por ejemplo, los hombres con problemas de próstata pueden recuperar la capacidad de tener erecciones, incluso tras pasar por el quirófano. Hablaremos de los medicamentos para tratar la disfunción eréctil en el capítulo 20. Aunque aplaudo este avance en el campo del funcionamiento sexual, preferiría que esto significara que hoy más hombres acuden al médico para someterse a un tratamiento preventivo. De hecho, acudir al médico tras el primer signo de problemas de erección es muy importante, ya que las causas más comunes de disfunción eréctil son la presión arterial alta y la diabetes, situaciones que deben tratarse tan pronto como aparecen los primeros síntomas.



## Capítulo 3



# La verdad sobre el órgano sexual femenino



### En este capítulo

- Recorrido por la anatomía femenina
- La menstruación y la menopausia
- Por unas mamas sanas



Al tratar el tema de nuestros genitales, las mujeres nos enfrentamos a un dilema. Por un lado, como nuestros órganos reproductores están en su mayor parte ocultos, en general, nuestra relación con ellos no es tan cercana como la que tienen los hombres con los suyos. Algunas mujeres incluso hacen todo lo posible para ignorar sus genitales, intentan no tocarse y nunca observan lo que tienen entre las piernas.

Por otra parte, estos órganos ocultos se dejan notar con cierta regularidad, así que, aunque lo intentemos, es imposible ignorarlos por completo. Y las mujeres tenemos buenas razones para no hacer caso omiso de estos órganos:

- Un embarazo puede cambiar por completo la vida de una mujer y una pareja, sobre todo si no está previsto o no es deseado. Es muy importante saber cómo funcionan los órganos reproductores. Dado que el placer es una función esencial de dichos órganos, conocerlos nos ayuda a disfrutar del sexo controlando los riesgos. La maternidad/paternidad siempre debe ser elegida y conocer nuestro cuerpo contribuye a tener una sexualidad feliz y responsable.
- Otra buena razón para que mujeres y hombres estemos mejor informados acerca de la anatomía femenina es que conocer nuestro cuerpo es, sin duda, clave para un buen funcionamiento sexual, que es el objetivo principal de este libro.



- Conocer bien la anatomía femenina es importante para tratarla con el respeto que se merece. La idea de que los genitales de una mujer son algo extraño, frío y húmedo –lo han llegado a llamar el “agujero negro de Calcuta”– no sólo denigra los genitales de una mujer, sino también su condición de ser humano.

Aunque nuestra sociedad preserva estas partes íntimas de nuestra anatomía, podemos hablar de ellas de un modo genérico.

Así que, tanto si eres una mujer como si eres un varón, estoy segura de que a partir de ahora no te enfrentarás a un misterio al contemplar los genitales femeninos. Para conseguirlo voy a trazarte un mapa topográfico que nunca olvidarás.

## Los preparativos



Si eres mujer, tienes la ventaja de que puedes ir comprobando sobre el terreno los detalles que vienen a continuación. Hay muchas mujeres que nunca se toman la molestia de examinarse los genitales, y es una práctica muy recomendable. Como tus genitales no son tan fáciles de observar como los de un hombre, necesitarás una herramienta sencilla: un espejo de mano. Desnúdate y siéntate en un lugar en el que puedas abrir las piernas con comodidad. Si no hay suficiente luz, puedes usar una linterna para iluminar la zona. Te sugiero que primero explores un poco por tu cuenta, después leas las páginas siguientes y, finalmente, vuelvas atrás para identificar los puntos que hemos mencionado.



Si eres hombre y tu pareja está dispuesta a compartir la experiencia, ¡adelante!, no os hará ningún daño; aunque es importante que tengas en cuenta lo siguiente:

- Si es la primera vez que tu pareja se examina, quizá deberías darle tiempo para que haga este recorrido a solas, porque tu presencia puede distraerla.
- Cuando sea tu turno, debes intentar no mezclar la exploración con el deseo sexual, aunque te excites. Si eres capaz de mantener la situación en el plano educativo, puedes aprovechar para preguntarle a ella cómo ve sus genitales, qué es lo que le gusta y qué le molesta durante el acto sexual.

Si después de la exploración ambos estáis excitados y queréis mantener relaciones sexuales... ¡adelante!, pero intentad poner en práctica algo de lo que habéis aprendido, y no repitáis la misma rutina de siempre.

## En román paladino

Mi trabajo sería mucho más fácil si en medicina no se usaran tantos términos en latín, que luego me toca explicar. Fíjate en la figura 3-1 antes de embarcarte en este viaje por la anatomía femenina. Así sabrás de qué estoy hablando y no nos perderemos en oscuros laberintos.

La parte externa de los genitales femeninos se llama *vulva* y se encuentra entre el monte púbico y el ano. El *monte púbico* o *monte de Venus* (*mons veneris*, en latín) es una capa de tejido adiposo que cubre el hueso púbico y actúa de parachoques. Esta zona es fácilmente identificable porque está cubierta con vello. El ano es... Bueno, todos sabemos qué es el ano, porque tanto los hombres como las mujeres lo tienen. Y la zona que hay entre el órgano genital y el ano se llama *perineo*. En muchas personas, tanto mujeres como hombres, éste es un punto sensible.

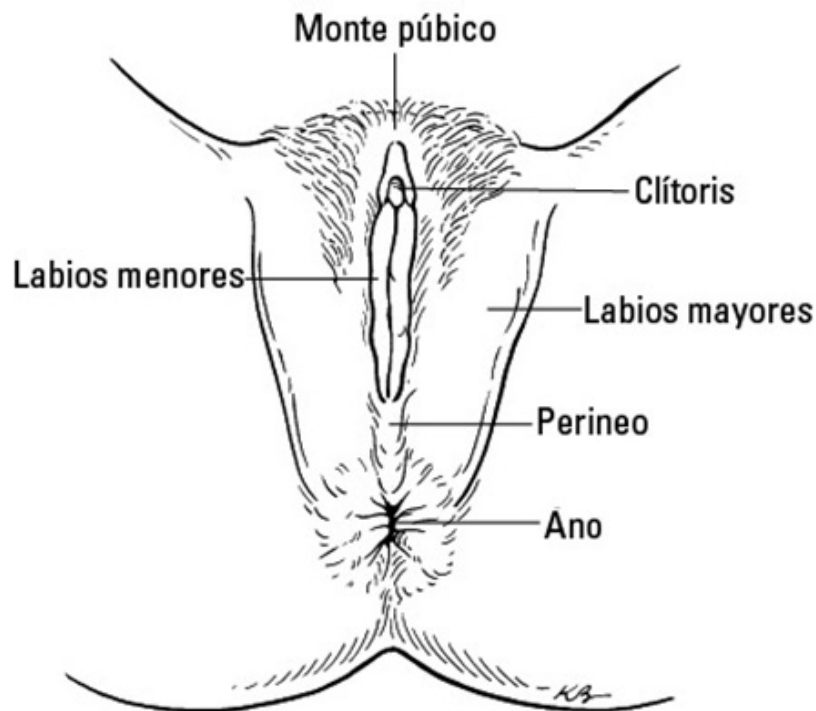


Figura 3-1. La vulva

**¡Viva la vulva!**

La vulva tiene dos labios exteriores llamados *labios mayores* (*labia majora*, en latín) y dentro de estos labios encontramos:

- Los *labios menores* (*labia minora*, en latín).
- El *clítoris* (el punto más sensible de la mujer).
- La *uretra* (por la que pasa la orina).
- Y el *vestíbulo* (no, no es lugar donde se cuelga el abrigo y el sombrero).

El vestíbulo es la entrada a la vagina y está cubierto por una membrana llamada *himen*. Cuando la mujer se excita, los *bulbos vestibulares*, que se encuentran debajo de la piel, se llenan de sangre y aumentan de tamaño, algo parecido a lo que ocurre con el pene, lo cual tiene sentido, porque están hechos del mismo tejido esponjoso.

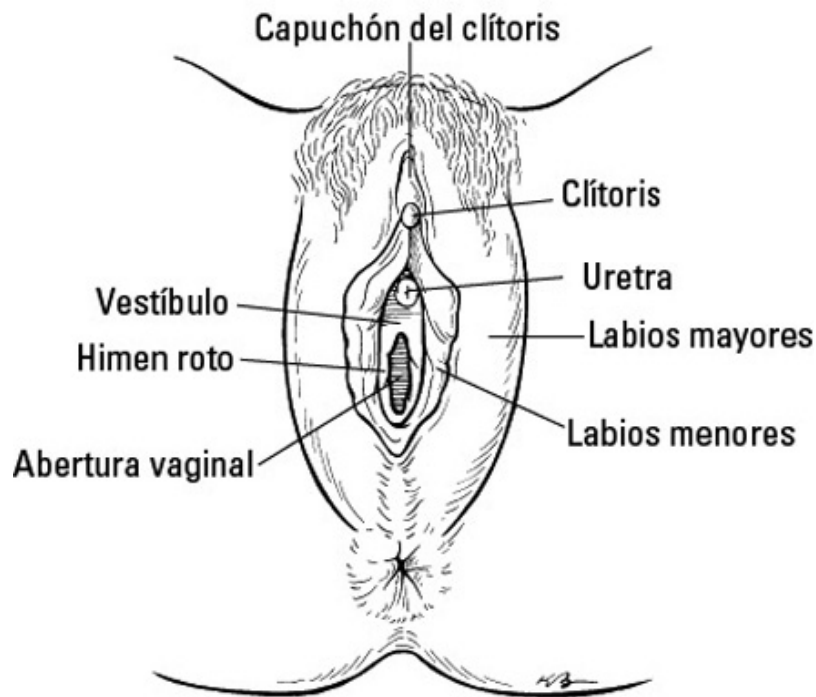
Tanto si estás observando la figura 3-1 como si estás examinando tu propio cuerpo, recuerda que no todas las vulvas son iguales. Hay vulvas de formas diferentes; pero sea como sea la tuya, te llevará a donde quieras ir. No debes avergonzarte nunca de la forma de tu vulva. Ver esta parte de tu cuerpo es todo lo que un hombre necesita para excitarse, así que, sea cual sea la forma que tenga, a tu pareja le gustará.

En las primeras semanas de gestación, los órganos genitales de un embrión masculino parecen iguales a los de uno femenino, porque están formados por los mismos tejidos. Por ejemplo, los tejidos que forman los labios mayores de la mujer son los mismos que forman el escroto del varón. Sin embargo, en la fase final del proceso de gestación, los órganos genitales de uno y otra acaban tomando formas muy diferentes. (¡Es una suerte!)



Los labios mayores son los dos montículos de tejido que forman los bordes exteriores de la vulva (fíjate en la figura 3-2). Tras la pubertad, en esta zona y en el monte de Venus crece el vello. La piel de los labios

mayores, por lo general, es más oscura que la del interior de los muslos. Dentro de los labios mayores se encuentran los *labios menores*, que son más pequeños, rodean el vestíbulo de la vagina y no tienen vello. Los labios menores se unen en la parte superior para formar el *prepucio* o *capuchón del clítoris*.



**Figura 3-2: El interior de la vulva**

Hoy en día, con lo pequeños que son los biquinis y la ropa interior femenina, y la popularidad que está adquiriendo el sexo oral, a muchas mujeres les incomoda el vello púbico. Es normal que el vello crezca desde el ombligo hasta el ano y en los muslos. Ofrecer una apariencia “natural”, ir un poco arreglada o completamente depilada es una opción personal y depende del tiempo que quieras dedicarle a tu vello púbico. De hecho, puedes cambiar de “peinado” tantas veces como quieras.

Dentro del vestíbulo se encuentran las *glándulas de Bartolino*, cuyas secreciones sirven como lubricante natural durante el coito (aunque la fuente principal de lubricación femenina proviene de las paredes de la

vagina, como veremos más adelante en este capítulo). Estas secreciones muestran también que la mujer está excitada, algo similar a lo que sucede con la erección del varón. Cuando la mujer envejece y aparece la menopausia, las glándulas comienzan a contraerse y secretan menos líquido debido a la falta de estrógeno. Por eso las mujeres mayores a menudo utilizan un lubricante para mantener húmeda la zona durante el coito (como veremos en el capítulo 17).

En el punto donde se unen los labios menores se encuentra el *clítoris*, el principal órgano del placer sexual femenino. El clítoris tiene el tamaño de un guisante y está formado por el mismo tejido que el pene. Al igual que éste consta de cuerpo y cabeza (*glande*), y se llena de sangre y aumenta de tamaño durante la excitación sexual, aunque no en la medida en que lo hace el pene. El clítoris está cubierto por un *capuchón* que lo protege de la misma forma que el prepucio protege el pene. (Para comprender la anatomía masculina, lee el capítulo 2.) El clítoris tiene muchas terminaciones nerviosas y es un órgano muy erógeno, crucial en el orgasmo de femenino (para saber más sobre cómo llegar al orgasmo, consulta el capítulo 10). Aunque mucho más pequeño, el clítoris tiene aproximadamente el mismo número de terminaciones nerviosas que el pene, por lo que muchas mujeres no pueden soportar su estimulación directa y prefieren las caricias en la zona del capuchón y del monte de Venus.



En el clítoris, como en el pene, se puede acumular esmegma – una combinación de secreciones, células de la piel y bacterias– bajo el capuchón. Por lo tanto, lava esa zona con cuidado y, si tienes hijos, enséñales a lavársela bien desde pequeños.

Debajo del clítoris se encuentra la abertura de la uretra, por donde sale la orina. La uretra está completamente separada de la vagina –en la que se introduce el pene durante el coito–. Algunos hombres, e incluso algunas mujeres, no son conscientes de que se trata de dos orificios diferentes, por lo que muestran escrúpulos hacia esta zona. Pero esta confusión no causa mayores trastornos, ya que el pene es demasiado grande para entrar en la

uretra. Además, dado que la orina sí sale por el pene, no es lícito pensar que la vagina está menos limpia que su contraparte masculina. Pero, si aun así te inquieta el asunto, hay una solución muy sencilla.



Si quieres estar seguro de que tu pareja y sus genitales están absolutamente limpios, convierte el baño en parte del juego sexual. Después de todo, nadie ha muerto por ser demasiado limpio.



Las infecciones urinarias no son raras en las mujeres, entre otras razones porque las bacterias pueden introducirse a través de la uretra durante el coito. Asegúrate de mantener la higiene de esta zona, y ten mucho cuidado de limpiarte de delante hacia atrás (y no a la inversa) después de ir al baño. No es recomendable usar duchas ni aerosoles vaginales para mantener limpia la vagina, porque pueden alterar el equilibrio natural de la flora bacteriana y provocar infecciones por hongos o vaginosis bacteriana. Sin embargo, orinar inmediatamente después del coito para vaciar la vejiga de cualquier bacteria introducida puede ayudar a evitar infecciones del tracto urinario.

## **El himen: símbolo de virginidad**

El *himen* es la membrana que cubre la entrada de la vagina. Tener el himen intacto antiguamente se consideraba una prueba de virginidad. La virginidad se corroboraba con la hemorragia que con frecuencia se produce cuando el himen se rompe por primera vez (como veremos en el capítulo 8).

En algunas culturas, todavía hoy en día la madre de la novia muestra las sábanas ensangrentadas después de la noche de bodas para demostrar que la hija ha llegado virgen al matrimonio. Y, si la hija ha tenido algún desliz, se usa un poco de sangre de pollo, a falta de pruebas de ADN que demuestren la falsedad. El concepto de virginidad tiene un significado social y ha sido



utilizado en muchas culturas para someter a la mujer y restarle libertad sexual.

En la actualidad, sin embargo, muchas mujeres rompen esta membrana accidentalmente antes de su primera relación sexual. En la mayoría de los casos, incluso un himen intacto tiene perforaciones que permiten que salga la sangre menstrual, de manera que las mujeres que nacen sin estas perforaciones deben acudir al médico para solucionarlo. Por cierto, el hecho de que una mujer rompa el himen antes de haber mantenido relaciones sexuales no cambia su condición de virgen. Sólo puede modificarse esta situación mediante relaciones reales. No obstante, conforme la gente recibe mayor educación sexual y se siente más libre, concede más o menos importancia a la virginidad, siguiendo las pautas de sus propias creencias.

## **La vagina: la vía principal**

Lo que diferencia a la mujer del hombre es que gran parte de nuestro aparato sexual es interno, en especial la *vagina*. La vagina es un conducto muscular y hueco que se extiende desde el orificio externo del vestíbulo hasta el cuello uterino, que es la entrada al útero. (El cuello uterino y el útero tienen sus propias secciones en este capítulo.)

La vagina de una mujer adulta mide entre 6 y 11 centímetros de longitud y es extremadamente flexible. Durante el coito, la vagina se ensancha para acomodar el pene. Cuando una mujer da a luz, la vagina se dilata aún más y pasa a formar parte del canal del parto a través del cual el bebé sale al exterior. Cuando la vagina no contiene ni un pene ni un bebé, se deshincha como un globo sin aire.



La vagina no es perpendicular al suelo, sino que tiene una cierta inclinación hacia atrás en la parte de arriba. (Hay mujeres que tienen la vagina inclinada hacia adelante, pero es una situación inusual.) Las mujeres que no son conscientes de que esta inclinación existe, tienen dificultades para insertar los tampones, porque piensan que deben empujarlos en línea recta en vez de seguir el ángulo que describe la vagina.

### *Aguantar la estructura*

Las paredes de la vagina tienen varias capas (observa la figura 3-3). La primera, la *mucosa* o recubrimiento vaginal, es una capa muy gruesa con muchos pliegues. Responde a los cambios hormonales de la mujer con la secreción de varios tipos de fluidos. Debajo de la mucosa se encuentra una capa muscular y otra de tejido conjuntivo (*adventicia*), por donde fluye gran cantidad de sangre.

Debajo de la vagina, en la pared de la pelvis, se encuentran los músculos responsables de mantener la vagina elevada, apretada y firme. Es recomendable que practiques los ejercicios de Kegel, que encontrarás en el capítulo 10, para ayudar a tonificar los músculos.

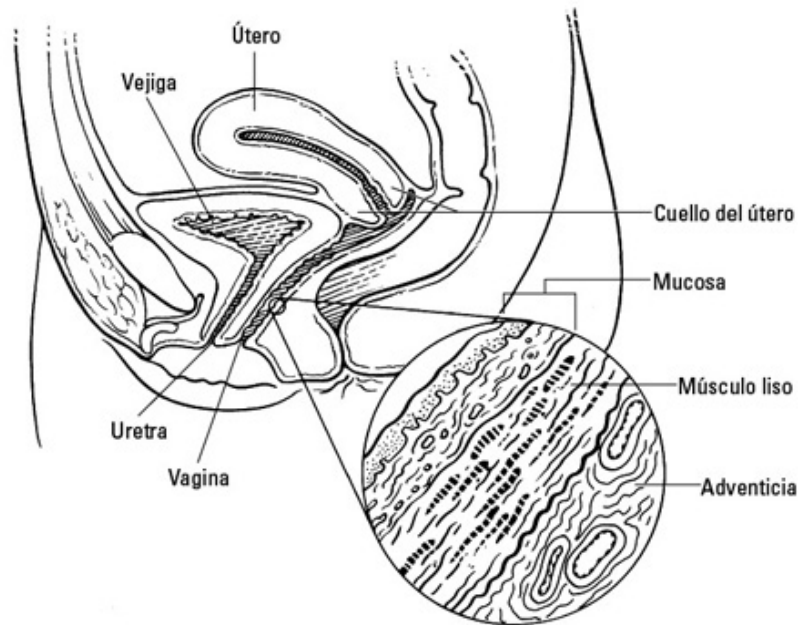
Y hablando de ejercicio, a veces, durante la práctica de ejercicio o durante las relaciones sexuales, el movimiento puede provocar que penetre aire en la vagina. Al cambiar de posición, el aire vuelve a salir y produce un sonido similar al de una ventosidad. Esto es común y no debe causar ninguna vergüenza.

### *Lubricar la vagina*

Cuando la mujer se excita sexualmente, su cuerpo experimenta varios cambios físicos:

- Los labios vaginales y el clítoris se hinchan.
- Los pezones se endurecen.

- Las paredes vaginales se llenan de sangre en un proceso llamado *vasoconstricción*, que es similar a la manera en que fluye la sangre en el pene durante la erección.



**Figura 3-3: La vagina se lubrica y las paredes vaginales se hinchan para acentuar el placer sexual**

La vagina se lubrica gracias al paso de fluidos a través de las paredes vaginales. Esos fluidos no provienen de ninguna glándula, sino que proceden de los vasos sanguíneos que rodean la vagina. La vasoconstricción provoca el aumento de la presión que, a su vez, hace que los líquidos contenidos en el plasma sanguíneo se filtren a través de las paredes de la vagina.

Además de facilitar que el pene se deslice dentro de la vagina, esos fluidos tienen otra función: cambiar el equilibrio químico de la vagina, por lo que se torna más alcalino y menos ácido, un medio que resulta más favorable para la supervivencia de los espermatozoides.

En la mayoría de los mamíferos, la vagina de la hembra no se lubrica. Es el macho el que se ocupa de segregar el lubricante, similar al que produce en el hombre la glándula de Cowper, pero en cantidades mucho mayores. Los investigadores han observado que, cuando los machos de ciertas especies,

como los caballos, están excitados sexualmente, el pene segrega constantemente dicho fluido.

## ***Los cambios***

La vagina pasa por varios cambios a lo largo de la vida de una mujer.

- Antes de la pubertad, las paredes vaginales son más delgadas y la vagina es más pequeña. Por esta razón una niña está expuesta a tantas lesiones si sufre un abuso sexual.
- Durante la pubertad, la vagina crece y las hormonas provocan otros cambios. La vagina se eleva, se vuelve firme y erecta cuando la mujer se excita sexualmente.
- Después de la menopausia (que explicamos a continuación), los niveles hormonales de la mujer descienden y el tejido vaginal se vuelve más frágil y menos elástico. La lubricación natural de la mujer también disminuye. Por fortuna, hay maneras de tratar todos estos problemas para que no afecten el funcionamiento sexual.

## **En el cérvix**

En la parte superior de la vagina se encuentra el *cérvix* o *cuello uterino*, que es la entrada al útero. El cuello uterino es en realidad la parte inferior del útero, o matriz, y sobresale aproximadamente 1 centímetro hacia la vagina. El cuello del útero produce una mucosidad característica que cambia según el *ciclo menstrual* de la mujer –el proceso mensual de liberar un óvulo para su posible fecundación (como veremos en “La menstruación y la menopausia” en este mismo capítulo).

- Durante la primera mitad del ciclo, sobre todo en el momento en que se libera el óvulo (ovulación), la mucosidad es abundante, transparente y acuosa. Es muy receptiva a la penetración y la supervivencia de los espermatozoides, que pueden vivir en ella durante varios días.

- Después de la ovulación, el moco cervical cambia sensiblemente. Se vuelve espeso, turbio y pegajoso, casi impenetrable para los espermatozoides que tratan de cruzar el orificio de cuello uterino.

Una de las formas en que la píldora anticonceptiva evita el embarazo es hacer impenetrable para los espermatozoides el moco cervical. Por ello, los partidarios de la planificación familiar natural pueden usar la consistencia del moco como indicador de la fertilidad (en el capítulo 5 hablaremos sobre esta técnica).

## **El útero se estira, estira y estira**

El útero tiene aproximadamente el tamaño de una pera, unos 7 centímetros de longitud. Al ser un órgano muscular se contrae cuando está vacío. Su cavidad interna está recubierta por un tejido llamado *endometrio*, que prolifera y cambia regularmente, como parte del ciclo menstrual. La menstruación es una respuesta a las hormonas que producen los ovarios. En el útero se desarrolla el feto, y si nos fijamos en una mujer embarazada, observamos su increíble flexibilidad. Afortunadamente, vuelve a su estado inicial tras el parto.

## **Los ovarios y las trompas de Falopio**

Las *trompas de Falopio* conectan los ovarios con el útero; cada una mide unos 10 centímetros de longitud (observa la figura 3-4). La entrada a estos conductos está cercana al ovario, es bastante grande y está recubierta de pequeños “dedos”, llamados *fimbrias*. Estas formaciones ayudan a guiar a los óvulos liberados por el ovario hasta la trompa correspondiente.

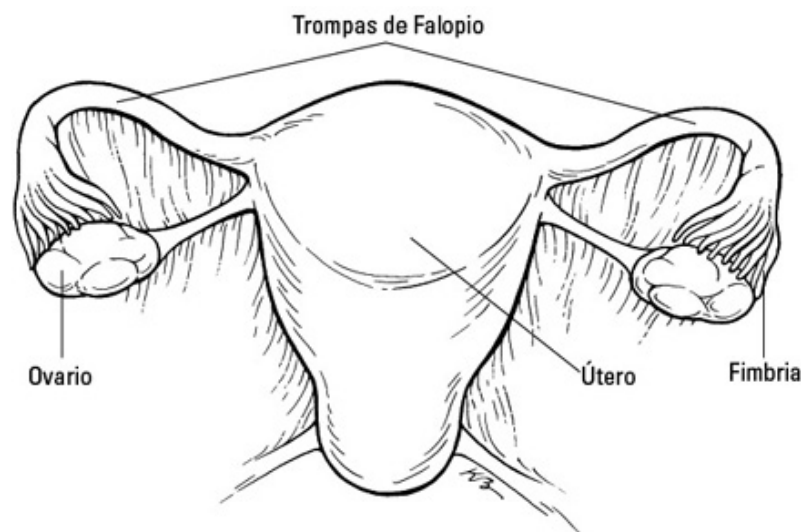
Una mujer tiene dos *ovarios*, de entre 1,3 y 2,5 centímetros de longitud. Los óvulos se almacenan dentro de los ovarios y, por lo general, se liberan –uno cada mes– a partir de una señal dada por la glándula pituitaria. Una mujer nace con 200 000 óvulos, pero cuando llega a la pubertad, ese número se ha reducido a menos de 400. Los ovarios también liberan hormonas sexuales

femeninas: *estrógenos* y *progesterona*, que desencadenan el proceso de la fecundación.



En el capítulo 1 describimos el proceso de la concepción de un bebé. Si has pasado por alto ese capítulo, te aconsejo que lo leas ahora. El sexo está íntimamente relacionado con la manera como se concibe un bebé, y nunca se sabe demasiado sobre este tema.

Las evidencias parecen señalar que el estrógeno y la progesterona no desempeñan un papel demasiado importante en el deseo sexual de la mujer. Las mujeres también producen la hormona sexual masculina, la *testosterona*, que sí parece desempeñar cierto papel en la libido, aunque las pruebas no son concluyentes.



**Figura 3-4: Los ovarios y las trompas de Falopio: donde todo empieza**

## La menstruación y la menopausia

Suelo llamar a la menstruación y la menopausia “problemas”, aunque algunas mujeres no estarán de acuerdo con esas comillas porque, a veces, la menstruación y la menopausia constituyen dos verdaderos problemas, en el

más literal sentido de la palabra. Como soy optimista, me niego a calificarlas siempre como tales.



Tener la regla puede ser un inconveniente, y algunos de los aspectos de la menopausia pueden resultar molestos, pero ambos procesos tienen su razón de ser. Siempre he creído que ver el vaso medio lleno es mejor que verlo medio vacío.

## **La menstruación: una visita mensual**

Las mujeres de entre doce y cincuenta años liberan un óvulo cada veintiocho días, más o menos, porque el ciclo no siempre es regular. Si el óvulo se encuentra con uno de los más de cinco millones de espermatozoides que el hombre ha depositado durante el coito, se inicia el embarazo. Este proceso se conoce como *fecundación*. El óvulo fecundado se implanta en el útero y se divide y subdivide hasta convertirse en un feto, primero, y en un bebé, después. (A veces, un óvulo fecundado se implanta en otro lugar, lo que puede causar complicaciones graves.)

Un embrión necesita recibir alimento a través de la sangre de la madre. En el momento de la ovulación, en el endometrio empiezan unos cambios que preparan el útero para una posible implantación del óvulo fecundado. Pero si el óvulo no llega fecundado, el útero no necesita toda esa sangre y se desprende de ella a través de la menstruación.

### *Las ventajas de la regla*

¿Qué tiene de bueno sangrar una vez al mes?

- Primero, como la menstruación es parte del proceso de procreación –y me encantan los bebés–, la posibilidad de engendrar un bebé bien vale sufrir ese pequeño trastorno.

- Segundo, cuando conoces a alguna mujer con problemas menstruales, como sangrado irregular, de repente descubres lo maravilloso que es saber aproximadamente cuándo recibirás la próxima “visita” para poder prepararte.
- Tercero, las alteraciones del ciclo menstrual pueden ser una señal de alerta de posibles problemas de salud, por lo que es preciso estar al tanto del funcionamiento regular de tu cuerpo.

Las píldoras anticonceptivas contienen hormonas que pueden interrumpir la menstruación. No obstante, ante la idea de que la mujer podría sentirse extraña sin el período, se incluyen placebos en el ciclo. Éstos hacen posible que la mujer, aun tomando estas píldoras, tenga la regla una vez al mes. Por lo tanto, las personas que toman estas píldoras siguen teniendo el período. Sin embargo, la FDA (Food and Drug Administration, agencia del Gobierno de Estados Unidos dependiente del Departamento de Salud y Servicios Sociales) aprobó un medicamento llamado Seasonale que prolonga el suministro de estrógenos, de modo que las mujeres que toman estas pastillas sólo tienen la menstruación cuatro veces al año. La FDA también autorizó el uso de progestina continua, comercializada como Lybrel, que elimina por completo el período. Paralelamente, la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios aprobó el Implanon, que se coloca bajo la piel, en el interior del antebrazo, y suprime la regla durante tres años.

### *Síndrome premenstrual*

Para empezar por el principio, al abordar el tema de la menstruación hay que referirse al síndrome premenstrual (SPM). El inicio de la menstruación afecta a cada mujer de manera diferente, tanto física como psicológicamente. Estadísticas recientes demuestran que tres de cada cuatro mujeres padecen alguno de los síntomas del síndrome premenstrual: irritabilidad, depresión, alteraciones del apetito, distensión abdominal, aumento de sensibilidad en los senos, falta de concentración, insomnio, ataques de llanto o inflamación de las extremidades.



El SPM puede presentarse en cualquier momento dentro de los catorce días siguientes a la ovulación y antes del inicio del período menstrual. Hay mujeres que presentan varios síntomas, y otras que los padecen de forma ocasional.

Entre el 3 y el 9 % de las mujeres que sufren el síndrome premenstrual tienen síntomas tan intensos que no pueden llevar a cabo sus actividades cotidianas; se conoce como *trastorno disfórico premenstrual* (TDPM) y en muchos casos requiere ayuda médica, por lo que no es recomendable tratar de lidiar a solas con este problema.

No existen pruebas científicas que expliquen qué origina el SPM o el TDPM, aunque se consideran posibles factores desencadenantes los desequilibrios hormonales, las anomalías en el equilibrio de los fluidos o los déficits nutricionales. Los tratamientos pueden ser cambios en la dieta, como eliminación de la cafeína o administración de fármacos, incluso antidepresivos y ansiolíticos.

Aunque el SPM afecta gravemente a algunas mujeres, es absurdo que alguien, sea hombre o mujer, tilde a una mujer de inestable a causa de estos trastornos. Cualquier persona, independientemente de su sexo, puede sufrir una incapacidad que la limite, pero el SMP nunca debe usarse como excusa para frenar el desarrollo de las mujeres.

### ***El sexo y la menstruación***

En algunas culturas o religiones el sexo está absolutamente prohibido durante la menstruación. Muchas personas comparten esta actitud, ya sea por creencias religiosas o simplemente porque les desagrada ver sangre. Sin embargo, hay mujeres que sienten mayor excitación cuando están menstruando, a causa de que la región pélvica se llena de sangre, de manera similar a lo que ocurre en los genitales durante la excitación sexual.



¿Qué puedes hacer si te sientes excitada cuando tienes la regla?

Desde el punto de vista fisiológico no hay razón para evitar el sexo mientras estás menstruando. Si te apetece tener relaciones sexuales, puedes extender una toalla para proteger las sábanas, y, si a tu pareja le incomoda tener sangre en el pene, puede usar condón. Pero no hay razón para no ceder a estos impulsos, a menos que tus convicciones religiosas te lo impidan. Algunos estudios demuestran que el orgasmo puede aliviar algunas de las molestias menstruales, ya que reduce los dolores y la sensación de hinchazón en la pelvis.



Aunque técnicamente hablando no podrías quedarte embarazada mientras estás menstruando, la madre naturaleza juega a veces malas pasadas. Es posible interpretar erróneamente un sangrado vaginal como el inicio de la regla. Además, las mujeres que tienen un ciclo más corto pueden ovular mientras todavía están menstruando. Así que, si mantienes relaciones sexuales sin protección mientras tienes el período, puedes quedarte embarazada. Si el ciclo menstrual marca la pauta de tus relaciones sexuales, es recomendable que tengas también en cuenta otros factores. Quizá pienses que las mujeres deberían volverse más sexis cuando están ovulando, porque es cuando pueden quedarse embarazadas y perpetuar la especie. De hecho, el resto de las hembras del reino animal sólo se excitan sexualmente durante la ovulación. Pero, a pesar de que algunas mujeres muestran un aumento de deseo sexual mientras ovulan, ninguna investigación avala que esta condición pueda generalizarse.

## **Menopausia: un cambio de vida**

Durante la menopausia la mujer deja de ovular y el recubrimiento uterino ya no se desprende como consecuencia de la menstruación. La mujer deja de ser fértil y, por lo tanto, ya no puede quedarse embarazada. Aunque cada

mujer es diferente, la media de edad para alcanzar la menopausia es cincuenta y un años, es decir, que pasamos el último tercio de nuestras vidas como mujeres posmenopáusicas.

Ahora bien, si la única consecuencia de la menopausia fuese la pérdida del sangrado menstrual, este momento sería motivo de celebración. Sin embargo, el cese de la ovulación también causa una disminución de la producción de estrógeno y progesterona, lo que significa que la menopausia tiene otros efectos que pueden resultar molestos y dar problemas.

### *Cómo aliviar los efectos de la menopausia*

La menopausia no ocurre de repente. Por lo general, los cambios se suceden lentamente, y esta etapa de cambio se denomina *climaterio*. Durante el climaterio, la menstruación se vuelve irregular y el flujo de sangre unas veces es más abundante que otras. Desde que se inicia el climaterio hasta que la mujer deja de menstruar pueden pasar de uno a dos años.

Pero los síntomas hormonales pueden empezar diez o quince años antes, es lo que se conoce como *perimenopausia*. Durante esta etapa, los folículos que producen óvulos se tornan resistentes a la *hormona foliculoestimulante*, que es la que desencadena la ovulación. En un intento por ovular, el cuerpo produce un exceso de esta hormona, lo que hace aumentar la concentración de estrógeno. Pero como el organismo no responde con un incremento similar de progesterona, en lugar de producirse la disminución gradual de hormonas, se crea el efecto montaña rusa que puede dar lugar a síntomas tales como sangrado anormal, depresión e incluso sofocos (más adelante, en esta misma sección, encontraremos una explicación más detallada de este síntoma).

Si el sangrado es anormal, el ginecólogo puede pedir una *biopsia endometrial* o una *dilatación* y un *legrado*. La biopsia endometrial, que se realiza en el consultorio del ginecólogo, consiste en insertar un pequeño tubo en el útero a través del cérvix y tomar una muestra de endometrio (el revestimiento del útero), para evaluarla al microscopio. La dilatación y el legrado consisten en un raspado del útero que debe realizarse en el quirófano, con anestesia. Hoy en día las ecografías evitan tener que pasar

por un legado, así que es aconsejable que hables tranquilamente con tu médico antes de someterte a cualquier procedimiento. Si tu médico no cuenta con el equipo necesario para llevar a cabo procedimientos menos invasivos, quizá sea preferible que cambies de médico.

Saber que existe la perimenopausia puede aliviar mucho la situación, ya que por lo menos sabemos que no estamos volviéndonos locas.

Un síntoma clásico de la perimenopausia son los sofocos, una sensación súbita de calor que invade el cuerpo. Esto puede ocurrir en cualquier momento del día o de la noche, y el número de sofocos y su duración es diferente para cada mujer. Como la cara enrojece, cualquiera puede darse cuenta de que está sucediendo algo y puede resultar embarazoso, pero no hay de qué avergonzarse. Aunque no todas las mujeres experimentan sofocos, lo habitual es que se prolonguen durante dos años.

Aproximadamente el 25 % de las mujeres padecen sofocos durante bastante más tiempo si no reciben tratamiento médico, incluso hasta los noventa años. (En el apartado sobre la tratamiento hormonal reconstitutivo tienes más información.)

La disminución en la producción de hormonas durante la menopausia también provoca cambios en la vagina y la vejiga. Las paredes de la vagina se vuelven más delgadas, lo que provoca sequedad vaginal. Esta sequedad, a su vez, puede causar ardor, irritación y, dado que la lubricación disminuye, las relaciones sexuales pueden resultar dolorosas. (Este aspecto será tratado más a fondo en el capítulo 17.) Cambios similares en la vejiga pueden ocasionar que la mujer sienta la necesidad de orinar con más frecuencia.

Hay mujeres que experimentan también cambios psicológicos, aunque no se ha demostrado que tengan una relación directa con la menopausia. Pueden deberse, en parte, a las modificaciones en los patrones del sueño causadas por los sofocos, o a las reflexiones sobre este cambio físico irreversible que señala el final de la juventud.

Entre los efectos secundarios de la menopausia se encuentran la *osteoporosis* –pérdida de fortaleza de los huesos causada por la disminución del contenido de calcio– y los problemas cardíacos.



Si una pareja tiene dos o tres hijos de, más o menos, la misma edad, y otro diez años menor, es muy probable que este último sea producto de una “sorpresa” causada por lo que ya se consideraba menopausia definitiva. Como ya he dicho, la menopausia tarda un par de años en estabilizarse, y durante este tiempo las menstruaciones pueden volverse irregulares. Así que, si estás en la edad de la menopausia y se te retira la regla durante dos o tres meses, no des por seguro que ya no la tendrás más. Es posible que vuelvas a ovular de nuevo; y, si tienes relaciones sexuales sin protección, podrías encontrarte cambiando pañales a una edad que nunca hubieras imaginado. Según la definición médica, se considera que la mujer ha llegado a la menopausia tras doce meses sin menstruar; y, si no ha transcurrido este tiempo, no puede asegurarse con certeza.

### *Tratamiento hormonal reconstitutivo*

La ciencia médica ha encontrado la manera de aliviar muchos de los síntomas de la menopausia con el *tratamiento hormonal reconstitutivo*. Los estudios han demostrado que si una mujer toma estrógenos para reemplazar la hormona que ha dejado de producir se alivian muchos de los síntomas de la menopausia, y además se protege contra ciertos tipos de cáncer, especialmente cáncer del cérvix. Sin embargo, investigaciones posteriores han subrayado los efectos secundarios de este tratamiento, como puede ser el aumento de la probabilidad de padecer un infarto cardíaco o cáncer de mama. Ante este panorama confuso, la mujer que entra en la menopausia debe consultar a su médico cuáles son las opciones que la medicina le ofrece. Puede optar entonces por no seguir tratamiento hormonal reconstitutivo o, si los síntomas son agudos, seguirlo durante un corto período. Para aliviar la sequedad vaginal, basta con una dosis muy pequeña de estrógenos aplicada directamente en la vagina (véase el capítulo 17).

Como no soy un médico, y constantemente hay novedades acerca de estos tratamientos, no añadiré nada más sobre los efectos físicos de la menopausia. Lo mejor, si estás en esa situación, es que consultes a tu

ginecólogo sobre los tratamientos actuales, que han variado los principios activos que suministran y, también, los efectos secundarios y su prevalencia. La cuestión de la menopausia y el sexo la trataremos en el capítulo 17; como avance te diré que soy muy favorable al sexo en la tercera edad.

## El pecho

Desde luego no se puede recorrer la anatomía femenina íntima sin pasar por los Alpes. Como ya sabréis, el tamaño del pecho no tiene ninguna importancia –excepto para aquellos hombres que han vivido demasiado tiempo bajo la influencia de Hugh Hefner (fundador y editor de *Playboy*)–. Los pechos son, sin duda, una zona erógena; sin embargo, y debido a que sobresalen, son una parte del cuerpo que se nota, tanto si vas vestida como si no.

## Alimentar a los bebés

El objetivo principal de los senos es alimentar a los bebés, porque después de dar a luz la madre *da de mamar* (es decir, produce leche) cada vez que el bebé succiona el pezón. Este proceso no sólo es bueno para la salud del bebé, sino también para la madre, ya que gracias a la lactancia se deshace del exceso de grasa acumulada durante el embarazo.

Por alguna extraña razón, durante parte del siglo XX, las mujeres occidentales dejaron de amamantar a sus bebés. Sin embargo, en la actualidad, cada día hay más mujeres que vuelven a hacerlo.



Si alguna vez habéis oído que una madre que está amamantando a su hijo no puede quedarse embarazada, reflexionad. Las mujeres tienen tendencia a no ovular mientras dan de mamar, pero se trata sólo de una tendencia y no de una norma, como muchas mujeres han descubierto demasiado tarde.

## Cómo conseguir placer sexual

Los pechos de los niños son diferentes de los de las niñas. Cuando una niña llega a la pubertad, los pezones y la *areola*, la parte oscura que rodea el pezón, comienzan a desarrollarse. Con el incremento de la concentración de progesterona, el tejido que se encuentra debajo se incrementa y produce el aumento del volumen del pecho.

En los pezones se concentran una gran cantidad de terminaciones nerviosas, y la mayoría de las mujeres experimentan un endurecimiento de éstos cuando se excitan. Los senos de una mujer son una zona erógena tanto para él como para ella; los hombres se excitan al mirar y acariciar los pechos, y las mujeres disfrutan de esas sensaciones.



Muchas mujeres se masturban mientras acarician sus senos y pezones.

## Cáncer de mama

La mayor parte de la mama está compuesta por tejido adiposo. El pecho constituye una parte de la mujer propensa al cáncer.

En España, una de cada ocho mujeres sufre cáncer de mama. Para prevenir este riesgo es importante examinarse el pecho una vez al mes, a partir de los veinte años. La figura 3-5 muestra cómo examinar los propios senos para detectar posibles anomalías sospechosas.

Es importante que selecciones con atención el día del mes en el que vas a realizar la exploración, porque el estado de los senos cambia a medida que avanza el ciclo menstrual. El mejor momento para realizar la exploración es justo después de la regla. Si realizas el examen siempre en el mismo momento del ciclo, la comparación resulta más precisa.

Debes examinar el pecho en busca de anomalías, básicamente algún bulto. Si detectas algo, no te preocupes. La mayoría de los bultos son benignos, pero debes consultar al médico tan pronto como sea posible. Y si llegaras a

tener un tumor maligno, piensa que la detección precoz es muy importante, porque la mayoría de los cánceres son curables.



Debes acudir al médico con regularidad para que te examinen las mamas, pues un profesional puede detectar algo que tú no notaste, y hacerte una mamografía cada vez que tu médico lo estime oportuno. Con la edad, estas exploraciones se vuelven más importantes o han de hacerse con mayor frecuencia. A partir de los cuarenta años, debes hacerte estas pruebas una vez al año, aunque hay quien dice que es preferible esperar a cumplir cincuenta. Esta norma debe aplicarse también a las mujeres más jóvenes que pertenecen a algún grupo de riesgo, es decir:



**Figura 3-5: Examinarte los senos con regularidad para detectar riesgos de cáncer es una buena medida preventiva**

- Si en tu familia hay personas que tienen o tuvieron cáncer de mama.



- Si nunca has estado embarazada.
- Si tuviste tu primer hijo después de los treinta años.
- Si tuviste la primera menstruación antes de los doce años.
- Si padeces obesidad.
- Si sigues una dieta rica en grasas.
- Si has padecido cáncer de mama.

Consulta a tu médico cuál es la mejor conducta.

## **Orgullosa de tu pecho**

Sea cual sea el tamaño de tus senos, piensa que proporcionan placer tanto a ti como a tu pareja. Aunque unos pechos pequeños pueden pasar inadvertidos bajo el jersey, cuando estás desnuda delante de un hombre, su tamaño carece de importancia. Así que, no te avergüences nunca de tus pechos y alardea de ellos para que reciban el reconocimiento que se merecen.

Actualmente parece que cada vez más y más mujeres –y más y más jóvenes– desean aumentar el tamaño de sus senos. Una día estaba junto a una famosa conocida por sus implantes y, cuando se dio la vuelta, me golpeó con uno de sus pechos. Permíteme decirte que fue una experiencia dolorosa. A los hombres no suele gustarles el tacto de la silicona y cualquier hombre prefiere un pecho natural a uno operado.



En mi opinión no vale la pena sufrir las molestias de una operación de cirugía estética para aumentar el tamaño del pecho. Si todas las mujeres que se han puesto implantes hubiesen donado el dinero de la operación a la investigación del cáncer de mama, se hubiera avanzado mucho más en la reducción de la morbilidad de esta enfermedad. Es hora de decidir cuáles son nuestras prioridades cuando se trata de los senos.

## Capítulo 4



# Noviazgo, matrimonio y compromiso: sí, quiero



### En este capítulo

- Cómo encontrar la pareja ideal
- Lo que necesitas es amor
- Cómo fortalecer el matrimonio
- Cómo transmitir amor
- Cómo compartir



“Noviazgo”, “matrimonio”, “compromiso”: son palabras que tal vez suenen trasnochadas, pero hay estudios que demuestran que el matrimonio y la vida en pareja no sólo proporciona un entorno favorable para la educación de los hijos, sino que, además, puede influir positivamente en nuestra salud. Y si tenemos en cuenta las presiones a las que estamos sometidos hoy en día – especialmente las mujeres que trabajan fuera de casa–, creo que el trabajo

en equipo es esencial para salir adelante en el día a día, aunque, a decir verdad, tampoco es garantía de nada. Si bien es cierto que algunos matrimonios acaban en divorcio y que muchas parejas nunca llegan a casarse, el matrimonio, como institución, sigue teniendo mucho a su favor. Si crees en el matrimonio, o buscas una relación sólida, debes saber que la gran mayoría de las personas solteras siguen intentando encontrar pareja y compartir su amor con otra persona. Una de las razones que nos impulsa a buscar estabilidad es que las relaciones sexuales en pareja suelen volverse más gratificantes y agradables con el paso del tiempo y la mayor intimidad. En este capítulo hablamos de cómo encontrar pareja y cómo conseguir que la relación perdure.

## **El noviazgo**

Antiguamente las citas amorosas no existían, y hay sociedades en las que siguen sin existir. Si un hombre quería conversar con una chica, tenía que pedir su mano en matrimonio.

Hoy en día, al menos en la cultura occidental, la mayoría de las parejas empiezan saliendo y, si se enamoran y la relación cuaja, entonces dan el gran paso. Por lo tanto, el noviazgo aún existe: lo que han cambiado son las reglas. Antes, para tener relaciones sexuales había que esperar a casarse; en la actualidad, normalmente ya no es así. Pero el deseo de encontrar una pareja y, además, una pareja para toda la vida, se mantiene. Sin embargo, como la fórmula para hallar pareja es ahora tan versátil, la tarea se complica.

## **Encontrar la pareja ideal: difícil, pero no imposible**

Aunque encontrar pareja no es fácil (a mí misma me resultó muy difícil en mi juventud, pues era huérfana y apenas medía 1,37 metro de estatura), creo que no es imposible. Y, entre difícil e imposible hay un abismo. En mi

consulta, he oído decir a muchas personas que no pueden encontrar pareja, pero la realidad es otra.



Todos podemos encontrar pareja, incluso hallar a nuestra pareja ideal. Si aún no te has tropezado con la persona adecuada, quizá haya algo que no estés haciendo bien.

## *Los soñadores*

He aquí un ejemplo de una búsqueda destinada a fracasar:

### **Lisa, la solitaria**

Lisa vino a mi consulta porque no podía encontrar pareja. Estaba desesperada. Pero ¿qué tipo de ayuda estaba buscando? Quería que le consiguiera una cita amorosa con un personaje muy famoso de la televisión. Si lo llego a saber no la acepto como paciente. ¿Cómo podía creer que esa persona estaba esperando a que ella apareciese en su vida? Al trazarse una meta totalmente utópica, Lisa se había condenado a muchas noches de soledad.

Independientemente de lo que podamos pensar de Lisa, hay mucha gente en su misma situación. Por supuesto, no todos vivimos obsesionados con una estrella de cine o de televisión (aunque no hay nada malo en fantasear con ellas), pero muchas personas idealizan a la pareja que desean. Y, a menudo, esa imagen es tan irreal que terminan solos, como Lisa.

Si basas tu búsqueda en un solo aspecto, como la apariencia física o el cargo laboral, perderás la oportunidad de conocer a gente muy maja que, sin embargo, no cumple los estrictos requisitos que te has impuesto.

## *Los que se dejan pisotear*

¡Cuidado! No permitas que el atractivo físico, el dinero o el poder te impidan darte cuenta de que alguien está aprovechándose de ti.



Las personas que se dejan pisotear tienden a caer en la misma trampa una y otra vez, como si no pudieran aprender de sus errores. Si permites que alguien se aproveche de ti, a la larga no sólo sufrirás una terrible decepción, sino que perderás el tiempo. Durante la vida nos encontramos con muchas personas que pueden resultar parejas excelentes, pero no nos damos cuenta. Pasan los años y, en lugar de compartirlos con alguien que nos quiere, seguimos solos, excepto en los breves momentos en los que vivimos el espejismo de ser felices al lado de alguien que, en realidad, únicamente piensa en su propio beneficio. La historia de Paul muestra cómo podemos caer en la trampa de andar con alguien que se aprovecha de nosotros, pero no nos quiere:

### **Paul, el desconsolado**

Quando Paul vino a mi consulta, estaba desconsolado. Durante los últimos tres meses, había estado saliendo con una mujer bellísima que soñaba con ser modelo. Por lo tanto, Paul acudió a sus contactos para facilitarle el camino. Una noche la llevó a una fiesta y le presentó a varias personalidades del mundo de la moda. Allí conocieron a un fotógrafo famoso que, inmediatamente, se quedó prendado de ella. Como era de esperar, la joven le dio la espalda a Paul sin consideración alguna y se fue de la fiesta con el fotógrafo.

Pero ésa no era la primera vez que Paul permitía que lo pisotearan. Y tampoco sería la última, si no cambiaba su manera de hacer las cosas.

Para no repetir el mismo error, Paul tenía que afrontar su problema. Del mismo modo, si quieres salir victorioso en el juego del amor, debes analizar cuáles son tus puntos débiles; de lo contrario, corres el riesgo de terminar con alguien que satisfará tus necesidades solamente si tú satisfaces las tuyas.

### ***Los que pierden el tren***

Permíteme profundizar un poco en este tema y ofrecer algunos consejos a quien quiere ganar la lotería del amor, sin ni siquiera comprar un décimo.

Los que pierden el tiempo se dividen en dos categorías:

- Aquellos que siempre tienen una larga lista de excusas para no buscar pareja:
  - Tengo que adelgazar.
  - Tengo que redecorar mi piso.
  - Tengo que cambiar de trabajo.
  - Tengo que acabar la carrera (después el máster y luego el doctorado).

Si perteneces a ese grupo, puedes pasarte la vida entera esperando el momento perfecto para buscar pareja.

- Aquellos que no inventan excusas, pero no levantan ni un dedo para ayudarse a sí mismos. Este grupo cree que la mejor manera de encontrar pareja es esperar tranquilamente a que suene el teléfono. ¡Algo totalmente absurdo!



Cuando quieres algo tienes que esforzarte para lograrlo. Por lo tanto, cuanto más ahínco pongas en la búsqueda, mayor será la recompensa.

Antiguamente, cuando las familias vivían cerca, sus miembros se confabulaban para encontrarles pareja a los solteros. En la actualidad, cambiamos tan a menudo de domicilio que estas redes familiares han ido desapareciendo. Para superar una pérdida de tal magnitud, se hace preciso construir la red eslabón a eslabón. En el peor de los casos, si no encuentras

pareja, por lo menos harás nuevos amigos. Y en el mejor, hallarás a alguien que te quiera y a quien quieras.

Si de verdad quieres encontrar pareja, tienes que buscarla. Sal a la calle. Asiste a fiestas. ¡Organiza fiestas! Diles a todos tus conocidos que estás buscando pareja. Visita las páginas de contactos de internet. Visita a una casamentera, si es necesario. No tienes por qué sentirte avergonzado por ello.



¿Es sensato agotar todas las alternativas?, ¿conocer a alguien en un bar? o ¿chatear en la red? Por supuesto que sí. Pero al igual que con cualquier otro tipo de cita a ciegas, debes tener mucho cuidado. Hasta las citas más nefastas –aquellas en las que el candidato se presenta con gafas de culo de botella y tiene dientes de caballo– vienen con alguna referencia, alguien conoce a esa persona y sabe dónde vive. Alguien a quien nunca has visto cara a cara puede ocultar fácilmente su verdadera identidad y, si quiere hacerte daño, lo conseguirá sin arriesgarse demasiado (lee el capítulo 15). Sin embargo, la mayoría de las personas que buscan pareja se parecen a ti. Es gente agradable, aunque algo solitaria. Pero, de todos modos, no está de más tomar algunas precauciones elementales:

- No te precipites. Antes de conoceros personalmente, hablad durante un tiempo por correo electrónico y por teléfono.
- Asegúrate de que el primer encuentro sea en un lugar público y bien iluminado: un restaurante o un bar concurrido. En el capítulo 15 hallarás más consejos útiles para ese primer encuentro con alguien a quien sólo conoces a través de internet.
- No reveles tus datos personales demasiado rápido. Es mejor que al principio te llame al móvil o al trabajo.
- En la primera cita, regresa a casa en taxi, sin compañía.



Recuerda: la calle es una jungla y tú no eres Tarzán.

### *El síndrome del amor a primera vista*

Aquellos que padecen del síndrome del amor a primera vista también pueden acabar muy mal. Los franceses lo llaman *le coup de foudre*, “el golpe de un rayo”. Por suerte es muy raro que a alguien, literalmente, le caiga un rayo. Sin duda, el amor a primera vista existe. Dos personas se conocen en una fiesta, salen a contemplar el atardecer (o el amanecer) y, a partir de ese momento, viven juntos y felices durante toda la vida. La experiencia resulta fantástica para los pocos afortunados que lo consiguen; pero, para la mayoría, esperar el amor a primera vista sólo trae desdicha.



Si buscas la atracción instantánea, probablemente prefieras ahorrarte el tiempo y el esfuerzo necesarios para que la relación fructifique. Si únicamente estás dispuesto a aceptar el amor a primera vista, entonces prepárate para los problemas que se avecinan:



- Probablemente mires a los ojos a millones de personas, y nunca salgan estrellitas. O, quizá, sientas ese flechazo por alguien a quien no volverás a ver porque viajaba en un autobús que iba en dirección contraria. A veces se ven en los periódicos anuncios de individuos que buscan a esa persona con quien cruzaron apenas una mirada fugaz. Hay quienes creen que esos anuncios son románticos; a mí me parecen tristes. A menudo, quienes se dejan llevar por estas ideas delirantes terminan viejos y solos.
- Mientras esperas a tu Venus o a tu Adonis, no les das una oportunidad a otras personas; sin embargo, con el tiempo, una de ellas podría resultar el amor de tu vida.

- Tal vez siempre acabes enamorándote de alguien que no te quiere.

Para saber más sobre cómo encontrar pareja, puedes leer *Seducir para Dummies*, del doctor Joy Browne, que publicaremos antes del verano.

## **Cree en ti mismo**

El origen de muchos de los problemas a los que nos enfrentamos a la hora de buscar pareja es la falta de autoestima. Si no estás convencido de que mereces encontrar pareja, entonces te será muy difícil lograrlo.

Probablemente te metas en situaciones destinadas al fracaso para sabotear tus propias posibilidades. El problema es que, en el fondo, no acabas de creerte que mereces una pareja.

Pero te la mereces. Eres capaz de tomar las riendas de su vida y hacer los cambios necesarios para convertir en éxitos los fracasos de tus relaciones personales. Levántate, alza la cabeza, sonríe y sal a conquistar el mundo. ¡Tú puedes!

## **Coge las riendas**

¡Ya basta de negatividad! Ahora voy a contarte una anécdota feliz, con el propósito de mostrarte al menos una manera de encontrar pareja.

### **Anthony y Rose**

Anthony le llevaba diez años a Rose. Hacía tiempo que andaba buscando a alguien que pudiera convertirse en la futura madre de sus hijos y, cuando la conoció, consideró que ella era esa persona. Estaba decidido a casarse con ella.

Anthony no escatimó halagos. La invitó a los restaurantes más elegantes y, no sólo le envió flores el día de los enamorados, sino que todos los días le mandaba enormes ramos de flores a la oficina.

A Rose le gustaba Anthony, pero cuando él empezó a mostrarle sus intenciones, ella todavía no estaba preparada. No había pensado en casarse y, por la manera de actuar de Anthony, era obvio que a él esa idea le rondaba por la cabeza.

Aunque había tenido varios novios, ninguno la había tratado como él. Se sentía halagada por tantas atenciones, pero intuía que, si le proponía matrimonio y ella lo rechazaba, probablemente la dejaría. Anthony tenía muy claro lo que quería y no iba a conformarse con una negativa.

Rose tomó la decisión en el momento en que Anthony formuló la tan temida pregunta. Sabía que era muy difícil encontrar a alguien como él y, como le quería, decidió darle el sí. Lo último que supe de ellos es que seguían juntos y felices.

Entregarte completamente a tus emociones, como hizo Anthony, te hará sentir mucho más libre; especialmente si perteneces al sexo masculino. Por ejemplo:

- No tendrás que fingir delante de tus amigos, aparentando que no estás tan enamorado como parece.
- No tendrás que hacer chistes sobre tu pareja, para sentirte luego culpable al abrazarla.
- No tendrás que sentirse mal por haber ido a bailar con ella en vez de quedarte a ver el partido con tus amigos.

Tu pareja no te obligó a casarte. Tú tomaste la decisión, te comprometiste y te sientes feliz de cumplir con tu palabra. Poder decirle a alguien “Te amo”, eso es libertad. Entregarse sólo a medias significa vivir una farsa que se arrastra como un grillete en el tobillo.

Recuerda que no estás atado al matrimonio si fuiste tú mismo quien hizo el nudo.

## **Hacia el compromiso**

La mayoría de las personas no llegan vírgenes al matrimonio. Aunque hay quienes lamentan que las cosas hayan cambiado, no estoy aquí para juzgarte, sino para aconsejarte sobre cómo conseguir lo que deseas. Si sólo te interesa el sexo y no quieres comprometerte es importante que evites los riesgos.

## **Cómo decidir si tener relaciones sexuales con alguien vale la pena**

Aunque no estés pensando en casarte con la persona con la que tienes relaciones sexuales, es de esperar que desees mantener una relación afectiva con tu pareja. Expresar amor a través del sexo es mucho más satisfactorio que irse a la cama con alguien a quien sólo verás una vez, o con alguien que se dedica a la prostitución. Pero ¿cómo sabes si ha llegado el momento de mantener relaciones sexuales?

La respuesta es una mezcla de reacciones emocionales e intelectuales. Hay quienes dirán cualquier cosa con tal de meterse en la cama contigo; pero que, una vez satisfecha la curiosidad, buscarán otro objeto para sus conquistas. Por lo tanto, no confíes ciegamente en todo lo que te digan. Utiliza tu inteligencia y tus instintos, a la par que tu corazón y tu deseo sexual. Si albergas sospechas sobre los propósitos de tu pareja, no te lances. Y si no te ofrece pruebas de sus verdaderas intenciones, sigue buscando.

## **Amigos con derecho a roce**

Hay personas que consideran que la mejor manera de satisfacer sus necesidades sexuales sin involucrarse en una relación seria es mantener relaciones íntimas con un amigo o una amiga. De ahí la expresión “amigos con derecho a roce”. En estos casos, ambos dejan claro que no desean tener una relación sentimental. Pero, aunque reconozco que soy un poco chapada a la antigua, cuando digo que esto no tiene sentido me baso en mi conocimiento de la naturaleza humana y no en la forma en que me educaron.

En algunos casos, creo que no son solamente amigos. Puede que uno de esos “amigos” esté enamorado del otro y prefiera compartir la cama con la persona amada a alejarse y sufrir por un amor no correspondido. En ocasiones pueden no ser conscientes de esos sentimientos. Por lo tanto, hay que tener cuidado con los amigos con derecho a roce para no sufrir ni hacer sufrir a la otra persona. Además hay que extremar precauciones con el contagio de infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados. Si

lo que necesitas es aliviar las tensiones sexuales, una excelente opción es la masturbación.

## **Sellar el trato: conseguir que el matrimonio funcione**

Si ya has encontrado a la persona ideal, tal vez empieces a darle vueltas a la idea del matrimonio. Pero hay quienes se casan sin pensar que es un compromiso para toda la vida. Si contemplas el matrimonio desde esa perspectiva, probablemente eso será lo que logres. No hay ser humano perfecto. No hay dos personas que tengan los mismos gustos en todo. Los conflictos son inevitables en la vida en pareja. Lo raro sería que no surgieran desacuerdos ya que, después de todo, los miembros de la pareja no son clones.

Tu nivel de tolerancia a los conflictos depende en gran medida del grado de compromiso que estés dispuesto a asumir con tu pareja. Si llegas a la relación con reservas y planteamientos demasiado individualistas, es posible que la relación no cuaje por mucho que lo intentes.

## **El amor no lo es todo**

Piensa en el matrimonio como en un castillo de naipes. Si simplemente colocas un naipe sobre el otro, la más leve brisa lo derribará. Pero si los pegas, probablemente el castillo soportará el temporal más fuerte. El compromiso es el pegamento que mantiene al matrimonio unido.

¿O creías que lo único que necesitabas era amor? ¿Pensaste que si os amabais ya podías soportarlo todo? Te asombrarías si supieses cuántas personas hay que se aman pero que no pueden vivir juntas. Lo que les falta no es amor, sino compromiso.

Tal vez ella le da más prioridad a su trabajo. Quizá él no está dispuesto a comprometerse porque quiere tener relaciones sexuales con otras mujeres. O ambos rechazan el compromiso porque esperan que aparezca alguien mejor. La falta de compromiso no significa que no haya amor.

El compromiso también te permitirá sortear los conflictos. No hay dos personas que puedan vivir juntas sin reñir, aunque sea de vez en cuando. Si existe el compromiso, podéis resolver cualquier conflicto que surja, sin que la relación se vea afectada.

## Conjugar hijos y compromiso

En principio, tener hijos es un signo de compromiso; pero hoy en día esta afirmación no siempre resulta cierta. Las parejas ya no consideran que los retoños sean razón suficiente para permanecer juntos, ejemplo de ello son los numerosos padres solteros —especialmente madres— que crían a sus hijos sin pareja estable. No creo que sea correcto tener hijos si uno no está convencido de que la relación sea sólida, por las consecuencias que las rupturas pueden tener en ellos.



Para los niños es mucho mejor que los padres vivan bajo el mismo techo. Quienes refutan este punto de vista no logran convencerme. No digo que si hay hijos de por medio nunca le aconsejaré a un hombre o a una mujer que se separe de su pareja. Creo que si las dos personas son verdaderamente incompatibles, si se pelean constantemente y les transmiten esa infelicidad a los niños, la separación es la mejor solución. Pero en un divorcio no hay ganadores. La situación quizá mejore tras la ruptura, pero el resultado final nunca es comparable a una familia completa y feliz. El caso es distinto si los niños jamás han vivido con el padre o con la madre. Pero, si han crecido con ambos, la separación les afectará. Tal vez se sientan culpables del divorcio, aunque no deberían, porque los niños casi nunca son el motivo de una ruptura. No obstante, por mucho que se les explique que no es así, no lo creerán. Y, aunque acepten que no tuvieron nada que ver en el divorcio, pensarán que podrían haberlo evitado.

## El matrimonio por delante de todo

Entonces, si el amor y los hijos no son suficientes, ¿por qué nos comprometemos? Las razones varían de una persona a otra, pero esencialmente la idea es la misma: el compromiso es la voluntad de poner el matrimonio por delante de los propios intereses, si fuese necesario.

Todos los matrimonios pasan dificultades alguna vez: puede que uno de los dos enferme, quizá surjan problemas económicos, a lo mejor los padres presionan a los hijos y a sus parejas, o el estrés de trabajar y tener hijos crea conflictos. Y algunas almas desdichadas tienen que afrontar no sólo una, sino todas estas vicisitudes.

Pero, de hecho, algunas situaciones son más fáciles de sobrellevar en pareja. Si se produce un desastre natural –como una inundación o un terremoto– es preferible tener a alguien con quien trabajar para salir adelante; y, si lo pierdes todo, al menos tendrás con quien compartir los recuerdos del pasado.

Hay situaciones que resultan particularmente difíciles para un matrimonio. Si tu jefe pretende que te quedes a trabajar hasta las tantas un día sí y otro también, no sólo tendrás que sobreponerte a tu propio mal humor, sino que, además, cuando llegues a casa tu pareja probablemente te recriminará que la dejes sola tan a menudo. Si llegas a encontrarte entre la espada y la pared y no puedes más, es posible que tengas que escoger entre el trabajo y el matrimonio.

## **Cómo fortalecer tu matrimonio**

En este apartado veremos qué puedes hacer para cuidar tu matrimonio, tanto si estás casado como si tienes intención de que así sea.

### *Dialoga*

La comunicación es muy importante en la pareja. Hablar de los problemas evita que lleguen a un punto sin retorno. Pero es preciso respetar ciertas reglas:

- Escucha a tu media naranja.

- Comunica tus ideas de manera que no provoquen peleas; es decir, no humilles, no amenaces ni utilices sarcasmos.
- Busca el momento y el lugar precisos para hablar del problema. No inicies una discusión cuando tengáis prisa o cuando lleguéis tarde al trabajo; lo único que conseguirás es una discusión a gritos.

Ahí van otros consejos para que la conversación fluya y tu matrimonio vaya viento en popa:

- **Mantén los problemas fuera del dormitorio.** No hables de tus problemas sexuales mientras estás practicando sexo. En ese momento las emociones están a flor de piel y, si agregas el catalizador incorrecto, podrías desencadenar una explosión.
- **No discutas delante de tus hijos.** Si vas a discutir sobre un tema relacionado con los niños, no lo hagas delante de ellos, de lo contrario, los chicos pueden interpretar el mensaje de forma incorrecta y tomar partido a favor de uno u otro, y eso no puede traer nada bueno. Cuando habléis con vuestros hijos, debéis mostraros siempre de acuerdo; incluso si no es así. Si los niños reciben mensajes confusos, el resultado final también lo será.
- **Piensa antes de hablar.** Antes de decir algo, piénsalo bien. Si tus palabras pueden herir los sentimientos de la otra persona, tal vez deberías obviarlas.
- **No escatimes halagos.** A todo el mundo le gusta oír cosas positivas, así que no escatimes elogios. Este consejo es particularmente importante cuando tu pareja ha invertido tiempo y energías en hacer algo: desde preparar la cena hasta lavar el coche.
- **Fija una hora y un día para conversar.** Si te resulta difícil encontrar un momento para hablar con tu pareja, establece una hora y un día para hacerlo. Si hay algo que te ronda por la cabeza, será entonces cuando puedas exponerlo. Pero, aunque no tengas



algo concreto de que discutir, recuerda que para mantener las líneas de comunicación abiertas, debes usarlas a diario.



Busca un momento en que estéis tranquilos. Es decir, si tu cónyuge tiene que levantarse temprano, no inicies la conversación cuando os vayáis a la cama, porque en vez de prestarte atención, estará contando las horas de sueño que le quedan. Pero, si necesitas decirle algo con urgencia, ¡no te cortes!, métete con tu pareja en la ducha. Después de todo, estáis casados.

- **Recuerda los momentos agradables.** Hablar de los buenos tiempos que habéis compartido puede ayudaros a superar los malos momentos que estáis atravesando. No guardes el álbum de bodas en un rincón; ponlo donde os sirva para recordar uno de los días más felices de vuestra vida.

## *Comparte*

La comunicación fluye más fácilmente si tenéis de qué hablar. Si compartís un pasatiempo, siempre encontraréis un tema de conversación interesante para ambos. El pasatiempo en cuestión puede ser tan simple como leer un libro o tan complicado como aprender a bailar.

Éstas son algunas de las cosas que podéis hacer en pareja o de las medidas que podéis adoptar para tener momentos compartidos:

- **Pasear.** No hay mejor momento para conversar sobre un tema que cuando uno sale a pasear.
  - Disfrutáis de intimidad porque estáis solos.
  - Hay pocas distracciones. Si lleváis el teléfono móvil, no respondáis a menos que se trate de una urgencia.

- Cuando caminas gastas la energía que de otra manera invertirías en pelear. Notaréis que si discutís mientras os movéis, dejaréis de pelear por tonterías.
- **Salir.** Sé que cuando hay hijos resulta difícil encontrar tiempo y dinero para salir. Sin embargo, es muy importante que disfrutéis de tiempo a solas. Si los abuelos no os pueden ayudar, intentad poneros de acuerdo con otra pareja para alternar el cuidado de los hijos. Si no os alcanza para ir a un restaurante de lujo, pasad por un bar, pedid unos bocadillos para llevar y aparcad el coche en algún lugar donde podáis charlar a solas durante un buen rato. O, mejor aún, preparad la comida e iros de excursión.
- **Poner un pestillo en la puerta del dormitorio.** Siempre me sorprende encontrar parejas que no lo hacen. Los niños deben saber que algunas veces mamá y papá quieren estar a solas, ya sea para hablar o por razones de carácter más privado. Un pestillo es muy barato y resulta una gran inversión. No sólo os proporcionará intimidad, también servirá para que vuestros hijos aprendan que los padres que se quieren necesitan estar a solas.
- **Bajar el volumen.** Hay quienes no pueden vivir sin ruido de fondo. Aunque el volumen de la televisión, la radio o el reproductor de discos no esté lo bastante alto para interrumpir la charla, siempre es un elemento de distracción. Como, en general, hay poco tiempo para hablar, es importante que cuando lo hagáis le dediquéis la máxima atención. Y, por favor, cuando vayáis en coche, no pongáis inmediatamente la radio; puede ser un magnífico momento para hablar, si evitáis que el locutor os robe protagonismo.
- **Organizar y asignar prioridades.** Con el ritmo de vida actual, resulta fácil dispersarse. Posponéis las conversaciones día tras día; y, aunque vivís bajo el mismo techo, la palabra “luego” se convierte en “más tarde”, y “más tarde” realmente significa

“nunca”. Por supuesto, ambos tenéis cosas que hacer; pero ¿son todas más importantes que conversar con tu pareja? Haz (o mejor, haced juntos) una lista de prioridades (vestir a los niños, pasear al perro) y asígnale un lugar preferente a conversar. Cada día o cada semana reserva un rato para hacerlo, hasta convertirlo en un hábito.

- **Conectar el contestador o descolgar el teléfono.** Aunque me encanta hablar por teléfono y lo hago durante horas, no creo que tengamos que dejar las cosas a medias cada vez que suena. Si habéis encontrado un momento para sentaros y hablar, interrumpir ese valioso tiempo para contestar al teléfono no tiene sentido. Nadie es más importante para ti que tu pareja, ¿verdad?

### *La distancia no es el olvido*

Cuando el papel y la pluma eran la única forma de hablar a distancia, la gente se escribía cartas. Pero, ahora que las máquinas de escribir son cosa del pasado y que los ordenadores y el correo electrónico nos facilitan la tarea, cada vez nos escribimos menos.

- Si dispones de media hora y tu pareja está lejos, escríbele una carta. Cuéntale cómo te sientes para que sepa algo de ti antes de que podáis volver a hablar. Si se la haces llegar por correo o a través de internet ya es cuestión tuya, pero envíasela.
- Coloca notas donde tu pareja pueda encontrarlas. Pero, ¡cuidado!, si tus mensajes son sólo para delegar tareas, tu pareja, en vez de buscarlas con ilusión, preferirá no encontrarlas.



Es buena idea hacer una lista de todo lo que quieres contarle a tu pareja. ¿Cuántas veces has dicho: “Tenía algo que contarte, pero ahora no recuerdo qué era”? Si apuntas tus ideas, no tendrás este problema. Que la comunicación entre vosotros se pierda es muy fácil. La comunicación hay que trabajarla, y ambos tenéis que poner de vuestra parte.

### *Sexo y matrimonio*

Aunque normalmente no se cita el orgasmo entre los votos matrimoniales o los deseos para la nueva pareja, dar y recibir satisfacción sexual es algo que está implícito en el matrimonio. Pero la unión sexual entre marido y mujer aporta mucho más a la pareja que el simple desahogo sexual: también proporciona intimidad, otro componente importante de ese lazo que los mantiene juntos.

Los matrimonios necesitan intimidad porque así se muestra al mundo y a la propia pareja que realmente están unidos por un vínculo especial. Por supuesto, eso no significa que no se deban establecer límites; pero cuantos menos existan, mayor será la intimidad entre ambos. Y no me refiero solamente a la intimidad física. Estar desnudos uno al lado del otro es placentero, pero también debes dejar que tu pareja sepa cómo piensas. Si escondemos nuestras esperanzas, nuestros sueños y nuestros anhelos, nos convertimos en unos extraños para nuestra propia pareja, lo cual resulta nefasto para un matrimonio.



Sin embargo, la confianza, a veces, da asco –cuando uno de los cónyuges eructa estruendosamente como si estuviera solo, por ejemplo–. Eso no es intimidad, es grosería. Independientemente de la confianza que exista entre ambos, nunca debéis perderos el respeto. Si compartís el baño, no veo nada de malo en realizar ciertas funciones corporales delante del otro; pero eso no da licencia a ninguno de los dos para convertir el resto de la casa en un cuarto de baño.

### *No computes*

Si hay algo que destruye la intimidad es competir y computar continuamente; llevar una lista de lo que hace (o no hace) la pareja.

- Como él hizo tal cosa, yo no voy a hacer esto.
- Como ella no me dejó hacer esto, no voy a dejar que haga aquello.
- Como el año pasado no quiso venir conmigo a bailar, este año no iré de excursión con su familia.

Cada vez que observas el marcador, destruyes una parte del matrimonio. Los miembros de una pareja nunca deben jugar en equipos rivales. Recuerda que si uno gana y el otro pierde, es la relación la que se va a pique.

Sin embargo, los compañeros de equipo también se pelean. El matrimonio perfecto no existe: hay cosas que no salen bien y la relación pasa por altibajos. Pero, si el objetivo de ambos es mantener la confianza y estar cerca el uno del otro, hallaréis la manera de superar esos problemas y seguir adelante. Si dejas de pensar así y empiezas a rivalizar con tu pareja, la relación se convertirá muy pronto en una competición y dejará de ser un matrimonio.



No hay mejor sensación en el mundo como la de estar con la persona que uno ama. Durante la relación sexual, la intensidad de la unión es fabulosa; pero ese sentimiento también puede convertirse en fuente de energía y bienestar durante las veinticuatro horas del día. Esfuérzate por construir un matrimonio en el que tú y tu pareja sintáis que verdaderamente estáis juntos en esta vida. No lo lamentarás: te doy mi palabra.

## Capítulo 5



# Todo sobre el control: sexo y anticonceptivos



### En este capítulo

- Los métodos anticonceptivos
- Qué método elegir
- Qué hay de cierto en los mitos sobre el control de la natalidad
- Cómo afrontar un embarazo no deseado



El primer paso es decidir con quién quieres tener relaciones sexuales; y el segundo, prever las consecuencias del acto sexual. Es decir, es preciso tomar precauciones para no contraer una de las muchas enfermedades de transmisión sexual que existen ni dar lugar a un embarazo no deseado. En este capítulo hablaremos sobre el control de la natalidad, y en el capítulo 19, de cómo prevenir las enfermedades de transmisión sexual.

Antes de tener relaciones sexuales, habla con tu pareja sobre los métodos anticonceptivos y llegad a un acuerdo. Aunque esta conversación en principio pueda parecer embarazosa, a la larga será útil en dos sentidos: para evitar un embarazo no deseado y para acostumbraros a hablar de sexo sin reservas. Eso será positivo para vuestras relaciones sexuales porque, para disfrutar plenamente del sexo, es preciso comunicar las necesidades sexuales.

## **¿Por qué usar anticonceptivos?**

Dos pueden ser las consecuencias inmediatas del acto sexual: sentir placer y concebir un bebé. Hay momentos en la vida en que querrás combinar las dos, pero en la mayoría de los casos únicamente deseas una de ellas. Ahí es donde entran en juego los métodos anticonceptivos. Si no tienes que preocuparte por un embarazo, disfrutarás más de las relaciones sexuales. Y a la inversa: si no deseas quedar embarazada y tienes relaciones íntimas sin utilizar un método anticonceptivo, disfrutarás mucho menos del acto sexual.

## **Cómo protegerse de las enfermedades de transmisión sexual**

Si bien hay que evitar los embarazos no deseados, también es importante tomar precauciones para no contraer enfermedades de transmisión sexual. En este libro dedicamos un capítulo completo a ese tema (el 19), pero como ambos asuntos están relacionados, de momento vamos a comentar algunos aspectos concretos.

Algunos de los métodos anticonceptivos de los que hablamos en este capítulo –como la píldora anticonceptiva– cumplen con su función de evitar embarazos, pero no protegen contra las enfermedades de transmisión sexual. En realidad, el condón es el único que ofrece protección contra esas enfermedades, aunque no es el método más eficaz para evitar embarazos. Es decir, para lograr ambos objetivos puede ser conveniente usar dos métodos anticonceptivos a la vez.



Admito que todo esto puede resultar algo incómodo, lo cual explica por qué muchas personas no usan ningún tipo de protección (al menos, de vez en cuando), y por qué se prodigan los embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual. Por lo tanto, si vas a tener relaciones sexuales, aprende a evitar los embarazos y las enfermedades venéreas, y te garantizo que disfrutarás mucho más.

## **Cómo evitar el resultado natural**

Como hemos mencionado varias veces en este libro, desde el punto de vista de la evolución, el orgasmo no es el principal propósito de las relaciones sexuales. El coito es la forma en que nuestra especie, *Homo sapiens*, entre otras muchas, se reproduce. Y el placer sexual es un incentivo para que llevemos a cabo nuestra labor reproductiva.

No he cambiado de idea con respecto a lo anterior. A lo largo de gran parte de la historia de la humanidad, el placer sexual y la reproducción fueron indisolubles, pero a partir de la segunda mitad del siglo XX y principios del XXI esa realidad ha dado un vuelco.

Ahora podemos disfrutar plenamente del sexo y alcanzar orgasmos maravillosos sin demasiado riesgo de concebir un bebé si aún no estamos preparados para ser padres. Por otra parte, cuando llegue el momento de formar una familia, podremos decidir cuántos hijos tendremos y cuándo los traeremos al mundo.

Hay quienes no creen que esa libertad sea un signo de progreso. Muchos líderes religiosos condenan la idea del sexo por placer. Y, como soy chapada a la antigua y conservadora, repito una y otra vez que, aunque técnicamente se puedan tener relaciones sexuales con cientos de personas sin procrear, las aventuras de una sola noche no son demasiado recomendables. Sin embargo, el propósito de este libro no es abrir un debate sobre las consecuencias morales de la revolución sexual.



Voy a limitarme a repetir, otra vez, que el acto sexual entre dos individuos que tienen una relación sólida es mucho más placentero que entre dos personas que apenas se conocen. Y no te lo digo con el propósito de estigmatizar otros tipos de comportamiento, sino porque creo sinceramente que, si sigues este consejo, tu vida sexual mejorará. Lo que me molesta mucho es que la gente no tome precauciones para evitar los embarazos no deseados. Aunque soy partidaria de que las mujeres tengan derecho a decidir si quieren abortar, preferiría vivir un mundo en el que los embarazos no deseados no se produjeran y, por consiguiente, el aborto no tuviera razón de ser. No existe un anticonceptivo perfecto; por lo tanto, acabar definitivamente con el aborto no es posible. Pero, si aquellos que no quieren tener un bebé utilizaran, por lo menos, alguno de los métodos anticonceptivos de los que hablaremos en este capítulo, la sociedad caminaría en la dirección correcta.

La sociedad ha progresado mucho desde que en 1980 empecé a repetir incansablemente en mi programa de radio que había que utilizar métodos anticonceptivos. En España, en 1997, el 49 % de las mujeres empleaban métodos anticonceptivos; actualmente los usan el 79 %. Aun así se producen 240 000 embarazos no deseados al año, de los cuales 120 000 terminan en aborto. Según el Ministerio de Sanidad, si bien en los últimos años se ha estabilizado la incidencia de interrupciones voluntarias del embarazo, en las menores de veinte años la tendencia se mantiene creciente. En concreto, en 2004, el 14 % de las mujeres que se sometieron a una interrupción voluntaria del embarazo tenían menos de veinte años. Por eso sigo librando la misma cruzada. De hecho, una de las principales razones por las que acepté escribir este libro fue por la oportunidad de insistir en la importancia del control de la natalidad. Así que, si consigo evitar un embarazo no deseado entre mis lectores, aunque sólo sea uno, la tarea habrá valido la pena. Por lo tanto, presta atención a lo que explicamos en este capítulo, porque lo que te ocurra en los próximos meses y en los próximos años no sólo tendrá consecuencias en tu vida, sino que también afectará a mi reputación.

## Cómo controlar la natalidad

Existen cuatro tipos fundamentales de métodos anticonceptivos:

- La esterilización.
- Los métodos hormonales.
- Los métodos de barrera.
- La planificación familiar natural.

De acuerdo con el Instituto Alan Guttmacher, el 60 % de las mujeres en edad fértil que utilizan anticonceptivos recurren a métodos reversibles de planificación familiar, como el condón o la píldora. Y el 39 % usa métodos más definitivos: el 27 % se somete a la ligadura de trompas y, en el caso de los hombres, el 9 % opta por la vasectomía. La esterilización femenina es el método más usado entre las mujeres de más de treinta y cuatro años. Las mujeres que se encuentran en la veintena prefieren la píldora, y una tercera parte de las adolescentes sexualmente activas utilizan el condón como método anticonceptivo.

Hoy en día, a consecuencia del sida, son muchas más las mujeres que usan condón. Según el Instituto Alan Guttmacher, en el año 2002 el 18 % de las mujeres utilizaba condón, mientras que entre las adolescentes esa cifra se incrementó hasta el 27 %. El uso del dispositivo intrauterino aumentó ligeramente (hasta el 2 %) y el del diafragma disminuyó de forma considerable (hasta el 0 %, según las estadísticas).



Recuerda que sólo uno de estos métodos anticonceptivos, el condón, reduce significativamente el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual. El condón no es el método más efectivo de control de la natalidad (aunque es mucho mejor que nada), pero constituye una pieza vital en la guerra contra el sida y otras enfermedades venéreas (no dejes de leer el capítulo 19). Por lo tanto, si tu relación no es estable, o si tu pareja tiene otros compañeros sexuales, te recomiendo que siempre tengas condones a mano, ¡y que los uses!

## **Esterilización**

Hay dos métodos fundamentales de esterilización: la femenina (ligadura de trompas) y la masculina (vasectomía).

Ambos métodos suponen algunas ventajas sobre el resto de los métodos anticonceptivos.

- Se hacen una sola vez.
- Son muy efectivos.
- No tienen efectos secundarios.
- No afectan al funcionamiento sexual.
- Eliminan el riesgo de un embarazo no deseado.

La principal desventaja de la esterilización es su carácter irreversible. Si más tarde cambias de idea y quieres tener hijos, te será muy difícil, o tal vez imposible, lograrlo.

## Breve historia de los anticonceptivos I

Desde siempre se ha intentado desvincular el sexo del embarazo. En el año 1850 a. J.C., los antiguos egipcios usaban muchos ingredientes diferentes para lograr efectos espermicidas, como la miel, el carbonato sódico y el excremento de cocodrilo (¿y te quejas por ponerte un condón?).

Finalmente, la versión egipcia del equipo de planificación familiar dio con una solución algo menos exótica. En el año 1550 a. J.C., las mujeres egipcias usaban tampones de algodón empapados en agua de acacia fermentada. Bueno, quizá no sea menos exótico, pero suena mejor que el excremento de cocodrilo.

Conocemos bien estos detalles porque los egipcios solían enterrar las recetas de sus métodos de anticoncepción junto al cuerpo de la mujer para que no quedase embarazada en la otra vida.

Normalmente sorprende que la esterilización sea el método más común de control de la natalidad. Yo casi nunca la recomiendo, por su carácter irreversible. Sin embargo, esta característica, junto con la seguridad de saber que el riesgo de embarazo es muy pequeño, lleva a muchas personas a elegirla, especialmente si creen que son demasiado mayores para tener hijos. Pero este método, que implica una cirugía menor, puede tener complicaciones, entre ellas problemas a causa de la anestesia, hemorragias, infecciones, lesiones en otros órganos y la posibilidad de fallo.

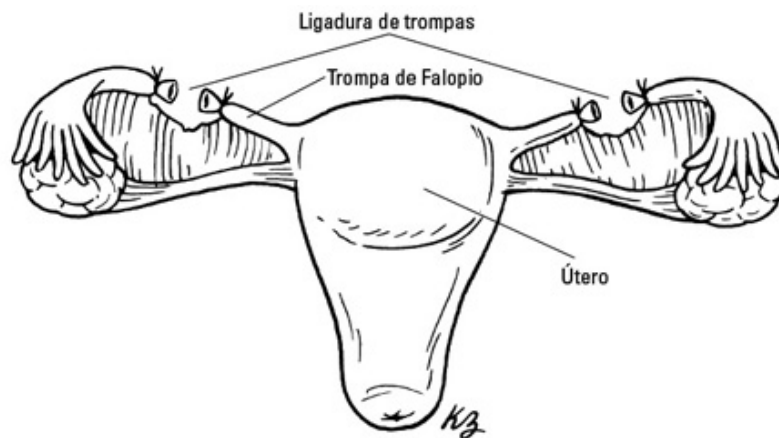
### *Ligadura de trompas*



El método de esterilización femenina se conoce comúnmente como *ligadura de trompas*, aunque este tipo de esterilización se puede realizar de otras maneras.

Las trompas de Falopio son los conductos donde se encuentran el óvulo y el espermatozoide y se fecunda el óvulo (consulta el capítulo 1 si tienes dudas sobre anatomía). Si estos dos conductos se seccionan y se ligan, los óvulos y los espermatozoides jamás se encontrarán (mira la figura 5-1). En casos poco comunes, las trompas vuelven a crecer y la mujer puede quedar embarazada, pero eso solamente ocurre en 12 de cada 1000 mujeres. Si a

esta cifra le sumamos los procedimientos quirúrgicos hechos de forma incorrecta, el riesgo aumenta a 18 de cada 1000 operaciones.



**Figura 5-1: La ligadura de las trompas da a la expresión “hacer un nudo” un nuevo significado**

La ligadura de trompas se realiza a través de un procedimiento quirúrgico que, en la mayoría de los casos, se hace de forma ambulatoria (en un hospital o en una clínica), con anestesia local y en menos de media hora. Más complicado y costoso (en la privada) que las pastillas y los condones, pero de una sola vez, a diferencia de lo que sucede con otros métodos anticonceptivos.

En estas intervenciones pueden surgir complicaciones, como hemorragias, infecciones o una reacción negativa a la anestesia. Sin embargo, estas dificultades no son frecuentes y pueden resolverse con facilidad.

## Breve historia de los anticonceptivos II

En otras épocas de la historia se ha instado a la mujer a insertarse objetos diversos en la vagina para evitar el embarazo, desde discos de cera de abeja derretida, hasta papel aceitado o algas marinas. Parece que en el siglo XVIII, el célebre Casanova conseguía evitar los embarazos introduciendo medio limón vacío en el cuello del útero de la mujer –un precursor del actual diafragma, sólo que un poco más agrio.

Los diferentes objetos que las mujeres se insertaban en la vagina se llamaron *pesarios*. Investigadores británicos catalogaron más de ciento veinte tipos diferentes de barreras vaginales utilizadas en Inglaterra y sus colonias a lo largo del siglo XIX. A pesar de que el sol nunca se ponía en el Imperio británico, parece ser que se practicaban juegos de manos al amparo de la oscuridad.

Tenemos que regresar al desierto para encontrar el primer método anticonceptivo que no es de barrera: el dispositivo intrauterino (DIU). Se dice que los conductores de camellos colocaban piedras en el útero de sus animales para evitar que las hembras de los camellos se quedasen embarazadas mientras cruzaban el Sahara; idea que aprovecharon y refinaron algunos inventores ingleses al crear el DIU a finales del siglo XIX.

Las mujeres pueden elegir entre varios tipos de esterilización, y su decisión normalmente se basa en factores médicos.

- Uno de los dos tipos más comunes de ligadura de trompas es la *cirugía laparoscópica*.
  - Primero se inyecta un gas inocuo (dióxido de carbono) en el abdomen para hincharlo. Esto permite que el cirujano tenga mejor visibilidad de los órganos.
  - A través de una pequeña incisión, el cirujano inserta un instrumento en forma de vara, llamado *laparoscopio*. El laparoscopio tiene una cámara y una luz, que permiten localizar las trompas.
  - Finalmente, ya sea con ese mismo instrumento o con otro, se realiza la operación de seccionar y ligar las trompas. No suelen producirse complicaciones.
- Otro método bastante común es la *minilaparotomía*, un procedimiento similar a la laparoscopia, pero sin cámara. Se

realiza en las cuarenta y ocho horas posteriores al parto, cuando el abdomen todavía está agrandado y es más fácil ver los órganos internos.

- La *laparotomía total* se usa con mucha menos frecuencia que los métodos anteriores, pues es un procedimiento de cirugía mayor. Esta técnica requiere una incisión mayor, anestesia general, hospitalización por un período de dos a cuatro días y varias semanas de recuperación.
- Los *procedimientos vaginales* son otra opción, pero casi nunca se llevan a cabo debido a que el riesgo de infección es mayor.
- Por último está la *histerectomía*, que consiste en extirpar el útero mediante un procedimiento quirúrgico. La histerectomía es una cirugía mayor y no suele utilizarse sólo como método de esterilización. Se practica para corregir problemas orgánicos y, como consecuencia de ella, se produce la esterilización. En este procedimiento a veces no se extirpan las trompas pero, sin el útero, el embarazo resulta imposible.

Con cualquiera de los métodos de esterilización de las trompas, los órganos sexuales femeninos continúan funcionando normalmente; es decir, la mujer sigue ovulando, produce hormonas y no se interrumpe el ciclo menstrual. Los óvulos, que continúan liberándose mensualmente, se disuelven como cualquier otra célula que no se usa. (Recuerda que el tamaño del óvulo es microscópico, por lo que su presencia no puede causarte daño alguno y ni siquiera es perceptible.)

Tras la esterilización, las relaciones sexuales son normales, o incluso mejores, pues la mujer ya no tiene que preocuparse por la posibilidad de quedar embarazada. Pero recuerda que si te sometes a uno de estos procedimientos, nunca más podrás tener hijos. A mí no me gusta decir “nunca”; así que, si tenemos en cuenta la gran cantidad de mujeres que eligen la esterilización, creo que formo parte de la minoría.



## Breve historia de los anticonceptivos III

En 1959, la Food and Drug Administration, la agencia del Gobierno de Estados Unidos responsable de la sanidad, aprobó la comercialización de la píldora anticonceptiva oral, un hecho que marcó el inicio de la revolución sexual. Por primera vez, la mujer pudo controlar su capacidad reproductiva (y su ciclo menstrual) tomando una pastilla al día, y eliminar así el temor a un embarazo no deseado.

Sin embargo no debemos olvidarnos de la mitad masculina de la población, cuyo principal método anticonceptivo es el condón. Dicen que su nombre se debe a un tal doctor Condom, un médico de la corte de Carlos II de Inglaterra del siglo XVII, que fabricó un condón con intestinos de oveja perfumados. En realidad, el anatomista italiano Fallopio (identificador y responsable del nombre de las trompas homónimas) había creado el condón cien años antes. Su objetivo principal no era tanto evitar el embarazo como prevenir las enfermedades venéreas; así que su investigación fue todo un éxito. El preservativo se sigue utilizando hoy en día por su capacidad para proteger contra las enfermedades de transmisión sexual.

### *El corte: la vasectomía*



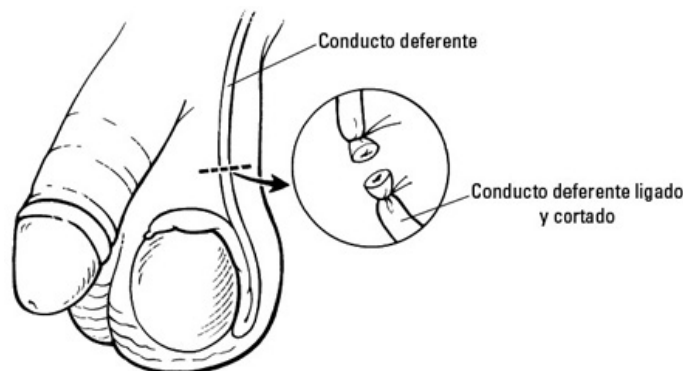
La versión masculina de la esterilización, la *vasectomía*, también es un procedimiento quirúrgico ambulatorio. En la vasectomía, los conductos que transportan los espermatozoides (conductos deferentes) se cortan y se ligan (observa la figura 5-2). Muy raramente los conductos crecen y se vuelven a unir. Sólo 1 de cada 1000 hombres que se someten a la vasectomía provocan un embarazo durante el año siguiente a la operación.



Una de las diferencias entre la esterilización masculina y la femenina es que tras la intervención en el organismo del hombre quedan algunos espermatozoides. Por lo tanto, durante las primeras veinte o treinta eyaculaciones tendrás que utilizar otro método anticonceptivo. Con una prueba sencilla de laboratorio se determina si ya no hay espermatozoides en el semen; el médico puede proporcionarte más detalles sobre el particular.



Algunos hombres piensan que la vasectomía afecta a su potencia sexual, pero ese temor carece de fundamento. Después de la vasectomía, el hombre no experimenta cambio alguno en su actividad sexual, pues mantiene la capacidad de tener erecciones y eyacular.



**Figura 5-2: La vasectomía, el equivalente masculino de la ligadura de trompas**

El único cambio que se produce tras la intervención es que, después de un tiempo, el semen ya no contiene espermatozoides. Como los espermatozoides constituyen entre el 5 y el 10 % del volumen total del semen, el hombre que se somete a este procedimiento no notará ninguna diferencia y sus hormonas no se verán afectadas. Los testículos continuarán produciendo espermatozoides, pero el cuerpo los absorberá.

La vasectomía suele ser una intervención más económica que la ligadura de trompas. Sin embargo, tratar de revertir el procedimiento es mucho más

caro. Para revertir una vasectomía se requiere microcirugía y en muchos casos no se logra el objetivo deseado. Por lo tanto, la vasectomía se considera un procedimiento irreversible.

Se han hecho intentos de crear una vasectomía reversible colocando una válvula en lugar de cortar los conductos deferentes, pero hasta el momento no han funcionado. Esos diablillos, los espermatozoides, siempre se las arreglan para encontrar la salida.



Los investigadores continúan estudiando la vasectomía y sus efectos. Por lo tanto, antes de someterte a este procedimiento, consulta a un médico.

## La píldora y otros métodos hormonales

Los antiguos griegos creían que nuestro temperamento y nuestras funciones corporales eran controlados por lo que llamaban los *cuatro humores*: la sangre, la flema, la bilis amarilla y la bilis negra. Y como mi ex productor de televisión y buen amigo proviene de esas tierras, me consta que algunos griegos creen que fueron ellos quienes lo descubrieron todo. En este caso tenían razón, aunque se equivocaron un poco en los detalles.

El sistema endocrino segrega cerca de cincuenta hormonas diferentes. Las *hormonas* son sustancias químicas que pasan directamente del torrente sanguíneo a varios de nuestros órganos y controlan su funcionamiento. Las hormonas relacionadas con el sexo y la reproducción son vitales para el funcionamiento de esos sistemas, por lo que, al controlarlas, podemos modificar nuestro sistema reproductor con gran precisión. La píldora anticonceptiva funciona exactamente de esa forma, evita el embarazo mediante el uso de hormonas.

### *La píldora*

La píldora es un método muy efectivo de control de la natalidad –casi tanto como la esterilización–, siempre y cuando la mujer se tome la pastilla sin falta. Como la píldora eliminó casi por completo el riesgo de concebir al tener relaciones sexuales, se dice que fue el detonador de la revolución sexual de la década de 1960, cuando se generalizó el uso de anticonceptivos orales.

Desde entonces, la píldora ha evolucionado mucho. Aunque los ingredientes activos son básicamente las mismas hormonas que produce el organismo de la mujer para regular el ciclo menstrual (estrógeno y progestágeno), la dosis presente en las primeras píldoras anticonceptivas era tan alta que provocaba efectos secundarios. En la actualidad se utilizan dosis más pequeñas, que han reducido esos efectos considerablemente.

Hoy en día existen dos tipos de píldoras:

- Las *píldoras de combinación*, que contienen estrógeno y progestágeno e impiden que los ovarios liberen óvulos.
- Las *minipíldoras*, que sólo contienen progestágeno.

La píldora puede impedir que la mujer ovule y también actúa sobre la mucosidad del cérvix haciéndola más espesa, lo que dificulta que los espermatozoides penetren en el útero. La píldora, además, produce cambios en el recubrimiento uterino, que se vuelve menos receptivo a la implantación del embrión.



Si usas la píldora anticonceptiva, tienes que tomarla todos los días, y si es posible a la misma hora –por la mañana, por ejemplo– para que las hormonas funcionen mejor. (Cuando se utiliza la píldora de combinación, dejan de tomarse hormonas durante siete días al mes para permitir el sangrado, que simula el flujo menstrual natural. En muchos casos, la mujer debe continuar tomando píldoras tipo placebo durante esos días con el propósito de no perder el hábito.)



La tasa de fallo de la píldora está estrechamente relacionada con la disciplina en su uso. Por lo tanto, si tomas anticonceptivos orales y no quieres quedarte embarazada, sigue al pie de la letra las instrucciones del médico.

Además de evitar el embarazo, las píldoras anticonceptivas ofrecen otras ventajas:

- Períodos más regulares.
- Menos flujo menstrual.
- Menos dolores menstruales.
- Menor pérdida de hierro y, por lo tanto, menor riesgo de anemia.
- Menor riesgo de embarazo ectópico (embarazo que se forma fuera del útero).
- Menor riesgo de enfermedad inflamatoria de la pelvis.
- Menos acné.
- Menos tensión premenstrual.
- Menor incidencia de artritis reumatoide.
- Menor riesgo de quistes en los ovarios.
- Protección contra el cáncer de endometrio y de ovarios, dos de los tipos de cáncer más frecuentes entre las mujeres.

Al empezar a tomar la píldora, puedes sufrir hemorragias leves entre menstruación y menstruación, pero generalmente se trata de un fenómeno pasajero.



Hay mujeres que temen que la píldora les cause cáncer de mama o de útero, porque las hormonas que contiene se han asociado a esos tipos de cáncer en experimentos con animales. En la actualidad no hay pruebas científicas de que ese riesgo exista con las dosis que se utilizan. De hecho, se ha demostrado que la píldora reduce el peligro de cáncer de ovario y de endometrio.

Casi todas las mujeres en edad fértil pueden tomar la píldora anticonceptiva, si bien no es aconsejable para aquellas que tienen más de treinta y cinco años y fuman, para evitar riesgos cardiovasculares. Hay estudios que han demostrado que el incremento del riesgo para el sistema cardiovascular podría ser aún mayor de lo que se creía, aunque aún no se conocen exactamente cuáles son las implicaciones exactas. Trastornos como la diabetes o antecedentes familiares de coágulos sanguíneos también harían desaconsejable tomar la píldora.

Teniendo en cuenta estos riesgos, el médico es quien debe asesorarte sobre el uso de la píldora. Dado que todos los días sale a la luz un nuevo estudio, mantenerse al tanto de todas las novedades es todo un reto. Por lo tanto, si quieres utilizar anticonceptivos orales, consulta a un ginecólogo y decide cuál es la opción que más te conviene.



No te guíes por lo que le han recetado a otra persona para ahorrarte la visita al médico. Hacerlo podría traerte consecuencias. Y debo alertar una vez más sobre las enfermedades de transmisión sexual. La píldora no te protege contra el sida ni otras enfermedades venéreas, por lo que debes usar un condón siempre que exista riesgo de contagio.



Si además de la píldora estás tomando otros medicamentos, como antibióticos, pregúntale al médico si interfieren con tu método anticonceptivo. En muchas ocasiones te recomendará utilizar temporalmente una forma de protección adicional.

La píldora anticonceptiva tiene otra ventaja añadida: el fin de la menstruación. La única razón para combinar las píldoras anticonceptivas con placebo era no suprimir la menstruación. La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios ha autorizado a las compañías farmacéuticas para que vendan píldoras que disminuyen o eliminan completamente la menstruación. Cerazet es un anticonceptivo oral que puede tomarse todos los días, con lo que no se menstruará durante el tratamiento.

### *Depo-Provera* ®

Una alternativa a la píldora es el acetato de medroxiprogesterona (comercializado como Depo-Provera®), que se ha reformulado y ahora contiene menos hormonas, ya que se considera que una mayor dosis de hormonas puede causar una disminución de la densidad ósea. Este fármaco es conocido como “la inyección”, pues en lugar de tomar la píldora diaria o introducirte una varilla en el brazo, te pones una inyección subcutánea (no intramuscular) cada doce semanas.

Evidentemente, las mujeres que detestan las inyecciones no eligen este producto. Y, aunque sus efectos secundarios son los mismos que los de la píldora, a diferencia de esta última no se puede interrumpir el tratamiento si no convence. Para que desaparezcan sus efectos hay que esperar doce semanas. También hay que dejar pasar ese tiempo en caso de que se desee quedar embarazada, aunque nadie suele tener tanta prisa.

### *Implanon* ®

Durante años, uno de los métodos de control de natalidad consistía en insertar bajo la piel del brazo de la mujer cinco varillas que liberaban

progestágeno, pero este producto, llamado Norplant®, se retiró del mercado. En el año 2006, la FDA autorizó el uso de un anticonceptivo similar: Implanon®, que se coloca en el brazo y resulta efectivo durante tres años. Se trata de una varilla delgada del tamaño de un mondadientes, aproximadamente.

Las pruebas indican que el Implanon® es muy efectivo, entre otras cosas porque no hay que acordarse de tomarlo. Sin embargo, transcurridos tres años, debe retirarse el viejo implante y colocar uno nuevo.

### *NuvaRing* ®

NuvaRing® es un anillo flexible y pequeño que la mujer se inserta en la vagina durante tres semanas. A la cuarta semana, el anillo se retira y se sustituye por otro. NuvaRing®, como la píldora, libera hormonas sintéticas; pero es más efectivo que ésta porque no hay que acordarse de tomarlo todos los días. El anillo, por lo general, no se sale de la vagina por sí solo, pero si ocurriera, debe colocarse de nuevo en un plazo máximo de tres horas; de no ser así, la mujer corre el riesgo de quedarse embarazada. Sin embargo, como dije antes, todo parece indicar que se trata de un método más efectivo que la píldora.

El precio del anillo es similar al de la píldora, y los efectos secundarios son también parecidos, pues ambos métodos regulan las hormonas femeninas. Lo que cambia es la forma de uso.

### *Los parches*

Otra manera de suministrar las mismas hormonas es a través del parche. El parche se coloca una vez por semana en el glúteo, el abdomen, el antebrazo o el torso, durante tres o cuatro semanas. El precio y la efectividad de este método son parecidos a los de la píldora y el anillo, pero a algunas mujeres les produce irritaciones en la zona de aplicación de la piel y no pueden usarlo. No existen datos que indiquen que el parche sea más peligroso que la píldora. Para determinar si este método es adecuado para ti, habla con tu médico antes de utilizarlo.



## *Dispositivo intrauterino (DIU)*

Los dispositivos intrauterinos (DIU) son la versión moderna de aquellas piedrecillas que los pastores de camellos colocaban dentro del útero de sus animales para que no concibieran (lee el cuadro “Breve historia de la anticoncepción”). La verdad es que es una versión muy mejorada. Bromas aparte, los DIU –y hablo en plural porque hay más de un tipo– son pequeños dispositivos plásticos que se insertan en el útero y contienen hormonas o cobre. Evitan la fecundación del óvulo o impiden que el óvulo fecundado se implante en las paredes del útero.



El DIU ha sido objeto de tantas polémicas que muchas mujeres ni piensan en la posibilidad de usarlo. Algunos dieron problemas (hace más de veinte años) y se retiraron del mercado. Pero hay que saber y tener claro sin ningún género de dudas que la Organización Mundial de la Salud y la American Medical Association ha calificado el DIU como uno de los métodos reversibles más eficaces en el control de la natalidad.

Debido a estas polémicas y a que existen dos tipos distintos de DIU (unos contienen hormonas y otros, cobre), es importante que consultes a tu médico antes de decidir cuál usarás.

Los DIU se insertan en el útero a través del cuello uterino cuando la mujer está menstruando. Los que contienen cobre deben reemplazarse cada cuatro o diez años, dependiendo del modelo, mientras que los que liberan una pequeña cantidad de hormonas duran cinco años.



El componente fundamental de un DIU es un hilo que cuelga del extremo y sale hacia la vagina a través del cuello del útero. El DIU es muy eficaz si está bien colocado. Pero puede expulsarse sin querer y, en ese caso, hay riesgo de quedar embarazada. Por lo tanto, es importante verificar regularmente que el hilo se encuentra en su lugar.

La ventaja del DIU es que sólo debes preocuparte de revisar la posición del hilo. Además, no modifica la concentración de hormonas ni de cobre del organismo.

Hay mujeres que sienten dolor en el momento en que le insertan el DIU, y algunas tienen menstruaciones más abundantes durante los primeros meses. Sin embargo, son muy pocas las que sufren infecciones pélvicas. Aún menos frecuentes son los casos en los que el dispositivo es desplazado hacia el interior del útero, lo que causa otro tipo de complicaciones. Con todo, comparado con otras formas de control de la natalidad –y especialmente con la opción de no utilizar ninguna– el DIU es uno de los métodos más seguros. (Por supuesto, recuerda que si tu relación no es monógama, también debes protegerte de las enfermedades de transmisión sexual.)

### *El futuro*

Si un día encuentro la lámpara de Aladino y el genio me concede tres deseos, uno de ellos será que invente el método anticonceptivo perfecto. Actualmente, todos los métodos presentan desventajas de uno u otro tipo. Pero, como no creo en el genio de la lámpara, preferiría saber que se invierte mucho más dinero en este campo de investigación. De todos modos, se han hecho estudios de los que han resultado algunos progresos.



En la actualidad se está estudiando la píldora anticonceptiva para hombres. Como la píldora femenina, estos anticonceptivos implican el uso de hormonas. En este caso, el fármaco contiene una versión sintética de testosterona (la hormona masculina), que inhibe la producción de espermatozoides durante aproximadamente una semana. Sin embargo, como la administración de esta hormona por vía oral puede afectar al hígado, la versión masculina de la píldora no será una pastilla, sino que será inyectable. Este anticonceptivo aún está en fase de experimentación y probablemente pasarán muchos años antes de que se comercialice. Hay otro tipo de píldora masculina que produce espermatozoides amorfos que no pueden penetrar el óvulo; si bien ha tenido éxito en experimentos realizados con ratones, todavía es pronto para que se apruebe su uso en seres humanos.

## **El diafragma, el condón y otros métodos de barrera**

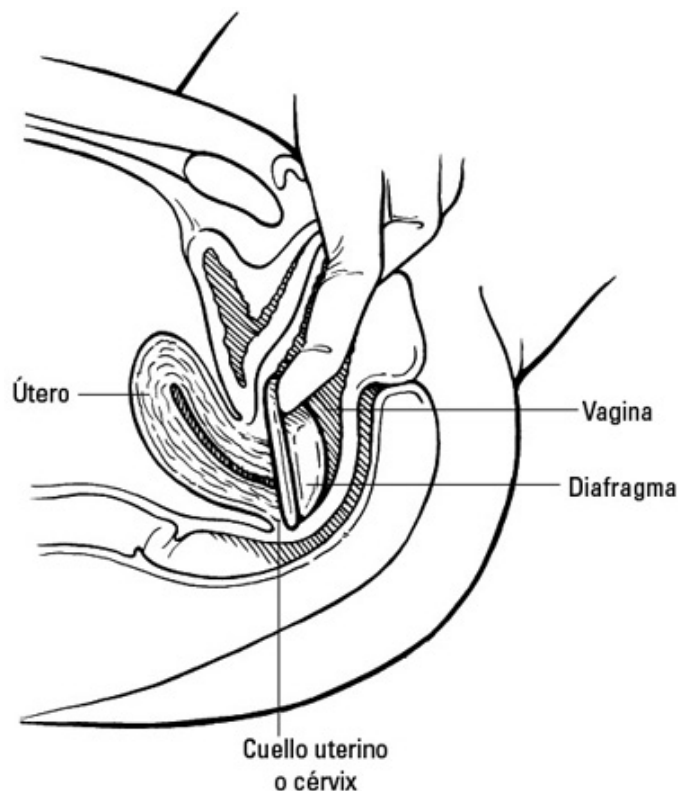
El objetivo de los métodos de barrera es impedir que los espermatozoides se encuentren con el óvulo. Si esta misión se lleva a cabo con tácticas militares, lo lógico es comenzar por la abertura más estrecha: el cuello uterino. Casanova fue el primero en probar un método de barrera, que consistía en colocar la mitad de un limón sin pulpa en el cuello uterino; actualmente el látex ha asumido el papel que una vez desempeñaron los cítricos.

### *El diafragma y el capuchón cervical*

El *diafragma* es un casquete esférico de látex rodeado por un aro flexible que se dobla para poder insertarlo en la vagina (como se ve en la figura 5-3). El diafragma bloquea la parte posterior de la vagina, al principio del cuello uterino, con el propósito de proteger la entrada del “ataque” de los espermatozoides.

Como los espermatozoides no se rinden fácilmente, el diafragma funciona mejor si se utiliza con crema o gel espermicida. El diafragma no debe retirarse hasta seis horas después del acto sexual, de modo que la sustancia espermicida tenga tiempo suficiente para matar todos los espermatozoides. El diafragma puede permanecer en la vagina durante veinticuatro horas, como máximo.

El *capuchón cervical* funciona igual que el diafragma, pero su forma es diferente. Es más pequeño y se ajusta mejor al cuello uterino. Los médicos lo recomiendan cuando los músculos pélvicos de la mujer no son lo suficientemente fuertes para mantener el diafragma en su lugar. Sin embargo, como el capuchón queda tan ajustado, algunas mujeres se quejan de que les cuesta quitárselo. Este dispositivo no debe permanecer en la vagina más de cuarenta y ocho horas.



**Figura 5-3: No insertar correctamente el diafragma es una de las principales causas por las que a veces este método no resulta efectivo**

Aunque el diafragma y el capuchón cervical no tienen efectos secundarios, no son los métodos anticonceptivos más fáciles de usar.

- El diafragma y el capuchón son incómodos porque antes de colocarlos en la vagina hay que añadirles crema o gel, y es preciso insertarlos cuidadosamente para que queden bien puestos.
- Aunque estos dispositivos pueden colocarse hasta seis horas antes del coito y disfrutar así del acto sexual sin interrupciones; si se va a mantener una segunda relación a continuación, es necesario volver a poner espermicida en el dispositivo. En el caso del capuchón, agregar más espermicida queda a tu entera discreción.

Durante la menstruación no se puede usar ni el diafragma ni el capuchón cervical.

El diafragma no es tan efectivo como la mayoría de los métodos anticonceptivos de los que hemos hablado. De hecho, muchas mujeres no saben utilizarlo bien; así, el 20 % de las mujeres que llevan diafragma se quedan embarazadas durante el primer año de uso del dispositivo. Y el 6 % de las mujeres que saben cómo usarlo también se quedan embarazadas. No obstante, si no te gusta jugar con tus hormonas o no puedes hacerlo, el diafragma resulta una buena alternativa.



Los espermicidas que se aplican con el diafragma brindan poca protección contra el sida y otras enfermedades de transmisión sexual.

Además, el uso excesivo de estos productos puede provocar irritación, con lo que se incrementa el riesgo de contraer sida. Si tienes la más mínima posibilidad de contagiarte, ponte también un condón.

Debido a que tanto el diafragma como el capuchón cervical deben encajar perfectamente, es preciso que sea el médico el que prescriba este tipo de anticonceptivo y determine la talla que necesitas.



El diafragma y el capuchón cervical duran varios años, pero de vez en cuando debes revisarlos a contraluz para asegurarte de que no muestran indicios de desgaste, fundamentalmente perforaciones. Y si estás experimentando o has experimentado recientemente algún cambio físico, como un embarazo o una reducción considerable de peso (más de 4 kilogramos), no los utilices hasta que el médico vuelva a medirte y ajuste la talla que debes usar.

### *La esponja*

La esponja es exactamente eso, una esponja impregnada de espermicida que bloquea la entrada del cuello uterino. Para comprarla no es necesaria una receta médica. Debido a algunos problemas de fabricación, la esponja se retiró del mercado estadounidense, pero este método se ha actualizado y se ha introducido nuevamente en algunos países. Te recomiendo que, antes de decidirte a usarla, leas toda la letra pequeña del prospecto.

### *El condón*

Cuando la píldora empezó a comercializarse, el pobre condón quedó relegado al fondo del cajón de la mesilla. Pero, con la irrupción del sida, regresó al primer plano gracias a que protege de las enfermedades de transmisión sexual.

Dudo que haya alguien mayor de doce años que no sepa exactamente lo que es un condón, pero de todas las maneras lo describiré con todo lujo de detalles.

El condón es una funda que cubre el pene e impide que los espermatozoides entren en la vagina. La mayoría de los condones son de látex, aunque también se elaboran con tejido animal (usualmente piel de cordero), y ahora los hay de poliuretano. Estos últimos son más caros pero más delgados y resistentes que los condones de látex, no tienen poros y son impermeables a todos los virus, incluido el VIH. Además, son hipoalergénicos, se pueden

usar con productos a base de aceite y conducen bien el calor, lo que implica que transmiten mejor las sensaciones.

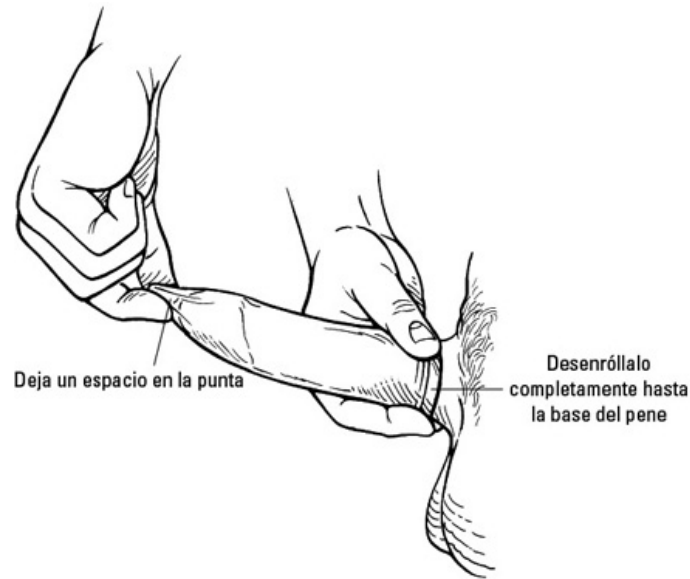


Los condones de piel de cordero tienen orificios microscópicos que, aunque impiden el paso de los espermatozoides, son lo suficientemente grandes para permitir que los virus entren en la vagina. Por lo tanto, estos condones no ofrecen buena protección contra el VIH.

Los condones se venden en las farmacias, algunos supermercados, tiendas de artículos varios y hasta en las máquinas expendedoras de los baños públicos. Vienen enrollados, dentro de un sobrecito. Se colocan cuando el pene está erecto, y se desenrollan a lo largo del miembro, dejando una pequeña bolsa en el extremo para recoger el semen. (Si prefieres una imagen, échale un vistazo a la figura 5-4.) Es importante asegurarse de que no queda aire atrapado en la punta.

La época de los condones aburridos quedó atrás. Ahora se venden en varios colores, diferentes tamaños y en paquetes curiosos. Pueden comprarse condones con lubricación o sin ella, y ¡hasta con sabor! Algunos condones lubricados incluyen espermicida como protección adicional.

Durante mucho tiempo los condones eran de talla única, pero eso ya no es así. Hay tiendas especializadas en condones que venden condones de setenta tamaños diferentes. Las hay que, además de tener espacios físicos abiertos al público, disponen de página web. Algunas de estas webs proporcionan un medidor con el que puedes determinar tu talla de pene. La mayoría de las personas compran los condones en la farmacia o en los supermercados, donde también se encuentran varias tallas. Los hombres con el pene pequeño a veces tienen problemas porque se les sale el condón durante el acto sexual, por lo que es recomendable que compren algún tipo que se ajuste mejor. En el extremo contrario, los hombres muy dotados corren el riesgo de romper condones estándares, así que deben buscar alguna marca que tenga tallas grandes o extragrandes. Si buscas por internet encontrarás más de un negocio dedicado a los condones, especializado y con un surtido muy amplio.



**Figura 5-4: Aunque colocarse un condón parece fácil, hay personas que pagan un precio muy alto por no saber hacerlo tan bien como pensaban**



Si usas condones sin lubricación y decides añadirles lubricante, asegúrate de que sea a base de agua. Los lubricantes a base de aceite –como la vaselina u otros productos fabricados a partir de aceites minerales o vegetales– pueden romper el látex con facilidad y crear diminutas perforaciones en la superficie del preservativo. Por lo tanto, nunca uses estos productos con los condones, aunque los de poliuretano los resisten sin problemas.

### Quitarse el condón tiene truco

La parte más complicada de usar un condón es quitárselo. Debes tener cuidado de que no gotee, pues si los espermatozoides se escapan de esa pequeña prisión de goma, pueden entrar a través de la vagina y salirse con la suya; justo lo que tratas de evitar.

- El hombre o la mujer debe sostener la base del condón hasta que el pene está fuera de la vagina.



- Para que el riesgo de goteo sea mínimo, retira el condón antes de que el pene pierda completamente la erección.

### Los condones no son perfectos

A pesar de que el condón no presenta prácticamente ningún riesgo para el hombre (a menos que sea alérgico al látex), no es el método más efectivo para evitar embarazos. El 12 % de las mujeres cuyas parejas usan condón quedan embarazadas cada año, pues los preservativos pueden romperse o el semen puede escaparse en el momento en que el hombre retira el pene de la vagina. Obviamente, cuanto más cuidadoso seas, más efectivo resultará el condón. Lo que es seguro es que los condones no cumplen su cometido si no se usan: hay parejas que dicen que utilizan los condones como método anticonceptivo, pero en realidad sólo lo hacen de vez en cuando.



Si utilizas condones para evitar embarazos o enfermedades de transmisión sexual, debes usarlos siempre que tengas relaciones íntimas.

### Los condones y el principio del placer

Aunque muchas mujeres son partidarias del condón porque obliga a los hombres a hacerse responsables de algo que durante mucho tiempo sólo les concernía a ellas, los hombres a menudo se quejan de que el condón reduce la sensibilidad. Esto puede ser una ventaja para aquellos que tienen problemas de eyaculación precoz, pero entiendo perfectamente que el resto lo vea como un inconveniente.

Si pudiera lograr que el sida y otras enfermedades de transmisión sexual desaparecieran con sólo chasquear los dedos, te aseguro que con mucho gusto lo haría. Sin embargo, la triste realidad es que aún no existe una cura definitiva ni ninguna vacuna contra el sida, por lo que no queda otra opción que usar un condón cuando se corre el riesgo de contraer la enfermedad durante el acto sexual. Comprendo también que ponerse un condón cuando la mujer ya utiliza un método anticonceptivo es aún más frustrante. En ese

caso, si la relación dura lo suficiente, tal vez llegue el día en que puedas tirar los condones a la basura.

### Los condones caducan

Hablando de deshacerse de los condones, me viene a la mente algo más. Hay hombres que llevan condones en la cartera, por si hay suerte, lo cual está bien siempre y cuando piensen que son como el aceite del automóvil, que hay que cambiarlo cada 5000 kilómetros.



No sé exactamente cuánto tiempo pueden guardarse los condones en la cartera antes de que se estropeen, depende de factores como la temperatura exterior o el tamaño de tu trasero. Pero diría que un año es demasiado tiempo, incluso si eres delgado y vives en Alaska. Este consejo no sólo es aplicable a la cartera, es válido también para la guantera o el maletero del coche, la bolsa del almuerzo, la caja de herramientas o la falda escocesa. No importa dónde los guardes: si están a merced de temperaturas extremas, después de cierto tiempo ya no serán totalmente “seguros”.

### *El condón femenino*

Como tantos hombres han criticado duramente a las mujeres por obligarlos a usar condones, hoy en día existe un condón femenino con el que las damas pueden protegerse de las enfermedades venéreas. El condón femenino es una bolsa ancha, con un extremo cerrado, que debe insertarse hasta el fondo de la vagina. Al igual que el diafragma, el condón femenino se puede colocar con antelación o justo antes del acto sexual. El extremo cerrado primero debe lubricarse, y el extremo abierto debe permanecer fuera de la vagina para que el hombre coloque allí su pene en el momento de la penetración. A propósito, no es recomendable utilizar el condón masculino y el femenino al mismo tiempo.

Algunas de las molestias que puede producir el uso del condón femenino son:

- Irritación vaginal.
- El anillo exterior irrita la vulva o se introduce en la vagina durante el acto sexual.
- El anillo interior puede irritar el pene.

Hay parejas que se quejan de que el condón disminuye la sensibilidad y hace ruido.



El precio del condón femenino puede ser cinco veces superior al del masculino. No obstante, muchas mujeres creen que así se protegen del sida sin depender de nadie; por este motivo, es posible que valga la pena pagar ese precio.

### *Las espumas, las cremas y los geles*

Las espumas, las cremas y los geles no requieren receta médica y, aparte de las posibles reacciones alérgicas a los productos químicos que contienen – que pueden afectar a la mujer, al hombre o a ambos–, tienen pocos efectos secundarios. Ahora bien, no ofrecen suficiente protección a menos que se utilicen con algún otro anticonceptivo.

Cada año, el 21 % de las mujeres que usan espumas, cremas, geles o supositorios anticonceptivos quedan embarazadas; aunque si se utilizan correctamente, este porcentaje se reduce al 3 %.

Los espermicidas de estos productos ofrecen cierta protección contra el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual, pero no es recomendable usar sólo estos productos como protección contra estas enfermedades. Además, si se recurre a ellos varias veces al día, pueden causar irritación, lo que aumenta el riesgo de contraer el sida.

La mayoría de estos productos se venden con aplicadores que ayudan a colocarlos dentro de la vagina. Cada producto tiene un método de aplicación diferente pero, en general, deben introducirse unos diez minutos antes del

coito (aunque si usas uno de ellos, puedes convertir su aplicación en parte de los juegos previos). Es necesario aplicar de nuevo el producto cada vez que se repita el acto sexual.

Un inconveniente de estos productos es que son incómodos de limpiar. No obstante, algunos fabricantes de geles espermicidas aseguran que éstos se mezclan con la mucosidad de la vagina, de modo que no gotean y no hay que limpiarlos. Además, eso, supuestamente, hace que el gel sea más eficaz. Si piensas usarlos, lo mejor es que consultes a un médico sobre sus características. Los geles puede ser ventajosos también para los hombres, ya que evitan el desagradable sabor de la mayoría de los espermicidas, que resulta un inconveniente al practicar sexo oral.

### *Película vaginal anticonceptiva*

Otra forma de aplicar un espermicida es mediante la película vaginal anticonceptiva, una fina hoja de papel de 5 por 5 centímetros que contiene nonoxinol-9 (un producto químico que mata los espermatozoides). Se coloca en el cuello uterino o cerca de él, donde se disuelve en segundos y suelta el espermicida. Como otros espermicidas, si se usa como única medida de control pero se hace correctamente, sólo el 6 % de las mujeres quedan embarazadas. En condiciones de uso normal, sin embargo, el número aumenta hasta el 25 %.



Estos productos son fáciles de comprar y sencillos de usar, pero resultan mucho más eficaces si se utilizan junto con un diafragma, un capuchón cervical o un condón.

## **La planificación familiar natural**

Sin duda, la mejor manera de evitar el embarazo es no practicar el coito vaginal, un planteamiento que hace más restrictivas las conductas sexuales.

No obstante, teniendo tantos métodos anticonceptivos disponibles, también es importante saber elegir bien cuál es el que nos interesa en cada momento. Otro método es practicar la abstinencia en los días del ciclo en los que la mujer es fértil y puede quedarse embarazada (en el capítulo 1 hay más información sobre cómo determinar los períodos fértiles). Esto se conoce como *planificación familiar natural* (abstinencia periódica, método de conocimiento de la fertilidad, método del ritmo o método del calendario). La planificación familiar natural se basa en la regularidad de los patrones de la fertilidad de la mayoría de las mujeres. Es fácil darse cuenta de que la principal desventaja de estos métodos es que hay mujeres que no son tan regulares; pero, incluso aquellas que sí lo son, a veces tienen meses irregulares. Cuando esto sucede, el resultado puede ser un embarazo no deseado.

Para usar cualquiera de estos métodos, primero debes predecir en qué momento del mes ovularás. A menos que ya sepas que eres “regular”, es decir, que siempre tienes el período en el mismo momento del ciclo, debes determinar qué patrón sigues. Recuerda que si tiendes a ser muy irregular, aumenta el riesgo de embarazo.

### ***El método del calendario o método Ogino***

El período fértil no se limita al día en que ovulas. El óvulo vive de uno a tres días, pero los espermatozoides pueden vivir dentro de la vagina de dos a siete días. Eso significa que, si has tenido relaciones sexuales antes de ovular, cualquiera de los espermatozoides puede estar aún alrededor de las trompas de Falopio cuando llega el óvulo, listo para fecundarlo.

Para estar segura de no quedar embarazada, debes dejar pasar un margen de nueve días: los cinco días antes de la ovulación, el día de la ovulación y los tres días después. Durante ese período fértil, debes abstenerte de tener relaciones sexuales o usar un método de barrera.

Los otros diecinueve días que comprenden el ciclo se consideran “seguros” y, en teoría, puedes tener relaciones sexuales sin necesidad de utilizar ningún otro método de control de la natalidad para no quedarte embarazada.

Pero no hay nada seguro cuando se trata de óvulos y espermatozoides, por lo que debes ser consciente del riesgo que asumes.



Aun a riesgo de resultar pesada, te lo advertiré una vez más: aunque hayas conseguido minimizar el riesgo de quedar embarazada, no estás a salvo de contraer una enfermedad de transmisión sexual. A menos que estés segura al cien por cien de que tu pareja está totalmente sana, debes asegurarte de que el condón esté en su lugar antes de pasar al coito.

### *El método de la temperatura basal*

Además del calendario, hay otras señales que muestran si estás en período fértil. Una de ellas es la *temperatura basal*.

La temperatura de la mujer se eleva ligeramente (de 0,4 a 0,8 grados) cuando ovula. Si cada mañana antes de levantarte de la cama te tomas la temperatura con un termómetro de alta resolución, y un día observas que ha aumentado (y estás segura de que no tienes ninguna infección), entonces lo más probable es que estés ovulando y debes abstenerte de mantener relaciones sexuales sin protección.

Por supuesto, cualquier espermatozoide depositado antes de tiempo puede fecundar. Por lo tanto, este método sólo sirve para verificar que el método del calendario funciona.



Si deseas quedar embarazada, la temperatura basal del cuerpo es un buen indicador del mejor momento para mantener relaciones sexuales.

### *La mucosidad cervical*

Otra forma de comprobar si estás ovulando es examinar la mucosidad cervical, que en estos días del ciclo se vuelve más líquida, de manera que permite el paso de los espermatozoides. En el momento en que empieza a

escasear la mucosidad cervical, la ovulación ha terminado. Interpretar correctamente los cambios del moco resulta difícil si no sabes cómo hacerlo. Te recomiendo que si quieres usar esta técnica sigas algún tipo de curso.



Al igual que el método de la temperatura basal, la observación del moco cervical es muy fiable para saber cuándo estás ovulando; información muy interesante si estás intentando quedarte embarazada. Sin embargo, por sí solo este método no te permite saber cuándo vas a ovular. Por lo tanto, cualquier espermatozoide depositado previamente en la vagina puede fecundarte.

Otro modo para saber si has ovulado es aprender a reconocer lo que sientes en estas circunstancias, el dolor de la ovulación. Por lo general, sólo uno de los dos ovarios libera el óvulo. Hay mujeres que cuando esto ocurre sienten un ligero dolor en la parte inferior del abdomen, en el lado derecho o en el izquierdo. No todas las mujeres tienen estas sensaciones o las reconocen, por lo que el método no está muy extendido.

### *El método sintotérmico*

La combinación de estos tres métodos –el método del calendario, el de la temperatura basal y el del moco cervical– se denomina *método sintotérmico*. Esta técnica puede servir como una guía relativamente precisa para decidir cuándo debes abstenerte de tener relaciones sexuales o usar un método de barrera, si no deseas un embarazo.

El 20 % de las mujeres que utilizan el método de la abstinencia periódica, es decir, que se abstienen de tener relaciones sexuales durante su período fértil, quedan embarazadas. Sin embargo, si se usa de manera correcta, la cifra se reduce al 3 %.



A causa de los numerosos factores externos que pueden influir en la planificación familiar natural, es difícil que funcione correctamente:

- La falta de sueño puede variar la temperatura corporal de la mujer.
- La consistencia del moco cervical puede cambiar si sufre una infección vaginal, de la que puede no ser consciente.
- Cualquiera de los ovarios de una mujer puede decidir expulsar un óvulo en cualquier momento.

Si deseas más información sobre la planificación familiar natural, consulta el apéndice B.

## **Mitos y falsedades sobre el control de natalidad**

Ahora ya dispones de toda la información necesaria para un correcto control de la natalidad. Lo que me preocupa en este momento son los mitos sexuales que rondan por tu cabeza y que pueden llegar a causarte problemas graves.

Para asegurarnos de que eres capaz de distinguir entre mito y realidad, voy a desmontar esos mitos uno por uno.

### **Las duchas vaginales no evitan el embarazo**

El primer mito se refiere a las duchas vaginales, que resultan inútiles tanto para la higiene como para el control de la natalidad.





La idea de limpiar la vagina para que los espermatozoides no puedan llegar al útero se remonta al antiguo Egipto (para que veas que es una falacia de proporciones míticas). Los productos utilizados en estas duchas han cambiado con los años. Cuando yo era joven, se suponía que el vinagre tenía estos efectos; luego he oído que la Coca-Cola también funciona.

Lo cierto es que en el tiempo que transcurre entre la penetración y la ducha vaginal, infinidad de espermatozoides han iniciado su viaje en busca del óvulo y resulta imposible alcanzarlos con la ducha.



Aunque los publicistas no pretenden vender las duchas vaginales como método anticonceptivo, tratan de hacerlo como parte de nuestra higiene personal. Sin embargo, expertos en la materia opinan que las mujeres no deben utilizar estos productos porque atacan la flora bacteriana y, además, no sirven para nada. Si no quieres malgastar tu dinero, te sugiero que lo dones a alguna ONG antes de comprar este tipo de productos.

## **Con una sola vez basta**

Tan repetido como el cuento de las duchas vaginales, es el mito de que una mujer no puede quedar embarazada la primera vez que mantiene relaciones sexuales.

Si el himen esté intacto, una mujer puede sangrar y sufrir pequeñas molestias al practicar el acto sexual. Sin embargo, estos factores no impiden la unión del espermatozoide y el óvulo; por lo tanto, las principiantes deben tomar las mismas precauciones que el resto de los mortales.

## **Puedes quedar embarazada sin llegar al orgasmo**

Hay personas que creen que si la mujer no tiene un orgasmo, no puede quedar embarazada.

Es cierto que las contracciones vaginales provocadas por el orgasmo hacen que el cuello uterino se acerque a los espermatozoides que hay en la vagina y pueda ayudar a facilitar el embarazo. Sin embargo, los espermatozoides llegan al cuello uterino tanto si la mujer tiene un orgasmo múltiple como si no tiene ninguno.



Mi consejo es seguir adelante hasta llegar al orgasmo... después de tomar las precauciones necesarias.

## **Estar de pie no frena el esperma**

Algunas personas piensan que los espermatozoides no pueden desafiar la gravedad, por lo que si la pareja tiene relaciones sexuales de pie, la mujer no quedará embarazada.

¡Otro error! Los espermatozoides son excelentes nadadores y pueden ir contra la corriente o hacia abajo.

## **Concepción y menstruación no son incompatibles**

Hay quienes creen que cuando una mujer está menstruando no puede quedar embarazada.

Aunque la menstruación limita las probabilidades de embarazo, no es un método totalmente seguro. Hay mujeres que sufren un sangrado irregular, que se produce en distintos momentos del ciclo menstrual y que no es la menstruación; interpretar erróneamente este sangrado puede dar al traste con las estrategias para evitar el embarazo.

## **La marcha atrás no sirve de nada**

Y llegamos al más dañino de todos los mitos, el que ha causado más embarazos no deseados: la historia épica de la marcha atrás.

A lo largo de los siglos, los hombres han asegurado a millones de mujeres que son capaces de controlar su eyaculación y que, antes de llegar el orgasmo, retirarán el pene de la vagina para evitar un embarazo.

Esta teoría tiene un montón de agujeros:

- Muchos de los hombres que aseguran tenerlo todo controlado, acaban eyaculando antes de retirar el pene.
- Otros, en medio de la pasión, se olvidan de su promesa y no retiran el pene antes de eyacular.
- Pero, incluso cuando el hombre se retira antes de eyacular, ya es demasiado tarde. El fluido previo a la eyaculación segregado por la glándula de Cowper arrastra hacia el exterior los espermatozoides que quedaron en la uretra de eyaculaciones anteriores. De modo que estos espermatozoides llegarán al útero mucho antes de que sus colegas se derramen sobre el vientre o los muslos de la mujer.

Así, aunque el *coitus interruptus* –un elegante nombre en latín para una técnica que no tiene nada de elegante– puede ser mejor que nada, ciertamente no es mucho mejor. Y, por supuesto, no ofrece protección contra la propagación de enfermedades de transmisión sexual (ni evita el embarazo).

## Si falla el método

Si un hombre y una mujer desean tener un hijo, descubrir que la mujer está embarazada puede ser uno de los momentos más felices de sus vidas. En el extremo opuesto, la noticia de un embarazo no deseado puede ser uno de los momentos más aterradores y solitarios de la vida de una mujer.

Desde luego, no puedo decirle a nadie qué es lo que debe hacer en esas circunstancias, pero puedo contarte cuáles son sus opciones.

## Tener al bebé

Una opción es continuar con el embarazo y tener el bebé. Hay muchas mujeres que sólo contemplan esta posibilidad; algunas de esas jóvenes madres sienten que tener un bebé es un rito de iniciación a la edad adulta; otras muchas únicamente siguen los pasos de su madre.



No estoy en absoluto de acuerdo con esta actitud, porque un niño que se cría sin su padre suele sufrir importantes carencias afectivas y económicas. A pesar de todo, recuerda que tanto si estás casada con el padre de tu hijo como si no, él tiene la obligación legal de cuidar del niño, y tú debes defender ese derecho. En lugar de intentar acometer la ingente tarea de criar a un hijo, esas jóvenes deberían terminar sus estudios.

Hay mujeres con medios económicos suficientes para criar a un niño que deciden convertirse en madres solteras porque no encuentran un marido aceptable, pero no quieren renunciar a la oportunidad de ser madres. Sin embargo, me molesta cuando esta persona es famosa y los medios se apresuran a publicar la noticia. Los reportajes tienden a idealizar la idea de ser madre soltera, y esta actitud provoca que mujeres jóvenes, que no tienen los recursos económicos de la famosa, sigan el mismo camino y se enfrenten a dificultades mucho mayores.

Pero una cosa es cierta: gracias a la cantidad de mujeres que deciden seguir solas con sus embarazos, el estigma que en el pasado suponía ser madre soltera se ha desvanecido; y aunque todavía hay quien se cree con derecho a mirar por encima del hombro a una madre soltera, ya nadie se atreve a insultarla.



Si optas por tener ese hijo, te deseo la mejor de las suertes. Pasé por ello con mi primera criatura y disfruté infinitamente de la maternidad. Pero, aunque los momentos de alegría son muchos, también debes enfrentarte a muchas más dificultades que una madre casada. Claro que también puedes casarte con el padre de tu hijo. Pero insisto en que esa decisión sólo debe tomarse si los dos os queréis y deseáis formar una familia. Los embarazos no planificados han sido la causa de la felicidad de muchas parejas, pero no es la mejor manera de empezar un matrimonio.

## **Dar al bebé en adopción**

Otra opción es dar al bebé en adopción. Muchas parejas que no pueden tener hijos pueden convertirse en unos padres excelentes para tu bebé. Las trabajadoras sociales de cualquier hospital pueden ayudarte a dar los pasos necesarios para seguir este camino.



Dar un bebé en adopción no es tan sencillo como parece. A medida que el bebé crece dentro de ti, se van creando fuertes lazos afectivos; y después de verlo, entregarlo resulta muy doloroso. Las emociones que produce dar un bebé en adopción es uno de los motivos por los que insisto tanto en lo importante que es hacer todo lo posible para evitar un embarazo no deseado.

Es importante también contar con la aprobación del padre para dar al bebé en adopción, en el caso de que éste tenga conocimiento del embarazo o haya reconocido al pequeño. Si no está de acuerdo, más adelante pueden surgir complicaciones en el supuesto de que finalmente decida hacerse cargo del bebé.

Aunque en algunos casos finalmente la adopción no se lleva a cabo, hay que estar muy segura de querer hacerlo antes de dar este paso. Todos los niños merecen unos padres que puedan proporcionarles seguridad.

## La interrupción voluntaria del embarazo

Otra opción es el aborto. Un aborto es la interrupción del embarazo por la pérdida o destrucción del feto antes de que éste sea *viable*, es decir, capaz de sobrevivir fuera del útero.

Los abortos *espontáneos* o *involuntarios* ocurren cuando el cuerpo de la mujer rechaza al bebé por algún motivo. Aunque los médicos no siempre dan con las causas de un aborto involuntario, a menudo se descubre que el feto tenía algún problema.



La interrupción del embarazo también puede ser inducida de forma artificial, por lo general, bajo la supervisión de un médico. La mayoría de los abortos que se practican en España tienen lugar en las doce primeras semanas de embarazo, cuando el embrión o el feto es apenas visible o muy pequeño. El método más común de realizar un aborto temprano es la *aspiración*. Se anestesia el cuello del útero y el embrión o el feto se extrae por aspiración, a través de un tubo delgado que se introduce en el cérvix. Normalmente, el procedimiento dura unos cinco minutos, se realiza de forma ambulatoria y tiene pocas complicaciones.

Pasadas doce semanas, el proceso se complica, ya que el feto ha aumentado de tamaño y no puede aspirarse. En estos casos se utilizan: *la dilatación y el legrado*, que implica un raspado de la mucosa uterina; *la dilatación y la evacuación*, que conlleva un raspado y una aspiración, o *el aborto salino*, en el que se inyecta una solución salina en la cavidad uterina. Todos estos procedimientos son más difíciles de realizar que la aspiración simple e implican riesgos adicionales para la mujer.

### *La píldora del día después*

¿Qué debes hacer si has mantenido relaciones sexuales sin protección o te ha fallado el método anticonceptivo (se ha roto el condón, por ejemplo)? Cuando no sabes si estás embarazada, pero cabe esa posibilidad, ¿puedes hacer algo más aparte de esperar? Hay un método para evitar un potencial

embarazo, válido incluso para aquellas mujeres que no están seguras de estar embarazadas.

La RU-486 (mifepristona), también conocida como píldora del día siguiente o píldora anticonceptiva de emergencia, puede tomarse hasta setenta y dos horas después del acto sexual. En España, esta píldora puede adquirirse desde 2009 sin receta médica. De este modo se pretende contribuir también a la reducción de embarazos no deseados, especialmente entre las jóvenes y las adolescentes, así como disminuir el número de interrupciones voluntarias del embarazo. Esta píldora no debe utilizarse a la ligera ni usarse como un método anticonceptivo más. Consulta con tu médico o farmacéutico antes de tomarla.

### *Los derechos de la mujer*

El aborto es un tema muy controvertido pues, por motivos religiosos o morales, hay personas que consideran que el embrión o el feto no se diferencia del bebé y que, por lo tanto, no es lícito destruirlo. El Tribunal Supremo de Estados Unidos dictaminó, en el histórico caso de *Roe contra Wade*, que el derecho de la mujer a la privacidad anula la capacidad del Estado para controlar lo que hace a su propio cuerpo, con lo que legalizó el aborto. En España se legalizó durante el primer Gobierno socialista, no sin la oposición de numerosos grupos religiosos.

A pesar de cualquier dictamen o base jurídica que legitime la interrupción voluntaria del embarazo, cualquiera que se oponga por razones religiosas no lo aceptará como legítimo, por lo que es poco probable que se acabe la controversia.

No estoy a favor del aborto, pero lo que ocurre en los países donde no se ha legalizado todavía me gusta menos. En estas situaciones, los abortos son practicados bien de manera clandestina o bien de manera legal en el extranjero. Por ello, sólo ofrecen garantías para quien puede pagarlos, mientras que las mujeres con pocos medios se ven obligadas a someterse a abortos ilegales realizados por no profesionales y en condiciones que no son ni seguras ni higiénicas, lo que comporta el riesgo de lesiones graves o incluso letales.



Sea legal o no, no te sirvas el aborto como método de control de la natalidad. Los anticonceptivos que existen no son perfectos, pero son muy eficaces y constituyen una alternativa mucho mejor que el aborto. Pero, por responsable que se sea, a veces el método falla (al margen de que hay mujeres que han sido violadas). Debido a esas circunstancias ajenas a la voluntad de las mujeres, creo que la sociedad debe respetar el derecho al aborto cuando sea necesario.

## **La decisión es tuya**

Poner sobre la mesa todas las opciones posibles ha sido para mí mucho más fácil de lo que será para ti tomar una decisión si te enfrentas a un embarazo no deseado, y más si debes hacerlo sola, sin el apoyo del padre de la criatura.

Mi consejo es que no trates de tomar esta decisión por tu cuenta. Busca orientación o asesoramiento, preferiblemente de un profesional. Tu familia seguro que te quiere mucho, pero sus sentimientos pueden impedirles tener en cuenta tus necesidades.



Los centros de planificación familiar y las consultas de ginecología y sexología tienen como objetivo ayudar a las mujeres a tomar este tipo de decisiones.

En España disponemos de un eficaz sistema de sanidad pública y privada en el que trabajan muchas personas preparadas para ayudarte en un caso así, desde ginecólogos hasta psicólogos y sexólogos. Ante un embarazo no deseado, acude a un profesional para que te oriente y te acompañe en tu elección. La mayoría de los abortos realizados en España se hacen en clínicas privadas, aunque en estos casos la asistencia está cubierta por la Seguridad Social, siempre que se cumplan los requisitos legales.





Existen otras entidades, organizaciones, centros médicos y profesionales que también ofertan ayudas de este tipo, pero debes tener cuidado porque pueden no presentarte los hechos con suficiente objetividad. Su finalidad lucrativa les impide ofrecerte un consejo que no sea que te sometás a la interrupción del embarazo. En otras, el asesoramiento es gratuito, pero se limitan a aconsejarte que no abortes.

A menudo recomiendo a las personas que me piden consejo sobre cualquier tema que consulten a sus guías espirituales; sin embargo, en el caso del aborto, éstos tal vez no puedan evaluar de forma objetiva cuáles son tus circunstancias y necesidades particulares.

De modo que pide consejo a quien creas que te pueda ayudar, pero ten en cuenta que la decisión final es tuya.

## Capítulo 6



# Crecer: los retos de la adolescencia



### En este capítulo

- Lidar con los cambios físicos y psicológicos
- Hacer amigos y afrontar las primeras relaciones románticas
- Descubrir la sexualidad
- Descubrir la orientación sexual
- Preservar la intimidad



Hace poco recibí una carta de un estudiante que estaba a punto de entrar en la universidad. Como sabía que imparto conferencias a universitarios, quería preguntarme si había observado algún cambio en este grupo de jóvenes en los últimos años.

Le respondí que he notado muchos cambios. Como consecuencia del sida, las universidades y también las escuelas de secundaria ponen más énfasis en la educación sexual. Por lo tanto, las preguntas que me hacen hoy en día los

estudiantes son más complicadas que las que tenía que responder hace quince años. La mayoría de los jóvenes ya saben lo básico y buscan información detallada. No obstante, el hecho de que en mis conferencias siempre haya alumnos de pie indica que la curiosidad todavía es mucha. Por eso continúo visitando las universidades y por eso he escrito este libro. La adolescencia es la etapa en la que se empieza a actuar con cierta independencia y a explorar el mundo con más curiosidad. En este capítulo abordaremos algunas de las preocupaciones más comunes de los adolescentes: cómo establecer relaciones con el sexo opuesto, cómo saber cuándo estás preparado para mantener relaciones sexuales o cómo evitar violaciones y protegerse de los acosadores sexuales que navegan por internet.

## **Cómo ser adolescente en el siglo XXI**

Los adolescentes de hoy en día deben enfrentarse a circunstancias en relación con el sexo completamente diferentes de las que tuvieron que afrontar las generaciones anteriores. Redes sociales, amigos con derecho a roce, sexo oral, píldoras anticonceptivas, sida, madres solteras u homosexuales que salen del armario son temas de los que no se hablaba hace unos años.

Uno de los retos de ser adolescente es aprender a independizarse de los padres y los maestros. Y esta búsqueda de independencia enfrenta a adolescentes y adultos en cada generación. Para que te hagas una idea del tiempo que lleva este conflicto sobre la mesa, ya en el siglo V a. J.C. Sócrates afirmaba: “Los niños de hoy en día son unos tiranos. Contradicen a sus padres, devoran la comida y tiranizan a sus maestros”. ¿Te suena? Los conflictos a los que os enfrentáis los adolescentes no provienen sólo de las luchas con los adultos, sino que derivan también de los cambios que se producen en vuestro cuerpo. El paso de la adolescencia a la edad adulta nunca es fácil. El crecimiento se produce a saltos y las transformaciones que experimentas te confunden tanto a ti como a los adultos que te rodean.

Para tu agobio, todo el mundo repara en lo mucho que has crecido de la noche a la mañana. Pero la verdadera transformación es la que se produce en tu interior. Muchos de estos cambios se deben a que las hormonas empiezan a revolucionarse tras haber estado aparentemente inactivas durante años, y traen consigo tu crecimiento físico y psicológico. Estos cambios ocurren en la mayoría de los jóvenes entre los once y los dieciséis años. Sin embargo, siempre los hay que experimentan tales transformaciones de forma temprana, entre los nueve y los diez años, y otros en los que el proceso se retrasa hasta los dieciséis o los diecisiete años. Ser la primera chica a quien le crece el pecho o el primer niño al que le aparece la sombra del bigote suele ser muy embarazoso, porque todo el mundo repara en ello. Pero ser el último del grupo –aunque nadie se dé ya cuenta– puede causar muchos dolores de cabeza, sobre todo cuando empiezas a creer que te quedarás plana como una tabla o barbilampiño para siempre. Mi consejo es que disfrutes de tu juventud y no pienses en este tipo de cosas, aunque a veces resulte imposible no hacerlo. Estos cambios son demasiado trascendentes para ignorarlos, especialmente cuando también afectan al modo de pensar y sentir.



Yo lo pasé mal en la adolescencia porque nunca superé de los 1,37 metros de altura. Mientras mis compañeros seguían creciendo, yo me planté. Mi estatura me causó muchos disgustos, pero, cuando asumí que no iba a crecer más, decidí que eso no me detendría. Estarás de acuerdo en que no dejé que ese problema se interpusiera en mi camino. De hecho, muchas personas han tenido éxito en la vida porque sabían que, para conseguirlo, tenían que esforzarse más que el resto de sus compañeros. Sea cual sea la etapa de la vida en que te encuentres, te doy permiso para que pases cada día diez minutos pensando en ti mismo, y que des rienda suelta a cualquier sentimiento que puedas albergar. Pero, después, tienes que levantarte y seguir adelante. Tu objetivo ahora es estudiar; y, afortunadamente, ni tu estatura ni tu desarrollo físico influyen en tus estudios, a menos que tú lo permitas. Asegúrate de no hacerlo.



Si estás en uno de los dos extremos del espectro –desarrollo temprano o tardío–, tengo dos sugerencias para ti:

- **Observa a los adultos de tu alrededor.** Te darás cuenta de que ninguno de nosotros, los adultos, ha quedado atrapado en la infancia. Así que si tienes prisa por crecer o porque los demás crezcan, recuerda que las cosas tarde o temprano acaban por suceder.
- **Aprende todo lo que puedas sobre el crecimiento.** Este libro te proporcionará sólo una breve explicación sobre el crecimiento, probablemente similar a la que puedas encontrar en tu libro de texto. Pero hay un montón de libros destinados a los adolescentes que explican este proceso en detalle. De hecho, parece que si sabemos lo que está pasando, aunque no podamos controlarlo, nos sentimos más seguros y eso nos permite tomar decisiones más acertadas. Comprender las transformaciones de tu cuerpo te permite observar el proceso a cierta distancia y puede ayudarte a mejorar el estado de ánimo.

## Convertirse en adulto

En algún momento durante la segunda década de vida, el cerebro empieza a estimular la producción de las hormonas que causan los cambios físicos que se suceden en tu cuerpo. No se sabe exactamente qué se desencadena en el cerebro, aunque estoy segura de que ver demasiado la tele puede retrasar el proceso.

El cuerpo humano produce muchos tipos distintos de hormonas. Alrededor de los once años de edad, el cerebro dice: “Ya has jugado bastante, es el momento de ponernos serios”. Como el cerebro se comunica a través de las sustancias químicas que libera, este mensaje se transmite mediante una serie

de reacciones químicas. Para aquellos que siguen *Anatomía de Grey*, ahí van los detalles cruentos:



- La glándula pituitaria libera concentraciones elevadas de la *hormona foliculoestimulante* y la *hormona luteinizante*.
- Juntas, ambas hormonas activan los órganos sexuales, de manera que los óvulos ya pueden desarrollarse en los ovarios, y los espermatozoides, en los testículos.
- Los órganos sexuales producen sus propias hormonas. El estrógeno y la progesterona son las dos hormonas femeninas más importantes. La testosterona es la principal hormona masculina.

## Los cambios físicos

Éstos son los cambios físicos que, en general, tienen lugar:

- Para ambos sexos: aumenta la altura y el peso, el vello comienza a crecer en las axilas y el pubis, el vello de piernas y brazos se vuelve más abundante y visible, se incrementa la transpiración y la grasa en la piel (origen de la gran pesadilla de todos los adolescentes, el acné).
- En las chicas: aumenta el tamaño de los senos, los pezones se destacan con mayor claridad y los genitales crecen y se tornan algo más oscuros y carnosos. En el interior, el útero y los ovarios también se desarrollan. En algún momento del proceso comienza la *menarquia* (la primera menstruación). Puede pasar un año y medio desde este primer período hasta que el ciclo menstrual se vuelva regular.
- En los varones: los testículos y el pene crecen. En algún momento, surge la capacidad de eyacular y también comienzan las erecciones

espontáneas (a menudo en momentos y lugares inoportunos). La mayoría de los niños también sufren *poluciones nocturnas* (también llamadas “sueños húmedos”), eyaculaciones espontáneas que se producen durante el sueño.

## Los cambios psicológicos

Como es de esperar, pasar de la infancia –en la que el mayor problema es saber cuántos cromos o muñecas tienes– a la adolescencia –cuando hay que preocuparse del acné, de la menstruación, de las sábanas mojadas de la noche anterior o de cómo atraer a ese chico o esa chica– puede ser muy traumático.

Ahora bien, así como hay niños que no pasan por la fase de las rabietas, no todos los adolescentes crecen hoscos y malhumorados como mandan los cánones. De hecho, la mayoría disfruta de la adolescencia más que de cualquier otra etapa de su vida. Aunque tengas muchas preocupaciones, también experimentas un montón de emociones: tu primera cita, tu primer beso, tu primer acto sexual o tu primer orgasmo. Te independizas cada día un poco más de tus padres: el instituto, el carnet de conducir, nuevos amigos, salir hasta tarde, quitarte las espinillas... bien, olvidemos esto último. Cada día trae nuevos retos y desafíos que te hacen sentir más animado y lleno de vida.

## Cómo superar los problemas

Si todo fuese tan sencillo, no necesitarías mi ayuda. Pero para aquellos que tenéis problemas, permitidme abordar algunos de los más comunes.

### Las amistades

Los científicos llaman *adolescencia* al paso de la infancia a la edad adulta. Es una época en la que tener amigos es muy importante. Lo peor que le puede pasar a un adolescente es tenerse que quedar en casa un viernes o un sábado por la noche. Sin embargo, hay adolescentes que no tienen tantos

amigos como quisieran, a causa de un cambio de casa o de instituto o porque su mejor amigo ha empezado a salir con una chica.

Lo que tienes que recordar en situaciones como éstas es que siempre hay una solución. Lo peor que puedes hacer es quedarte en casa esperando.

Tienes que salir y hacer nuevos amigos. Si esto sucede en período escolar, intenta seguir uno de estos consejos:

- Comparte parte de tu comida –patatas fritas o galletas– con los compañeros durante el desayuno o el almuerzo.
- Apúntate a alguna actividad extraescolar.
- Ofrecete voluntario para organizar la próxima actividad escolar.
- Busca a tu alrededor si hay alguien más que ande solo, acércate a él o ella y hazte amigos.

Si es verano, trata de participar en actividades con otros adolescentes y entabla amistad con ellos.

- Monta en bicicleta o patinete y trata de encontrar otros niños que lo hagan.
- Coge tu pelota de baloncesto o de fútbol, ve a la pista más cercana y entra en el juego.
- Visita la biblioteca, ignora el rótulo de “Silencio” y entabla conversación con alguien.
- Si vives cerca de la playa o de una piscina, llévate un disco volador o una baraja de cartas y busca compañeros de juego.
- Ofrece tus servicios en algún lugar donde trabajen otros adolescentes: un hospital, una residencia de ancianos, un campamento o el zoo.



- Y, en vez de quedarte sentado, intenta encontrar trabajo. Si eliges un lugar donde trabajen o vayan a comprar otros adolescentes, podrás conocer gente y ganar algo de dinero.



No te enfades si el resto de tu familia quiere ayudarte a encontrar amigos. A veces, los adultos conocen a jóvenes con tus mismos intereses. En lugar de poner mala cara cuando tu madre te presenta a alguien, intenta conocer a esa persona. No tienes nada que perder. Si tienes hermanos, aunque sean mucho más pequeños, haz cosas con ellos. Tal vez alguno de sus amigos también tenga hermanos mayores.

## Las citas

Podría escribir un libro entero sobre citas de adolescentes. Si quieres aprender algo más acerca de ellas te interesará el libro *El arte de seducir para Dummies*, del doctor Joy Browne, que estará muy pronto en tu librería habitual. De momento, me gustaría darte sólo algunos consejos importantes.

- Primero debes salir en grupo. Las citas a dos son muy estresantes, y quizá aún no estés preparado. No te dejes influir porque tu mejor amigo o amiga ya tenga pareja. Como hemos dicho antes, cada adolescente se desarrolla a un ritmo diferente, y tal vez tu amigo o amiga ya esté listo o quizá también se sienta un poco presionado.



Los adolescentes que inician una relación de pareja demasiado pronto suelen acabar teniendo problemas. Pasan mucho tiempo juntos y olvidan los estudios, a los amigos o a la familia. Tienden a aislarse, lo cual aumenta la intensidad de la relación, y puede hacer que lleguen demasiado lejos, demasiado pronto. Algunos estudios entre adolescentes han demostrado que cuanto más temprano comienzan a tener citas amorosas, antes tienen relaciones sexuales, lo cual no es necesariamente bueno. Y, si se produce una ruptura, se sienten todavía más solos.

Si sientes algo especial por alguien, es normal que tengas ganas de verle con frecuencia. Pero salir en pareja sólo porque el resto de tus amigos lo hace no es una buena idea.

- Cuando comiences a salir, intenta que tu corazón no mande sobre tu cabeza. El hecho de que te guste alguien no significa que tengas que arriesgarte innecesariamente.



Si alguien abusa de ti, es decir, si trata de hacerte daño física o verbalmente, si se excede en el consumo de alcohol o consume drogas, si conduce de forma peligrosa, o te pide que vayas a una fiesta sin permiso, a un lugar solitario o a cualquier otro lugar sospechoso, deja la relación lo antes posible. Si no estás convencido de que una persona o lugar sea seguro, apela a tus instintos. Si tu instinto te dice que una situación puede ser peligrosa, mantente al margen.

- Asegúrate siempre de que tus padres o alguno de tus amigos sepan dónde estás.



Muchos adolescentes discuten con sus padres acerca de cuál es la edad adecuada para empezar a salir en pareja. Como tus padres siguen viéndote como un crío, intentan frenarte. Y tú crees que eso es totalmente injusto. En cada paso del proceso de salir con alguien sentirás que se produce una cierta magia. La primera vez estarás muy nervioso, pero la experiencia será muy especial, y lo mismo ocurrirá la primera vez que os toméis de la mano, os beséis, os toquéis o tengáis relaciones sexuales. Pero, recuerda: cuanto más se prolongue este proceso, más durará la magia. Además, la sensación de despreocupación que vives antes de empezar a interactuar con el sexo opuesto, nunca volverá. Así, mientras que ahora envidias a los chicos y chicas que ya han salido con varias personas, si dentro de diez años les preguntas si valió la pena ir tan rápido, probablemente te contesten que no.

## **El sexo**

Parece mentira que los factores que afectan a una parte tan importante de nuestra vida como es el sexo puedan haber cambiado de forma tan radical en tan poco tiempo, pero lo han hecho. No hace demasiado, los jóvenes no podían tomar sus decisiones en los asuntos que tenían que ver con el sexo. Sus padres decidían con quién iban a casarse y se ocupaban de los preparativos; punto final. Claro que había quien tenía relaciones sexuales prematrimoniales o extramatrimoniales, pero no sin riesgos considerables. Una mujer soltera que se quedara embarazada no podía abortar, y, en muchos casos, su familia y la sociedad la rechazaban. Ante tales perspectivas, la mayoría de las mujeres optaban por aceptar lo establecido y no tenían relaciones sexuales antes de casarse.

A medida que la sociedad fue dejando de ver a la mujer como una posesión del marido, la edad para contraer matrimonio empezó a aumentar más y más. Hoy en día la gente no suele casarse antes de los veinte, y mucha gente lo hace después de los treinta. Al alargarse este período de soltería se ha cuestionado cuál es la mejor edad para empezar a tener relaciones sexuales.

## ¿Qué es el sexo?

Recibo muchas cartas –la mayoría de adolescentes– que me preguntan qué es el sexo. Básicamente lo que quieren saber es si tener relaciones sexuales sin penetración o practicar el sexo oral pueden considerarse relaciones sexuales completas, y si siguen siendo vírgenes tras llevar a cabo estas actividades.

Tanto las relaciones sexuales sin penetración como el sexo oral, el sexo anal o el coito involucran a dos personas que intentan darse placer hasta llegar al orgasmo. Se trata de un acto muy íntimo que sólo debe ocurrir entre dos personas que mantengan una relación. ¿Qué diferencias hay entre estas cuatro prácticas sexuales?

- **Relaciones sexuales sin penetración.** Las dos personas se masturban o se frotan una contra otra sin desnudarse completamente. Las relaciones sexuales sin penetración no conllevan riesgo de embarazo, pero sí una mínima posibilidad de contraer una enfermedad venérea. (Hablaremos más de este tipo de relaciones en el apartado “Relaciones sexuales sin penetración”, más adelante en este mismo capítulo.)
- **Sexo oral.** Esta forma de sexo se refiere tanto a la *felación* o estimulación del pene con la boca, como al *cunnilingus* o estimulación oral de los genitales femeninos. El sexo oral conlleva riesgo de transmisión de enfermedades pero no riesgo de embarazo. (Para más detalles sobre el sexo oral, lee el capítulo 13.)
- **Sexo anal.** Consiste en la penetración del pene de una persona en el ano de otra. Aunque no hay riesgo de embarazo, el sexo anal conlleva un riesgo muy alto de transmisión de enfermedades sexuales. (En el capítulo 9 encontrarás más detalles sobre el sexo anal.)
- **Coito.** Se produce cuando un hombre introduce su pene erecto en la vagina de la mujer. En este caso el riesgo es doble: contraer una

enfermedad de transmisión sexual y provocar un embarazo.  
(Analizaremos con más detalle el coito en el capítulo 8.)

Hay una cierta lógica en pensar que mientras más sólida sea una relación, más fácil resulta superar cualquier amenaza. En otras palabras, cuanto más tiempo lleve junta una pareja, más confianza tendrán de que ninguno de los dos sea portador de una enfermedad. Y si la relación es muy sólida y se produce un embarazo no deseado (recuerda que ningún método anticonceptivo es totalmente seguro), será más fácil afrontar la situación. En cuanto a la *virginidad*, técnicamente hablando uno es virgen hasta que no ha mantenido relaciones sexuales con penetración. Pero el término “virgen” significaba en el pasado mucho más que no tener relaciones sexuales; indicaba también que una persona no había llegado a intimar con alguien del sexo opuesto. Y no parece lógico decir que dos personas que han estado juntas con los pantalones bajados acariciándose hasta llegar al orgasmo no han tenido relaciones íntimas. De hecho, hay parejas que practican el coito con regularidad pero consideran que el sexo oral es algo demasiado íntimo. Lo sé, realmente no he respondido a la pregunta “¿qué es el sexo?”. La mejor respuesta que puedo dar es que no hay un significado definitivo y único para términos como “sexo” o “virgen”. Lo más importante es qué significan para ti, por lo tanto, asegúrate de tener toda la información para poder tomar la decisión correcta.

### *¿Esperar hasta el matrimonio?*

Tener relaciones sexuales antes del matrimonio es algo común hoy en día. Por eso, es muy importante hacer un buen uso de los métodos anticonceptivos para evitar embarazos no deseados. Ser madre soltera puede suponer una experiencia difícil y costosa, tanto para la madre como para el niño.

La mayoría de los jóvenes, se casen o no, viven en pareja. De hecho, nuestra sociedad los anima a ello constantemente. Casi todos los jóvenes que aparecen en televisión tienen novio o novia, o están buscando desesperadamente una pareja. Incluso en casa, las tías, los tíos y las abuelas

preguntan siempre a los niños si ya tienen novio o novia. Sin embargo, al mismo tiempo, muchas familias esperan que los adolescentes practiquen la abstinencia. Teniendo en cuenta que los jóvenes cada vez se casan a una edad más avanzada, ¿es realista esperar de ellos que no mantengan relaciones sexuales antes del matrimonio?

Como suele ocurrir, esta pregunta no tiene una respuesta categórica, sino que conviene matizarla.

### *¿Existe una edad mágica?*

Muchos adolescentes y sus padres a menudo me preguntan cuál es la edad adecuada para tener relaciones sexuales. A pesar de que se ha establecido una edad mínima para realizar ciertas actividades –votar, conducir o beber alcohol– no existe una edad mágica para el coito ni para ningún otro tipo de relación sexual.

Nadie puede decidir por ti cuál es el mejor momento para tener relaciones sexuales. Los adultos que te aconsejan que simplemente digas no, no están en tu piel. Podrías firmar una promesa de virginidad con el convencimiento de que la cumplirás al pie de la letra, pero, si luego te enamoras, esa promesa se convertirá en papel mojado y no impedirá que tú y tu novio o novia mantengáis relaciones prematrimoniales.

Lo más sensato que puedo decir es que no es necesario apresurarse. Piensa tranquilamente en tu decisión y sopesa los pros y los contras. Está claro que tu decisión dependerá de la relación que tengas con tu pareja, y el corazón tiene razones que la razón no puede entender. Es fácil decir “somos novios”, pero saber qué significa eso en la adolescencia no está tan claro. Hay jóvenes que desean tan desesperadamente salir con alguien que se lían con quien ni tan siquiera les gusta; mientras que hay parejas jóvenes que siguen juntas durante toda su vida.



Recuerda que nunca olvidarás la primera vez. Así que, cuando decidas tener relaciones sexuales, asegúrate de que la ocasión te deje un buen recuerdo, en lugar de una experiencia que tengas que lamentar toda la vida. Jamás aceptes tener relaciones sexuales bajo presión.



Si tu pareja te amenaza con dejarte si no tenéis relaciones sexuales, entonces la decisión correcta es dejar de ver a esa persona y no tener relaciones sexuales con ella, pues lo único que le interesa de ti es el sexo.

Si la persona que está contigo dice que se muere por tener relaciones sexuales contigo, entonces recuerda dos cosas:

- Nadie ha muerto por no tener relaciones sexuales, pero puedes morir si tienes relaciones sexuales con alguien que te contagia el sida o te provoca un cáncer de cuello de útero (que se asocia al virus del papiloma humano [VPH], el cual, como todos los virus, es contagioso). En el capítulo 19 hablaremos más extensamente del VPH y otras enfermedades de transmisión sexual.
- Para desahogarse sexualmente no es imprescindible llegar al coito, la masturbación mutua o en soledad puede ser una alternativa.

Es difícil determinar cuál es el mejor momento para tener relaciones sexuales por primera vez. Me gustaría poder ofrecerte un modelo para seguir, pero nadie ha pasado por las mismas circunstancias vitales que tú. El mundo ha cambiado mucho desde que yo era una adolescente. Si meditas bien lo que vas a hacer, nadie podrá decirte después si tu decisión –sea la que sea– es correcta o incorrecta. El tiempo y la experiencia de tu propia vida tendrán la última palabra.



Como la decisión de tener relaciones sexuales tiene consecuencias importantes, es recomendable no tomarla a la ligera. No cedas a las presiones del grupo o de tu pareja. Busca dentro de ti. Si lo haces, creo que vas a tomar la decisión correcta.

### ***Relaciones sexuales sin penetración***

Antiguamente, la gente llamaba a las relaciones sexuales sin penetración, *magreo*; un término pasado de moda, al igual que sus razones. En el pasado, pocas parejas mantenían relaciones sexuales antes del matrimonio, pero, como sus tensiones sexuales no eran menos intensas que las que cualquiera puede experimentar hoy, se “aliviaban” mutuamente.

Hoy en día, algunos jóvenes no tienen las mismas razones morales o religiosas que sus padres para abstenerse de tener relaciones sexuales, pero por el temor al sida, muchos están recuperando los métodos que utilizaban sus progenitores, sólo que ahora se llama: *sexo sin penetración*.

El sexo sin penetración tampoco tiene una definición única. Puede abarcar desde frotarse uno contra otro sin desnudarse hasta tocarse a tientas los genitales, la desnudez completa o cualquier otra combinación de roces y caricias. No todas estas prácticas tienen los mismos riesgos, sobre todo por lo que respecta a las enfermedades de transmisión sexual.



Recuerda que algunas enfermedades de transmisión sexual, como el herpes y las verrugas genitales, pueden contagiarse también en una relación sin penetración. Por lo tanto, debes saber que si dos cuerpos desnudos entran en contacto, pueden contraer o contagiar una enfermedad venérea. (En el capítulo 19 hablaremos de las enfermedades de transmisión sexual y de cómo reducir el riesgo de contagio.)

### ***Cómo evitar la violación***



Otra razón por la que realizar sexo sin penetración desnudo puede ser peligroso es que puedes perder el control de la situación, y el sexo sin penetración puede acabar en coito. A veces, esto ocurre de mutuo acuerdo, pero otras veces no. A esto último suele llamarse *violación en una cita*, una situación sobre la que tengo algunas reservas.



Estoy en contra de las violaciones de cualquier tipo, y si dos personas están jugando sexualmente sin desnudarse y el hombre penetra a la mujer sin su consentimiento, considero que es una violación. Los hombres deben aprender a respetar los límites y a aceptar que una mujer no quiere continuar.

Algunos hombres no son capaces de respetar los deseos de las mujeres cuando se encuentran en la intimidad física. No aceptan que la mujer no quiera llegar a la penetración. En el caso de que una mujer conozca al hombre y salga con él desde hace tiempo, debe sentirse más tranquila en este tipo de situaciones. Pero si se trata sólo de una cita –aunque sea la tercera, cuarta o quinta–, debe tomar precauciones, ya que puede verse en situaciones comprometidas. Las violaciones cometidas por conocidos son una triste realidad.

## **La masturbación**

La *masturbación*, es decir, tocarse los genitales hasta lograr un placer que puede llegar al orgasmo, es muy común (y popular) entre los adolescentes y los adultos. (Hablabamos más extensamente del onanismo en el capítulo 14.) Aunque existen numerosos mitos acerca de esta actividad, la masturbación no puede hacerte daño a menos que masturbarte afecte a otras áreas de tu vida, como los estudios o las relaciones sociales. Practica los ejercicios que recomendamos en el capítulo 20 y, si no te funcionan, consulta a un terapeuta sexual. (En el apéndice A encontrarás información sobre cómo elegir un terapeuta sexual.)

La privacidad es un factor importante en la masturbación. Una de las razones por la que los adolescentes buscan intimidad es la necesidad de masturbarse. Tu privacidad a menudo depende del número de habitaciones que tenga tu casa. Es importante que tus padres y tus hermanos respeten tu intimidad, pero tú debes ser consciente de las necesidades de los demás miembros de tu familia. No puedes acaparar el baño o llegar a las tantas de la noche a casa haciendo ruido y esperar que los demás respeten tus derechos. Si deseas que te traten como un adulto, entonces tienes que actuar como tal.



Ahora bien, sólo porque la mayoría de los adolescentes se masturban, no debes sentirte extraño si a ti no te apetece. Si lo necesitas, de acuerdo, pero si no, no pasa nada. Como sucede con todos los aspectos de tu vida sexual, tú decides.

## **La orientación sexual**

Los adolescentes no siempre saben cuál es su orientación sexual, es decir, no siempre tienen claro si son heterosexuales, homosexuales o bisexuales. En realidad, el hecho de que algunos preadolescentes o adolescentes participen en actos sexuales con miembros de su mismo sexo no significa necesariamente que sean homosexuales (como veremos en el capítulo 16). La adolescencia es una etapa de continuo aprendizaje, y a algunos adolescentes les lleva más tiempo que a otros averiguar qué sexo les atrae. Una vez más, llegará el momento en que estés seguro de tu orientación sexual, así que no pasa nada si en algún momento te sientes desorientado.

## **La presión del grupo**

Todos los seres humanos sentimos la presión social, pero en la adolescencia esta presión la sentimos con más fuerza. Si te dejas llevar por la presión del grupo, puedes hacer cosas de las que más adelante te arrepientas. Al mismo

tiempo, para sobrevivir a tu adolescencia, debes ceder en algún momento. Encontrar el término medio puede resultar muy difícil.

La exageración entra en juego cuando se habla de sexo dentro de la pandilla. Si un amigo te cuenta que está de moda llevar los pantalones anchos, con sólo mirar a tu alrededor averiguas si dice la verdad. Pero si un conocido te dice que ha mantenido relaciones sexuales, no tienes manera de saber si miente. A la gente le gusta alardear y si confías ciegamente en todo lo que te dicen, la presión que acabará ejerciendo el grupo puede resultar asfixiante.

## **La pornografía en internet**

Es natural que a los adolescentes les atraigan las imágenes eróticas. Si no pueden tener sexo real, las imágenes se convierten en un buen sustituto. Hasta hace poco, la mayoría de los adolescentes tenían un acceso limitado a este tipo de material; pero ahora las imágenes más descarnadas son fácilmente accesibles a través de internet.

¿Qué diferencia hay entre que los adolescentes vean material pornográfico en internet o miren las fotografías de mujeres desnudas en revistas como *Playboy*? Las discrepancias con la realidad distorsionan las expectativas del adolescente con respecto al sexo. El sexo se convierte en un deporte, cuyo objetivo es imitar lo que se ve en el monitor del ordenador, en vez de formar parte de una relación amorosa. Si la realidad no coincide –y probablemente no lo hará– con la ficción, el adolescente se siente decepcionado.

Cuando uno ve una película de acción, sabe que las explosiones y las persecuciones son sólo efectos especiales; sin embargo, puede llegar a olvidar que alguna de las cosas que ve en pantalla no es real. Lo mismo ocurre cuando un adolescente busca en internet imágenes pornográficas. Quizá luego se decepcione porque su novia no tiene los pechos grandes o no está dispuesta a participar en un trío lésbico para complacerle; si ocurren situaciones de ese tipo, probablemente se sienta insatisfecho con su vida sexual, a pesar de que no hay nada malo en lo que le rodea.



Sé que la disponibilidad de estas imágenes puede tentar. Sin embargo, si no cedés a este impulso, te estarás haciendo un gran favor a ti y a tu vida sexual.

## Cómo proteger tu privacidad

Inmediatamente después de nacer, nos cortan el cordón umbilical pero, durante los primeros años de vida, permanecemos unidos a nuestros padres y no pensamos en la privacidad. Sin embargo, a medida que crecemos, empezamos a independizarnos de nuestros progenitores; necesitamos desarrollar nuestra propia identidad para llegar a ser independientes y actuar como adultos. Así que proteger nuestra privacidad es una parte muy importante del proceso vital. Los jóvenes se centran cada vez más en su grupo de amigos, en lugar de seguir a la familia, y confían en sus compañeros porque sienten que son los únicos que pueden identificarse con sus problemas. Esto ha sido así desde el principio de los tiempos, pero hoy en día, gracias a internet, este proceso ha cambiado.

La pandilla solía estar formada por un grupo de amigos de la escuela o del barrio, pero internet ha cambiado todo esto. Si eres joven es muy posible que tengas un perfil en Facebook, en Twitter, en Tuenti o en MySpace con todo tipo de información acerca de ti y tus aficiones, ya que de manera voluntaria has renunciado a tu privacidad. Con esta actitud te arriesgas a ser víctima potencial de dos tipos de individuos:

- **Extraños que se aprovechan de los jóvenes.** Los *pedófilos* son personas, generalmente hombres, que desean tener sexo con menores y pueden llegar a causarles lesiones físicas.
- **Los supuestos amigos.** Entre ese grupo de conocidos (o no) a los que les permites escudriñar en tu vida privada hay algunos que no tienen buenas intenciones. A pesar de que no pueden hacerte daño físico, pueden dañarte mental o emocionalmente.

Tu privacidad es un activo muy valioso que te protege de muchas maneras. Te da libertad para intentar cosas nuevas sin avergonzarte delante de todo el mundo y te permite cometer errores y mantenerlos en secreto, minimizando así las consecuencias. Pero si esos errores se publicitan, sus consecuencias pueden perseguirte toda la vida. Por ejemplo, pongamos que te detiene la policía y no llevas el carnet de conducir, pero el oficial es buena persona y note multa. Si revelas este dato en un blog, puedes mandar tu futuro laboral al traste.



Entiendo que quieras participar en las mismas actividades que tus amigos y, como se puede escribir en un blog sin correr riesgos, soy la primera en animarte a hacerlo. Lo único que te aconsejo es que seas consciente de los peligros que entraña y que actúes con cautela. Los jóvenes a menudo se sienten inmunes al peligro, pero no lo son. Así que piensa dos veces antes de escribir algo sobre ti mismo que muchas muchas personas puedan leer. Para escribir sobre cosas más privadas y sobre tus sentimientos, ¿por qué no recuperas el clásico diario? De este modo, tienes en la palma de tu mano lo mejor de ambos mundos, un espacio público para mostrar lo que estás dispuesto a contar, y un lugar privado al que sólo tú tienes acceso.

## **No lo dejes aquí**

Si eres un adolescente, te aconsejo que sigas leyendo este libro. En él encontrarás cuestiones que quizá en este momento no te atañen directamente, pero que deberás afrontar en alguna etapa de tu vida. Tener información siempre es la mejor manera de prepararse para el futuro.

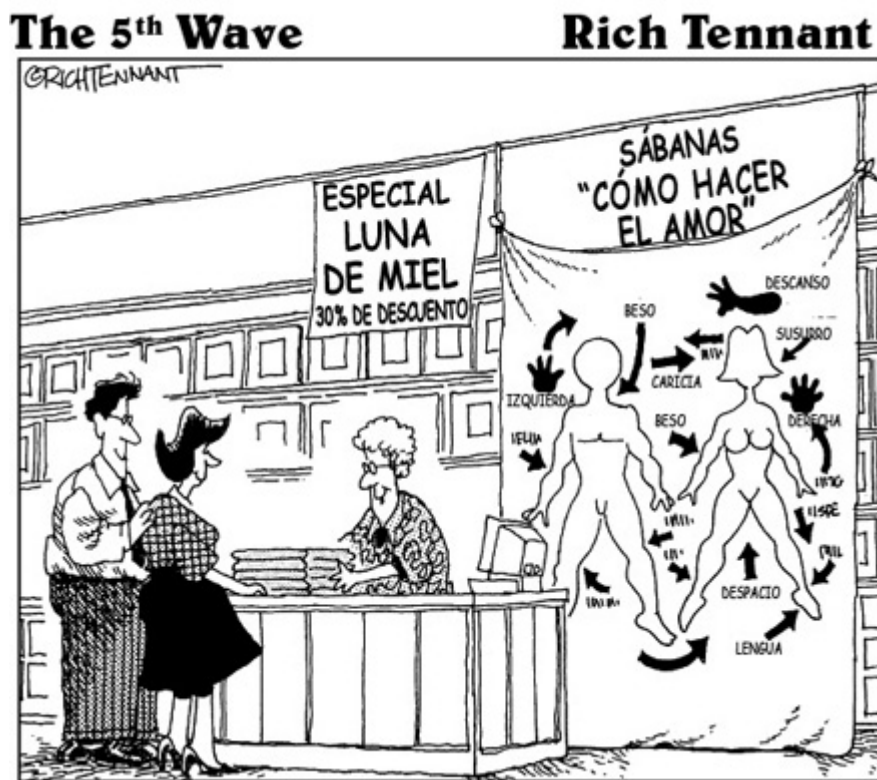


Hagas lo que hagas, tu adolescencia es algo muy especial, y no hay una segunda oportunidad para disfrutar de ella, excepto tal vez a través de tus propios hijos. Así que, diviértete, cuídate y sigue leyendo.

## Parte II



# Cómo hacerlo



“Recuerda: esto es sólo un manual. Improvisa. Y no olvides leer en la almohada las instrucciones para los juegos preliminares.”



## **En esta parte...**

Procrear no es tan difícil y, para ser sincera, tampoco tiene por qué ser algo divertido. Sin embargo, para disfrutar plenamente del sexo se requieren ciertos conocimientos, y estoy segura de que ésta es una de las razones que te han impulsado a leer este libro. Si prestas atención a las recomendaciones que encontrarás en esta parte, tú y tu pareja disfrutaréis de encuentros sexuales inolvidables.

Si es tu primera vez, quizá estás nervioso, pero no te preocupes porque en esta sección hallarás todo lo que un debutante debe saber sobre los juegos preliminares, las caricias poscoitales, las posturas sexuales y los orgasmos más excitantes. (Y si tienes mucha experiencia, seguro que descubrirás algo nuevo.) Cuando domines lo más elemental, podrás lanzarte a la aventura y olvidar la rutina.

Por lo tanto, considera esta parte como un entrenamiento básico. Pero, en vez de una mochila de 80 kilogramos, te recomiendo que lleves siempre un condón en el bolsillo.



## Capítulo 7



# Juegos sexuales: calentando motores



### En este capítulo

- Con cariño
- Tómate tu tiempo
- Cómo crear ambiente
- La cartografía del sexo



Los juegos sexuales son probablemente uno de los episodios más olvidados del acto sexual.

En esencia, los juegos sexuales no son más que las caricias y los tocamientos que la pareja se intercambia antes del coito. Estos juegos previos al acto sexual provocan en ambos miembros de la pareja la excitación necesaria para disfrutar plenamente del acto sexual.

Los juegos preliminares no tienen por qué comenzar inmediatamente antes del coito, pueden iniciarse horas –o días– antes de mantener relaciones

sexuales. Pero no te preocupes: en este capítulo encontrarás diferentes ideas para incorporar a los juegos preliminares en cualquier momento del día.

## Juegos preliminares ininterrumpidos

Creo que los juegos preliminares no sólo deben prolongarse el mayor tiempo posible cuando estáis juntos en la cama, sino que deben continuar con las caricias posteriores al acto sexual, a modo de preludeo del siguiente encuentro.

Es decir, me parece que las caricias después el sexo deben considerarse parte de los juegos previos de la próxima sesión, que puede darse la misma noche o una semana después.



Si quieres ser un amante extraordinario, debes cuidar mucho los juegos preliminares de cada encuentro sexual.

Llegados a este punto, quizá pienses: “Un momento, doctora. ¿Me estás diciendo que pedirle a mi mujer que me alcance la sal en la mesa puede formar parte de los juegos previos al acto sexual?”.

Mi respuesta es: sí. No te limites a decir “Pásame la sal”; añade una palabra cariñosa como “amor”, “cariño” o el nombre de tu mujer. Cuanto más afectuosos os mostréis, mejor será vuestra vida sexual.

Acuérdate de cuando estabais conociendoos. ¿No coqueteabais constantemente? Sin duda la seducción forma parte del juego sexual. No solemos coquetear con un amigo, pero sí con alguien que nos gusta de forma especial. Así que, no dejes de coquetear porque ahora ya sois pareja. Si todavía no lo ves claro, míralo desde este punto de vista:

- ¿Te parece sexi que alguien te llame “idiota”?
- ¿Te excita sexualmente que alguien sea grosero contigo?

Está claro que estos comportamientos no son excitantes, sobre todo si se repiten con frecuencia. Pero de la misma manera que la grosería enciende la ira, el cariño aviva el amor.



Si te muestras amable y cariñoso a cualquier hora del día, preparas el terreno para hacer el amor.

## Entre lo emocional y lo físico

Para diferenciar lo que normalmente se consideran juegos preliminares de lo que yo creo que deben ser, me gustaría separar, por un momento, lo físico de lo emocional, especialmente en lo que se refiere al grado de excitación de la mujer.

Por lo general, se suele pensar que los juegos preliminares son un simple mecanismo de causa y efecto que prepara en el plano físico el escenario para el coito:

- Para que el coito se pueda realizar, el pene del hombre debe estar erecto.
- El coito es más fácil si la vagina de la mujer está lubricada.

Así pues, el objetivo fundamental de los juegos preliminares es excitar a la pareja para que se den las condiciones físicas necesarias para el acto sexual. Como los jóvenes pueden tener una erección con sólo pensar en lo que va a ocurrir, su versión del juego previo suele limitarse a acercarse al dormitorio. Aunque esta situación normalmente cambia con el paso de los años, como la mayoría de los hombres jóvenes no saben qué les deparará el futuro (y tampoco atienden al fuego de la pasión), habitualmente se impacientan y tratan de abreviar los juegos sexuales.

## Cómo crear el ambiente adecuado

Los hombres tenéis que dejar de pensar que los juegos preliminares se limitan a aquello que ocurre bajo las sábanas. Cuando os deis cuenta de que todo lo que hacéis con vuestra pareja puede formar parte del juego sexual, os garantizo que vuestra vida amorosa mejorará.

### Las flores

¿Alguna vez has pensado que enviar un ramo de flores puede ser parte del juego sexual?

Seguramente consideras que las flores constituyen un símbolo de amor y son excelentes para cortejar a alguien. Pero un regalo así también puede formar parte del juego sexual. Cuando una mujer recibe un ramo de flores de su amado, es muy posible que se excite sexualmente, incluso puede empezar a lubricar un poco.



Si tenemos en cuenta que las mujeres tardan más en excitarse, cuanto más tiempo pase entre que envías las flores y os veáis, más positivo será su efecto. Mi consejo es que las flores lleguen con antelación. Con un poco de suerte, para cuando tú llegues, la mujer que amas ya estará en la fase de excitación sexual (consulta el capítulo 1).

### La puesta en escena

El juego sexual no sólo es un arte de seducción para con tu pareja, también puede ser útil para preparar el escenario. Si quieres que este tipo de juego sexual funcione mejor, debes fijar de antemano un día y una hora para el encuentro sexual.



Si no vives con tu pareja y habéis quedado el sábado por la noche, tómate unos minutos durante el día para imaginarte cómo va a transcurrir la noche. Y si vivís juntos, planificad de vez en cuando encuentros amorosos que os permitan soñar con vuestras fantasías sexuales y os pongan a punto para el acto sexual.

## **Vestida para amar**

Hay muchas maneras de insinuarle a tu pareja que te apetece hacer el amor, y tu modo de vestir es una de ellas. Por ejemplo, al vestirte para ir a trabajar, ponte la ropa interior más sensual que tengas, y asegúrate de que él te vea. Captará el mensaje y durante todo el día ambos estaréis pensando en lo que os espera cuando lleguéis a casa.

También puedes mandar señales que no sean tan obvias como la ropa interior provocativa. Por ejemplo, pongamos que para vuestro aniversario de bodas le regalas una corbata; luego, con sólo decir: “¿Por qué no te pones esta corbata hoy?”, él no necesitará ninguna otra pista para entender que te apetece hacer el amor. O si él te dice: “¿Por qué no te pones ese suéter rojo que te regalé el día de los enamorados?” y tú accedes, ambos sabréis lo que eso significa.

Por cierto, a veces la ropa también puede causar el efecto contrario. Si estás excitado, pero te pones un pijama de franela antes de meterte en la cama, tu pareja recibirá un mensaje equivocado. Así que, si siempre tienes frío, te aconsejo que consigas una manta eléctrica para que los meses de invierno no se conviertan en un período de celibato forzoso.

## **Una cena para dos**

Una manera de prolongar los preliminares es compartir una cena romántica. No obstante, una cena romántica no tiene que ser necesariamente cara. Un hermoso restaurante con camareros atentos y una comida deliciosa ayuda a crear un ambiente especial, pero lo mismo puede conseguirse con una cena

en casa a base de comida china sentados en el suelo, siempre y cuando estéis el uno pendiente del otro.

Prestar atención a la pareja es muy importante. He oído hablar de muchas peleas entre parejas que estallan después de una cena en un restaurante. Quizá a ella no le gustó la comida y él se molestó, o tal vez él empezó a comerse con los ojos a una mujer de otra mesa y ella se irritó. Además, hay que tener en cuenta que comer y beber en exceso pueden dejar a cualquiera fuera de combate, al menos para mantener relaciones sexuales.

Una cena es romántica no sólo por el ambiente o la comida, sino también por la intimidad que se crea entre los dos al pasar un rato a solas, dedicándose toda la atención del mundo. Lo cual significa que comunicarse con la pareja –hablar, tocarse o mirarse a los ojos– es un ingrediente fundamental para el buen desarrollo de la relación.

## **Cómo entrar en acción**

Son muchas las personas que piensan que sexo es igual a coito. Y es una pena, porque los seres humanos tenemos muchas otras maneras de excitarnos sexualmente y disfrutar del sexo. En esta sección vamos a explorar de qué otras formas podemos obtener placer sexual.

## **Un caleidoscopio de besos**

Para la portada de mi libro *The art of arousal*, elegí un cuadro del pintor italiano renacentista Correggio. La pintura representa al dios Júpiter, transformado en una nube, besando a Io. Para mí esa imagen ilustra una de las mejores maneras de besar: delicadamente, suavemente, con apenas un roce de los labios, como si se besara a una nube. Pero hay tantas maneras de besar –con pasión o delicadamente, con la boca abierta o cerrada, con lengua o sin ella–, que el beso resulta un verdadero regalo de los dioses. Casi todos pensamos que los amantes se besan de forma automática, por costumbre, y a menudo es así. Pero no siempre. Recibo cartas, casi siempre

de mujeres, que se quejan de que sus maridos no las besan tanto como ellas quisieran. Algunos lo hacen, pero con desgana, y otros casi nunca besan.



Mi primer consejo para quienes consideran que sus parejas no les besan tan frecuentemente como ellos quisieran es que comprueben su aliento. No estoy diciendo que el mal aliento sea siempre la causa del problema pero, como tiene fácil solución, debe ser lo primero que comprobemos. Como uno mismo no percibe su mal aliento, debes preguntar a tu pareja. Si te da vergüenza, puedes pedirle ayuda al dentista o a un buen amigo.

Si es tu pareja quien padece de halitosis, te aconsejo que se lo digas de forma directa; aunque no necesariamente mientras os abrazáis. Asegúrate de tener algún enjuague bucal en el baño y luego coméntale con delicadeza que tiene un problema con el aliento. Y para demostrarle que prefieres el olor a menta del enjuague bucal, puedes recompensarle con un beso apasionado. Otra cuestión es el *beso francés*, o beso con lengua. Algunas personas adoran esta forma de besar, pero otras la odian. Quienes gustan de esta práctica, no aceptan que sus parejas la rechacen. Como no soy partidaria de forzar a nadie a hacer nada, el único consejo que puedo dar a quienes gustan de los besos largos y apasionados es que intenten investigar antes de casarse para no tener problemas a posteriori. A veces estas pequeñas diferencias surgen más adelante, pero al menos hay que hacer el esfuerzo de intentar detectarlas a tiempo.

Hay personas que se esfuerzan en evitar el beso francés porque les cuesta respirar por la nariz. Si tu pareja no puede satisfacerte a causa de un problema respiratorio, es importante que consulte a un médico, pues probablemente este trastorno tenga solución.



Los besos no sólo se pueden dar en la boca, sino que pueden extenderse a todo el cuerpo, de manera que tanto el que besa como el que recibe los besos disfrute de la experiencia. Si no te gusta el sexo oral porque te desagrada el resultado, puedes cubrir de delicados besos los genitales de tu amante sin temor, pues este tipo de estimulación nunca es suficiente para provocar el orgasmo. Si besas de vez en cuando cariñosamente los genitales de tu pareja, por lo menos le haces saber que no rechazas esa parte de su anatomía, aunque no quieras provocarle así el orgasmo. En las secciones “La lengua: una maestra en el arte de la seducción” y “La felación” de este capítulo y en el capítulo 13 encontrarás más detalles acerca del sexo oral.

### *Con los ojos cerrados*

Otra duda habitual es si uno debe mantener los ojos abiertos o cerrados cuando besa apasionadamente. En realidad, la cuestión está más relacionada con el cerebro que con los ojos. Besar es algo que requiere concentración. Uno quiere sentir la boca de su amante y ofrecerle con ese beso el alma. Con los ojos abiertos es más difícil concentrarse en las sensaciones que provoca el beso. Esto no significa que sea obligatorio cerrar los ojos, sino que lo que ven tus ojos distrae al cerebro y el beso puede perder significado.

### *Además de los labios*

Si no sabes qué hacer con las manos mientras besas a la persona amada, no te recomiendo que las juntes detrás de la espalda, pero tampoco que empieces a manosearla. ¿Por qué no? Pues porque resulta un factor de distracción. Pero, no te preocupes, todo llegará a su debido tiempo. Besarse es un componente muy importante de los juegos preliminares y ese momento no debe echarse a perder. Así que, para empezar, abrazar o acariciar cariñosamente a la pareja es suficiente.

### *Cuánto hay que esperar*



Para los hombres que tienen prisa por pasar a la segunda fase, los besos no son más que un mero trámite que hay que superar cuanto antes. Esta actitud es un gran error. Así, uno no sólo se pierde los placeres que ofrecen los besos, sino que con las prisas únicamente consigue que su pareja esté menos excitada llegado el momento. Por lo tanto, como no está claro cuánto tiempo debe durar un beso, la decisión debe ser siempre compartida.

## Unas caricias

En el apartado “Una cena para dos” de este mismo capítulo, aconsejo que os acariciéis cuando estéis cenando en un restaurante, como una forma más de comunicaros. Pero esas caricias no deben ir más allá de hacer manitas o tocaros discretamente con la punta de los pies.



Me consta que hay quienes llegan mucho más lejos debajo del mantel, pero no os lo recomiendo. Podrías perder la noción de las cosas y olvidar que estáis en un lugar público con otras personas alrededor. Y, cuando el resto se dé cuenta de lo que estáis haciendo –recuerda que observar a los demás es algo muy habitual en un restaurante–, os sentiréis avergonzados.

Una vez en casa podéis acariciaros todo lo que queráis. Sin embargo, a menudo, en cuanto nos desnudamos, pasamos directamente de las caricias al coito. Si estáis en disposición de prolongar las cosas –no hace falta que sea así siempre–, os recomiendo que os deis un masaje mutuo para comenzar de forma sensual y relajante.



Haz todo lo posible para que el momento sea increíblemente sensual.

- Pon una luz tenue o enciende velas.

- Utiliza aceites para masajes.
- Haz el masaje lentamente, para sentir y disfrutar con el cuerpo de tu pareja.
- Alterna los movimientos fuertes con caricias suaves. Deja que las terminaciones nerviosas de las puntas de los dedos te permitan conocer a tu amante de una manera nueva.

## Un masaje muy especial

Jugar en el agua es otra manera de intensificar la pasión. Darse un baño juntos en la bañera de hidromasaje resulta una forma excelente de relajarse, especialmente por la noche, con la luz brillando con suavidad debajo del agua.



La bañera de hidromasaje es un lugar excelente para los juegos preliminares, pero puede resultar peligroso para tener relaciones sexuales. El efecto relajante del agua caliente puede causar problemas físicos, sobre todo si la presión arterial y el ritmo cardíaco ya están elevados a causa de la excitación sexual. No digo con ello que no tengáis relaciones sexuales en la bañera de hidromasaje –la tentación, a veces, puede resultar irresistible–, pero este capítulo trata de los juegos preliminares y eso es lo que te recomiendo practicar en la bañera.

Si no tienes una bañera de hidromasaje, puedes utilizar la bañera o la ducha. Bañaros juntos es una excelente manera de explorar el cuerpo de tu pareja al tiempo que mejora la higiene.



Hay quienes no tienen relaciones sexuales con su pareja porque no están seguros de que ésta sea cuidadosa con la higiene de sus genitales. Pues bien, si una mujer lava el pene de un hombre, por ejemplo, se asegura de que está absolutamente limpio. Parece una tontería, pero este sencillo consejo ha funcionado con parejas muy remilgadas con los olores corporales.

## **En busca de las zonas erógenas**

Con un masaje erótico palpas todo el cuerpo de tu pareja, pero el objetivo en estos casos es despertar sensaciones, no descubrir cuáles son las zonas más sensibles. Encontrar los puntos erógenos es precisamente la finalidad de recorrer la geografía corporal de tu pareja: los senos, las muñecas, los muslos...

Y no sólo puedes recorrer el cuerpo de tu pareja con las manos, sino que puedes hacerlo con tu propio cuerpo. A menudo el secreto no radica en tocar cierta parte del cuerpo, sino en cómo tocarla. Como solamente tú puedes saber de qué manera sientes más placer –con una caricia suave, enérgica, continua o como el roce de una pluma–, tal vez tengas que experimentar a solas antes que con tu pareja.



Recorrer el cuerpo de la pareja con las manos es un regalo que podéis ofrecer una y otra vez porque, tras la exploración mutua, habréis descubierto cuáles son vuestras zonas erógenas y sabréis cómo acariciarlas para sentir más placer. Por lo tanto, este recorrido por la geografía corporal es mucho más que una forma de prolongar el juego sexual: es un ejercicio que toda pareja debe hacer al menos una vez en su relación con el propósito de generar una base de conocimiento muy útil para los futuros encuentros sexuales.

## *Has llegado a... la zona erógena*

Las *zonas erógenas* son las partes del cuerpo más sensibles a los estímulos sexuales, debido a que en ellas hay una gran concentración de terminaciones nerviosas.

Algunas zonas erógenas son comunes a mujeres y hombres. La mayoría de las mujeres, por ejemplo, sienten placer cuando el hombre presta atención a sus senos, y a la mayoría de los hombres no les molesta llevar a cabo dicha tarea. Pero el hombre no debe olvidar nunca lo que ha aprendido durante el recorrido corporal: si a ella le gusta que la acaricien con suavidad, eso es exactamente lo que debe hacer.



Recuerda que el objetivo del juego sexual es excitarse mutuamente; por lo tanto, debes hacer todo aquello que estimule a tu pareja. Eso no quiere decir que dejes de besarle los pezones porque esto no ocupa el primer lugar en su lista de prioridades. Puedes y debes. Pero si prefiere que la acaricies suavemente con la punta de los dedos, debes hacerlo así. Las zonas erógenas pueden encontrarse en cualquier lugar del cuerpo, pero las más comunes son las siguientes:

- Los glúteos.
- El perineo (esa pequeña línea que hay entre el ano y los genitales).
- Detrás de las rodillas.
- La nuca.
- Y, por supuesto, los genitales.

Pero ¿qué sucede si tu pareja tiene una zona erógena en una parte que no es tan común? ¡No te detengas! Si le gusta que le succiones los lóbulos de las orejas, entonces dedica el tiempo necesario a hacerlo. Al igual que las huellas dactilares, las zonas erógenas de un individuo son únicas. No hay

nada malo en preferir una parte u otra, y el principal objetivo de recorrer el cuerpo con los dedos es descubrir aquellas zonas de tu pareja que ni tan siquiera imaginaste que podían excitarle tanto.

### *Sigue recorriendo el mapa*

De nada sirve tener un mapa si no lo usas. Por lo tanto, cuando descubras cuáles son las partes sensibles de tu amante, acaricia, besa, lame, chupa, mordisquea, haz cosquillas, masajea, acaricia con la nariz, explora, sostén, pellizca, frota, sopla o lubrica. También te doy luz verde para que utilices cualquier juguete sexual que intensifique las sensaciones que intentas provocar. Entre los juguetes sexuales más usuales encontrarás plumas, vibradores y consoladores, pero atrévete a improvisar o a tomar una vía distinta a la tradicional: el mango de un cepillo puede hacer la función de consolador o el pelo puede hacer las veces de pluma (eso sí, nunca intentes reemplazar el vibrador por un destornillador eléctrico).

### *¡Atención, cosquillas!*

De buenas a primeras una parte del cuerpo que hasta ahora había sido una zona erógena puede invertir su magnetismo y convertirse en una zona sensible a las cosquillas. No sé qué es lo que provoca ese fenómeno, pero a todos nos pasa en algún momento. A menos que tu pareja siempre tenga cosquillas, no te preocupes si te dice que no la toques “ahí”; la advertencia no va contra ti y probablemente no ocurra la próxima vez.

Sin embargo, si tu pareja nunca permite que la toques, siempre tiene cosquillas o es muy sensible, ésa es otra cuestión. Podría tratarse de un síntoma de un trastorno psicológico. El origen del problema podría hallarse en su pasado o derivar de algo que no anda bien en la relación y que le impide sentir deseos de estar cerca de ti. Si las cosquillas son algo ocasional no hay de qué preocuparse, pero no pases por alto esta situación si se presenta con frecuencia. Es preferible hablar de ello e intentar descubrir la causa del problema.

## **Cambio de velocidad: los genitales**

Los juegos preliminares pueden prolongarse tanto como quieras, pero al final llegará el momento de entrar en materia, de que intervengan los órganos genitales. Recuerda que el objetivo fundamental del juego sexual es preparar a los amantes para el orgasmo. Y no olvides que –debido a factores físicos y psicológicos–, los hombres jóvenes no necesitan demasiada preparación pero, por lo general, las mujeres, sí.

### **El juego sexual para ella**

La razón física por la que las mujeres usualmente necesitan más tiempo para alcanzar el orgasmo es que su principal fuente de excitación es el clítoris. Casi todas las mujeres necesitan estimulación directa en el clítoris para llegar al clímax. Por lo tanto, para la mayoría, el coito por sí solo no es suficiente para llegar al orgasmo, puesto que el pene no entra en contacto directo con el clítoris durante la penetración. Una de las formas de solucionar esta cuestión es que el hombre estimule el clítoris como parte de los juegos preliminares.

Algunas mujeres se excitan tanto durante el juego sexual que no necesitan estimulación directa del clítoris para llegar al orgasmo durante el coito. Pero otras sí la necesitan, y ése es el motivo de que muchas alcancen el orgasmo antes o después del coito, o prefieran una postura que permita el roce directo con el clítoris. En el capítulo 9 hablaremos de las posiciones sexuales. Por ahora, concentrémonos en el papel que desempeña el juego sexual en el orgasmo femenino.

#### *Cómo estimular el clítoris*

Cuando intentes estimular el clítoris, te encontrarás en un callejón sin salida.



El clítoris es muy sensible, y precisamente por eso al estimularlo la mujer suele alcanzar el orgasmo. Pero a causa de esta misma sensibilidad, la estimulación también puede producir dolor. Este problema se soluciona con una buena comunicación en la pareja y caricias más suaves.

No todos los clítoris son iguales, y sólo la mujer sabe cómo le gusta que la acaricien.

Si eres mujer, dile a tu pareja qué método funciona mejor en tu caso. No hace falta decirlo con palabras, puedes guiarle con la mano. Indícale si debe acariciarte suave o intensamente, si debe tocarle el clítoris o únicamente la zona que lo rodea, si debe hacerlo con velocidad o lentitud, y cuándo debe cambiar el ritmo, si es necesario.

Con el tiempo, si el hombre está atento a lo que le explicas, aprenderá a hacerlo y no necesitará más instrucciones para conducirte al orgasmo.



Recuerda que los dedos tienen uñas y que pueden estar afiladas. La mayoría de los hombres no lleva las uñas largas, por lo que normalmente esto no es un problema, pero si tienes los bordes afilados, límatelas antes de entrar en acción.

Es buena idea utilizar algún tipo de lubricante para minimizar la fricción sobre el clítoris. Por lo general, la propia lubricación femenina es suficiente, y de vez en cuando el hombre puede introducir su dedo en la vagina para humedecer la zona del clítoris. La saliva también sirve como lubricante. Y si la lubricación natural de la mujer ha mermado a causa de la edad o por cualquier otro motivo, en el mercado encontrarás muchos productos creados para este propósito.



No todos los lubricantes son iguales. En cualquier farmacia hallarás un extenso surtido de estos productos. Pero en una tienda de artículos para adultos, en un catálogo o en internet puedes hallar una amplia variedad de lubricantes, incluso de distintos sabores y colores. Independientemente de lo excitada que esté la mujer y de cuánta lubricación produzca, a veces ésta se agota. Si la zona se seca, el juego sexual y el coito pueden resultar dolorosos. En estos casos, ambos deberéis estar al tanto de cuán húmeda se encuentra la zona genital para corregir cualquier desajuste. El hombre no debe concentrar toda su atención en el clítoris. La vulva entera es muy sensible (lee el capítulo 3), y tal vez a la mujer también le guste que le introduzcas uno o varios dedos en la vagina. Pero para hacer todo esto quizá tengas que usar las dos manos.



Mientras recorres y exploras los genitales de la mujer con los dedos, puedes encontrarte con el ano, cerca de la vagina. Aunque también es una zona sensible, los gérmenes suele acechar por allí, a no ser que se haya lavado recientemente. Es importante impedir que estos gérmenes entren en contacto con la vagina, donde pueden multiplicarse y provocar infecciones. Por lo tanto, si piensas introducir los dedos en la vagina, mantenlos alejados de la fuente de gérmenes.

### *La lengua: una maestra en el arte de la seducción*

La lengua parece haber sido creada para el arte de la seducción, y no sólo para besar.

- La lengua tiene su propia lubricación: la saliva.
- La lengua es más suave que la punta de los dedos y no tiene partes afiladas, como las uñas.



- Con la lengua se pueden proporcionar caricias prolongadas o breves lengüetazos.



No es extraño que muchas mujeres consideren que el hombre que logra perfeccionar el arte del sexo oral es un excelente amante. Sin embargo, a algunas mujeres no les gusta el sexo oral por alguna o varias de las siguientes razones:

- Prefieren ver el rostro del amante.
- Tienen objeciones de tipo religioso.
- Se sienten culpables pensando que tienen que devolver el favor y les disgusta la idea.
- Tienen reservas con respecto a sus propios genitales: no les gusta su apariencia o no quieren que su pareja los vea de cerca.

Sea cual sea el motivo, el hombre debe respetar esa decisión. Si tu mujer no desea practicar sexo oral, no lo hagas, al menos de momento.

En el capítulo 13 encontrarás consejos y técnicas para que los dos miembros de la pareja disfrutéis del sexo oral.

### *Más allá del cuerpo: el vibrador*

Ya hemos comentado que el hombre puede usar los dedos, la lengua o los dedos gordos de los pies para acariciar el clítoris de la mujer. Y, aunque posible, creo que este último método aún no está muy generalizado. Según lo que me cuentan, los dedos de las manos son la opción más común, la lengua es la segunda y en tercer lugar se encuentra algo que no forma parte de nuestro cuerpo: el vibrador.

Muchos piensan que el vibrador sólo sirve para darse placer a uno mismo. Sin embargo, si la mujer necesita mucho estímulo, o si el hombre tiene una

edad avanzada o una discapacidad que le impide llevar a cabo esa tarea, entonces el vibrador resulta muy útil. (Cuando se usa un vibrador, hay que tomar algunas precauciones, de las que hablaremos en el capítulo 14.) No obstante, en la mayoría de los casos los dispositivos mecánicos no son necesarios y los dedos cumplen su tarea a la perfección.

## **El juego sexual para él**

Con la edad, a los hombres les resulta más difícil lograr la erección. En los adolescentes varones la erección puede producirse en cualquier momento, incluso en circunstancias bastante embarazosas como, por ejemplo, cuando la maestra les pide que salgan a la pizarra. (No quiero decir con esto que las pizarras despierten el deseo sexual, sino que cuando el hombre está sentado durante mucho rato y de pronto se levanta, el flujo sanguíneo aumenta. Parte de esa sangre a veces va hacia el pene, particularmente si el joven está pensando en la chica que se sienta a su lado.)

A lo largo de la vida, el hombre sigue teniendo *erecciones psicogénicas* (aquellas que se producen de forma espontánea), pero antes o después pierde esa capacidad y no puede lograr una erección sin estímulo físico directo. (En el capítulo 20 abordaremos este tema.) Esa estimulación forma parte del juego sexual.

Normalmente es fácil para la pareja de un hombre determinar qué caricias le provocan una erección a éste. Sin embargo, algunos hombres, especialmente los que se masturban con frecuencia, desarrollan un patrón específico para llegar a la erección que sólo ellos pueden repetir. En ese caso, el hombre tiene que iniciar el juego sexual, y cuando el pene se encuentra en estado erecto, la mujer toma el relevo.

## ***La felación***

El sexo oral practicado a un hombre, o *felación*, se puede llevar a cabo de distintas formas.

Las mujeres deben saber que la zona más sensible del pene suele ser la parte inferior, justo debajo de la cabeza, por lo que no es preciso tener una

“garganta profunda” para que la pareja sienta un placer intenso.



Aunque la mujer sólo lama el pene, sin introducirlo completamente en la boca, el hombre sentirá mucho placer. Cuando una mujer me dice que le cuesta trabajo practicar la felación, casi siempre le recomiendo que se imagine que el pene es un helado y que actúe como si lo estuviera lamiendo. Si deseas que tu pareja disfrute al máximo de las sensaciones del sexo oral, en el capítulo 13 encontrarás otras sugerencias. Cuando la mujer practica el sexo oral como parte de los juegos preliminares no tiene por qué preocuparse por la eyaculación, aunque tal vez encuentre un poco de fluido de Cowper (las secreciones previas a la eyaculación). Si quiere asegurarse de no llegar demasiado lejos con sus caricias, debe detenerse a cada rato y preguntarle al hombre si está próximo al orgasmo. Si es así, y si el sexo oral era solamente parte del juego previo, la mujer debe detenerse de inmediato.

En realidad el consejo anterior puede aplicarse a cualquier variante del juego sexual, en particular si el hombre tiene problemas de eyaculación precoz. Como veremos en el capítulo 20, aprender a percibir la *sensación premonitoria* (el punto en el que no hay vuelta atrás) es simple para los hombres. Todos los varones deberían ser capaces de identificar ese momento, pues de esa manera pueden controlar la eyaculación, ya sea durante el juego sexual o durante el coito.



La buena comunicación –oral o gestual– es una parte fundamental del sexo. Nadie debe dudar a la hora de decirle a su pareja que deje de hacer algo, ya sea porque le resulta desagradable o demasiado placentero.

## Otras zonas

El pene no es la única zona erógena del hombre. Las siguientes también pueden participar del juego sexual:

- Los testículos son definitivamente una zona erógena. Sin embargo, hay que tocarlos con suavidad pues un movimiento brusco puede echar por la borda todos los esfuerzos invertidos en el juego sexual.
- A muchos hombres les gusta que les acaricien o les chupen las tetillas.
- El ano es también una zona erógena, pero hay que tener cuidado de no llevar gérmenes a otras partes de los genitales.

## **Camino del placer**

¿Cómo saber si hemos dedicado suficiente tiempo al juego sexual? Es difícil. Por eso la comunicación es tan importante para disfrutar de una vida sexual plena. Si partimos de que el objetivo principal de prolongar el juego sexual es preparar a la mujer para que llegue al orgasmo, ella es quien tiene que avisar a su pareja cuando esté lista. Pero ¿lista para qué? Ésa es una buena pregunta.

Si la mujer está lo suficientemente excitada como para lograr el orgasmo durante el coito, entonces debe indicarle a su pareja, ya sea con palabras o con un gesto, que ha llegado el momento de la penetración. Pero si no puede alcanzar el clímax con ella, entonces tal vez debe pedirle que continúe con las caricias en el clítoris hasta que logre alcanzar el orgasmo.

## **En la variedad está el gusto**

En general, el aburrimiento es el principal enemigo de una vida sexual plena, aunque algunas personas desarrollan ciertos patrones que necesitan repetir para alcanzar la excitación máxima. Si no quieres que el juego sexual se vuelva rutinario, improvisa de vez en cuando. Haz lo posible para que la

función no se convierta en una obra de un solo acto, a menos que ambos decidáis que eso es lo que os gusta. Si los dos os sentís cómodos con la rutina y para disfrutar del sexo necesitáis estar familiarizados con la misma, ¡adelante! Sin embargo, es poco común que los dos integrantes de la pareja quieran seguir la misma rutina al pie de la letra; por lo tanto, te recomiendo que no seas perezoso. Inventa escenarios diferentes para espantar el aburrimiento. Y si necesitas ideas, lee el capítulo 12.

## Capítulo 8



# La primera vez



### En este capítulo

- Qué significa la primera vez
- Cómo hacer de la primera vez algo especial
- Cómo decir a tu pareja que estás preparado
- Cómo disfrutar de esa primera vez
- Una nueva pareja



Una de las mejores cosas que tiene el sexo es que, después de disfrutar esa maravillosa sensación que sólo él proporciona, puedes repetir la experiencia una y otra vez a lo largo de toda tu vida. Es un regalo que nunca se acaba... y ¡no necesita pilas!

En la medida en que el objetivo de todo encuentro sexual es alcanzar el orgasmo, podemos considerar que todos son similares. Y, sin embargo, cada relación sexual es diferente de la anterior. Cuando la pasión es muy intensa,

el orgasmo se siente como una explosión. Otras veces es más sosegado, pero, aun así, muy placentero. De todos modos, no hay nada como la primera vez (entre otras cosas porque no puede repetirse): tu primera vez. En este capítulo hablaremos de las ventajas de esperar al momento adecuado para hacer el amor por primera vez. Y, como es natural que llegado el día estés nervioso, descubriremos cómo conseguir que la primera vez sea lo más placentera posible y qué hacer si tu pene o tu vagina no quieren cooperar como desearías.

## Sin prisas

Hay quienes tienen una idea equivocada de lo que significa la primera vez. Quienes lo consideran una barrera que separa la edad adulta de la niñez, una frontera que hay que cruzar cuanto antes. Quienes creen que la virginidad es un síntoma de debilidad, como si el mundo entero supiera que aún son vírgenes y se burlara de ello a sus espaldas. Una imagen de la virginidad que la sociedad fomenta a través de películas y programas de televisión en los que el héroe conquista a la protagonista y siempre terminan en la cama. Incluso la familia presiona a los jóvenes. Las tías no se cansan de preguntar por qué su sobrino o sobrina no tiene pareja. Hay madres que llevan a sus hijas adolescentes al ginecólogo para que les receten píldoras anticonceptivas o un diafragma, cuando aún no tienen pareja ni están listas para afrontar algo que todavía consigue ruborizarlas. Y, algunos padres, que quieren perpetuarse a través de las experiencias de sus hijos, hablan con ellos de su vida sexual como si fueran espectadores en un partido de fútbol. Pero ¿qué prisa hay?

Sí, cuanto antes empieces a tener relaciones sexuales, más veces lo habrás hecho en el transcurso de la vida. Pero si aún no estás preparado para el acto sexual o si haces el amor con la persona equivocada, tal vez acabes sintiéndote muy mal, y eso puede afectar tu capacidad para disfrutar plenamente del sexo. Hay quien empieza tan pronto que jamás experimenta la maravilla de tener encuentros sexuales dentro de una relación estable.



Hacer el amor a muy temprana edad no te garantiza que no lo lamentarás en el futuro. Por lo tanto, considero que no debes irte a la cama con alguien simplemente para cubrir el expediente, aunque me consta que muchas personas lo hacen.

A menos que estuvieses completamente borracho (¡qué triste!), jamás olvidarás cuándo, dónde y con quién perdiste la virginidad. Ese recuerdo puede ser frío –si fue con alguien que apenas conocías– o cálido y tierno –si os queráis–. No importa que ya no estéis juntos, lo trascendental es que en aquel momento entre los dos había buen rollo.



Aunque no creo que debas esperar a casarte para tener relaciones sexuales, te sugiero que no echas a perder ese momento, sino que lo valores y lo recuerdes con cariño. Si lo conviertes en una ocasión especial, disfrutarás una y otra vez al evocarla. Pero si las circunstancias son sórdidas, cada vez que pienses en ello, desearás desterrarlo de tu memoria. ¿Qué prefieres?

“Pero, doctora Ruth, soy la única chica virgen entre todas mis amigas. No puedo seguir así. Tengo que hacerlo”, te oigo decir desesperadamente. Si la virginidad es un problema para ti, te aconsejo que te valgas de una mentirijilla piadosa.



La próxima vez que tus amigos se burlen de que aún eres virgen, diles que ya no lo eres. No necesitas añadir nada más, a no ser que quieras acompañar la noticia con alguna nota subida de tono. Como probablemente el resto también exageran sus proezas sexuales, no creo que te hagan demasiadas preguntas.



## Cómo hacer de la primera vez algo especial

Quiero repetir aquí algo que digo en otras partes de este libro: desde un punto de vista estrictamente sexual, la primera vez quizá no sea la experiencia más gratificante. La mayoría de las mujeres no llegan al orgasmo en esa primera oportunidad. Y en el caso de los hombres, el primer acto sexual casi siempre termina tan rápido que ni siquiera saben qué ha ocurrido. Entonces, si el primer encuentro sexual no es tan maravilloso, ¿por qué insisto en que convirtáis ese momento en una ocasión especial? El acto sexual no consiste sólo en alcanzar el orgasmo; es una forma de comunicación con la pareja, es compartir todo un abanico de sensaciones, desde el roce de la piel hasta los besos, las caricias y el orgasmo. Cuando dos personas están enamoradas de verdad, no sólo desean llegar al orgasmo, sino que quieren fundirse en una sola. Y normalmente no se desea esta compenetración con alguien promiscuo o alguien que se dedica a la prostitución.

Que tu primera vez no sea excelente desde un punto de vista sexual no significa que la experiencia no te resulte maravillosa. Es importante que conviertas este encuentro en una ocasión especial por varias razones:

- La primera experiencia sexual puede determinar tu actitud con respecto al sexo para toda la vida. Puedes vivir una experiencia fantástica, placentera y tierna (aunque no se parezca a la de las películas) si tu pareja es alguien importante para ti y si ambos lo hacéis por amor, no sólo para aliviar una urgencia.
- Otra razón para no compartir esa primera vez con un extraño o un simple conocido es que el primer encuentro sexual no debe resultar incómodo o embarazoso.

Hay quienes actúan con torpeza la primera vez. Algunas mujeres sienten un poco de dolor cuando el hombre rasga el himen. A algunos varones les resulta difícil introducir el pene en la vagina de la mujer. En esos casos, ¿no es preferible saber que tu pareja te quiere y que no va a herir tus sentimientos? Si en tu primer

encuentro sexual te sentiste avergonzado, víctima de alguien que se rio de ti, ¿qué clase de recuerdo vas a guardar toda la vida?



- También hay que tener en cuenta el sida y otras enfermedades de transmisión sexual. Las personas promiscuas – aquellas que mantienen relaciones con varios–, corren muchos más riesgos de contraer ese tipo de enfermedades.

## Cómo escoger a tu pareja

Me siento tentada de decir que es increíble cómo han cambiado las cosas, pues lo que antes era una virtud venerada (la virginidad) ahora es símbolo de descrédito. Y digo “tentada” porque, aunque la virginidad parezca algo anticuado, en realidad no lo es. La mayoría de los hombres de hoy en día prefieren casarse con una mujer virgen, o al menos eso es lo que dicen. Y, con las enfermedades de transmisión sexual a la orden del día, creo que muchas mujeres también aprovecharían la oportunidad de casarse con un hombre virgen.



Como puedes ver, la virginidad aún es una cualidad apreciada, aunque no lo parezca.

La verdad es que la mayoría de la gente no espera a casarse para tener relaciones sexuales. Que tantas personas inicien su vida sexual antes del matrimonio es debido principalmente a la facilidad para conseguir anticonceptivos –y evitar así embarazos no deseados– y al hecho de que hoy en día la edad del matrimonio se ha retrasado considerablemente.

Pero practicar el acto sexual antes del matrimonio es muy distinto a irse a la cama con cualquiera. Quizá no te acabes casando con tu novio o tu novia de la universidad, pero, si lleváis dos o tres años juntos, si os queréis y lo demostráis de mil maneras diferentes, entonces tenéis una relación en la que

el sexo tiene razón de ser. Ese tipo de unión se parece más al matrimonio que a una aventura pasajera; mucho más.

## Cómo evitar los excesos

Antes de bajarme de mi tribuna improvisada y comentar los detalles de la primera vez, quiero hablarte de las bebidas alcohólicas y, por supuesto, de las drogas. Hay quienes han perdido la virginidad sin desearlo, porque estaban demasiado borrachas o drogadas como para darse cuenta de lo que ocurría.



El consumo de bebidas alcohólicas entre los jóvenes se ha disparado. No estoy en contra del alcohol, pero estos excesos casi siempre se deben a la presión del grupo, y me molesta que la gente haga las cosas por mimetismo.

Por lo tanto, si de vez en cuando bebes hasta caerte, ¡adelante! Pero te pido que no lo hagas en situaciones de riesgo. Y, por supuesto, nunca conduzcas bajo los efectos del alcohol. Te recomiendo que no consumas en exceso si sabes que puedes acabar en algún local con un grupo del sexo opuesto borracho, sobre todo si eres mujer. Y lo mismo vale para las drogas, que pueden despojarte de tus inhibiciones o hacerte perder el conocimiento.



Es decir, si eres mujer y en una fiesta bebes en demasía, puedes tener problemas. Sé de muchas jóvenes que han perdido la virginidad en estas circunstancias, y esas historias me entristecen. Si sabes que puedes acabar en una situación delicada, toma precauciones de antemano. Pídele a un amigo que no deje que te pases, marca una hora para abandonar la fiesta antes de que las cosas se descontroren o, por lo menos, lleva un condón, así, si las cosas llegan demasiado lejos, tendrás protección.

Tal vez creas que aconsejar a una virgen que tenga un condón a mano no es muy apropiado. Sin embargo, hay quien consume alcohol para desinhibirse y, de este modo, atreverse a dar el paso de perder la virginidad. No estoy diciendo que por llevar un condón en el bolsillo debas tener relaciones sexuales, sólo te recomiendo que seas realista.

## **Cómo decirle a tu pareja que estás preparado**

El primer paso para perder la virginidad es hacerle saber a la otra persona que ya estás listo. Insinuar a la pareja que deseas hacer el amor a veces puede resultar complicado incluso para los matrimonios que llevan veinte años juntos. (Ella se está probando prendas de vestir frente a él, se viste y se desnuda. Él se excita, pero en ese momento ella sólo piensa que el vestido rojo no le combina con el bolso nuevo...)

Si llevas tiempo diciéndole que no a tu novio o a tu novia, no esperes que tu pareja adivine que ya estás preparado. De todos modos, tener relaciones sexuales por primera vez implica llevar a cabo ciertos preparativos por ambas partes; así que no lo sueltes en el último momento.

La manera de decirle a tu pareja que ya te has decidido a dar el paso depende de muchos factores:

- ¿Tu pareja es virgen o tiene experiencia en materia sexual? Una persona experimentada puede proporcionar más ayuda; pero tal vez te sientas más cómoda con un novato porque, si cometes algún “error”, probablemente no notará nada.
- ¿Hasta dónde habéis llegado en la intimidad? Si ya os habéis manoseado de lo lindo o habéis practicado el sexo oral, tal vez te sientas menos cohibido.
- ¿Tenéis un lugar donde besaros, abrazaros y lo que se tercié? La privacidad es particularmente importante la primera vez, pues de por sí estarás nervioso y no necesitarás más motivos de tensión.

## **Cómo protegerse**

En el capítulo 19 hablaremos sobre las pruebas para detectar el sida y sobre cómo conversar de este tema con tu pareja; por lo tanto, no trataremos de ello ahora. Sin embargo, insisto en lo importante que es hacerse la prueba del sida (si uno de los dos no es virgen) y elegir el método anticonceptivo con antelación (en el capítulo 5 encontrarás más detalles sobre este particular). A los nervios de la primera vez no es necesario añadirles la preocupación de no contar con un método adecuado para evitar un embarazo no deseado o una enfermedad de transmisión sexual.



No creas que no puedes quedarte embarazada la primera vez que haces el amor. Puede pasar. Lee en el capítulo 5 la explicación de la falsedad de este y otros mitos sobre el embarazo.



- Si estás tomando la píldora anticonceptiva, no olvides que no protege de las enfermedades venéreas. Te aconsejo que uses también un condón y que, por supuesto, lo compres antes. (No uses el que tu novio lleva en la cartera desde hace seis meses, aunque él le haya escrito tu nombre con tinta indeleble.)
- Si prefieres otro método, como el diafragma, acude al ginecólogo o a una clínica para que te indiquen la medida exacta que necesitas.

Como los condones se venden en todas partes, a los hombres les es fácil adquirirlos, a no ser que les dé vergüenza. A veces me pregunto si los hombres se quejan de los condones porque les molestan o porque casi siempre les toca ir a comprarlos. Sin embargo, sé que después de leer este libro ya no tendrás ese problema, pues sabrás cuán importante es protegerse.

## **Expresa tus deseos**

Supongamos que ya has resuelto el tema de las pruebas del sida y que has decidido qué anticonceptivo vas a usar. ¿Ha llegado el momento de decirle a tu pareja que hoy es el día indicado? o ¿debes esperar a que estéis acurrucados en la cama para comentárselo? Hay muchas personas que cuando están nerviosas prefieren no pensar, prefieren tirarse a la piscina. A veces coincido con esa filosofía, pero nunca cuando se trata de sexo. El resultado de tu primera experiencia sexual puede afectar a tus relaciones posteriores. Aunque la perfección es difícil de alcanzar, tú y tu pareja debéis estar mentalmente preparados para ese momento. Si os estáis acariciando semidesnudos como en otras ocasiones y, de pronto, das luz verde para seguir adelante, la reacción inmediata de tu pareja será decir: “¡De acuerdo, hagámoslo!”.

Esa respuesta es completamente normal; sin embargo, puede que tú quieras ir despacio. Por lo tanto, te aconsejo que avises a tu pareja con tiempo, antes de llegar al lugar adonde vais a tener relaciones sexuales. Dile a él o a ella que ya estás listo, dile que estás nervioso y pídele que se lo tome con calma. Si tu pareja sabe que debe andar con cuidado, entonces es muy probable que ambos os lo toméis con calma y que, por lo tanto, disfrutéis mucho más del sexo.

## **La primera vez de la mujer**

Aunque espero que a todas las mujeres os vaya de maravilla en vuestra primera relación sexual, es importante que sepas que te puedes topar con dos obstáculos: la rotura del himen y el vaginismo.

### **La rotura del himen**

El *himen* es un tejido que cubre la entrada de la vagina (está explicado en el capítulo 3), aunque no todas las mujeres vírgenes tienen el himen intacto. Muchas se lo rompen al practicar algún deporte (en especial ciclismo o equitación) o insertándose un tampón. Si ya tienes el himen roto, cuando tengas relaciones sexuales por primera vez no sentirás dolor ni sangrarás.

Pero si está intacto, tal vez experimentes algún dolor y sangres un poco. El dolor, sin embargo, es muy leve y en medio de la pasión lo olvidarás rápidamente.



Si te preocupa sangrar durante tu primer encuentro sexual, pon una toalla debajo de tu cuerpo.

## Vaginismo

Algunas mujeres contraen involuntariamente los músculos de la vagina, lo cual hace que el coito sea doloroso o imposible. Ese trastorno se llama *vaginismo*, y suele producirse cuando la mujer está nerviosa. Como la primera vez los nervios están a flor de piel, es muy probable que ocurra. Pero no siempre sucede, así que no te preocupes demasiado, porque de lo contrario tú misma podrías provocarte el trastorno. Te lo cuento para que sepas que existe y para que no creas que es permanente.

A menudo recibo cartas de mujeres que se quejan de que son demasiado estrechas para tener relaciones sexuales. Es posible que algunas simplemente sufran vaginismo y no lo sepan. La vagina es de naturaleza flexible –al fin y al cabo los bebés salen por esa vía–, por lo tanto, siempre hay espacio suficiente para un pene.



¿Cómo puedes saber si la dificultad que encuentra tu pareja para penetrar tu vagina se debe al vaginismo o a una mala predisposición? Si fuese vaginismo, notarías que tus músculos vaginales están más contraídos que de costumbre. Pero para estar segura, puedes introducirte un dedo en la vagina. Aunque no hayas practicado el coito nunca, si no sufres este trastorno los dedos deben entrar con facilidad en ella.

¿Qué debes hacer si sufres vaginismo?

- Prolonga el juego sexual con tu pareja (hablamos de este tema en el capítulo 7). Si estás excitada, es menos probable que se produzca esta situación. Por lo tanto, si tu pareja no ha dedicado suficiente tiempo al juego sexual, volved a empezar.

Si estás excitada, tendrás húmeda la vagina. Pero si no logras lubricar y aun así quieres hacer el amor, utiliza un lubricante.



No olvides que la vaselina y otros productos a base de aceite pueden deteriorar rápidamente los condones de látex. Si tu pareja usa este tipo de condones y tú no estás suficientemente húmeda ni tienes a mano un lubricante a base de agua, detente antes de llegar al coito. (Si has practicado el sexo oral, sabrás que la saliva también se puede usar como lubricante, aunque no es tan efectiva como los lubricantes artificiales.)

- Relájate. Lo que no debes hacer es insistir demasiado. Que no puedas tener relaciones sexuales en este momento no significa que la próxima vez tampoco puedas. Muy pocas mujeres necesitan tratamiento médico para el vaginismo. Date un poco de tiempo y estoy segura de que todo se arreglará.



- Para que tu primera vez sea menos complicada, puedes colocarte una almohada bajo el trasero. Al cambiar el ángulo de entrada, tal vez al hombre le sea más fácil penetrar la vagina y todo resulte más sencillo.
- Hay un tipo de vaginismo en el que la entrada de la vagina está permanentemente contraída. Parece ser que en estos casos usando diferentes *espéculos* (el instrumento que el ginecólogo utiliza para examinar la vagina) se logra ensanchar los músculos y facilitar así



el coito, que de lo contrario resulta muy doloroso. Este trastorno no es común, pero vale la pena saber que existe una manera de resolverlo.

En algunas ocasiones la causa del vaginismo va mucho más allá del mero nerviosismo. Cuando una mujer ha sido violada o el acto sexual le produce pavor por algún otro motivo, debe identificarse el origen del problema para poder resolverlo. En situaciones así es mejor buscar la ayuda de un profesional.

## **Las expectativas**

Para no crearte falsas expectativas en cuanto al placer que disfrutarás esa primera vez, debes tener presente que la mayoría de las mujeres no llegan al orgasmo sólo con el coito. Algunas mujeres esto lo aprenden en seguida, a otras les lleva más tiempo. Independientemente de a qué grupo pertenezcas, no esperes llegar al orgasmo a través del coito en tu primer encuentro sexual. Eso no significa que no puedas tener un orgasmo, tu pareja puede ayudarte a vivir esa experiencia con los dedos de la mano, con la lengua o con los dedos de los pies, pero es difícil que lo logre únicamente con la penetración.

## **La primera vez del hombre**

Durante la primera vez, los hombres suelen encontrarse numerosos obstáculos; sin embargo, la gran mayoría de ellos los supera sin problemas.

## **Cómo controlar la erección**

El nerviosismo puede impedir la erección, y ¿quién no se pone nervioso en un momento como éste? Algunos hombres no consiguen tener el pene erecto antes de la penetración. Otros lo logran pero, si les cuesta introducir el miembro en la vagina de la mujer, se ponen nerviosos y todo se malogra.

Y aunque la erección no desaparezca completamente, el pene se ablanda y se hace muy difícil introducirlo en la vagina.

Si te pasa cualquiera de estas cosas, espero que hayas seguido mi consejo y tu pareja sea alguien que realmente te quiera. Tómate un par de minutos para relajarte, pídele a ella que te acaricie el miembro con las manos o con la boca para lograr nuevamente la erección y vuelve a intentarlo. Si el problema persiste, satisfaced vuestro apetito de alguna otra manera y volvedlo a intentar en otro momento. Te aseguro que no es la primera vez que pasa.

Si tu pareja se separa los labios de la vagina con los dedos, la penetración será más fácil. Si ella no está excitada sexualmente y, por lo tanto, no está húmeda, podéis usar un lubricante. Recuerda también que no debes utilizar un lubricante a base de aceite si llevas puesto un condón de látex. Si lo tienes a mano, puedes usar un condón prelubricado.

## **La eyaculación precoz**

El trastorno más frecuente en la primera relación sexual es la *eyaculación precoz*. Y no me refiero a la forma común de eyaculación precoz, en la que el hombre eyacula demasiado rápido dentro de la mujer, porque en este caso el varón ya ha logrado al menos su objetivo inicial –perder la virginidad–, sino a lo que sucede a aquellos hombres que se excitan tanto con la sola idea de lo que van a hacer que eyaculan antes de introducir el pene en la vagina, con lo que inmediatamente pierden la erección y no pueden consumir el acto sexual. Se trata de una situación embarazosa, pero no es el fin del mundo.

Aunque tengas problemas de eyaculación precoz (que puedes aprender a controlar en el capítulo 20), probablemente lograrás practicar el coito la primera vez, porque en general la erección puede mantenerse durante la penetración. Pero si después de media docena de intentos todavía eyaculas antes de penetrar a tu pareja, practica los ejercicios que recomendamos en el capítulo 20 y, si no te funcionan, consulta a un terapeuta sexual. (En el apéndice A encontrarás información sobre cómo elegir un terapeuta sexual.)

## **Cómo afrontar el problema**

La mayoría de los trastornos sexuales que deben afrontar los hombres –no lograr la erección o no poder controlar la eyaculación– no son físicos, sino mentales. Las causas físicas de la impotencia son difíciles de tratar, pero por lo general los problemas psicológicos se corrigen. Así que no desesperes. Lo que hombres y mujeres debéis recordar es que la primera vez es sólo el primer paso en el camino de la satisfacción sexual. En cuanto dejes de ser un analfabeto sexual (lo cual conseguirás si lees este libro detenidamente y sigues los consejos que encontrarás en sus páginas), estoy convencida de que te convertirás en un magnífico amante.

## **Una nueva pareja**

Aunque tengas mucha experiencia, el primer encuentro sexual con una pareja siempre viene acompañado de cierto nerviosismo. Algunas personas se vuelven adictas a esa tensión y van de flor en flor. Pero para mucha gente esa inquietud provoca los mismos problemas que pueden presentarse la primera vez que se mantiene una relación sexual, además de otros nuevos. Una persona virgen tiene la ventaja de que parte de cero, sin el lastre de malas experiencias y sin hábitos sexuales preestablecidos. Todo es posible para la persona sin experiencia. Por otro lado, también se puede sentir más insegura y cohibida y tener más dificultades para dejarse llevar y disfrutar plenamente de la experiencia. Todo tiene ventajas e inconvenientes. En cambio, cuanto más larga haya sido tu relación anterior, más difícil te resultará hacer el amor con otra persona por primera vez. Probablemente estés preocupado por tu capacidad sexual y, además, es posible que sientas la necesidad imperiosa de comparar a tu nueva pareja con la anterior.



Evita las comparaciones. No hay dos seres humanos iguales y, por lo tanto, las relaciones son siempre distintas. Si la persona anterior ya no forma parte de tu vida, ¿de qué sirve comparar? Y si tu pareja actual es un desastre en la cama pero tienes otras razones para quererla, enséñale a ser mejor amante. De todos modos, es imposible que tu nueva pareja haga el amor exactamente como tu ex amante, así que es preferible enterrar esos recuerdos para siempre. En su lugar, ayuda a tu pareja a convertirse en la mejor amante posible. Y, por supuesto, nunca le preguntes sobre sus experiencias pasadas (ni le cuentes las tuyas), eso conduce a comparaciones innecesarias.

Otro lastre habitual en las relaciones sexuales con una nueva pareja son las experiencias negativas que hayas vivido. Si acabas de salir de una relación pésima, en especial si sufriste abusos de algún tipo, lo normal es que te muestres desconfiado. Cuéntale a tu pareja actual que estás muy sensible y pídele que vaya con cuidado. Las heridas emocionales a veces tardan más tiempo en sanar que las físicas, pero si estás con la persona adecuada este proceso se puede acelerar de una forma increíble.

Si acabas de salir de una relación larga, de diez o veinte años, otro factor que cabe tener en cuenta es que los años no han pasado en balde ni para ti ni para tu cuerpo. A menos que un cirujano plástico haya hecho un trabajo a conciencia, tu figura ya no es como la de antes, y esos cambios puede que te angustien. Te aconsejo que intentes superar esa situación lo antes posible.



Tu nueva pareja no se acostaría contigo si no te encontrara atractivo. Por lo tanto, vence la tentación de ocultar tu cuerpo. Adopta la filosofía de los nudistas: la desnudez libera porque no hay que preocuparse de esconder el cuerpo bajo la ropa. No corras a meterte bajo las sábanas; por el contrario, exhibe tu cuerpo con orgullo. Si tu pareja se desanima por lo que ve, entonces simplemente estás acelerando que pase lo inevitable; pero casi puedo garantizarte que eso no va a ocurrir.

Es de suponer que durante tus relaciones anteriores, habrás descubierto cómo responde tu cuerpo a los estímulos sexuales. Esa información es muy valiosa. Que no te avergüence decirle a tu nueva pareja qué es lo que te gusta. Este conocimiento tal vez sea lo único salvable de tu relación anterior, y sería una pena desaprovecharlo.

## Capítulo 9



# Las posturas: variaciones sobre un mismo tema



### En este capítulo

- La postura del misionero
- Ella encima
- Diferentes tipos de “perritos”
- Sexo oral y sexo anal
- Masturbación mutua
- Sexo y embarazo



Aunque el orgasmo es, sin duda, uno de los objetivos básicos de las relaciones sexuales para ambos miembros de la pareja, lo más interesante es cómo alcanzarlo.



Ahora bien, este libro no es el *Kama Sutra* y no voy a pasar revista a todas las posturas habidas y por haber, esencialmente porque no creo que entre mis lectores se cuenten muchos acróbatas. (Mi abogado me sugirió que añadiera unos párrafos explicando que no asumo responsabilidad alguna si alguien sufre una lesión mientras practica alguna de estas posturas. Seguiré su consejo hasta cierto punto y te diré que tomes precauciones siempre, especialmente si sufres algún problema, por ejemplo, de columna. Por otra parte, una de las razones por las que recomiendo que las parejas cierren el dormitorio con pestillo cuando están haciendo el amor es para que niños y abogados se queden fuera.)

En este capítulo encontrarás información sobre algunas de las posturas básicas y sus ventajas. Aquí no hallarás sermones a favor de una u otra, porque considero que no hay una postura más moral o normal que otra, sólo que algunas son objetivamente más populares.



Si lees este capítulo, corres el riesgo de excitarte sexualmente. No te asustes si eso ocurre. De hecho, deberías alarmarte si no sientes absolutamente nada “allí abajo”.

## **Esa entrañable postura del misionero**

La postura del misionero (está representada en la figura 9-1) no es más que la típica posición en la que el hombre está encima y la mujer debajo. Si quieres saber cuál es el origen de la denominación de esta postura, consulta el recuadro “Por qué el misionero”.

## **Copular cara a cara**

Si has visto copular a otros animales, sabrás que la postura del misionero es exclusiva de los seres humanos. Esto se debe a que para muchas especies resulta imposible que el macho se coloque encima de la hembra –piensa en las tortugas, por ejemplo– o, al menos, complicado –como en el caso de las jirafas.



**Figura 9-1. La postura del misionero**

### **Por qué el misionero**

Dado que los seres humanos probablemente venimos usando esta postura desde la época de las cavernas, tal vez te has preguntado por qué se la conoce como *postura del misionero*. Según el antropólogo polaco Bronislaw Malinowski, fueron los indígenas del Pacífico Sur quienes la denominaron así. Estos individuos no se limitaban a una sola postura, y tal “comportamiento pecaminoso” escandalizó a los misioneros recién llegados que, además de adoctrinar a los nativos en el cristianismo, abogaron porque en las relaciones sexuales el hombre permaneciese siempre encima.

Una de las razones que posiblemente influyeron en la generalización de esta postura es que diferencia a los humanos de los demás animales, aunque tiene varios inconvenientes físicos; lee el apartado “Desventajas del misionero”, en este mismo capítulo. Sin embargo, no creo que la popularidad de esta postura se deba solamente a consideraciones prácticas, ni a que los hombres quieran probarle al mundo que no son animales irracionales, ni tampoco al deseo de mostrarse dominantes, superiores a las mujeres; sin duda, cuando el león macho sujeta con sus garras a la leona por el cuello para montarla por detrás, no lo hace por debilidad.



La mayoría de los investigadores coinciden en que, como las personas nos comunicamos con el habla, el tacto o la mirada, preferimos una postura en la que podamos estar cara a cara durante el coito. Por supuesto, otra ventaja que ha contribuido a su popularidad es que en esta posición, los humanos – esos simios sin pelo– podemos permanecer cubiertos bajo las mantas durante los meses de invierno.

## **Desventajas del misionero**

A pesar de su popularidad, la postura del misionero tiene algunos inconvenientes.

- La desventaja más obvia es que el pene al entrar y salir de la vagina no proporciona suficiente estimulación al clítoris como para que las mujeres, en su mayoría, lleguen al orgasmo.

Tampoco el hombre puede tocar el clítoris con los dedos, porque debe usar ambas manos para apoyarse. Por lo tanto, es difícil provocar la necesaria estimulación del clítoris para que la mujer llegue al clímax.

- El margen de movimiento que tiene la mujer en la postura del misionero es muy limitado, sólo puede empujar hacia arriba para acompañar los movimientos de su pareja.
- Si el acto sexual se prolonga demasiado, o si el hombre está cansado o débil por cualquier otro motivo, la postura del misionero puede resultarle incómoda.
- Hay investigaciones que han demostrado que cuando el hombre tensa los músculos, como ocurre en esta postura, le resulta más difícil controlar la eyaculación, por lo que aumentan los problemas de eyaculación precoz.

Algunos hombres me preguntan por qué no son las mujeres las que se estimulan el clítoris, teniendo en cuenta que pueden alcanzarlo en la postura del misionero. Aunque no tengo una respuesta precisa, creo que la razón radica en los mismos factores psicológicos que impiden a muchas mujeres practicar la masturbación. Probablemente, esta conducta tiene su origen en una sociedad que les inculca que no es correcto tocarse “ahí abajo”; no obstante la sociedad les dice lo mismo a los varones jóvenes y sólo unos pocos hacen caso.

Parece que las mujeres prefieren que las estimulen en lugar de hacerlo ellas mismas; y eso es todo lo que necesitas saber. Así pues, tanto si te gusta como si no (creo que a la mayoría de los hombres les agrada), el orgasmo femenino queda en manos de los hombres,... o en la lengua o en los dedos de los pies.

## **Variantes del misionero**

La postura del misionero no es completamente estática, sino que admite algunas variantes. Aunque la mujer siempre tiene que abrir las piernas para que el hombre entre, no tiene por qué estar tendida boca arriba. Además, la mayoría de las mujeres doblan las piernas y, de hecho, las pueden colocar en distintas posiciones, incluso abrazando la espalda del hombre.

En la postura del misionero, el hombre no tiene la misma libertad de movimiento que la mujer, pero puede tratar de enderezar el torso, de manera que pueda estimular el clítoris con su hueso púbico.



Otra variante de la postura del misionero consiste en que la mujer se tienda boca arriba en el borde de la cama, la mesa o la cubierta de un barco (como puedes ver, no quiero que caigas en la monotonía), y el hombre permanezca de pie. La plataforma donde está acostada la mujer debe tener la altura adecuada para que la penetración sea cómoda para los dos. Como de esta forma el peso del hombre no descansa en los brazos, puede usar las manos para tocar el clítoris de la mujer y conducirla al orgasmo.

Ésta es una de las variantes que permiten al hombre alcanzar el clítoris de su pareja. A ellas me refiero cuando afirmo que la mujer puede llegar al orgasmo durante el coito. En muchos casos la clave está en usar una variante de la postura del misionero u otra postura que permita esta estimulación.

Otra variante que puede practicarse con la mujer tumbada en el borde de la cama consiste en levantar las piernas, mientras el hombre, de pie, la agarra por los tobillos para sujetarse. Esta postura da al hombre el control absoluto de la situación, algo que a muchas parejas les parece muy excitante. Él también disfruta de esta forma de una magnífica panorámica de lo que está ocurriendo y, además, se logra una penetración muy profunda.

Aunque estas posturas facilitan el orgasmo simultáneo, éste es difícil de lograr. Como, por lo general, la mujer necesita más tiempo para llegar al clímax, el hombre debe conseguir un nivel de excitación que le permita mantener el pene erecto sin llegar al orgasmo. A la vez, debe estar atento a su pareja para tratar de determinar cuándo está lista ella y, en ese momento, llevarla al clímax. El problema estriba en ese diablillo de factor psicológico llamado *comportamiento espectador*, en el que la persona se involucra tanto en la observación del proceso que no puede relajarse y disfrutarlo.

## Ella encima

Ahora que la sociedad ha empezado a aceptar la igualdad entre sexos, no hay excusas para que los hombres recurran siempre a la postura del misionero. En realidad, las posturas que veremos a continuación no son nuevas, aunque aparecen y desaparecen según la moda. Lo que sí sabemos es que, a diferencia de hace diez o veinte años, hoy en día hay muchas mujeres que prefieren estar encima del hombre (como en la figura 9-2).

## **Cómo alcanzar el placer supremo**

Es sorprendente que la postura en la que la mujer está encima no sea más popular, si nos fijamos en las ventajas que ofrece:

- La ventaja más importante es que el hombre puede acariciar el clítoris de la mujer con los dedos.
- El hombre puede ver y tocar los senos de la mujer, lo cual supone un plus adicional para aquellos que se excitan con lo que ven.
- Los hombres afirman que “aguantan” más cuando la mujer está encima.
- Desde el punto de vista femenino, la mujer puede controlar la profundidad y la velocidad de la penetración (esto suena como si estuviéramos hablando de los controles de un Boeing 747, y no del acto sexual). Como cada mujer tiene su forma particular de excitarse, controlar el ritmo puede ayudarla a llegar al orgasmo.



**Figura 9-2: Una postura con la mujer encima**

## **Cómo resistir**

Estar encima a veces puede resultar agotador para la mujer, especialmente si tarda en lograr el orgasmo. Si además empieza a preguntarse por qué las cosas se están demorando tanto o cree que las fuerzas la están abandonando, el comportamiento espectador (consulta el apartado “Variantes del misionero” en este mismo capítulo) puede entrar en juego, lo que hará mucho más difícil alcanzar el clímax.

Para algunas mujeres esta postura resulta demasiado atlética, pero, aun así, creo que vale la pena practicarla de vez en cuando.



Para que esta postura ofrezca mejor resultado, el hombre debe tener una buena erección. Si por la noche no funciona, inténtalo por la mañana, cuando las erecciones suelen ser más rígidas que durante el resto del día.

## **Un giro de 180°**

Si crees que la mujer siempre debe quedar frente al hombre cuando está encima, estás equivocado. También puede sentarse mirando hacia los pies de su pareja. De hecho, en la misma sesión amorosa puede ponerse en

ambas posturas (o girar como un trompo, si así lo prefiere). Una de las ventajas de no verlo cara a cara es que puede prestar más atención a los genitales masculinos. A la mayoría de los hombres les gusta que les acaricien los testículos durante el acto sexual. Pero hay que hacerlo con cuidado, pues son muy sensibles y una punzada de dolor puede poner fin a la erección.

Finalmente, en lugar de sentarse sobre el hombre, la mujer puede echarse hacia atrás de modo que su cabeza quede a los pies de él, y viceversa. En esta postura la mujer sigue controlando la situación, pero no tiene que soportar todo el peso de su cuerpo mientras se mueven. Aunque puede ser complicado adoptar esta posición, cuando la pareja logra acoplarse, resulta más cómoda para ambos.

## **La penetración desde atrás**

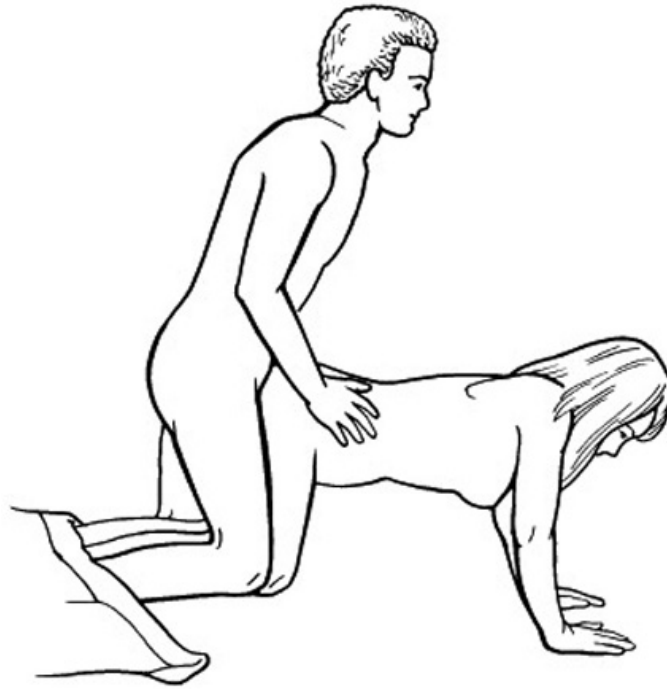
La postura en la que el hombre penetra a la mujer desde atrás (observa la figura 9-3) o “estilo perrito”, no es sexo anal, sino vaginal; sólo que él se coloca detrás de ella, como hacen la mayoría de los animales. De esta forma la penetración es un poco más complicada, pero casi todas las parejas logran encontrar una forma de disfrutarla.

## **Una nueva perspectiva**

La ventaja del “estilo perrito” es que puede sacar a flote el animal que todos llevamos dentro, más si se acompaña de los rugidos propios de animales salvajes.

Por una parte, esta postura permite que el hombre pueda estimular el clítoris y los pezones de la mujer, por lo que a ella le resulta más fácil llegar al orgasmo durante la penetración.

Por otra, la panorámica que contempla el hombre en el “estilo perrito” resulta muy excitante. Y si a él le gusta el sexo anal, pero a su pareja no, imaginarse penetrando a su pareja desde este ángulo puede satisfacer esa fantasía sexual.



**Figura 9-3: El “estilo perrito”**

## **Con rodilleras**

El único inconveniente es que esta postura puede ser un poco incómoda para las rodillas de la mujer. Quizá la razón de que no sea más popular radica en que el panorama que tiene que ver la mujer no es demasiado pintoresco, a menos que tenga un bonito paisaje de Cézanne o un espejo delante de ella.

Para estar más cómoda, la mujer puede descansar la cabeza en la cama en lugar de soportar el peso del cuerpo con los brazos o antebrazos. Esto también cambia el ángulo de la penetración, que en este supuesto será más profunda.



En la penetración por detrás, el hombre penetra más profundamente la vagina de la mujer y puede llegar a tocar un ovario u otro órgano. Hay que tener cuidado porque esto puede provocar a la mujer tanto dolor como un golpe en los testículos a un hombre.



A algunas personas les gusta que les introduzcan un dedo en el ano cuando están a punto de llegar al orgasmo. Esto lo puede hacer el hombre siempre que penetra a la mujer por detrás. No obstante, para evitar infecciones vaginales, el dedo que se ha introducido en el ano no debe meterse luego en la vagina.

## **Otras alternativas**

Cuando los científicos realizan un experimento, no tienen idea de cuál será el resultado pero, si no lo intentasen, la ciencia no avanzaría. De forma similar, la pareja no sabe cómo se sentirá en una determinada postura hasta que la prueba. De todos modos, no siempre hay que estar pendiente de abrir nuevos caminos, es más recomendable centrarse en disfrutar.

### *El perrito de pie*

Según cual sea la estatura de los integrantes de la pareja, la penetración desde atrás también se puede lograr estando los dos de pie, si la mujer se inclina hacia adelante y se apoya en una silla u otro objeto firme (como en la figura 9-4).





**Figura 9-4: El perrito de pie**

Ésta es una de esas posturas semiacrobáticas que permiten variar y expulsar la monotonía de la habitación. Sin embargo, no siempre resulta satisfactoria para ambos porque, además de excitarse sexualmente, hay que mantener el equilibrio.

Para que esta postura funcione, en la fase de pruebas hay que tener en cuenta la diferencia de estaturas y hacer modificaciones si fuese necesario. Como mido 1,37 metros, cuando imparto una conferencia no llego al micrófono y el público no me ve detrás del estrado. Por eso siempre pido que me coloquen una caja sobre la tarima. (No habrás pensado que iba a contarte cómo me las arreglo para practicar esta postura, ¿verdad?)



Si hay mucha diferencia de estatura, el más bajito puede subirse sobre un objeto (una guía de teléfonos, por ejemplo), y de esa forma el pene penetrará en la vagina de la mujer sin que ninguno de los dos tenga que flexionar demasiado las rodillas, una postura que resulta difícil de mantener mientras se intenta disfrutar el acto sexual.



**Figura 9-5: La cuissade**

### *Muslo contra muslo*

Hay otra postura, conocida como la *cuissade* (puedes verla en la figura 9-5), que combina la del misionero con la penetración desde atrás.

- La mujer se tiende boca arriba, gira el cuerpo hacia un lado y levanta una pierna (los jueces le dan más puntos si logra apuntar hacia el norte con los dedos de los pies).
- El hombre coloca su pierna a horcajadas sobre el muslo de ella y la penetra, apoyándose en los brazos.

No cabe duda de que esta postura te va a hacer jadear, pero alcanzar el orgasmo depende sólo de tu resistencia física.

### *Las cucharas*

Una variante mucho más relajada del “estilo perrito” es la postura de las cucharas (mira la figura 9-6). En este caso, aunque el hombre también penetra la vagina de la mujer desde atrás, ella no está de rodillas, sino acostada de lado. Muchas parejas conocen esta postura porque es parecida a la que adoptan para dormir.

## La tijera

En la *postura de la tijera* (está dibujada en la figura 9-7) la mujer está tendida boca arriba y el hombre se acuesta a su lado. Él gira sobre su cadera, entrecruza las piernas con las de ella y penetra la vagina de lado. Si no eres muy hábil atando nudos, tal vez te cueste trabajo dominar esta postura, pero es muy placentera. Por lo tanto, no te des por vencido (y si realmente te resulta complicada, pídele ayuda a un marinero).



**Figura 9-6: Las cucharas**

En esta postura el hombre puede estimular el clítoris de la mujer mientras la penetra, y acariciarle también el pecho (y ella el de él). De todas las posturas en las que el hombre alcanza el clítoris de su pareja, tal vez ésta sea la menos acrobática y, por consiguiente, es apta para personas de todas las edades y forma física. Además, como puedes recostarte sobre uno u otro lado, resulta cómoda para quienes tienen problemas de articulación, por ejemplo. La pareja queda cara a cara y, si hace frío (o tienen vergüenza), pueden quedarse calentitos bajo las mantas. Visto lo visto, tal vez te preguntes qué necesidad hay de complicarse con la postura del misionero.



**Figura 9-7: La tijera**

## **Baile privado**

El baile en el regazo (puedes verla en la figura 9-8) es muy popular en los clubes de *striptease* (o eso he oído). En esos clubes el hombre no se desnuda, con lo que ciertos aspectos del acto se hacen más difíciles, por no decir más legales.

Cuando esta postura no se adopta en público, la idea básica es la siguiente: el hombre se sienta en una silla y la mujer en su regazo, de modo que el pene penetre la vagina. Si la pareja está cara a cara, la mujer no tiene el mismo control del movimiento que en la postura de la mujer encima. Por otra parte, como ella está sobre él, el hombre tampoco tiene demasiada libertad de movimientos. Pero, si la mujer se sienta de espaldas a su amante, entonces puede tocar el suelo con los pies y subir y bajar como hace en la postura en la que está encima. Esta variante permite al hombre estimular el clítoris de la mujer con mayor facilidad.



**Figura 9-8: Baile en el regazo**

## La postura oceánica

¿Qué posturas practicaban los habitantes del Pacífico Sur antes de que llegaran los misioneros? Esta postura bautizada como la *postura oceánica* (mira la figura 9-9) es casi imposible de reproducir para la mayoría de los occidentales de hoy en día. Como los nativos de esas tierras no tenían sillas, estaban acostumbrados a permanecer agachados y eso lo adaptaron al sexo. En la postura oceánica la mujer se tiende boca arriba, con las piernas abiertas, y el hombre se coloca en cuclillas sobre ella y le introduce el pene. Parece ser que esta postura retrasa el orgasmo masculino, pero dudo de que actualmente ningún hombre sea capaz de mantenerla mucho rato, a no ser que estemos hablando de un deportista de élite.



**Figura 9-9: La postura oceánica**

## De pie

A menos que los cuerpos se acoplen perfectamente en cuanto a estatura y forma, la postura de pie (mírala en la figura 9-10) es difícil de lograr. Si el hombre es fuerte, puede alzar a la mujer para que quede a la altura adecuada, pero, en el mejor de los casos, el esfuerzo seguramente atenuará el placer.

Creo que la postura de pie es más común en las películas pornográficas que en la vida real. Pero como no soy omnipresente, quién sabe dónde se esconden los atletas del sexo.



A menudo la postura de pie se asocia a la ducha. La escena es muy romántica, pero, como sabes, en la ducha y en el baño se producen más accidentes que en ningún otro lugar, incluso más que en la carretera. Si a esto le añadimos unas cuantas acrobacias sexuales, la posibilidad de lastimarse es similar a la que tiene alguien que conduzca por una carretera secundaria a 160 kilómetros por hora. Recostarse contra la pared facilita las cosas, aunque, si estás en la ducha, asegúrate de que esa pared no sea la cortina. Si practicas esta postura fuera de la ducha, colocar una almohada entre la pared y tu cuerpo puede atenuar la presión.



En esta postura puede resultar útil una silla, tanto para mantener el equilibrio como para compensar la diferencia de estatura, de manera que los genitales de ambos encajen sin que el hombre tenga que hacer grandes esfuerzos.



**Figura 9-10: De pie**



Estoy completamente a favor de experimentar y hacer del sexo algo divertido, pero el acto sexual no es una competición deportiva ni se ganan medallas olímpicas según el grado de dificultad. En el juego sexual el orgasmo es la recompensa y, si puedes disfrutarlo sin arriesgar la vida ni los huesos, ¿para qué elegir el camino más difícil? Por otra parte, mientras a mí me gusta practicar esquí alpino, otros prefieren variantes más atrevidas; así que, si tú puedes disfrutar sin correr riesgos y al mismo tiempo añadir emoción a la experiencia, ¡adelante!

## **Sexo oral**

Puede que creas que, como los seres humanos tenemos relaciones sexuales desde antes de que fuésemos considerados como tales, no queda nada por inventar. Y, aunque el sexo oral no es una práctica innovadora, desde hace



algún tiempo ha adquirido un nuevo estatus; ahora, en lugar de considerarse una postura más, tiene identidad propia. Hay muchos jóvenes que utilizan el sexo oral como una nueva estación, entre el apeadero y el “destino final”. En el capítulo 13 encontrarás más información sobre el sexo oral.

## Sexo anal

El ano tiene muchas terminaciones nerviosas, por lo que el sexo anal puede proporcionar placer tanto al hombre como a la mujer, aunque probablemente ella no llegue al orgasmo sólo con este tipo de estimulación.

Hay algunas reglas que deben tenerse en cuenta para practicar el sexo anal de forma segura.

- La primera de ellas tiene que ver con la higiene. El propósito fundamental del ano es mantener la materia fecal (donde abundan los gérmenes) en el colon hasta que llega el momento de desecharla. Obviamente, limpiar el área con papel higiénico no es suficiente para eliminar todos los gérmenes. Por lo tanto, debes lavarte meticulosamente antes de practicar el sexo anal.
- Dentro del ano hay muchos pliegues, de manera que ni tan siquiera con un enema se pueden eliminar todos los gérmenes. Así que, para practicar el sexo anal, debes ponerte un condón.

El sexo anal implica un mayor riesgo de contagiar enfermedades de transmisión sexual que el sexo vaginal. Puesto que la función del ano no es la penetración, es mucho más fácil que se produzca un pequeño desgarro, y esa mínima abertura se convierta en la puerta de entrada a las enfermedades. Los condones brindan protección, pero hay muchas probabilidades de que se rompan o se salgan durante el coito anal. Así pues, el sexo anal conlleva más riesgos si alguno de los integrantes de la pareja no está sano.

- Como la función del ano no es la penetración, es mejor que uses un lubricante para evitar desgarros del tejido anal.

- Por supuesto, nunca debes introducir el pene en la vagina después de practicar sexo anal sin antes retirar o cambiar el condón.

## Cómo llamamos a las relaciones sexuales

Si la expresión “tener relaciones sexuales” es demasiado formal para ti, puedes sustituirla por alguna de las siguientes: probar el colchón, hacer el amor, practicar el coito o el acto sexual, copular, echar un polvo, tirarse a alguien, aparearse, joder, echar un kiki, follar, clavar un clavo, fornicar, mojar...



Si el hombre heterosexual quiere experimentar qué se siente con el sexo anal, la mujer puede usar sus dedos, un consolador pequeño (algunas marcas fabrican consoladores específicos para este propósito) o un vibrador pequeño (consulta el capítulo 14).

## Sexo seguro: masturbarse en compañía

Normalmente no utilizo el término “sexo seguro” porque en la mayoría de los casos la seguridad en el sexo no está garantizada al cien por cien. A veces los condones se rompen, ciertos virus son capaces de penetrar en ellos y el sexo oral tampoco es completamente seguro.



La única forma de sexo absolutamente segura es la masturbación.

Claro que puedes masturbarte a solas o en compañía de tu pareja. Si ninguno de los dos toca al otro, no habrá intercambio de fluidos corporales y el sexo será totalmente seguro, puesto que no es posible contagiar ni

transmitir una enfermedad sexual si no hay contacto directo con otra persona.

Hubo un tiempo en que masturbarse junto a la pareja se habría considerado una perversión. No creo que haya demasiadas parejas que lo practiquen, pero estoy segura de que algunas lo hacen. Desde luego no es una práctica tan satisfactoria como otra, aunque la pareja se abrace antes y después. Pero la masturbación en compañía cumple su función y vale la pena tenerla en cuenta si os preocupan las enfermedades de transmisión sexual y necesitáis algo más que masturbaros a solas.

## **El sexo durante y después del embarazo**

Dado que la reproducción justifica la existencia del acto sexual desde el punto de vista evolutivo, de vez en cuando una mujer queda embarazada como resultado del coito. Si ese embarazo no fue planeado, me alegro de que esta mujer esté leyendo este libro, para que no vuelva a sucederle lo mismo. Pero el embarazo no implica que la mujer tenga que hacer un paréntesis de nueve meses en su vida sexual.

El apetito sexual de algunas mujeres aumenta durante el embarazo debido a que el incremento del flujo sanguíneo en el área es muy similar a la vasocongestión (los genitales se inundan de sangre adicional) que se produce como consecuencia de la excitación sexual. Aunque se puede seguir practicando el sexo durante el embarazo, la mujer debe hacer algunos cambios y tomar ciertas precauciones.



Muchas mujeres embarazadas se preguntan si el feto corre algún peligro si ellas tienen un orgasmo. La respuesta es: no. A pesar de que el orgasmo provoca contracciones (incluso contracciones del útero) tanto en las mujeres embarazadas como en las que no lo están, estos espasmos son diferentes a los del parto y no suponen riesgo alguno. Así que las embarazadas pueden experimentar todos los orgasmos que quieran hasta el momento mismo del parto. Algunos obstetras recomiendan incluso que las mujeres que han salido de cuentas tengan relaciones sexuales para relajarse y facilitar el parto.

## **Qué puedes hacer**

Aunque los orgasmos no representan ningún riesgo para el embarazo, es importante cambiar el modo de alcanzarlos.

### *Cambios en las posturas sexuales*

Algunas posturas se vuelven incómodas y hasta peligrosas a medida que tu vientre crece. Si permaneces acostada boca arriba durante mucho tiempo, algunos vasos sanguíneos se pueden lastimar, especialmente si el hombre está encima de ti. Por eso, a partir del cuarto mes de embarazo, debes olvidarte de la postura del misionero.

Pero esa restricción no debe impedir que la pareja disfrute del sexo durante esta etapa, porque el resto de las posturas que he descrito en este capítulo resultan excelentes, sobre todo aquellas en las que la mujer se sienta sobre el hombre o queda tendida de lado.

Algunas posturas facilitan el coito durante el embarazo. Si la mujer se coloca boca arriba, el abdomen no se ve presionado y ella puede llevar el control de la penetración. Si la pareja se tumba de lado, de modo que ambos queden de cara, se consigue una posición bastante íntima, aunque si el embarazo está muy avanzado el volumen del abdomen puede hacer difícil el contacto del pene con la vagina; para facilitarlo basta con uno de los dos se

mueva hasta buscar la mejor posición. Otra opción que permite la penetración posterior es aquella en que la mujer permanece tumbada de espaldas al hombre. Además, la postura conocida coloquialmente como “perrito”, posibilita la penetración por detrás con la mujer tumbada boca abajo y, si quiere, apoyada sobre almohadones para sentirse más cómoda.



Hay mujeres embarazadas que se sienten acomplejadas por su aspecto físico y dejan de practicar las posturas en las que están encima, porque el vientre queda claramente a la vista. Es fácil para mí decir que la mujer no debe avergonzarse de algo que ella y su pareja crearon juntos. Pero si es tímida y vergonzosa debe intentar superar esta situación. En estos casos, es necesario que la pareja haga todo lo posible por demostrarle que sigue interesado sexualmente en ella. De hecho, muchos hombres disfrutan más con la voluptuosidad de una mujer embarazada. De manera que, si eres hombre, hazle saber a tu mujer que sigue siendo muy atractiva. Pero, si a la mujer realmente le acompleja tener muchas estrías (como le pasa a la mayoría de las embarazadas), por ejemplo, no debe sentirse obligada a mostrarlas durante el acto sexual. Y si, a pesar de ello, quiere seguir colocándose encima al tener relaciones sexuales, puede ponerse un camisón ligero.



Contraer una enfermedad de transmisión sexual durante el embarazo puede poner en peligro tu salud y la del feto. Si no estás completamente segura de que tu pareja está sana, usa condones. Y ¿qué pasa con el bebé? ¿Le molesta que la pareja tenga relaciones sexuales? El coito puede provocar que el bebé se despierte y comience a moverse, lo cual es un buen síntoma porque demuestra que está alerta. Hay una teoría que sugiere que las endorfinas que se liberan al tener un orgasmo hacen que el bebé se sienta bien, pero eso no está demostrado. El bebé

también puede reaccionar aumentando su ritmo cardíaco, por ejemplo; pero el coito no le perjudica. Así que no te preocupes por él o por ella.

### ***Cómo llegar al orgasmo a través del sexo oral***

Si el sexo oral es parte del repertorio de la pareja (e incluye tragarse el semen), la mujer puede seguir practicándolo durante todo el embarazo. De hecho, el sexo oral puede ser un magnífico sustituto del coito vaginal, si el médico por alguna razón desaconseja este último.



El sexo oral es una buena manera de que la mujer embarazada pueda llegar al orgasmo, pero el hombre bajo ningún concepto debe soplar dentro de la vagina. El aire podría penetrar en los vasos sanguíneos, que se dilatan durante el embarazo, y ser letal para la mujer.



Hay quienes creen que, si una mujer embarazada practica el sexo oral y se traga el semen, esto puede provocarle contracciones. Este viejo mito no tiene ningún fundamento.

### ***Cuándo no tener relaciones sexuales***

A algunas parejas les preocupa practicar sexo durante el embarazo, porque temen que la penetración lastime al bebé. En la mayoría de los casos no es así, pero hay circunstancias en las que la pareja debe evitar tener relaciones sexuales. Sólo el 3 % de las mujeres presentan ese problema y, si fuese el caso, el obstetra lo advertirá al ver los resultados de la ecografía (una de las pruebas habituales que se practican durante el embarazo y que consiste en una imagen del bebé obtenida a partir de ondas sonoras). Obviamente, si después del coito ella detecta manchas de sangre o siente dolor, no debe volver a tener relaciones sexuales sin consultar antes al médico. Y, si por

alguna razón no puede practicar el coito, esto no debe impedirle disfrutar del sexo y buscar la satisfacción de otras formas.



Si el hombre masturba a su pareja con los dedos –o si lo hace ella misma–, debe hacerlo con más cuidado durante el embarazo. Como el flujo sanguíneo aumenta en el área de la vagina, ésta se vuelve más sensible y, por consiguiente, más predispuesta a sufrir rasguños e irritaciones causadas por las uñas o los callos. Si la mujer presenta este tipo de irritaciones, debe asegurarse de usar un lubricante la próxima vez que tenga relaciones sexuales.

### *Cuándo evitar el sexo anal*

Algunas parejas piensan que el sexo anal es más seguro para el bebé que la penetración vaginal, pero no es así. De hecho, durante el sexo anal el recto es empujado hacia la vagina, con lo que aumentan las posibilidades de que los gérmenes entren y se produzca una infección vaginal. Por esta razón es preferible seguir con el sexo vaginal.

Por lo general es el hombre el que propone este cambio por temor a hacerle daño al bebé. Esta preocupación es común entre los padres, y a veces consigue poner freno a la vida sexual de la pareja: el hombre empieza a tratar a la mujer como a una madre y no como a su esposa, y deja de querer tener relaciones sexuales con ella. Este comportamiento, además de innecesario, es contraproducente, porque puede provocar que la mujer deje de sentirse amada o deseada. Por lo tanto, aunque ambos deben ser más cuidadosos durante esta etapa, no hay por qué convertirse en seres asexuales.

### **Cómo prepararse para los cambios físicos**

La pareja debe ser consciente de otro cambio físico que sufre la mujer embarazada: el aumento de tamaño del pecho y los pezones. A medida que

el embarazo avanza, los senos y los pezones aumentan de tamaño y la *areola* (el círculo que rodea al pezón) se vuelve más redonda y oscura. El pezón puede sobresalir más y adquirir una coloración más oscura. La pareja no debe inquietarse por estos cambios; pero tal vez tenga que modificar levemente su rutina sexual, por lo menos en lo que se refiere al pecho, tal como pasa también con el vientre.



Cuando los pezones de una mujer embarazada se estimulan, segregan una hormona que puede provocar contracciones uterinas. Aunque los científicos no han hallado evidencias de que esta hormona pueda desencadenar el parto, la mayoría de los médicos aconsejan que la estimulación de los senos se reduzca al mínimo.

La pareja también debe estar al tanto del cambio del olor de la vagina. Durante el embarazo, la vagina produce una cantidad adicional de una bacteria, el lactobacil. Esta bacteria protege al bebé y aumenta la acidez de la vagina, por lo que su olor cambia. Eso no es un problema y no debe preocupar al hombre cuando practiquen sexo oral.

## **Sexo después del parto**

Aunque el parto transcurra sin complicaciones para la mujer, la pareja no debe mantener relaciones sexuales durante un período de cuatro a seis semanas.

Pero, cuando el médico finalmente da el visto bueno, es posible que la mujer aún no se sienta preparada. La razón puede ser física, pues cuidar a un recién nacido que se despierta varias veces por la noche es agotador y, además, la disminución súbita de las hormonas después del parto puede desencadenar un estado depresivo. Pero los factores psicológicos relacionados con la maternidad también pueden influir, especialmente si se trata del primer hijo.

Este período puede ser frustrante para el padre, pero debe aprender a ser paciente. Mantener la comunicación es clave, pues sólo así la nueva madre



puede expresar cómo se siente y cuándo cree que estará lista para volver a tener relaciones sexuales. Mientras eso ocurre, el hombre debe poder masturbarse libremente para aliviar sus tensiones sexuales.



Aunque no puedo decir con exactitud cuánto tiempo hay que esperar para reanudar la vida sexual, te recomiendo que no permitas que tu relación carezca de sexo. Si tienes que contratar a una niñera para que se quede con el bebé mientras vosotros vais a un hotel, te aconsejo que lo hagas.

Algunas parejas acaban separándose porque, tras el nacimiento del bebé, no reanudan su vida sexual. Asegúrate de que eso nunca te ocurra a ti.

## Capítulo 10



# Cómo alcanzar el orgasmo



### En este capítulo

- Cómo alcanzar el orgasmo
- Cómo ejercitar la vagina
- Dónde está el punto G
- Cómo llegar juntos al clímax



Lamentablemente, hay personas que restan importancia al disfrute que supone alcanzar un orgasmo. Pero, si no fuera por los orgasmos, probablemente ninguno de nosotros estaría aquí. Al fin y al cabo, los seres humanos hemos poblado este planeta durante siglos gracias a que hombres y mujeres han buscado ese fugaz instante de placer. Por lo tanto, no lo subestimes, tienes mucho que agradecerle.

No todos los orgasmos son iguales. Obviamente, los orgasmos de hombres y mujeres son distintos, pero cada orgasmo que experimentamos se diferencia en algo del anterior y del siguiente. Algunas veces un orgasmo resulta

tremendo y, en cambio, otras, sólo pasable. En este capítulo hablaremos de cómo conseguir orgasmos más intensos, cómo experimentar orgasmos simultáneos o cómo tener varios orgasmos consecutivos, entre otras cosas.

## ¿Qué es un orgasmo?

Saber qué es un orgasmo es importante, pues hay mujeres que se preguntan si alguna vez lo han experimentado. Para aquellos que han tenido orgasmos intensos, esta pregunta puede parecer ridícula. Sin embargo, hay muchas mujeres que jamás han vivido esta experiencia, y otras que experimentan lo que se conoce como *anorgasmia*, es decir, que su cuerpo muestra todas las manifestaciones físicas del orgasmo, pero ellas no sienten nada (encontrarás más información sobre este tipo de orgasmos en el capítulo 21). Así que hay millones de mujeres (y algunos hombres) que no saben qué es un orgasmo, ya sea porque nunca lo han sentido o porque ni siquiera saben que existe. Un *orgasmo* es la sensación intensa de placer físico que experimentamos los seres humanos como culminación de la estimulación sexual. Cuando alcanzas un orgasmo, la respiración y el pulso se aceleran, los músculos profundos de la zona genital se contraen e incluso se tensan los dedos de los pies. El orgasmo masculino casi siempre va acompañado de la *eyaculación* –la expulsión súbita de semen a través del pene– necesaria para procrear. Las mujeres también experimentan orgasmos, aunque en su caso no es imprescindible para la procreación.



Como sucede con todos los procesos corporales, lo que ocurre dentro del organismo durante el orgasmo es mucho más complicado que lo que uno siente.

- En el hombre, en primer lugar se contraen la próstata, las vesículas seminales y la parte superior de los conductos deferentes, llamadas *ampollas*, lo que fuerza a evacuar las secreciones que conforman la *eyaculación*. A continuación, los músculos del pene expulsan el

semen en la llamada *fase de expulsión*. Las dos o tres primeras contracciones son bastante fuertes, seguidas de otras menos intensas.

- Para las mujeres, las contracciones más relevantes se producen en el útero y en el primer tercio de la vagina, controlado por los músculos subyacentes llamados *pubocoxígeos*.

Pero, como suelo decir, el órgano sexual más importante no se encuentra “ahí abajo”, sino “allá arriba”: es el cerebro. La prueba está en que un hombre que se ha lesionado la médula espinal puede tener erecciones y eyaculaciones, pero no puede sentirlos. Así que lo verdaderamente importante no son los jadeos, las contracciones y la eyaculación, sino el placer que se experimenta a través de todos los sentidos, y eso no se puede explicar, hay que vivirlo.

## **El orgasmo: diferencias entre hombres y mujeres**

Como los genitales del hombre y los de la mujer se forman a partir de los mismos tejidos fetales, en general la experiencia orgásmica es muy similar para ambos sexos (hay mujeres que hablan de una sensación más difusa que se extiende por todo el cuerpo, pero esencialmente la experiencia es la misma). En lo que difieren ambos sexos es en la frecuencia con la que relación sexual y orgasmo coinciden.

### **Orgasmo masculino: el pene es el protagonista**

En el hombre el orgasmo está fuertemente ligado a sus genitales y se centra en la eyaculación. Como el orgasmo masculino es esencial para que el hombre pueda fecundar a la mujer, no es de extrañar que la evolución haya establecido que para el hombre sea más sencillo alcanzar el clímax. (Hay hombres que sufren *eyaculación retardada*, lo cual les impide eyacular;

pero se trata de un trastorno poco común que discutiremos en el capítulo 20.)

El orgasmo femenino también está muy relacionado con los órganos genitales, pero, en el caso de la mujer, llegar al orgasmo no es imprescindible para quedar embarazada.

## **Orgasmo femenino: todos los caminos llevan a Roma**

Los orgasmos femeninos son más variados que los masculinos, por lo que han sido objeto de debate desde la época de Sigmund Freud, a principios del siglo XX. (El recuadro “La difícil relación entre la mujer y los orgasmos” resume esta controversia.) Se habla de los siguientes tipos de orgasmos femeninos:

- **Orgasmos clitorianos.** Se alcanzan a través de la estimulación del clítoris antes del coito, durante él o después. La mayoría de los orgasmos femeninos son clitorianos.
- **Orgasmos vaginales.** Normalmente se experimentan a consecuencia de la estimulación indirecta del clítoris o del escurridizo punto G. No hay datos científicos que avalen este tipo de orgasmos a los que Freud llamó “maduros”.
- **Orgasmos anales.** Algunas mujeres pueden llegar al orgasmo al practicar sexo anal. El ano tiene muchas terminaciones nerviosas, pero se desconoce la forma en que se desencadena el orgasmo.
- **Otros tipos.** Hay mujeres que experimentan un orgasmo sólo con la estimulación de sus senos, y hay otras que hablan de orgasmos durante el sueño, sin estimulación física alguna.

A pesar de la variedad de orgasmos femeninos que pueden experimentarse, hay mujeres que tienen problemas para alcanzar el clímax, como veremos en el capítulo 21.



Afortunadamente, un hombre atento y con experiencia casi siempre consigue satisfacer sexualmente a su compañera, si ella desea llegar al orgasmo. La clave para alcanzar la satisfacción sexual es una comunicación fluida. Si ambas partes están en sintonía, entonces los dos pueden alcanzar el orgasmo. Pero, si sus cerebros no están conectados, aunque sus cuerpos lo estén, es muy posible que la mujer no logre alcanzar el clímax.

Al igual que pueden ejercitarse los bíceps de los brazos y las piernas para fortalecerlos, es posible trabajar los músculos de los genitales para conseguir orgasmos más intensos. Los ejercicios de Kegel, que veremos en el apartado siguiente, fueron diseñados para las mujeres, pero también pueden ayudar al hombre a controlar sus orgasmos.

## **Ejercicios de Kegel**

Los músculos que provocan las contracciones del orgasmo femenino pueden debilitarse a consecuencia del estiramiento al que se someten durante el parto. Y, si la vagina está laxa, normalmente proporciona menos estimulación del clítoris durante el coito. Los ejercicios de Kegel pueden beneficiar a cualquier mujer ya que fortalecen de nuevo estos músculos. El principal objetivo de los ejercicios de Kegel –que llevan el nombre de Arnold Kegel, el médico que los desarrolló– es ayudar a la mujer a recuperar el control del esfínter después del parto; pero, una vez fortalecidos, estos músculos intensifican la sensación de placer durante el coito.

## La difícil relación entre la mujer y los orgasmos

El psiquiatra austriaco Sigmund Freud afirmaba que existen dos tipos de orgasmos femeninos: el *orgasmo inmaduro*, al que la mujer llega sólo a través de la estimulación del clítoris, y el *orgasmo vaginal* o *maduro* que, a su juicio, es más intenso. Su teoría tuvo el efecto de hacer que muchas mujeres buscaran el orgasmo a través del coito, lo que para la mayoría de ellas es imposible.

Sin ser un investigador sexual, Ernest Hemingway añadió más leña al fuego en su novela *Por quién doblan las campanas*, en la que describe un episodio sexual donde la protagonista asegura que “la Tierra se movió” durante el acto sexual. Es decir, que por una parte las mujeres no dependían del clítoris para sentir placer y, por otra, necesitaban efectos especiales que acompañaran sus orgasmos. ¡Y los hombres se quejan de que lo tienen difícil!

En la década de 1960, Masters y Johnson, los expertos sexólogos que observaron más de diez mil actos sexuales (hay más detalles en el capítulo 1) en su trabajo de investigación, concluyeron que todos los orgasmos femeninos se producen a consecuencia de la estimulación directa o indirecta del clítoris. De modo que las mujeres pudieron volver a disfrutar del orgasmo a su manera, sin presiones externas; al menos hasta que se inició el debate sobre el punto G.



Así es como se hacen los ejercicios de Kegel:

### **1. Primero tienes que localizar los músculos que rodean la vagina.**

Para hacerlo, trata de sentir los músculos pubocoxígeos, que son los que utilizas cuando intentas detener el flujo de orina.

### **2. Contrae estos músculos.**

Para que te sea más fácil, introduce un dedo en la vagina y presiona el dedo con los músculos.

### **3. Poco a poco aumenta el número de repeticiones y la duración de cada contracción.**

Como ocurre con cualquier otro ejercicio, al intensificar el esfuerzo conseguirás fortalecer cada vez más los músculos pubocoxígeos. Trata de realizar entre tres y cinco series de diez contracciones cada día.

Estos ejercicios pueden hacerse en cualquier momento, incluso mientras hablas por teléfono con tu jefe. Unas seis semanas después, recuperarás el control sobre esos músculos y podrás contraerlos durante el coito; así aumentarás el placer de las relaciones sexuales.



Los hombres también tienen músculos pubocoxígeos y pueden fortalecerlos practicando los mismos ejercicios. De esta manera es posible controlar mejor las eyaculaciones y, probablemente, disfrutar de orgasmos más intensos.

## Cómo alcanzar el orgasmo

La fuerza, la intensidad y la duración de cada orgasmo son diferentes. Y los estímulos que provocan el orgasmo pueden provenir del coito, la masturbación, el sexo oral o el sexo anal. Hay personas que tienen sus rutinas tan marcadas que sólo son capaces de alcanzar el orgasmo si repiten siempre las mismas pautas. Y, como la finalidad última es sentir un orgasmo, no importa la forma, sino el resultado. Pero si no estás cerrado a nuevas propuestas, tal vez puedas beneficiarte de los métodos que proponemos a continuación.

### Punto G: ¿realidad o ficción?

Hace más de cincuenta años, un ginecólogo llamado Ernest Grafenberg afirmó haber encontrado un punto en la vagina que, al parecer, podía provocar el orgasmo sin necesidad de estimular el clítoris. En 1982, tres investigadores escribieron un libro sobre este punto, al que llamaron el



*punto Grafenberg o punto G.* Desde la publicación de aquel libro, recibo con frecuencia cartas de mujeres que buscan desesperadamente su punto G. Una de las razones que impulsa a esas mujeres a buscar sin descanso el punto G es porque se supone que el orgasmo del punto G no sólo es mucho más intenso que un orgasmo clitoriano, sino que además provoca una especie de eyaculación femenina. Hasta cierto punto, el orgasmo del punto G coincide con el orgasmo “maduro” del que hablaba Freud (consulta el recuadro “La difícil relación entre la mujer y los orgasmos”), ya que se presume que el punto G se encuentra dentro de la vagina, lo que permitiría a la mujer llegar al orgasmo durante el coito.

## ¿Eyaculación femenina?

He recibido las suficientes cartas y correos electrónicos de mujeres que explican que cuando tienen un orgasmo expulsan cierta cantidad de líquido, para creer que la “eyaculación femenina” de la que se habla con relación al punto G, existe. No voy a conjeturar sobre por qué sucede o de qué se compone ese líquido. La solución para quienes experimentan ese fenómeno con frecuencia es simple, consiste en colocar bajo el cuerpo una toalla que absorba cualquier flujo imprevisto. Menciono el tema simplemente porque no quiero que las mujeres a las que les pasa eso puedan sentirse avergonzadas. Si eres una de ellas, piensa que no eres la única, le sucede a muchas mujeres, así que no permitas que eso interfiera en el disfrute del sexo.



Me extraña que un estimulador sexual tan maravilloso como el punto G no fuera descubierto hace muchos muchos años. He hablado con muchos ginecólogos y ninguno me han proporcionado evidencias de la existencia del punto G. Hay otras investigaciones en marcha, pero todavía no he encontrado nada que me convenza de que el punto G existe. No me malinterpretes, no tengo nada en contra del punto G. Al fin y al cabo, si existe un lugar especial dentro de la vagina que proporciona orgasmos fabulosos a la mujer, ¿quién soy yo para quejarme? Mi problema con el punto G radica en el hecho de que no hay ninguna prueba científica

que demuestre su existencia. Aun así, miles –y quién sabe si millones– de mujeres están buscando el suyo.

En realidad, como según dicen el punto G se encuentra en el interior de la vagina, le sería muy difícil a la mujer localizarlo por sí misma. En su lugar, debe mandar a su pareja a explorar las profundidades de su vagina. Si el hombre no da con esta mina de oro, puede que la mujer lo culpe de no ser un explorador experimentado, que discutan y que su vida sexual salga mal parada.



No soy aficionada a la lotería pero, en ocasiones, cuando el bote es muy alto, compro un décimo. Las probabilidades son escasas, pero qué pierdo con intentarlo. Esa misma filosofía la aplico al punto G: salid a buscarlo, pero no perdáis demasiado tiempo en ello. Si lo encontráis, ¡perfecto! Si no, olvidaos del tema.

## **Cómo llegar al clímax durante el coito**

El punto G no es el único objeto de deseo difícil de lograr en el sexo. Otro bien muypreciado es que la mujer llegue al orgasmo durante el coito, ni antes ni después. Una vez más, las estadísticas muestran que la mayoría de las mujeres tienen dificultades para alcanzar este objetivo porque el pene no proporciona suficiente estimulación al clítoris durante el coito.

Como la postura del misionero –en la que el hombre está encima– es la menos indicada para que la mujer llegue al clímax, en el capítulo 9 sugerimos otras posturas en las que es más probable que la mujer alcance este objetivo. Las posturas en las que el hombre puede estimular el clítoris de la mujer con los dedos durante la relación sexual facilitan que la mujer alcance el orgasmo.

## **Orgasmos simultáneos**

El otro Santo Grial del sexo es el orgasmo simultáneo, que se produce cuando los dos miembros de la pareja alcanzan sus orgasmos más o menos al mismo tiempo. Puedo entender el deseo de alcanzar el clímax de forma simultánea, porque el acto sexual es algo que el hombre y la mujer hacen juntos. Cuando esto no sucede, la situación puede ser similar a lo que ocurre en un restaurante si el camarero se despista y trae sólo uno de los platos. La persona que no está servida incita a la que tiene el plato delante a que coma, y ésta tiene dos opciones: o come y se siente culpable o espera y se le enfría la comida.

Aunque es genial compartir el momento del orgasmo, no siempre sucede así, y obsesionarse con lograrlo puede llegar a disminuir el placer sexual. Si el hombre tiene que preguntar constantemente “¿Estás lista?, ¿estás cerca?”, desconcentra a la mujer y puede retrasar el orgasmo. A la larga él también pierde el interés. Así que buscando el sexo perfecto, la pareja puede acabar sin sexo.



Tener relaciones sexuales no es como actuar en el trapecio, donde la sincronización tiene que ser perfecta si no quieres desequilibrarte. Si de vez en cuando vuestros orgasmos son simultáneos, ¡perfecto!, pero, si no lo son, no pasa nada. Si te obsesionas, sólo conseguirás arruinar tu vida sexual en vez de mejorarla.

## Orgasmos múltiples

¿Dos orgasmos mejor que uno? ¿Y tres, cuatro, cinco o seis?

En este caso la respuesta obvia no es necesariamente la correcta. Creo que depende de lo que entendamos por orgasmo. Si para ti es una sensación intensa de placer que te deja plenamente satisfecho, entonces sólo necesitas uno. Piensa cómo te sientes si, después de una comida copiosa, alguien te ofrece tu plato favorito; probablemente lo rechazarás.

Ahora se están poniendo de moda los menús degustación, en los que en vez de comer de un solo plato, pruebas de muchos platillos. Lo mismo sucede

con los orgasmos múltiples: uno es insuficiente, por eso necesitas más. Entonces, ¿es mejor tener un orgasmo intenso o un orgasmo múltiple? Sólo tú puedes contestar a esa pregunta.

Habrás notado que en los párrafos anteriores no hemos diferenciado entre hombres y mujeres. Aunque la mayoría de las personas multiorgásmicas son mujeres, también se habla del orgasmo múltiple masculino y, para reforzar esta idea, se sabe de la existencia de un método que retrasa el orgasmo. Este método, que incluye ejercicios para fortalecer los músculos pubocoxígeos, básicamente es una extensión del que se utiliza para corregir los problemas de eyaculación precoz (que tratamos en el capítulo 20). Con la práctica, dicen, el hombre puede llegar no sólo a retrasar el orgasmo indefinidamente, sino a tener un orgasmo sin eyacular. Nunca he conocido a nadie que lo haya logrado; así que no sé si resulta efectivo, ni cuánto placer da, pero se supone que es posible.

Algunos hindúes practican un método alternativo de llegar al orgasmo. En el mundo occidental esta práctica, llamada *eyaculación retrógrada*, se considera una disfunción sexual, ya que el semen entra en la vejiga y luego se excreta con la orina, en vez de salir a través del pene en el momento de la eyaculación. Paradójicamente, quienes practican esta técnica creen que conservar el semen les da más fuerza, pero, en realidad, lo único que hacen es retrasar su expulsión.

Aunque todos los orgasmos dan placer, no todos son iguales. Con la edad a menudo se vuelven menos intensos, especialmente en el caso de los hombres. Hablaremos de ello en el capítulo 17.

## Todo llega

En el sexo, si estamos demasiado pendientes de lo que hacemos, nuestras habilidades se malogran. Cuando tomamos conciencia del proceso sexual, empezamos a perder nuestra capacidad para llevarlo a cabo. Esto es particularmente cierto en el caso de los hombres que tienen dificultades para tener una erección. Si desde el principio creen que van a fracasar, probablemente no lo logren. El mismo principio es válido para las mujeres

que tienen problemas para alcanzar el orgasmo: si se esfuerzan demasiado, el resultado es peor. Así que, si bien les digo a las mujeres que se maquillen de prisa cuando su pareja las está esperando, no recomiendo que ninguno de los dos mire el reloj durante la relación sexual. Si la mujer se demora mucho en llegar al orgasmo, hay que darle todo el tiempo que necesite. Si empieza a impacientarse, sus probabilidades de éxito disminuyen sensiblemente. Este fenómeno se denomina *efecto espectador*. En este sentido el sexo se parece a los deportes en los que el jugador se obsesiona tanto en marcar, que no llega a conseguirlo. La idea es dejar que la mente se relaje y el cuerpo tome el control. En condiciones normales, este método funciona bien, y ambas partes consiguen llegar al orgasmo. Pero, en cuanto empiezan a preocuparse por sincronizar sus orgasmos, la pareja llega a ser demasiado consciente del proceso y pierde el control que precisamente necesita para alcanzar orgasmos simultáneos.

Con suerte, de vez en cuando, experimentaréis un orgasmo simultáneo de forma espontánea que os proporcionará un placer adicional. Pero, si os obsesionáis con ello, os resultará mucho más difícil lograrlo.

## Cómo responder al orgasmo

Los esquimales tienen cien palabras para referirse a la nieve, y cada una describe un matiz levemente diferente. Nos vendría muy bien contar con un vocabulario tan extenso para describir el concepto de orgasmo. La variedad, de hecho, es parte de la diversión de tener relaciones sexuales, porque es imposible saber con antelación qué tipo de orgasmo alcanzaremos en cada relación. Es como el surfista que flota en el océano a la espera de la próxima ola, sin saber si ésta le proporcionará una experiencia increíble o le abandonará a los pocos metros.

Lo mejor del sexo es que no es una experiencia irrepetible. Si un día tienes un orgasmo menos intenso, no debes preocuparte, porque tendrás muchas otras oportunidades de experimentar todas las sensaciones que proporciona este estado de exaltación. Por otro lado, si la intensidad de un orgasmo te hace tensar los dedos de los pies y gritar de placer hasta despertar a los

vecinos —o a todo el barrio—, disfruta el momento y no trates de estandarizarlo; de lo contrario, si en la próxima ocasión no llegas a sentir que tiembla la Tierra, quizá te llesves un chasco.

Pero ¿qué puedes hacer para aumentar la intensidad de la experiencia? El mejor consejo que puedo darte es que reduzcas la velocidad. Cuanto más estímulo haya, probablemente más intenso será el orgasmo. Y habrá días en que de pie, en el quicio de la puerta, os desgarraréis la ropa y explotaréis con la fuerza de un volcán. Tratar de predecir qué tipo de orgasmo vamos a experimentar es una preocupación inútil, así que sigue la corriente y disfruta de lo que llegue: del más leve al más placentero, pasando por los que te hacen sentir como si estuvieras literalmente a punto de estallar.

## Razones para el orgasmo

Normalmente los orgasmos sirven para aliviar la tensión sexual acumulada. Nadie ha muerto por no tener un orgasmo pero, a menos que hayas hecho voto de castidad, ¿por qué sufrir cuando puedes aliviar fácilmente tus tensiones, con pareja o sin ella?

Como las personas sienten tanta curiosidad por el sexo, hay investigadores que no han escatimado esfuerzos para descubrir si existen otras razones para desear un orgasmo (como si el placer que proporciona no fuera suficiente motivo). Un estudio realizado en Gran Bretaña reveló que las personas que tienen más orgasmos viven durante más tiempo. (Si la causa de no alcanzar el orgasmo se debe a un problema de salud, eso es otra historia.) Sin duda, aliviar la tensión sexual es una buena manera de calmar los nervios y dejar de lado las preocupaciones del día. Estos efectos se deben a las sustancias químicas que liberamos durante la respuesta orgásmica. Hay quienes incluso cuentan las calorías que llegan a quemar durante las relaciones sexuales; una dieta inútil a menos que vivas de grabar vídeos para adultos.



Así, aunque el sexo es beneficioso para la salud, los seres humanos tenemos relaciones sexuales para disfrutar del intenso placer de un orgasmo, no para reducir nuestra presión arterial. Por supuesto, no quiero que nadie piense que no tener relaciones sexuales con frecuencia perjudica la salud. El sexo es saludable, pero sus beneficios palidecen al lado de la euforia que representa disfrutar de un orgasmo increíble.

## Capítulo 11



# Después del sexo: disfrutar el momento



### En este capítulo

- Cómo hacer del juego poscoital un juego preliminar
- Cómo hacer que la mujer se relaje
- Cómo comunicar tus necesidades
- Cómo sentirse más cerca



Acariciar después del acto sexual es algo tan natural que no hay excusa para no hacerlo. Pero tras el orgasmo, con demasiada frecuencia, el hombre se despreocupa de lo que siente su compañera, hace oídos sordos cuando la mujer le pide que la abrace y se esconde.

Las parejas no culminan el acto sexual con mimos y caricias porque no saben que así debe ser, y no me refiero sólo a los hombres. A veces la mujer



siente esa necesidad, pero no conoce bien cómo responde su cuerpo y no se atreve a pedir lo que desea.



Si quieres convertirte en un amante excepcional y demostrarle a tu pareja que estás realmente enamorado de ella, entonces tienes que aprender cómo acariciarla después del sexo. Así que presta mucha atención.



Aunque normalmente la mitad masculina de la pareja es la que suele olvidarse de mimos y caricias tras el orgasmo, a las mujeres también os recomiendo que leáis este capítulo. La mayoría de nosotras tampoco sabemos cómo comportarnos después del coito, y si no pedimos que nos abracen y nos mimen, ellos nunca lo harán.

En este capítulo hablaremos de cómo pueden enriquecer la experiencia sexual los momentos posteriores al coito.

## El juego sexual tras el coito



La necesidad del juego sexual después el coito se aprecia claramente en el estudio de más de diez mil actos sexuales que realizaron los investigadores Masters y Johnson. Como comentamos en el capítulo 1, Masters y Johnson no se limitaron a observar a los participantes del estudio, sino que les conectaron sensores que medían sus respuestas físicas durante el acto sexual. Midieron el ritmo cardíaco, la presión arterial y la transpiración de cada persona. Y una de las conclusiones a las que llegaron es que la mujer normalmente tarda más que el hombre en recuperar las constantes vitales después del acto sexual.

Tras el orgasmo, el pene del hombre no es lo único que se contrae; el resto de constantes físicas, como el ritmo cardíaco y la temperatura corporal, también descienden rápidamente. Y, de la misma forma que la mujer suele necesitar más tiempo para excitarse sexualmente, precisa más tiempo para descender de esa deliciosa meseta de la excitación sexual.

Por lo tanto, si el hombre después del coito se da la vuelta y se queda dormido, la mujer tiene que emprender el descenso a solas, lo cual es mucho menos satisfactorio que hacerlo en brazos del amante. Los hombres no sólo se desentienen de los mimos y las caricias para caer en los brazos de Morfeo, dios del sueño; también suelen levantarse a tomar algo o a ver la televisión. Otros van directos a la ducha, un hábito muy saludable que probablemente adquirieron al practicar algún deporte, pero que en estos casos deja a la mujer insatisfecha y preguntándose si se siente sucio después de haber mantenido relaciones sexuales con ella.

Hay quien no sólo se levanta de la cama, sino que se va de la casa. Aunque no vivan bajo el mismo techo, no deberían apresurarse a vestirse y esfumarse en cuanto termina el acto sexual. (A menos, claro está, que tengan una aventura con una mujer casada, y oigan el coche del marido.) Ambos deben saber que una mujer necesita un tiempo para disfrutar de la sensación de placer que le proporciona el orgasmo. ¿Cuánto tiempo? Para algunas mujeres uno o dos minutos son suficientes, mientras que otras necesitan un poco más de tiempo. No se trata de que el hombre dedique el mismo tiempo a las caricias y los mimos después del coito que a los juegos preliminares, sino que entienda que la mujer tiene una necesidad legítima que él debe satisfacer con cariño.

Claro que cada persona es diferente. Lo mejor es hablar con la pareja para saber qué es lo que quiere. Si decidís tomar una ducha juntos, vais a conseguir prolongar la atmósfera de bienestar posterior al acto sexual. Si a ambos os apetece tomar algo, poneos de acuerdo para ver quién va a la cocina, seguro que no perjudica la relación. Siempre que coordinéis las actividades después del coito, la cosa funcionará. El problema surge cuando uno de los dos decide por su cuenta y riesgo que la fiesta ha terminado.



Quienes dediquen tiempo a los mimos y las caricias después del coito se verán recompensados porque harán felices a sus esposas o amantes y disfrutarán de una vida sexual más plena. Personalmente considero estos momentos como el inicio de los juegos sexuales preliminares del siguiente encuentro sexual. A lo largo de todo el libro insisto en que, cuanto más se prolongue el juego sexual, más se disfrutará del sexo. Así, si comenzáis después de hacer el amor, no perderéis ni un solo segundo. De hecho, es posible que repitáis antes de lo que pensabais.

Pero estos mimos y caricias poscoitales pueden vivirse como algo más que un juego. Tras alcanzar el orgasmo, ambos podéis disfrutar de la sensación de bienestar que el sexo ofrece. Éstos son los momentos más románticos, los verdaderamente íntimos. No os sugiero que repaséis todo lo que acaba de ocurrir, porque en esos momentos incluso la crítica más leve se puede malinterpretar (aunque los elogios son siempre bienvenidos). También debéis considerar que algunas personas –especialmente hombres– entran en un agradable sopor después del orgasmo y les apetece dormir un poco; esto no debe vivirse como un abandono, sino que sencillamente es su respuesta fisiológica tras la relajante experiencia del orgasmo.

## **Cómo disfrutar el momento**

Después del coito, cuando la mujer ya ha alcanzado el orgasmo, el hombre debe dedicar unos momentos a mimar a su pareja y a charlar con ella.

¿Suena complicado? ¿Extenuante? Por supuesto que no. Sin embargo, sigue siendo la parte más descuidada de las relaciones sexuales.

### **Consejo para el hombre: no te duermas**

Muchos hombres dirán: “No soy insensible, lo que pasa es que me caigo de sueño”. Y mi respuesta es que eso es una tontería.



Si pones de tu parte, puedes mantenerte despierto después del sexo. Las relaciones sexuales suponen un gasto de energía, pero no más que la que gastas cuando juegas un partido. Y después de jugar, ¿vuelves directamente a casa para acostarte o te vas al bar con los compañeros para tomar un par de cervezas? Pues eso es lo que hay que hacer: relajarse después de un encuentro sexual.

Y me dirás: “Pero, después del partido no estoy en una cama calentito y cómodo, ni acabo de tener un orgasmo que me ha dejado totalmente relajado y físicamente extenuado”.

Bueno, eso es cierto. El acto sexual a menudo tiene lugar en la cama y por la noche, hacia la hora a la que normalmente nos vamos a dormir; además, con el orgasmo liberamos sustancias químicas, como las endorfinas, que nos relajan y nos predisponen a cerrar los ojos. Pero no te estoy diciendo que te mantengas en vela toda la noche; unos minutos son suficientes para demostrar a tu pareja lo mucho que ella significa para ti.

Si tu pareja pretende estar hablando durante un par de horas, eso ya es otra historia, y tienes derecho a ponerle fin. Diría incluso que, en ciertas circunstancias, puede estar muy bien caer rendido después de hacer el amor. Si por la mañana tienes una reunión importante o debes levantarte temprano para correr el maratón, es perfectamente aceptable decir a tu pareja: “Disculpa, cariño, pero ahora tendría que irme a dormir”. Si normalmente la acaricias y la mimas después el acto sexual, entonces ella lo comprenderá. Es con esos hombres que siempre se duermen en cuanto acaban de hacer el amor con los que no transijo.

## **Consejo para la mujer: hazle saber que lo necesitas**

Si tu marido es de la escuela de los que se da la vuelta y empieza a roncar en cuanto acabáis de hacer el amor, entonces tienes que comentarle abiertamente lo que sientes. Pero nunca durante el acto sexual, pues lo único

que conseguirías es una discusión que podría arruinar el placer del momento.



Trata siempre de hablar de las cuestiones sexuales en momentos de tranquilidad, cuando tengas tiempo para conversar sin interrupciones y cuando dispongas de la privacidad que necesitas para dialogar abiertamente de la relación sexual. Durante un paseo después de cenar sería un buen momento. Cuéntale a tu pareja que te gustaría muchísimo que no se quedase dormido inmediatamente después de hacer el amor. Dile lo bien que te sentirías si se quedase tumbado a tu lado (y lo bien que le harías sentir tú a él). Cuéntale además que no es necesario que esas caricias y esos mimos se repitan siempre que acabáis de tener relaciones sexuales. Las mujeres que normalmente no reciben la dedicación suficiente por parte de sus parejas pueden pretender prolongar estos momentos después del coito más de lo necesario.



Aunque comprendo tus anhelos, desaconsejo valerse de estos momentos para satisfacer otros deseos. Si tu pareja siente que reclamas demasiado su atención después del coito, buscará maneras de evitarlo. Por lo tanto, no trates de aprovecharte de la consideración de tu compañero, a menos que a él realmente no le importe.

## La más simple de las técnicas

Para practicar este tipo de juegos después del acto sexual, no es necesario saber demasiado. No hay que ser ingeniero aeronáutico, ni tan siquiera saber fabricar aviones de papel. Pero para aquellos a los que la imaginación se les congela en momentos como éstos, voy a daros algunas ideas.

- Si las sábanas y las mantas han ido a parar a los pies de la cama, alcánzalas y tapa con ellas a tu mujer.
- Concéntrate en tu pareja el tiempo que puedas. No te limites a abrazarla, demuéstrole con mimos y palabras que le prestas atención.
- Acaríciala las pantorrillas con los pies.
- Actúa como si fueras a protegerla de todos los males de este mundo. En un momento de tranquilidad como éste, es posible que tu protección le brinde calor y seguridad.
- Bésala suavemente en las mejillas.
- Dile que la amas.



No existe ninguna norma sobre qué hay que hacer después del coito. Lo importante es que sepas lo que tu mujer necesita e intentes satisfacerla por todos los medios.

## Capítulo 12



# Anima tu vida sexual



### En este capítulo

- En la variedad está el gusto
- Sal del dormitorio
- Aventúrate



Las relaciones entre parejas han cambiado considerablemente desde que empecé a estudiar el comportamiento humano hace muchos años. Por ejemplo, en la década de 1970 numerosos matrimonios decidieron separarse y la tasa de divorcios aumentó drásticamente. Pero la amenaza del sida hizo oscilar el péndulo en sentido contrario y, hoy en día, parejas que hace diez años se hubiesen separado están dispuestas a tratar de solucionar sus problemas. Les asusta empezar una nueva relación y se esfuerzan en salvar la que tienen.



Por lo tanto, si estás casado, tu objetivo principal debe ser intentar animar vuestra vida sexual para que ninguno de los dos tenga motivos para lamentar estar juntos. No dejes el éxito de tu vida sexual en manos del azar. Dedícale atención regularmente y seguro que el esfuerzo te será recompensado. Por el contrario, si le das la espalda, si permites que el fuego se apague, encender de nuevo la pasión será mucho más difícil. Así que aprovecha mi consejo y empieza ahora mismo.



Debo advertirte, sin embargo, que nunca debes presionar a tu pareja para que haga algo que no quiera hacer. Ser creativo está muy bien, pero tienes que crear algo que ambos podáis disfrutar. En este capítulo nos centraremos en algunos métodos de probada eficacia para animar la vida sexual.

## **En la variedad está el gusto**

La variedad hace la vida más interesante. Puede resultar aburrido ir siempre al mismo restaurante, y el aburrimiento no ayuda a mantener la llama de la pasión. Cuando vas por primera vez a un restaurante, pruebas platos nuevos y disfrutas de un ambiente distinto. La experiencia te ayuda también a encontrar nuevos temas de conversación, aunque el nuevo local no sea mejor que el habitual.

La diversidad también es muy recomendable en el dormitorio. Si siempre hacéis el amor de la misma manera, a la misma hora y en el mismo lugar, la rutina puede conseguir aburriros. La mujer puede llegar a odiar la forma en que el hombre la toca, siempre igual. Sus caricias pueden no hacerla sentir especial o querida, sino como un zapato viejo.

## **La imaginación al poder**



Hay hombres que dirán: “Pero a mí me encantan mis zapatos viejos”. No lo dudo pero, si Jennifer Lopez visitara tu casa, ¿te pondrías los zapatos viejos? Y si JLo se acostase contigo, ¿te moverías como siempre? Claro que no. Utilizarías todos los trucos del libro para hacerla sentir muy bien; eso es exactamente lo que deberías hacer con tu pareja. Ella no es JLo (o la mujer de tus sueños), pero si la tratas como si lo fuera, los dos saldréis ganando. Y, por cierto, esto también es aplicable a las mujeres. Tanto si eres tú quien inicia el cambio, como si es tu pareja, debes estar abierta a nuevas formas de practicar sexo.

No estoy diciendo que dejes volar la imaginación cada vez que tengas relaciones sexuales. A menudo ambos tenéis energía suficiente para hacer el amor, pero no para dar rienda suelta a la creatividad. Pero, incluso si todo es de la misma manera nueve de cada diez veces, al menos la décima vez prueba a hacer algo diferente. El recuerdo de esos episodios más creativos puede ayudarte a avivar la llama en otros encuentros sexuales. Si, por el contrario, no intentas escapar de la rutina, sólo conseguirás aferrarte cada vez más a tus hábitos y costumbres y llegará un momento en el que serás ya incapaz de cambiar.

¿Qué es lo peor que puede ocurrir si intentas un nuevo movimiento o una postura distinta (en el capítulo 9 encontrarás varias opciones)? Tal vez no seáis capaces de conseguir la postura o de alcanzar el orgasmo, pero no llegar al clímax no es ningún drama. En cambio, si descubres que la nueva postura te gusta, quizá te traiga muchos orgasmos en el futuro.

## **Vestido para la ocasión**

La anécdota que voy a contar a continuación ilustra hasta dónde puede llegar la creatividad sexual. Estaba haciendo mi programa de radio y recibí la llamada telefónica de un hombre que dijo que vivía con su novia desde hace varios años y siempre tenían relaciones sexuales placenteras. (También me aseguró que utilizaban anticonceptivos.) Me dijo que se iban a casar al cabo de unas semanas y necesitaba alguna idea para convertir la noche de bodas en algo especial. Lo pensé un instante y le sugerí que, cuando su mujer saliera del baño, entrase él, se desnudara completamente y se pusiera un sombrero de copa. Pensé que la idea era muy buena, pero él me superó al preguntar: “Y ¿dónde me pongo el sombrero de copa?”.

La variedad no se limita a la forma de hacer el amor. Significa hacerlo en un lugar nuevo, como en el suelo de la cocina o en la mesa del comedor (tras asegurarse de que las patas son robustas); hacerlo en un momento diferente del día, por la mañana temprano o a media tarde; hacerlo con la ropa puesta o con uno de los dos desnudo y el otro completamente vestido. Deja volar tu imaginación hasta donde te lleve.

## **Viajes de placer**

“Hacerlo” en la cocina puede resultar estimulante, pero quizá decidas ir un poco más lejos y pasar unas vacaciones románticas con tu pareja. Un cambio de escenario puede avivar tanto tu vida sexual como tu intelecto y tu romanticismo. Un entorno nuevo puede alimentar todos los sentidos, siempre que no te pases las vacaciones encerrado en la habitación del hotel. Sabes que abogo por que disfrutéis el sexo, pero si no podéis encontrar un momento de sosiego para visitar los alrededores, quizá no sea necesario viajar.

La tradición dicta que unas vacaciones sensuales (escaparse a un lugar cálido, tumbado en una playa medio desnudo, tomando algún combinado de ron) pueden hacer maravillas en tu vida sexual. Sin embargo, creo que también pueden resultar muy sensuales unas vacaciones que ofrezcan estímulos intelectuales, como visitar el Museo del Louvre, en París; Museos Vaticanos, en Roma; los Santos Lugares de Jerusalén; los teatros de Nueva York o las pirámides de Egipto. La playa puede llegar a aburrir; pero, si exploras una ciudad desconocida, su atmósfera acabará impregnando los poros de tu piel y empezarás a transformarte en una persona diferente, más interesante y atractiva. Si estáis en un ambiente estimulante, podéis descubrir nuevas facetas de vuestra personalidad. Si visitáis un lugar frío, vuestro propio calor puede resultar muy sexi. Y, si nunca has entrado en un *sex shop* por temor a encontrarte a alguien conocido, estar en una ciudad diferente puede ser la oportunidad perfecta para hacerlo.

Por supuesto, no tienes que despilfarrar los ahorros de toda tu vida en unas vacaciones. Incluso pasar una noche en el hotel de la esquina puede añadir un poco de sabor a tu vida sexual. Estarás en un ambiente diferente, el

teléfono no sonará y no tendrás que preocuparte de si se mojan las sábanas. También puedes ir de acampada. O vestirse de gala para cenar en casa. Interrumpir la monotonía de la vida cotidiana es clave para animar tu vida sexual.

## Colección de juguetes eróticos

Si para romper la rutina sexual necesitas algo más que un cambio de escenario, prueba a añadir alguna diversión nueva: una película, un juguete o un catálogo pueden convertir una noche aburrida en una ocasión inolvidable.

### Sex shop

Hay quienes ni muertos entrarían en una tienda de artículos eróticos. Pero ¿por qué no? Cuando tienes hambre, vas al supermercado. Cuando necesitas ropa, acudes a unos grandes almacenes. Por lo tanto, si necesitas un poco de variedad en tu vida sexual, ¿qué hay de malo en ir a un *sex shop*?

La excusa más habitual para no entrar en una tienda de artículos eróticos es el temor a encontrarse con un vecino. Pero si el vecino está dentro del establecimiento, entonces no debería importarte. Y si alguien te comenta algo, puedes decirle que estás comprando un regalo para una despedida de soltero. Aunque la solución más sencilla es ir a un *sex shop* lejos de donde vives.

Tiendas de artículos eróticos hay de muchos tipos. La mayoría se dedican a las películas X. Otras disponen de un gran surtido de las llamadas *ayudas conyugales*: vibradores y consoladores (en el capítulo 14 encontrarás más información sobre estos dispositivos). En otras venden ropa interior atrevida y en otras hallarás productos de cuero. Cada *sex shop* tiene su clientela, por eso en algunas encontrarás todo tipo de productos sadomasoquistas y en otras, no.



Busques lo que busques, si entras en un *sex shop* con actitud circunspecta, puedes salir decepcionado. El sexo debe ser divertido, y los artilugios y artefactos que venden en estos establecimientos deben añadir diversión a las relaciones sexuales. Si no te sientes cómodo utilizando este tipo de productos, entonces échales sólo un vistazo.

## Artículos eróticos

Si no te atreves a entrar en una tienda de artículos eróticos, una buena opción es comprar a través de catálogo o en internet. De esta manera, puedes ver qué es lo que ofrecen sin temor a que un vecino te vea. Y, además, como estas empresas saben que sus clientes demandan privacidad, envían los catálogos y los artículos en paquetes tan discretos que ni siquiera el cartero sospecha nada.

Hay catálogos para todos los gustos. Algunos resultan eróticos gracias a las numerosas imágenes de vídeos X, de hombres semidesnudos y de mujeres provocativas que contienen. A través de estos catálogos se pueden adquirir consoladores, vibradores, aceites y juegos, calificados con adjetivos tan sugerentes como “caliente”, “erótico” o “prohibido”.



No obstante, quiero advertirte que las fotografías de mujeres semidesnudas de estos catálogos pueden herir la sensibilidad de muchas mujeres (y tal vez de algunos hombres). En ellas aparecen modelos espectaculares, y algunas mujeres, lejos de excitarse, se sienten intimidadas y se les apaga el deseo sexual.

Por el contrario, para la mayoría de los hombres estos catálogos resultan terriblemente excitantes y, con sólo mirarlos, se les despierta el apetito sexual. Así que, únicamente hojeando sus páginas (y los modelos masculinos no están nada mal), quizá puedas animar tu vida sexual, aunque no compres nada.

En internet hay una enorme variedad de catálogos (en el apéndice B encontrarás las direcciones web de estas empresas). Si tú y tu pareja queréis hacer la búsqueda juntos, es más fácil acariciaros mientras hojeáis un catálogo en papel que hacerlo delante del ordenador (si uno de los dos debe escribir y teclear, tiene que dejar de acariciar al otro). Las versiones en línea ofrecen la ventaja de la inmediatez; sin embargo, algunos sitios web muestran propaganda de películas pornográficas que puede ser más explícita de lo que desearías.

## **Películas X**

Los reproductores de vídeo y de DVD sin duda han cambiado el mercado del cine pornográfico. Estas películas, que antes eran difíciles de conseguir, están ahora al alcance de cualquiera. Puedes ver todas las que quieras en tu propia casa. Pero, el hecho de que adquirirlas sea tan fácil, también plantea algunos problemas.

Las películas X están dirigidas mayoritariamente al público masculino, lo cual satisface las necesidades de aquellos que buscan material erótico para masturbarse, pero generalmente no son adecuadas para parejas. Hay mujeres que aborrecen este tipo de películas; a algunas porque les desagradan las escenas de sexo explícito; y a otras porque les incomodan los espléndidos cuerpos que aparecen en pantalla.



Nadie debe obligar a su pareja a ver algo que no le guste, pero no hay que tomarse estas películas demasiado en serio. Después de todo, muchas de las películas más taquilleras están plagadas de violencia y, en mi opinión, eso es mucho peor que mostrar a la gente manteniendo relaciones sexuales.

Las películas X dirigidas al público femenino se supone que tienen un argumento algo más complejo. No creo que la diferencia sea suficiente para persuadir a las mujeres a las que no les gusta este tipo de cine, pero ofrecen una solución de compromiso. Sin embargo, como las productoras saben que

el mercado de las películas X es en su mayoría masculino, las imágenes siguen conteniendo mucho sexo explícito.

A menudo me piden alguna recomendación y, aunque me gustaría complacer estas solicitudes, para hacerlo tendría que ser crítico de cine para adultos. No me molesta ver estas películas, pero no podría soportar tener que visionar decenas de ellas.

Otra fuente de películas X es internet, aunque dependes de una conexión de banda ancha. Además, por lo general, los monitores no son demasiado grandes y el ordenador no suele encontrarse delante del sofá o de la cama. Si grabas la película en un DVD, puedes verla con mayor comodidad en la sala o en el dormitorio.

Cuando adquieras una película, te sugiero que no te limites a cruzarte de brazos mientras la estás viendo. Si ves algo en la pantalla que te gustaría probar, dale a la pausa y ponte manos a la obra. La gracia de ver estas películas en pareja no es seguir la trama, que suele ser muy simple, sino añadir algo de variedad a la vida sexual, y quedarse tumbado en el sofá no tiene nada de imaginativo.



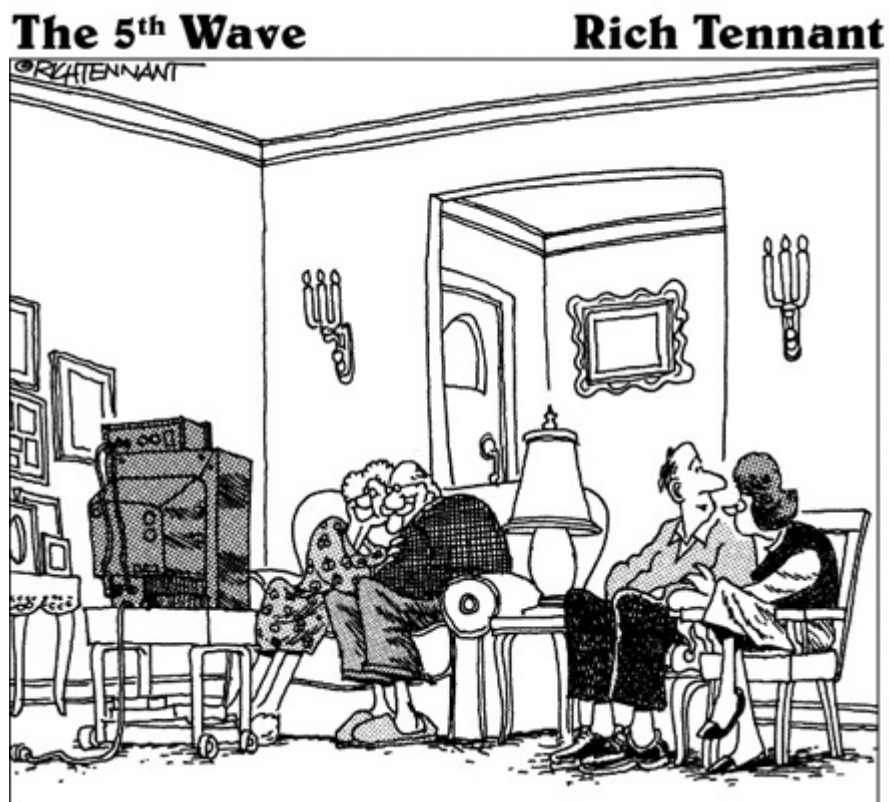
También es posible inspirarse en otro tipo de películas y programas de televisión. Por ejemplo, ¿por qué no pasar un buen rato simulando que sois una pareja que habéis visto en el cine o en otro espectáculo? Si queréis reiros un poco podéis jugar a ser los protagonistas de una película. Si os gusta el cine clásico, podéis pasar por Bogart y Bacall o Tracy y Hepburn o Angelina Jolie y Brad Pitt. Y, aunque está claro que la película va a acabar en la cama, puede resultar interesante ver cómo llegáis hasta allí.

## Parte III

.....

# Estilos diferentes

.....



“Mamá y papá se quedan así cada vez que ven una sesión continua de  
Vacaciones en el mar.”

.....

## **En esta parte...**

Si todos tuviésemos la misma actitud hacia el sexo y mantuviésemos relaciones sexuales del mismo modo a lo largo de toda la vida, gran parte del misterio del sexo se desvanecería. Las relaciones sexuales serían tan apasionantes como ir al supermercado. ¡Un aburrimiento!

Por lo tanto, es bueno que todos tengamos una manera diferente de enfocar las relaciones sexuales. Los más conservadores se inclinan por la postura del misionero en sus encuentros amorosos. Otros prefieren explorar el amplio universo que el sexo puede ofrecer: buscan compañeros diferentes, parejas del mismo sexo o el estímulo de internet, las películas, las revistas... Y hay quienes se quedan en el término medio y, de vez en cuando, practican el sexo oral y la masturbación o protagonizan fantasías sexuales con su pareja.

Esta parte del libro está dirigida a quienes desean investigar qué existe más allá de las relaciones sexuales tradicionales. Además, hablaremos de los ajustes que debemos hacer a medida que envejecemos y el cuerpo ya no responde como cuando teníamos veintiún años y qué medidas debemos tomar si padecemos una enfermedad crónica o cualquier incapacidad.



## Capítulo 13



# Cómo disfrutar del sexo oral



### En este capítulo

- El sexo oral, hoy
- Cómo satisfacer a un hombre
- Cómo dar placer a una mujer
- Cómo relajarse
- En qué postura



El sexo oral es exactamente eso: proporcionar satisfacción sexual a la pareja con la boca, en la que también se incluyen los labios, la lengua y los dientes. No hace demasiado tiempo, el sexo oral se consideraba una perversión. Sin embargo, hoy en día cada vez son más las personas que lo practican. Muchos jóvenes lo consideran un paso intermedio en las relaciones sexuales, más que sexo propiamente dicho (consulta el recuadro “¿Sigo siendo virgen después de practicar sexo oral?”).

Hay quienes no lo piensan dos veces a la hora de recurrir al sexo oral como parte de su repertorio, mientras que otros sienten náuseas con sólo imaginárselo. Como las opiniones son tan diversas, me pareció que el tema exigía un capítulo completo. En este capítulo hablaremos de cómo se practica el sexo oral, daremos respuesta a las preocupaciones comunes de hombres y mujeres y algunas advertencias sobre las enfermedades de transmisión sexual.



Antes de continuar, quiero repetir uno de mis viejos pero sabios consejos: nunca permitas que te obliguen a hacer algo que no quieres hacer. Aunque seas el único hombre o la única mujer que jamás haya practicado el sexo oral, no lo hagas solamente porque te sientes presionado.

### **¿Sigo siendo virgen después de practicar sexo oral?**

Constantemente me preguntan si el sexo oral es sexo; es decir, si alguien que ha practicado el sexo oral es todavía virgen. Quizá la mejor manera de analizar esta cuestión es preguntarse si dos personas que utilizan la boca para acariciarse mutuamente los genitales y llegar al orgasmo han tenido relaciones sexuales. Si la respuesta es negativa, entonces me pregunto qué se supone que estaban haciendo. Por supuesto que de esta forma la mujer no va a quedarse embarazada; pero, hoy en día, con lo fácil que es tener acceso a los anticonceptivos, bajo ninguna circunstancia deberían producirse embarazos no deseados.

Supongo que si la sociedad pide a los jóvenes que no se casen antes de terminar los estudios, es natural que ellos busquen nuevas formas de tener relaciones sexuales. Y como hoy en día parece que la sociedad va a remolque de los jóvenes, el sexo oral –que antes sólo experimentaban unos pocos– se ha convertido en una práctica sexual común.

## **Cómo superar las inhibiciones**

Desde pequeños nos han inculcado que los genitales son algo sucio porque están en contacto con la micción. Por eso nos resulta extraño poner la boca

en el pene o la vagina de otra persona. Por lo tanto, voy a empezar diciendo que el sexo oral no tiene más riesgos que el coito, y probablemente es mucho más seguro. Sin embargo, esto no significa que con el sexo oral no puedan contraerse enfermedades de transmisión sexual.

Podemos tener la certeza absoluta de que los fluidos que intercambiamos durante el sexo oral –la lubricación de la mujer o el semen del hombre– no son sustancias perjudiciales para la salud (siempre que la pareja esté sana).

Y, como el sexo oral no produce embarazos, es más seguro que el coito.

Por su situación dentro del rostro, la nariz es un espectador de primera fila. (Los hombres pueden usarla como una herramienta más.) Aunque es normal que la nariz perciba algunos olores, éstos no deberían ser tan fuertes como para tener que aguantar la respiración. De lo contrario, pídele a tu pareja que vaya al baño y se asee con agua y jabón. Si esto no es suficiente – especialmente en el caso de la mujer–, el olor podría ser síntoma de alguna infección, en cuyo caso el sexo oral debe posponerse hasta que ella consulte al ginecólogo.

Como el sexo oral no es perjudicial, a pesar de que siempre te recomiendo que no cedas a las presiones, me gustaría aconsejarte que lo pruebes antes de dar un veredicto. Obviamente, si no fuera placentero, no lo practicarían tantas personas; y, si tenemos en cuenta que casi siempre tiene su recompensa, no debes apresurarte a descartarlo.

## **Cómo dejarle sin aliento: lo que les gusta a los hombres**

El sexo oral practicado a un hombre se conoce como *felación*, independientemente de si quien lo realiza es un hombre o una mujer. Este acto de lamer y chupar el pene puede usarse como precursor del coito (para que el hombre logre la erección) o puede prolongarse hasta el orgasmo.



Aunque cuando el pene está erecto se suele decir que “se ha puesto duro” y, realmente, el pene está más duro cuando está erecto que cuando está flácido, recuerda que el miembro masculino no es duro: está conformado por carne y sangre y puede lastimarse. Si se maltrata, el hombre puede desarrollar la llamada enfermedad de Peyronie, lo que significa que puede presentar una o varias torceduras. Por lo tanto, quien practica la felación tiene que actuar con sumo cuidado.

Si no sabes qué es lo que tienes que hacer, puedes empezar con el siguiente acercamiento básico e improvisar sobre la marcha, si fuese necesario (te sugiero también algunas técnicas divertidas para probar por el camino):

### **1. Ambos debéis adoptar una postura cómoda.**

Tal vez has visto imágenes en las que la mujer está arrodillada y el hombre de pie. Esa posición tiene sus ventajas, que explicaré más adelante; pero, si la mujer está incómoda o si el hombre la adopta sólo para imponer su dominio, entonces no es una buena idea. No obstante, si la mujer se arrodilla sobre una almohada, esta postura puede resultar cómoda para ambos.

### **2. Empieza a acariciarle suavemente el pene con las manos.**

Algunos hombres logran la erección con sólo pensar que van a recibir sexo oral; mientras que otros, especialmente los de edad avanzada, utilizan el sexo oral para provocar la erección. En este último caso, el sexo oral puede considerarse parte del juego sexual previo al coito.

### **3. Cuando el pene comienza a ponerse erecto, lámelo o pónelo en la boca.**

La lengua desempeña un papel muy importante en este proceso, pero también puedes mordisquearlo ligeramente con los dientes,

besarlo con suavidad con los labios o succionarlo. Pero, por favor, ¡no lo muerdas!

En la película *Garganta profunda* la protagonista femenina conseguía que cualquier pene desapareciera en su boca (además se trataba de penes excepcionalmente grandes). Pero la vida real no es el cine, y nadie debe sentirse obligado a reproducir lo que muestra la pantalla. Como la parte más sensible del miembro masculino es la cabeza, actuar como garganta profunda no va a proporcionar más placer al hombre, y resulta más un acto de humillación que otra cosa. No quiero decir que si una pareja desea intentarlo no lo haga, sino que la habilidad para practicar la felación no se mide por los trucos circenses que uno es capaz de llevar a cabo.

#### **4. Estimula la parte inferior de la cabeza del pene, que es la más sensible.**

Si estáis cara a cara –si tú estás arrodillada y él de pie, por ejemplo–, la lengua queda en el lugar preciso para hacerlo. Si estáis al revés, como en el 69 (lee el apartado “Ponerse en posición”, más adelante en este capítulo), puedes utilizar los dedos para estimular la zona.

#### **5. Continúa tocando todo el pene con las manos y acaricia suavemente los testículos.**

Durante el sexo oral, intenta explorar más allá de la cabeza del pene. No sólo está permitido, sino que es recomendable hacerlo.

Acaricia los testículos con suavidad, porque son muy sensibles. Cualquier presión excesiva puede provocar dolor y poner punto final a esta actividad.

Si al hombre le gusta, también puedes introducirle el dedo en el recto.

## 6. Si el sexo oral no es parte del juego sexual previo, el hombre eyaculará.

No hay nada malo en que tu pareja eyacule en tu boca, pero tampoco es necesario. Si no quieres que ocurra, el hombre debe avisar cuando esté a punto de eyacular y, a partir de ese momento, usa solamente las manos para ayudarle a llegar al clímax. (En el apartado “¿Tragar o no tragar?” encontrarás más información.)

La comunicación es indispensable para que todo salga bien, tanto con el sexo oral como con cualquier otra práctica sexual. No puedes adivinar qué es lo que más le gusta a tu pareja. Debes preguntar y él debe expresar sus necesidades.



Si todavía no estás lista para practicar el sexo oral con tu pareja, pero es una posibilidad que no descartas, puedes probar con un cucurucho de helado. Lamer el helado de forma sensual te permitirá tener una idea aproximada de lo que deberás hacer cuando decidas cambiar la vainilla por el apéndice masculino.

## Cómo hacerla vibrar: lo que les gusta a las mujeres

El sexo oral practicado en una mujer se llama *cunnilingus*, aunque no es un término muy común pues, por lo general, la gente prefiere palabras más sencillas de pronunciar. (Consulta el recuadro “Jerga sexual”.)

Al igual que la felación, el sexo oral practicado a la mujer puede formar parte del juego erótico previo o hacerla llegar al clímax. Cuando se utiliza como parte del juego sexual, la pareja debe estar sincronizada para saber en todo momento en qué punto de la escala orgásmica se encuentra la mujer. Ella debe decirle a su compañero si está cerca del clímax; y, cuando dé la señal, él debe detenerse y pasar al coito.

Como ya he explicado con anterioridad, para alcanzar el orgasmo la mujer necesita estímulo directo del clítoris, y la lengua y los labios son un excelente medio para lograrlo, mejor que los dedos, que pueden actuar con rudeza. De hecho, hay mujeres que sólo alcanzan el clímax a través del sexo oral. Esto es lo que se debe hacer:

### **1. Ambos debéis adoptar una postura cómoda.**

La mayoría de las mujeres se sienten más cómodas tendidas boca arriba, mientras que su pareja está de rodillas o recostado entre sus piernas, de modo que pueda colocar fácilmente la cabeza entre los muslos de ella.

### **2. Comienza acariciando con las manos las piernas, los muslos y la vulva de la mujer.**

Estas caricias indican al cuerpo de la mujer que algo fantástico está a punto de ocurrir, y eso empieza a excitarla. Como resultado de esa excitación, ella comienza a lubricar, lo que ayuda a evitar la irritación del clítoris y la vagina. De todos modos, la saliva también es un buen lubricante.

### **3. Separa los labios de la vulva y busca el clítoris. Empieza a lamerlo suavemente.**

Con la lengua puedes realizar movimientos cortos y rápidos u otros más largos y lentos. También puedes recorrer los bordes de la vagina e introducirla en ella.

Aunque la lengua humana no es tan áspera como la de los gatos, después de unos minutos realizando el sexo oral se seca y el clítoris –un órgano especialmente sensible– la nota mucho más áspera. Asegúrate de que tienes la lengua cubierta de saliva al practicar el sexo oral.

Entre la saliva y la lubricación natural de la mujer –que aparecerá cuando ella esté muy excitada–, tal vez se forme un gran charco

después de una larga sesión de sexo oral. En lugar de preocuparte, te recomiendo que coloques una toalla debajo de su cuerpo.

**4. Puedes succionar o mordisquear (aunque los dientes no deben desempeñar un papel destacado cuando se practica el sexo oral a una mujer) la zona de alrededor del clítoris. Una súbita ráfaga de aire también puede provocar placer.**

El orgasmo de la mujer parte de su clítoris; pero, si éste se estimula demasiado, es probable que ella intente evitar que la toques directamente. Si se queja, debes disminuir la intensidad del estímulo o detenerte completamente.

**5. Pregúntale qué es lo que le gusta.**

La comunicación es la clave del éxito del sexo oral practicado a la mujer, incluso más que en el caso del hombre. La habilidad femenina para alcanzar el orgasmo es más delicada que la masculina, y ella quizá necesite un estímulo concreto para lograrlo. Por eso debes prestar mucha atención a indicaciones tales como “más fuerte” o “más suave”, o cuando guíe tu cabeza hacia otra parte de su anatomía.

**6. Tómate un breve descanso si la boca y la lengua se te cansan.**

Mientras estos músculos se relajan, usa la nariz como estimulador o acarícialo los senos un rato. A muchas mujeres les gusta que le introduzcan un dedo o dos en la vagina durante el sexo oral, pero a otras eso las distrae. Lo mismo ocurre con la estimulación anal. (En el apartado “Cómo evitar el agotamiento de mandíbulas, labios y lengua” de este mismo capítulo encontrarás más información sobre este tema.)

**7. Ajusta la estimulación a medida que se acerque al orgasmo.**

Al aproximarse el orgasmo, algunas mujeres sienten que el clítoris se vuelve sumamente sensible. En este caso, lo normal sería pensar



que debes continuar con el estímulo, pero no siempre es así: a veces basta con lamer levemente la zona que lo rodea. En medio de la pasión, no pierdas la comunicación con tu pareja.

## Jerga sexual

Como siempre digo que lo importante es pasar un buen rato, a continuación incluyo una serie de expresiones que podéis utilizar cuando habléis de las actividades descritas en este capítulo.

- **Cunnilingus:** sexo oral, chupar el clítoris, comer el coño, comer la vagina
- **Felación:** sexo oral, *fellatio*, mamada, francés, chupar el pene.



Tal vez has oído hablar del riesgo que supone soplar dentro de la vagina de la mujer durante el sexo oral. Este peligro sólo existe si la mujer se encuentra en una etapa avanzada del embarazo. Cuando todo está dilatado en esa zona, técnicamente es posible que una burbuja de aire penetre la pared de una vena o una arteria que esté muy tensa y fina, y le cause la muerte. No tengo constancia de que esto haya ocurrido alguna vez, pero lo comento porque hay doctores que alertan a sus pacientes embarazadas sobre este riesgo. Ahora bien, si tu mujer no está embarazada, no tienes de qué preocuparte.

Normalmente, el hombre experimenta una erección cuando comienza a practicar el sexo oral a la mujer. No obstante, si el proceso se prolonga un poco, a veces puede perderla. Se trata de algo totalmente natural, pues está concentrado en proporcionarle placer a su pareja. A quienes les preocupe no lograr otra erección, tal vez sea buena idea pasar directamente al coito tan pronto como noten que el pene comienza a ponerse flácido. Pero, en la mayoría de los casos, si aún no han eyaculado, su pareja será capaz de hacer que recuperen la erección con unos cuantos mimos. Es decir, el hombre no tiene que ponerse nervioso si el pene comienza a disminuir de tamaño.

## Cómo abordar temas delicados

Si después de leer este capítulo todavía dudas acerca de probar el sexo oral, creo que puedo adivinar el porqué. En los siguientes apartados abordaremos las inquietudes más comunes.

### Cómo cuidar la higiene personal

Quizá mucha más gente practicaría el sexo oral si los órganos involucrados no tuvieran nada que ver con la micción. Algunas personas no reparan en este detalle y se lanzan directamente a bucear (por llamarlo de algún modo), mientras que otras no pueden dejar de pensar en esa función doble, a pesar de que en la orina hay menos gérmenes que en la saliva.



A las personas que les preocupa la higiene les recomiendo comenzar en el baño. El sexo oral no tiene por qué empezar allí, pero sí una limpieza a fondo de los genitales. He descubierto que muchos de los que me han expresado rechazo por el sexo oral se olvidan de sus objeciones tras lavar cuidadosamente ese órgano potencialmente repulsivo.

El consejo anterior resulta especialmente útil si él no está circuncidado. Debajo del prepucio puede acumularse el llamado *esmegma*, lo cual no es nada sensual. Si no estás circuncidado tienes que prestarle mucha atención a la higiene del pene para asegurarte de limpiar bien la zona cubierta por el prepucio. Esta dedicación a la higiene es aún más importante si esperas que tu pareja te practique sexo oral. (La mujer también debe lavarse la zona cubierta por el capuchón del clítoris, donde se acumula una sustancia similar al esmegma.)

Ya sea porque ahora las mujeres practican más que antes el sexo oral o porque usan biquinis cada vez más diminutos, es común que se afeiten o se depilen el vello púbico. Y la mayoría de los hombres que practican el sexo oral a su pareja probablemente lo agradecen.

Los hombres con barba o bigote pueden irritar el área sensible alrededor de los genitales femeninos al practicar el sexo oral. Aunque la barba sea incipiente, los hombres con vello en el rostro deben tener cuidado de no lastimar a su pareja.

## ¿Tragar o no tragar?

Hay mujeres a las que les disgusta la idea de que el hombre eyacule en su boca. Aunque en la cabeza del pene erecto siempre hay gotas de fluido de Cowper, lo que a la mayoría les molesta es la cantidad de semen que sale del pene durante el orgasmo. No hay nada perjudicial para la salud en la eyaculación del hombre (si no está enfermo) y, si alguien dice que le preocupan las calorías, ésta no es una excusa para no hacerlo.

Si realmente deseas evitar que el hombre eyacule en tu boca, prueba lo siguiente:

- **Pídele a tu pareja que te avise cuando esté a punto de llegar al orgasmo.** Ésta es la mejor forma de evitar la eyaculación. Cuando el hombre te indique que el orgasmo es inminente, puedes alejar la boca y continuar estimulándole con las manos y los dedos para ayudarlo a llegar al clímax.
- **Presta atención a las señales que muestran que el orgasmo es inminente.** El pene se endurece aún más cuando el hombre está a punto de eyacular, el escroto se recoge y los testículos se pegan al cuerpo. Cuando esto ocurra, apártate.
- **Ten a mano una toalla o papel.** De esa manera, si tu pareja eyacula en la boca, puedes echar el semen sin tragarlo.

A menudo me preguntan si es posible hacer algo para cambiar el sabor del semen. Aunque suele decirse que lo que come un hombre influye en el sabor de su semen, jamás he visto un estudio científico que lo demuestre. Por otra parte, no hay nada que te impida hacer tu propia investigación que, además de educativa, podría resultar muy divertida. Si realmente te molesta

el sabor, pero quieres seguir haciéndolo, te recomiendo que tengas un caramelo de menta a mano.

La industria pornográfica ha introducido una nueva faceta del sexo oral: el *sexo facial*, en el que el hombre eyacula en el rostro de su pareja. En mi opinión esto es humillante y no tiene nada de sensual. Cada individuo debe establecer sus propios límites, pero no considero que el sexo facial sea algo necesario.

## **Pero tengo el período**

La mayoría de los hombres evitan el sexo oral cuando la mujer está menstruando; sin embargo, en la sangre de la menstruación no hay nada que constituya un peligro (si no tiene una enfermedad de transmisión sexual). Si queréis practicar sexo oral durante esos días del mes, no hay motivos para no hacerlo.

## **Cómo evitar el agotamiento de mandíbulas, labios y lengua**

Aunque el sexo oral se está convirtiendo en una práctica habitual, no resulta una actividad completamente “normal” porque la boca debe realizar movimientos vigorosos durante un lapso de tiempo más largo que de costumbre. Es decir, el sexo oral puede resultar agotador.

Normalmente, a través de la felación el hombre llega al orgasmo con relativa facilidad. Sin embargo, hay casos –especialmente cuando se trata de personas mayores– en los que el sexo oral debe prolongarse durante más tiempo. También la mayoría de las mujeres precisan de una estimulación prolongada para llegar al clímax. La acción prolongada de la lengua y los labios puede volverse molesta o incluso dolorosa, y de vez en cuando es necesario un descanso. Aunque es comprensible que la mujer que está a punto de alcanzar el orgasmo no quiera que su pareja se detenga, sería aconsejable que, antes de llegar a ese punto, le permita una pausa. Es importante que ambos hablen de las necesidades de la mujer y de cómo alcanzar el destino soñado.

## Ponerse en posición

No hemos hablado de las posturas más adecuadas para practicar el sexo oral. En realidad no hay una postura mejor que otra: uno de los dos puede estar sentado o de pie y el otro, arrodillado; o bien uno puede tenderse boca arriba mientras que el otro se inclina para alcanzar los genitales. Cada uno debe elegir la postura que le resulte más cómoda. Si la mujer se arrodilla con una pierna a cada lado de la cabeza del hombre —que está acostado boca arriba—, tendrá cierto control sobre la estimulación que recibe porque podrá alejarse o acercarse. El hombre, por su parte, debe descansar la cabeza sobre tantas almohadas como sea necesario para alcanzar sin esfuerzo y sin forzar el cuello el clítoris.

Aunque puedes bautizar a tu antojo las posturas que adoptas al practicar el sexo oral, hay una que ya tiene nombre: el 69, en la que los dos miembros practican el sexo oral a la vez. El nombre deriva de la forma que adoptan los cuerpos, uno encima del otro, en posición inversa. No importa demasiado quién está arriba; pero normalmente el hombre se pone de rodillas, apoyándose en las manos, para no forzar demasiado el cuello, como pasaría si estuviera debajo. (De todos modos, como explicamos antes, unas cuantas almohadas debajo de la cabeza pueden servir de ayuda.) La postura del 69 a veces resulta más cómoda si ambos se tienden de lado.



El sexo oral, especialmente la felación, ofrece a la pareja la oportunidad de llegar al orgasmo sin quitarse la ropa. Lo único que debe hacer el hombre es bajar la cremallera de los pantalones y sacar el pene. Esto permite a las parejas realizar un acto sexual en lugares que normalmente no se consideran adecuados, como un pasillo o el banco de un parque. Aunque soy consciente de que esto ocurre, es importante actuar con cierta cautela. Quizá creéis que nadie os ve, pero no siempre es así. Por lo tanto, si caéis en esa tentación, hacedlo con cuidado. Y aunque sé que la idea de que el hombre llegue al orgasmo mientras conduce puede ser tentadora, por favor, nunca hagáis algo que pueda distraerle mientras el coche está en marcha.

## **Sobre el sexo seguro**

Existe la idea equivocada de que el sexo oral es completamente seguro porque ninguna mujer ha quedado embarazada de esa manera. Pero el sexo oral no es totalmente inocuo cuando se trata de enfermedades de contagio sexual, aunque sí resulta más seguro que el coito o el sexo anal en términos de transmisión de gérmenes y virus. En el capítulo 19 encontrarás más información sobre las enfermedades de transmisión sexual, pero quiero que sepas que ciertas enfermedades se pueden contagiar por vía oral. Puesto que son cada vez más las personas que practican el sexo oral, la transmisión de enfermedades a través de ese tipo de sexo va en aumento, hasta el punto de que los médicos han hallado casos de herpes genital causados por el virus del herpes bucal, algo que no se había observado antes.

La persona que realiza la felación está más protegida si su pareja lleva puesto un condón. Pero la prevención de la transmisión de enfermedades es más difícil cuando se practica el sexo oral a una mujer, si bien cuando la mujer no tiene el período el riesgo de transmisión es bajo. Hay quienes recomiendan el uso de un pequeño cuadrado de látex o un pedazo de plástico que se coloca sobre la vagina de la mujer durante el sexo oral. No

obstante, las probabilidades de mantener la barrera en su lugar para que no se produzca intercambio de fluidos corporales durante la pasión del sexo parecen muy remotas. Y, como el papel plástico es tan delgado, hay muchas posibilidades de que se rompa, aunque algunas marcas son más resistentes que otras. Una ropa interior muy delgada (algunas son comestibles y de diferentes sabores) también puede servir de barrera.

Aunque sería muy fácil decir que usar alguna barrera es mejor que nada, creo que sería un error. Si crees que estás protegido es más probable que hagas algo que no debieras hacer. Por lo tanto, la única forma de asegurarte de que no contraerás una enfermedad a través del *cunnilingus* es que tu pareja se haga la prueba para detectar enfermedades de transmisión sexual (y que el resultado sea negativo, por supuesto). A lo que añadiría: “O que sea virgen”. Sin embargo, hay muchos adolescentes que se consideran vírgenes, pero han practicado el sexo oral y, por consiguiente, pueden haber contraído alguna enfermedad. La virginidad hoy en día no es necesariamente garantía de protección.

## Capítulo 14



# Cómo disfrutar del sexo a solas y de las fantasías sexuales



### En este capítulo

- Por qué la masturbación tiene tan mala fama
- Cuándo decir basta
- Quién se masturba
- Cómo masturbarse
- La masturbación y las fantasías sexuales



Para empezar traigo una buena noticia y otra aún mejor. La buena noticia es que voy a darte permiso para hacer algo que otras personas tal vez te hayan prohibido. Y la noticia excelente es que, si lo haces, no vas a perder la vitalidad, ni te van salir granos en la cara.



## Mitología de la masturbación

Te voy a contar el mito de los granos en la cara, por si no lo conoces. Desde siempre, la masturbación (el acto de estimular los genitales hasta llegar al orgasmo) ha sido muy mal vista, y en la antigüedad existían motivos para justificar esta actitud (aparte de que todavía no se había inventado la vaselina).

- Si la gente, especialmente los hombres, se masturbaban, entonces no podían tener relaciones sexuales con tanta frecuencia. Y en los albores de la humanidad, cuando la mortalidad infantil era alta y la expectativa de vida, baja, tener descendencia era importante para la supervivencia de la especie.
- Los ancianos de la tribu desaprobaban la masturbación porque creían que los hombres nacían con una cantidad de espermatozoides determinada y, si los malgastaban, no tendrían suficientes para fecundar a una mujer. (¿Cuál habría sido su actitud de haber sabido que los hombres pueden producir 50 000 espermatozoides por minuto?)

### La historia de Onán

Como se cuenta en la historia de Onán, en el libro del Génesis, los antiguos judíos estaban en contra de “derramar la semilla” (expresión antigua para referirse a la masturbación). De ahí precisamente proviene el uso de la palabra “onanismo” como sinónimo de masturbación. Sin embargo, ahora los estudiosos de la Biblia creen que, en lugar de masturbarse, Onán practicaba el *coitus interruptus* (retirar el pene antes de la eyaculación) porque no quería que la viuda de su hermano quedase embarazada, como mandaban las costumbres y las leyes religiosas. De saber, como sabéis los lectores de este libro, que en el fluido preeyaculatorio hay espermatozoides, Onán sehabría aferrado a la versión original y se habría masturbado.

Con los años, la sociedad nunca ha levantado completamente la prohibición de la masturbación. Durante la época victoriana, por ejemplo, en Inglaterra

la cruzada contra la masturbación llegó hasta tal punto que se decía que causaba enfermedades como la locura, la epilepsia, el dolor de cabeza, la hemorragia nasal, el asma, el soplo cardíaco, las erupciones y los malos olores.

Los métodos que los padres usaban para poner freno a las actividades masturbatorias de sus hijos eran incluso peores que los supuestos síntomas que se achacaban a la masturbación en la época victoriana. Éstos incluían restricciones de todo tipo y procedimientos quirúrgicos tales como la circuncisión, la castración (extirpación de los testículos) y la clitoridectomía (extirpación del clítoris), una práctica atroz que todavía se usa ampliamente en muchas partes de África y se practica a millones de mujeres, no sólo para impedir la masturbación, sino para privarlas del placer sexual.

Independientemente de que fueran las creencias culturales o las religiosas las que establecieran la prohibición de masturbarse, los ancianos sabían (por experiencia propia, sin duda) que los jóvenes y las jóvenes no siempre obedecen a sus mayores (¡sorpresa!). Por lo tanto, inventaron mitos sobre la masturbación que tuvieran más poder de persuasión que las propias leyes. Muchos de los mitos contra lo que se denominó “autoabuso” se basaban en la idea de que masturbarse dejaba una señal física indeleble que revelaba al mundo que el individuo practicaba el onanismo. Se suponía que la amenaza de exposición pública convencía a los “autoabusadores” de que mantuvieran las manos lejos de los genitales. Una de estas tácticas basadas en el temor era el mito de los granos en la cara; pero, como esa posibilidad, tan frecuente en la adolescencia, no era suficientemente aterradora, los ancianos lanzaron también bulos como que la masturbación podía causar ceguera o volver loco a quien la practicara.

La prohibición y los mitos no han desaparecido por completo en los tiempos actuales. Hay muchas religiones que prohíben la masturbación, y hasta una agencia de publicidad que promocionaba un tratamiento para el acné llegó a sugerir que masturbarse hacía aparecer espinillas. (“¡Qué horror, un grano! ¡Ahora toda la escuela va a saber por qué cierro la puerta de mi habitación!”) Por supuesto, todos estos mitos son absurdos.

## Cómo evitar los excesos



Entonces, ¿a partir de qué momento se puede hablar de un exceso de masturbación? A menudo la gente me hace esa pregunta, pero me resulta difícil contestar inmediatamente. Para dar una respuesta, es preciso ahondar un poco más en el tema. Es decir, si disfrutas de una vida plena, si tienes amigos, te va bien en el trabajo o en la escuela, tienes una relación amorosa con alguien y ambos estáis felices con la vida sexual que lleváis, no importa con qué frecuencia te masturbes. Pero, si te sientes solo y desanimado y utilizas la masturbación para mejorar tu estado de ánimo, en lugar de esforzarte para que tu vida sea como tú quieres, probablemente estás abusando de la masturbación, independientemente de la frecuencia con que la practiques.



La masturbación es una buena forma de aliviar tensiones sexuales, pero algunas veces estas tensiones nos sirven como incentivo para seguir adelante, buscar pareja, encontrar nuevos amigos o cambiar de trabajo. Por lo tanto, si necesitas poner orden en tu vida y te masturbas con frecuencia, te aconsejo que moderes tus instintos. No se trata de que te abstengas totalmente, sino de reducir un poco la cantidad. Tal vez así descubras que puedes comenzar a mejorar tu vida.

La idea es hallar el término medio. Si no tienes pareja pero la estás buscando, está bien que te masturbes para no sentirte sexualmente frustrado. Pero no lo hagas con tanta frecuencia que pierdas el mundo de vista. Y, además, como la masturbación es una práctica mucho más segura que las aventuras de una sola noche, te mantendrás protegido de las enfermedades de transmisión sexual.

Si tu pareja se siente satisfecha con la vida sexual que lleváis, pero a ti te apetece experimentar orgasmos con mayor frecuencia, no tiene nada de

malo que te masturbes si lo deseas. Pero entérate también de si tu pareja está dispuesta a tener relaciones sexuales más a menudo. No seas perezoso, no utilices la masturbación para satisfacer todas tus necesidades sexuales, porque una relación sin sexo no es gratificante y probablemente no dure mucho.

## La masturbación a cualquier edad

Hoy en día sabemos que la masturbación es saludable para el crecimiento de la persona, así que esta práctica puede comenzar en la infancia y continuar durante toda la edad adulta.

### En la infancia: ¿qué hay “ahí abajo”?

¿Sabías que algunos varones nacen con el pene erecto y que algunas niñas presentan lubricación en el momento de nacer? Y no me sorprendería que algunos bebés se tocan los genitales cuando todavía están en el vientre materno.

Muchos niños se tocan “ahí abajo” porque experimentan una sensación agradable, aunque aún no puedan disfrutar el placer del orgasmo como resultado de la masturbación. La mayoría de los padres, cuando sorprenden a sus hijos jugando con los genitales, les increpan. Esta reacción no tiene nada de malo, pero la manera de poner fin a tal comportamiento puede tener consecuencias muy importantes en el desarrollo sexual del pequeño.



Está bien enseñarles a los niños que nuestra sociedad desapruueba la demostración pública de cualquier tipo de placer sexual. Pero espero que logres comunicárselo a tus hijos sin transmitir la idea de que la masturbación (o el sexo) es de por sí algo malo. Si cuando descubres a un niño jugando con sus genitales, le gritas o le das un golpe en la mano, va a interpretar que el placer sexual es reprobable. Por lo tanto, tal vez no sea capaz de disfrutar plenamente el sexo cuando se adulto.

De la misma manera que se puede enseñar a un niño a no meterse los dedos en la nariz delante de los demás sin crearle un trauma, se le puede educar para que no toque sus “partes” en público. Los padres tal vez padezcan tantas dificultades en este campo porque, de niños, les hicieron sentirse avergonzados y aún no han podido superarlo. De este modo acaban transmitiendo ese sentimiento de vergüenza a sus hijos. Pero si prestas atención, quizá logres moderar la forma en que reprendes a tu hijo para que no herede ese sentimiento de culpa. En el capítulo 24 encontrarás más información sobre cómo hablar con los niños sobre la masturbación.



Los padres deben explicar a sus hijos que tocarse los genitales está bien, pero que sólo deben hacerlo en privado. Pero ¿cuántos padres realmente cuentan a sus hijos que la masturbación no tiene nada de malo? Probablemente muy pocos. Y ¿cuántos padres les conceden a sus hijos la privacidad que necesitan para masturbarse? Es decir, ¿cuántos tocan a la puerta de la habitación antes de entrar o dejan a los hijos a solas cuando lo piden, sin hacerles demasiadas preguntas? Probablemente, también muy pocos. Por lo tanto, en la gran mayoría de los casos la masturbación comienza como algo prohibido, que hay que hacer a escondidas, y esas experiencias tempranas van conformando la actitud que nuestra sociedad tiene hacia el sexo en general.

## **En la adolescencia: explorar la sexualidad**

Aunque los niños pequeños tienen plena conciencia de sus órganos sexuales, a medida que crecen pasan por lo que el psiquiatra Sigmund Freud denominó *etapa de latencia*, durante la cual prácticamente se olvidan del sexo. La etapa de latencia es el período en el que los niños creen que las niñas son asquerosas, y las niñas piensan que los niños son aún peores. A partir de cierto momento, que en algunos niños puede ser la preadolescencia y en otros, casi el final de la adolescencia, las hormonas sexuales entran en juego y se inicia la pubertad. El niño y la niña empiezan

a desarrollar los *caracteres sexuales secundarios*, de los que los principales son la aparición de vello en el pubis, en las axilas y en las piernas (ahí más en los chicos), el crecimiento de los senos en ellas y la aparición de bigote en ellos. A partir de ese momento, también se despierta su interés por el sexo y, probablemente, por la masturbación.

Los estudios han demostrado una y otra vez que los chicos se masturban más que las chicas. Cuando alcanzan la edad adulta, más del 90 % de los hombres ya se han masturbado hasta llegar al orgasmo por lo menos una vez. En el caso de las mujeres, esa cifra se acerca al 60 %. Esta diferencia se explica en parte por el hecho de que muchas mujeres dicen que empezaron a masturbarse a los veinte o treinta años, mientras que los hombres afirman que se iniciaron en los primeros años de la adolescencia. Incluso cuando se pregunta a los adultos, el número de hombres que reconoce que se masturba supera al de mujeres.

Creo que existen varias razones para ello:

- Los genitales masculinos están más a mano. El niño está acostumbrado a tocarse cuando orina y, por consiguiente, esa parte del cuerpo no está rodeada de tantos tabúes.
- Los varones se excitan más rápidamente que las mujeres; por lo tanto, les es más fácil encontrar una oportunidad para masturbarse.
- La sociedad es mucho más estricta y represiva con las mujeres, lo que hace que sean menos propensas a masturbarse.



A medida que las mujeres se interesan más y más por el sexo, se toman la libertad de explorar su propia sexualidad. Por lo tanto, creo que los porcentajes de hombres y mujeres que se masturban se irán acercando con el paso del tiempo.

## **En la madurez: motivos para masturbarse**



Existe la idea errónea de que, cuando una persona llega a la edad adulta, deja de masturbarse. No es el caso de los adultos solteros, pero tampoco el de los casados.

Muchas personas casadas se masturban. Y, aunque algunos lo hacen por razones “negativas” (es decir, porque no están satisfechos con la vida sexual que comparten con sus cónyuges), muchos otros lo hacen simplemente por placer. Hay quienes consideran que logran más goce sexual con la masturbación que con el coito. Otros tienen más apetito sexual que sus parejas y necesitan del sexo con mayor frecuencia. Y hay quienes integran la masturbación en el juego sexual con sus cónyuges.

Estos casos ilustran las dos caras de la moneda:

### **John y Mary**

Cuando John y Mary se casaron, hacían el amor casi todos los días. Después de cinco años y dos hijos, la frecuencia del contacto sexual cayó en picado y pasó a ser de una vez al mes. Aunque Mary no deseaba tener relaciones sexuales todos los días, una vez al mes le parecía poco y trataba de convencer a John para que lo hicieran más a menudo, pero casi nunca lo lograba.

Una noche se despertó y descubrió que John no estaba en la cama. Se levantó a buscarlo y le sorprendió encontrarlo en el estudio, viendo una película pornográfica con la mano en el pene. Como no la había oído entrar en la habitación, Mary regresó de puntillas a la cama y no dijo nada. Fue entonces cuando solicitó mi ayuda.

John admitió que se masturbaba una o dos veces por semana frente al televisor a altas horas de la madrugada. Me dijo que se excitaba con las películas pornográficas, pero que Mary no quería verlas con él. Había comenzado a verlas a escondidas y se creó un hábito que no lograba abandonar, a pesar de que se sentía culpable por no hacer el amor con su mujer con tanta frecuencia como ella quería.

Los ayudé a ponerse de acuerdo. Mary aceptó ver una película pornográfica con John una vez al mes, con la condición de vetar ciertos temas. Éste se comprometió a practicar sexo con su esposa al menos una vez a la semana, que era lo que ella quería, y, si aún sentía necesidad de masturbarse, podía hacerlo.

Me imagino que siempre ha habido mujeres que pierden la partida frente a la masturbación, pero las tentaciones que existen hoy en día (cine porno en DVD o en canales de pago en televisión, revistas en los quioscos, teléfonos eróticos o cibersexo) parecen haber incrementado la frecuencia con la que recibo noticias (en la consulta o por carta) sobre ese tipo de problemas. La mejor solución es llegar a un acuerdo, como hicieron Mary y John. Es raro que dos personas tengan exactamente las mismas necesidades sexuales, así que no había razón para que John no se masturbara, siempre que Mary pudiera disfrutar del sexo.

### **Jim y Jackie**

Jim y Jackie estaban casados en segundas nupcias. La primera esposa de Jim murió de cáncer y Jackie era divorciada. Jim había tenido un matrimonio bastante apacible con su primera esposa. Hacían el amor una vez por semana y ambos se sentían satisfechos. En Jackie encontró justo lo contrario. Ella quería tener relaciones sexuales todas las noches y, al principio, él estaba encantado. Mientras eran novios, él hizo lo imposible por seguir el ritmo de ella, pero seis meses después de la boda no podía más. Trabajaba muchas horas y no podía mantener ese ritmo, por lo que cada vez lo demoraba más y más.

Jackie seguía sintiendo deseos irrefrenables de satisfacer sus necesidades sexuales pero, como nunca sabía si Jim iba a estar dispuesto a hacer el amor, comenzó a sentirse más y más frustrada.

Aunque normalmente estoy a favor de la espontaneidad, en este caso consideré que la vida sexual de Jackie y Jim necesitaba un poco de orden. Jim acordó practicar sexo con su esposa dos veces por semana, en los días que ambos eligieran con anticipación. De este modo podía reservar sus energías para ella, y el resto del tiempo Jackie tenía carta blanca para satisfacer sus deseos sexuales con la masturbación.

La comunicación es a menudo la clave para resolver este tipo de problemas matrimoniales, y, si para romper el hielo es necesario un terapeuta sexual, hay que consultarle. (En el apéndice A encontrarás algunos consejos para elegir un terapeuta sexual si lo necesitas.)

## **Cómo masturbarse**



Aunque estoy segura de que la mayoría de vosotros ya sabéis cómo masturbaros, no quiero que se diga que obvié una parte básica del buen funcionamiento sexual, así que ahí van algunos consejos.



Pero antes de entrar en detalles, el mejor consejo que puedo darte es que hagas siempre aquello que te proporcione más placer. No hay una sola manera de masturbarse: puedes usar la mano derecha o la izquierda, o incluso ambas manos. Vale la pena probar cualquier cosa que te excite.

## Técnicas para los hombres

La mayoría de las expresiones que utilizamos para hablar de la masturbación hacen referencia a trabajos manuales; y la mano, ciertamente, es el instrumento fundamental del que se valen los hombres para cumplir con esa tarea. Pero ¿hay alternativas?

Algunos niños se masturban frotándose contra las sábanas. Hay hombres que lo hacen introduciendo el pene en una muñeca hinchable de tamaño natural. En los *sex shops* también venden dispositivos que hacen las veces de una vagina, muchos de los cuales tienen su mismo aspecto y se lubrican para que el plástico ofrezca una sensación parecida a la real. No sé si estas alternativas tienen mucho éxito, aunque me parece que la mayoría de los hombres confían más en sus propias manos.

Hay otros que se untan un lubricante en la mano o en el pene. Algunos prefieren masturbarse acostados, otros de pie y hay quienes están cómodos en cualquier postura. Y a la mayoría les gusta ver imágenes eróticas mientras se masturban, así que lo único que necesitan es luz suficiente para ver bien el desplegable.

Los jóvenes a veces practican la masturbación en grupo, sentados en círculo. Aunque esta actividad podría parecer que tiene connotaciones homosexuales, en realidad la mayoría de los hombres que participan en ellas no lo son (lee algo más sobre este tema en el capítulo 16).

No es infrecuente que dos jóvenes se masturben mutuamente, y este comportamiento tampoco indica que alguno de los dos sea homosexual. Hay estudios que demuestran que aproximadamente el 25 % de los varones heterosexuales y el 90 % de los adolescentes homosexuales participa en este tipo de actividades durante los primeros años de la adolescencia.

## Para las mujeres

Aunque los hombres suelen masturbarse más o menos de la misma forma, las mujeres lo hacen de maneras distintas. La clave, por supuesto, radica en la estimulación del clítoris, pero varía la forma de lograrlo. Hay mujeres que usan las manos, como hacen los hombres; pero otras muchas que sienten la necesidad de masturbarse se muestran reacias a tocarse. Y hay otras que necesitan más estimulación de la que pueden proporcionarle las manos. A partir de esas necesidades, se ha desarrollado una industria multimillonaria dedicada a la fabricación y a la venta de vibradores. Hay diferentes tipos de vibradores, cada uno con sus ventajas e inconvenientes. La relación siguiente te permitirá hacerte una idea bastante clara de las opciones que tienes. En internet cada vez hay más páginas web dedicadas a mujeres donde podrás encontrar información suplementaria y detalles de los precios de los productos en España.



Estoy totalmente a favor del uso de vibradores en los casos en que la mujer necesita experimentar sensaciones añadidas en el clítoris para llegar al orgasmo. De hecho, con frecuencia los recomiendo. El problema estriba en que las sensaciones que proporcionan los vibradores pueden crear adicción. Es decir, ningún hombre puede ofrecer los mismos efectos que un vibrador. Si la mujer se acostumbra a alcanzar el orgasmo con un dispositivo de este tipo, quizá se sienta decepcionada cuando tenga relaciones sexuales con un hombre.



En mi opinión, el vibrador es excelente para alcanzar el orgasmo si no lo logras con las manos. También está bien para darte un homenaje de vez en cuando. Pero, si piensas tener relaciones sexuales con un hombre, no es recomendable que te acostumbres a usar solamente un vibrador para llegar al clímax. Diversifica tus artes para poder disfrutar plenamente cuando compartas la experiencia con un hombre.

### *Vibradores que se conectan a la corriente*

Los vibradores que se conectan a la corriente son los más potentes del mercado, hasta el punto de que algunas mujeres se quejan de que tienen demasiada potencia. Muchos de estos vibradores se comercializan como equipos para masajes corporales. Sin duda, hay quien sólo los emplea para ese propósito, pero la mayoría de las mujeres los usan para estimular la zona del clítoris. Dentro de este tipo de vibradores, es muy popular el Magic Wand, de Hitachi (mira la figura 14-1); pero la variedad es tan grande que elegir uno es más difícil que decidir qué modelo de coche comprar. Hay vibradores de todos los tipos y tamaños, incluso los hay en forma de patito de goma para utilizar en la bañera, o en forma de gusano. Algunos emiten luz, otros se calientan y hay uno que, además, eyacula. También se pueden adquirir accesorios que ayudan a concentrar las vibraciones en un punto específico: el clítoris.

El Eroscillator es un vibrador eléctrico que, en vez de vibrar, oscila a razón de 3 600 veces por minuto, con lo cual proporciona sensaciones diferentes e intensas, y las mujeres que lo han probado se muestran muy satisfechas. Este dispositivo se suministra con varios cabezales y con un transformador reductor, para poder utilizarlo cerca del agua.



Cortesía de Eve's Garden.

### **Figura 14-1: El Magic Wand se conoce como el “cadillac” de los vibradores**

Otros vibradores de este tipo son los de doble penetración y los que funcionan con una bobina. Los dispositivos de doble penetración multiplican las posibilidades (pueden estimular el clítoris y el ano al mismo tiempo, por ejemplo) y permiten al hombre colocar el pene entre ambos vibradores. Los vibradores que funcionan con una bobina (como el Prelude, que en su época fue uno de los más populares pero ahora está descatalogado, o el Wahl) son más pequeños que los de tipo *dildo*, mucho más silenciosos y también más fáciles de llevar en el bolso. Dado que estos últimos vibradores están diseñados más para el juego sexual que para el masaje, se presentan con numerosos accesorios que ofrecen distintos tipos de estimulación. Normalmente recomiendo a las mujeres que prueben hasta encontrar el que les proporciona mayor placer.

### ***Vibradores de pilas***

Los vibradores de pilas son más económicos que los que se conectan a la corriente. Además, resultan más fáciles de llevar y sus vibraciones resultan más suaves, lo cual puede ser una ventaja o un inconveniente, según sean las necesidades de cada cual.

Muchos vibradores de pilas tienen forma de pene; por eso a veces se llaman *vibradores fálicos*. Dado que normalmente la mujer prefiere la estimulación en el clítoris, un vibrador en forma de pene no siempre es lo más adecuado, aunque muchas disfrutan también de las vibraciones dentro de la vagina. Hay vibradores de pilas largos y lisos que no tienen forma fálica, y los hay pequeños, que se pueden llevar discretamente en el bolso o dentro del equipaje.

Algunos modelos ni tan siquiera parecen vibradores. El Mini Massager de Hitachi, por ejemplo, es pequeño y cuadrado (no tiene forma fálica), lleva el cabezal cubierto y su apariencia es muy discreta. Los que están diseñados para insertarlos completamente en la vagina se llaman huevos vibradores. También los hay con forma de lápiz labial, de modo que si alguien te registra el bolso no pueda saber qué es realmente.

Las *mariposas vibratoras* llevan unos tirantes, como los de un bikini, que dejan las manos completamente libres. También incluyen petacas en las que puedes colocar pequeños vibradores de pilas y disfrutar de sus vibraciones sin necesidad de utilizar las manos.



## Que hago ¿qué?

Si aún te quedan dudas sobre cómo masturbarte, tal vez te interese ver el vídeo producido por la doctora Betty Dodson, que ha trabajado durante años en este tema. Ella imparte cursos sobre el arte de la masturbación femenina.

Betty filmó uno de sus talleres, en el que diez mujeres de entre veintiocho y sesenta años van experimentando todo lo que ella les explica. No deja nada a la imaginación, así que prepárate para verlo todo con la tranquilidad de saber que después no te quedará ninguna duda sobre cómo usar un vibrador o cuál es el resultado que puedes esperar. Este vídeo, *Selfloving: video portrait of a women's sexuality seminar*, se puede conseguir en [www.amazon.com](http://www.amazon.com). Para quienes prefieran leer, Betty ha escrito también *Sexo para uno: el placer del autoerotismo*.



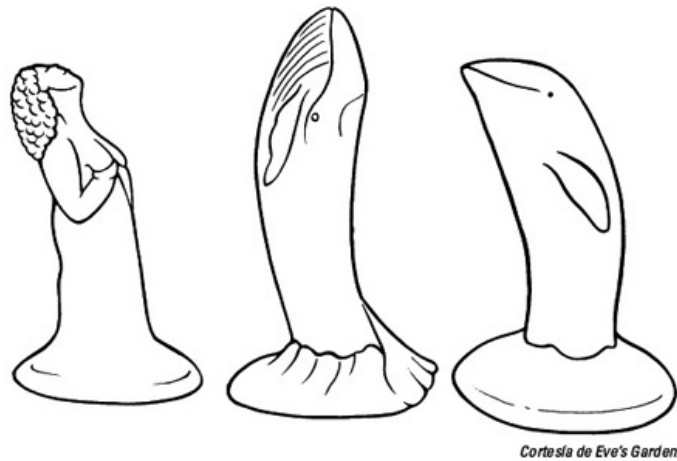
Aunque no veo nada malo en ir por la calle con un vibrador que secretamente hace maravillas en tu clítoris (además, pensar que nadie sabe lo que estás sintiendo incrementa el efecto erótico), te aconsejo que no lo uses mientras conduces. Recuerda que el objetivo es que el sexo sea seguro.

## Otros equipos

La mayoría de los vibradores están diseñados para estimular el clítoris, pero ¿qué pasa si quieres –o necesitas– sentir algo dentro de la vagina mientras el vibrador cumple con su trabajo? Ahí es donde el consolador entra en juego. Un *consolador* es un objeto fálico (en forma de pene) que se inserta en la vagina para simular las sensaciones que produciría un pene real. El origen de los consoladores es más antiguo que el de los vibradores; y antiguamente

se construían de madera, marfil o jade. Hoy en día por lo común son de silicona.

La mayoría de los consoladores se parecen mucho a un pene erecto, y se presentan en distintos tamaños. Pero, dado que las lesbianas son un grupo importante de usuarias de *dildos* y muchas prefieren que éste no tenga forma fálica, es fácil encontrarlos de distintas formas. Algunos son lisos y otros tienen la figura de una mujer, un pez o una ballena (mira la figura 14-2). Incluso los hay dobles, para que las dos mujeres puedan simular el coito, y también venden arneses en los que se coloca el consolador para que una de las dos pueda usarlo con su pareja. Pero creo que me estoy alejando demasiado de la masturbación, el tema objeto de este capítulo.



**Figura 14-2: Hay consoladores de muchas formas diferentes**

### *El agua, un gran recurso*

Otro recurso que parece complacer a menudo a las mujeres es el agua. Muchas se masturban tumbadas boca arriba en la bañera, con las nalgas pegadas al fondo para que el agua fluya sobre su clítoris. De este modo pueden ajustar a su gusto la temperatura y la fuerza del chorro. Algunas mujeres afirman que esta técnica les permite alcanzar un orgasmo muy placentero sin necesidad de tocarse directamente ni usar dispositivo alguno. Las duchas de mano, en especial las que tienen chorros para masajes, también resultan excelentes. Si dispones de una bañera de hidromasaje, puedes aprovechar los chorros de agua a presión para fines muy placenteros.

Con cualquiera de estos métodos no sólo lograrás orgasmos increíbles, sino que, además, quedarás impecablemente limpia.



Y hablando de higiene, si tienes un bidé a mano, quizá quieras saber que muchas mujeres han encontrado usos muy gratificantes a ese objeto de porcelana diseñado para el aseo personal que suele estar al lado del inodoro.

## Fantasía: todo está en tu cabeza

Los hombres normalmente se excitan con imágenes, lo cual explica por qué el 99 % de las revistas que exhiben cuerpos desnudos están dirigidas a ellos. Aunque las mujeres también admiran a los hombres guapos, ver un primer plano de unos genitales generalmente no les abre el apetito. La mayoría de las mujeres recurren a la fantasía como estimulación erótica.

Claro que los hombres también fantasean, y muchos lo hacen mientras se masturban, pero prefieren excitarse con el sentido de la vista. Las mujeres, en cambio, deben prolongar más la masturbación si quieren llegar al orgasmo, por lo que tienen más tiempo para construir una historia fantástica que les prepare el ánimo para llegar al clímax.

## Libros de fantasías

Si te interesan las fantasías, te recomiendo los libros de Nancy Friday. Ésta ha editado varias colecciones sobre fantasías de mujeres y hombres (*Mi jardín secreto* o *Mujeres arriba*, entre otras obras), que resultan realmente interesantes y muy excitantes. Sonsoles Fuentes y Laura Carrión también han escrito un libro sobre las fantasías sexuales de las españolas: *Dímelo al oído: las mujeres cuentan sus fantasías sexuales*. Aunque no me molestaría que se despertara tu apetito sexual al leer este libro, provocar esas sensaciones no es mi principal objetivo. Por lo tanto, dejo en manos de estas

autoras los relatos fantásticos y sigo ofreciéndote mis consejos. Por cierto, tengo algunos sobre fantasías sexuales.

## Todo vale

Ante todo, no hay fantasía mala. En una fantasía sexual no tienes que preocuparte por el sexo seguro o por lo que dirán los vecinos. Si quieres hacer el amor con Alejandro Magno y todo su ejército, ¡adelante! Si quieres fantasear con Aníbal y sus elefantes, ¡no te detengas! Cualquier cosa que te excite sexualmente vale.

Con frecuencia me preguntan: “Si tengo fantasías sexuales con alguien de mi mismo sexo, ¿soy homosexual?”. La respuesta es: no tiene por qué ser así. Que de vez en cuando fantasees con alguien de tu mismo sexo no quiere decir necesariamente que seas homosexual. La cosa cambia si sólo puedes llegar al orgasmo cuando piensas en alguien de tu mismo sexo, aunque estés con una persona del sexo opuesto. Si quieres saber más sobre la orientación sexual, consulta el capítulo 16.

## Fantasías compartidas



Otra pregunta que a menudo me hacen es si uno debe contar las fantasías sexuales a su cónyuge o a su amante. En este caso, lo que me viene a la mente es “prudencia”. Hay personas a las que no les molesta escuchar las fantasías sexuales de sus parejas y algunas incluso se excitan con esas historias, pero otras se ponen sumamente celosas. Si sientes la necesidad de contarle tus fantasías a tu pareja, hazlo con mucho cuidado. Éstos son algunos consejos:

- **Prueba primero con una historia trivial.** Tal vez tu fantasía preferida es ser animadora de un equipo de baloncesto y encontrarte desnuda en el vestuario, rodeada de todo el equipo. Esto no tiene nada de malo. De todos modos, puedes empezar



diciéndole a tu pareja que tu fantasía consiste en que él te encuentre desnuda en la oficina, después del trabajo. Si reacciona de forma positiva, cuéntale poco a poco tus verdaderas fantasías.

- **Usa el sentido común.** Si tu marido se parece a Adam Sandler y le dices que siempre tienes fantasías sexuales con George Clooney, ¿cómo crees que se sentirá?
- **Y recuerda la regla de oro.** Si le cuentas tus fantasías a tu pareja, prepárate para escuchar las suyas. Y si crees que vas a ponerte celosa, no abras la caja de Pandora.

## Una fantasía es una fantasía, es una fantasía...

He conocido a personas decididas a convertir sus fantasías en realidad, y eso casi nunca funciona. Obviamente, si tu fantasía es sencilla, como que tu pareja te unte con nata y te la quite a lametazos, es posible que tu sueño se haga realidad. Pero algunas fantasías pueden traer problemas (como practicar sexo en lugares públicos, por ejemplo), o frustración (que tu Adam Sandler se lastime la espalda por llevarte en brazos hasta el umbral de la habitación).



Mi último consejo con respecto a las fantasías puede aplicarse tanto a las que tienen que ver con el sexo como a las que no. Hay quienes se engañan a sí mismos creyendo que sus fantasías son reales. Es genial que en tus fantasías tu amante sea, por ejemplo, una estrella del cine o la televisión. Muchas personas sueñan con sus personajes favoritos. Pero, si eres soltero y te empeñas en querer salir sólo con ese personaje famoso, entonces tienes un problema. En tus fantasías puedes tener sexo con quien te plazca, pero, en la vida real, tienes que encontrar a alguien que desee hacerlo contigo. Las fantasías son armas muy útiles, pero hay que usarlas con cuidado.

## Capítulo 15



# El cibersexo y otros comportamientos sexuales



### En este capítulo

- Sexo en línea
- Líneas eróticas
- Sexo en la radio
- Sexo en televisión
- Intercambio de parejas



Cuando un adolescente abre un diccionario, ¿qué palabras busca primero? Y cuando un estudiante de secundaria el primer día de clase recibe su libro de biología, ¿hojea las páginas ávidamente en busca de la fotografía de una rana? Claro que no. Por lo tanto, no me sorprendería saber que algunos de mis lectores empiezan el libro por este capítulo.

Esto no me molesta en absoluto, porque creo cualquier aspecto de la sexualidad humana es digno de vuestra curiosidad. De modo que, si consideráis que este capítulo puede resolver alguna de vuestras dudas, ¡adelante! En estas páginas encontraréis una selección de los distintos materiales eróticos que podéis hallar en internet, la televisión, las revistas o el teléfono. También hay un apartado dedicado a las relaciones sexuales con múltiples parejas.

## **Atención: mantente alerta**

No puedo negar que tengo tanta curiosidad por el sexo como cualquiera de vosotros. De niña, trepé a lo alto de un armario para alcanzar lo que en esa época se conocía como “manual del matrimonio”, un libro que hablaba básicamente sobre la sexualidad humana y que mis padres guardaban bajo llave. (Un libro que les hubiera sido muy útil a mis progenitores antes de casarse porque, ironías del destino, si esta defensora de los anticonceptivos está en el mundo es gracias a que ellos no usaron ninguno.) Yo soy muy bajita y cuando me encaramé a lo alto de una silla para alcanzar el libro, no sólo me arriesgué a ser descubierta, sino también a caerme y partirme la nuca. Reconozco que todos tenemos dudas sobre la sexualidad y que, cuanto más alto está el armario –cuanto más prohibido parezca el tema–, más nos llama la atención. Ese interés es legítimo, pero...



Aunque ver pornografía, tener fantasías sexuales o compartir pensamientos morbosos con tu pareja puede enriquecer tu vida sexual, incurrir en comportamientos sexuales anormales es otra historia. A partir de mi experiencia como terapeuta sexual, puedo decir que el resultado de esas actitudes no es positivo. Aunque el sexo puede ser una parte maravillosa del vínculo que mantiene unida a una pareja, llevado al extremo puede convertirse en la causa de su separación. Incluso, si los dos miembros de la pareja cruzan juntos el umbral del sexo “extremo”, lo más probable es que no salgan juntos de él.

En muchos aspectos la curiosidad humana por el sexo se parece mucho a la que experimentamos por sustancias como las bebidas alcohólicas y las drogas o los juegos de azar. Hay quienes con sólo probarlos caen en el abismo de la adicción. Por consiguiente, aunque me parece muy recomendable tomar una copa de vino en las comidas, hay que estar alerta: tal vez seas de esas personas que no pueden tomar ni un sorbo de alcohol sin desatar una reacción en cadena que no puedas controlar. Y, aunque estoy más a favor de disfrutar el sexo que del alcohol, ten en cuenta que también se pueden cometer excesos con el sexo.



Tiempo atrás, el mayor peligro de aventurarse fuera de los límites era echar a perder la relación. Sin embargo, hoy en día ese peligro se ha centuplicado porque el riesgo de contraer una enfermedad mortal acecha a la vuelta de la esquina.



Mi consejo es andar con mucho tiento. Acércate a la frontera y contempla lo que ocurre al otro lado, pero no la traspases. Si esta frontera está ahí, es por algo, y debes respetar la advertencia de no cruzarla.

## **Cibersexo: imágenes para mentes maduras**

Estoy completamente de acuerdo con la publicación de información sobre temas sexuales en internet. (Algunas páginas como *www.abc.sexologia.com* y otras que encontrarás en el apéndice pueden ser útiles.) Pero, cuando se trata de lo que se ha dado en llamar *cibersexo*, la cosa cambia. Tú eres adulto y puedes tomar tus propias decisiones, pero debes evitar que tus hijos accedan a material inadecuado (lee el capítulo 24).

El cibersexo es el intercambio de conversaciones o imágenes sexuales a través de internet. Este intercambio a veces acaba en masturbación frente a imágenes eróticas de una pantalla de ordenador o mientras los interlocutores se comunican a través de un chat o un servicio de mensajería instantánea. El cibersexo no es lo mismo que el *sexo por teléfono*, en el que dos personas que se conocen pero que no pueden estar juntas se masturban mientras hablan por teléfono. El cibersexo casi siempre se practica con un desconocido. En el apartado “Sexo y teléfono”, hallarás más información sobre este tema.

### **Los ordenadores como objetos sexuales**

Una de las pocas parcelas en las que los inversores han tenido éxito en internet es el negocio del sexo. Abundan los sitios de sexo en la red y la oferta de pornografía dura parece prácticamente infinita. Siempre he dicho que las obras artísticas o literarias de contenido erótico pueden incrementar la excitación sexual, pero la abundancia de imágenes explícitas que se pueden encontrar en la red me da que pensar.

La pornografía puede volverse adictiva, especialmente cuando hay tanto que ver. Imagínate qué le ocurriría a un alcohólico si descubriera un pasadizo secreto que condujera al sótano de una licorería. ¿Sería capaz de vencer la tentación de regresar una y otra vez? Claro que no. Por motivos similares, muchos hombres que navegan por la ciberpornografía se quedan enganchados y no pueden escapar. Sé que es lo que hacen algunos hombres casados, porque sus esposas me transmiten su preocupación, pero no soy

capaz de imaginar cuántos solteros recurren a la informática para obtener satisfacción sexual. Si compras una revista pornográfica, después de hojearla unas cuantas veces, te aburre. Sin embargo, como internet pone a tu alcance millones de imágenes, puedes pasarte horas navegando por la red. Y, con una conexión rápida, puedes descargarte infinidad de películas porno.

### ***Cómo dirigir tu propio espectáculo X***

No todo el sexo que se encuentra en la red es grabado. Hay sitios que cuentan con personal en directo con el que puedes comunicarte. Pedirles exactamente qué es lo que quieres que ella o él hagan, y escuchar qué es lo que te dicen. Y, si quieres que una pareja ejecute tus fantasías sexuales, en estos sitios también te complacen. Participar en estas actividades es más caro que ver un vídeo, pero hay quienes afirman que el coste vale la pena, pues es posible hacer realidad tus fantasías sexuales con personas de carne y hueso.

### ***Dónde satisfacer las fantasías fetichistas***

Internet es un magnífico recurso para aquellos que tienen intereses sexuales específicos. La abundancia y diversidad de material disponible en la red también puede ayudar a descubrir apetitos sexuales insospechados. Por ejemplo, hay una página web en la que el material disponible está clasificado por categorías tales como viejos, feos, gordos, sangre, saliva, menstruación, médico, zoológico, orina, heces fecales, enema y pedo. Acepto incluso que haya una lista de los cien mejores sitios para fetichistas de los pies ([www.footfetishdirectory.com](http://www.footfetishdirectory.com) y [www.footzilla.com](http://www.footzilla.com), por mencionar sólo dos). Después de todo, si los fetichistas (sabía que existían fetichistas del látex, pero no conocía a los fetichistas de los globos hasta que me topé con esa página en internet) no pueden evitar serlo, por qué las empresas no van a contar con esa oferta específica. Pero, cuando en una página puedes encontrar material “erótico” de todo tipo, la mezcla puede llegar a enturbiar la razón, en especial la de jóvenes que quizá nunca habrían imaginado que existían esas prácticas. Y,

precisamente, son los jóvenes los que tienen más curiosidad sobre el tema del sexo y los que con mayor frecuencia andan husmeando en esos sitios.

### ***Sólo para adultos***

Muchos de los sitios de pornografía explícita exigen que el usuario revele su edad o requieren el pago con tarjeta de crédito. Esta limitación no parece disuadir a la mayoría de los jóvenes varones y, además, existen sitios similares que no ponen restricción alguna. Los padres deben valorar la posibilidad de instalar un *software* que impida a los menores navegar por este tipo de páginas. Sin embargo, basta con que los padres de un solo adolescente del barrio no se ocupen de proteger el ordenador, para que ninguno sepa si sus hijos visitan esos sitios. (En el capítulo 24 encontrarás más información sobre los niños e internet.)



A pesar de que la mayoría de estas páginas (especialmente las que buscan ganar dinero) exigen que los usuarios se registren, hay muchas otras (a menudo llamadas de *amateurs*) en las que sólo es necesario hacer clic sobre la palabra “entrar”. Al hacerlo, “aseguras” tener más de veintiún años. Así que para visitar los sitios más crudos de la red no es preciso tener a mano ni la cartera ni ninguna identificación.

### ***Cómo encontrar material sexual explícito en internet***

Si eres de los que nunca han intentado convertir la pantalla del ordenador en un club virtual de intercambio de parejas, tal vez te preguntes cómo encontrar material sexual explícito en internet. A decir verdad, caer en esa madriguera es bastante simple, lo que resulta difícil es salir de ella, y no sólo porque la pornografía sea adictiva. Por lo general, estos sitios están enlazados unos con otros, de modo que cuando sales de uno, entras en otro del mismo tipo. La experiencia es espeluznante. Cuando te sientes atrapado en esta vorágine de cuerpos desnudos, sólo tienes una salida: desconectar internet. E, incluso así, es probable que el escritorio de tu ordenador quede

decorado con imágenes de mujeres realizando todo tipo de prácticas sexuales. (La información a veces también permanece en la memoria de tu ordenador aun después de que te desconectes. Por lo tanto, si no quieres que nadie sepa qué páginas has visitado, debes eliminar al menos el contenido de la carpeta “Historial”).

Si utilizas un motor de búsqueda, como Yahoo o Google, y escribes la palabra “sexo” o la palabra “pornografía”, encontrarás páginas y páginas de enlaces que te mostrarán imágenes muy reveladoras. Si deseas obtener más detalles sobre este particular, visita [www.JanesGuide.com](http://www.JanesGuide.com), una página que se dedica a evaluar sitios eróticos.

### ***Material erótico para mujeres***

Como hoy en día las mujeres se conectan a internet con mayor frecuencia que los hombres, existe abundante material erótico dedicado a ellas. Quizá nunca llegue a haber tantas páginas webs de sexo para mujeres como para hombres, pero lo que importa es que las que existan ofrezcan un contenido y una calidad que las atraiga.

### **El morbo del teclado: chats eróticos**

Si las imágenes eróticas en internet están dirigidas fundamentalmente a los hombres (incluso las fotos de hombres desnudos están destinadas a los internautas gays), existe otro universo en el que tanto hombres como mujeres tienen cabida: las conversaciones en línea o chats. Pero ¿qué es un chat? *Chatear* o charlar en línea consiste, básicamente, en sentarse frente al ordenador y enviar mensajes instantáneos a otra persona que, a su vez, responde en tiempo real, a diferencia del correo electrónico, donde la respuesta no tiene por qué ser inmediata.

Así como sólo una pequeña parte de los contenidos de internet está relacionada con el sexo, la mayoría de las conversaciones en línea las entablan personas que se conocen y no tienen por qué hablar de sexo. Los adolescentes que tienen ordenador suelen pasar horas y horas conversando con sus amigos acerca de lo divino y lo humano. Pero también muchas personas que no tienen pareja se sientan frente al ordenador en busca de



alguien “especial”. Algunas veces lo encuentran y otras son víctimas del engaño.

### *Sin nombre, sin rostro: el anonimato de la red*

Como normalmente para hablar en línea se usan apodos en vez de nombres reales, es muy fácil mantener el anonimato. Éste tiene sus ventajas y sus desventajas. En principio mantener la privacidad es conveniente, pero podría darse el caso de que, sin tú saberlo, la persona con la que estás chateando fuese un violador en serie. Por lo tanto, te aconsejo que vayas con mucho mucho cuidado antes de darle tus datos personales a ese desconocido con quien chateas.



Me consta que algunas personas han encontrado al hombre o a la mujer de sus sueños en internet, pero la suerte de otros no te va a proteger a ti. Si decides seguir adelante y establecer contacto directo con alguien con quien sólo has charlado a través de la red, toma todo tipo de precauciones.

- Si quieres darle un número de teléfono, dale el del trabajo o el del móvil, para que no pueda encontrar la dirección de tu casa. (Cuando contrates el teléfono móvil, intenta darlo de alta con la dirección de tu oficina.)
- Si decides conocer a tu interlocutor en persona, hazlo en un lugar público –un restaurante o un bar que siempre esté lleno–, donde puedas levantarte e irte.
- Asegúrate de que un amigo o un familiar sepa que has quedado, y pídele que te llame al móvil mientras estás con esa persona. Mantén el teléfono conectado y dile a tu amigo que si no respondes a la llamada, se ponga en contacto con la policía.

### *La seguridad ante todo*



Pero lo que de verdad me preocupa es recibir una carta o un correo electrónico de alguien que va a encontrarse con una persona que ha conocido a través del chat, y me pide consejo para que la primera entrevista sea extraordinaria. Mi reacción es decirle: ¡alto!, no deberías pensar en tener relaciones sexuales con esa persona hasta que la conozcas bien. Aunque parezca honesta y ya hayáis tenido cibersexo, no has tenido trato con ella. Descubrimos tantas cosas gracias al lenguaje corporal y las inflexiones de la voz, que es ridículo pensar que se puede conocer suficientemente a alguien a través de la red como para llegar a la intimidad.

Si habéis acordado veros para tener relaciones sexuales, probablemente tengas problemas si en el último momento no te inspira confianza y decides cambiar de idea. Ésa es la razón por la que sólo debes aceptar quedar en un lugar público, que puedas abandonar de forma rápida y segura. (En el apartado “Sin nombre, sin rostro: el anonimato de la red” hallarás consejos para el primer encuentro con alguien a quien sólo conoces a través de internet.)

### *¿Hay infidelidad?*

Con bastante frecuencia, personas cuyos cónyuges mantienen una relación con alguien a través de internet me preguntan si creo que están siéndoles infieles. Como ya he dicho en este libro, estoy a favor de que una persona casada se masturbe si su apetito sexual es más fuerte que el de su pareja. Siempre que ambos tengan relaciones sexuales de forma habitual, no es importante que uno se masturbe si el otro no quiere hacer el amor o no está presente. Pero ese tipo de masturbación es una actividad en solitario. Ahora bien, si uno se masturba mientras chatea, y su interlocutor también lo hace, entonces no está actuando a solas. Según mi punto de vista, eso es infidelidad. Entre esas dos personas se está creando una relación muy estrecha a través de la red y están realizando actividades que son muy íntimas y sólo deberían practicar con sus parejas respectivas.

## Primero los amigos

¿Qué ocurre si entablas amistad en línea con alguien del sexo opuesto, pero no tenéis cibersexo? ¿Es un acto de infidelidad hacia tu pareja? No creo que haya una respuesta clara a esa pregunta. Imagina el mismo escenario sin el ordenador. Pongamos que una vez a la semana vas a comer con un colega del sexo opuesto. ¿Es eso infidelidad? No necesariamente. Y ¿qué pasa si coméis juntos todos los días? Empezamos a entrar en terreno resbaladizo. Si tu matrimonio tiene grietas y la persona con quien vas a comer te parece sexualmente atractiva, es probable que estés coqueteando con la infidelidad.



Aplica el mismo principio a las conversaciones en línea. Si regresas a casa corriendo, ansioso por conectarte a internet y conversar con esa otra persona, entonces le estás robando tiempo a tu cónyuge y esto se parece mucho a la infidelidad. Por el contrario, si conoces a alguien en la red que comparte un interés común –sois fans de cierto programa de televisión, por ejemplo– y cada semana os encontráis en internet después de ver el último episodio, entonces no considero que haya engaño.

## Sólo tú lo sabes

Para ser sinceros, sólo quien participa en estas actividades sabe si está siendo infiel. Por ejemplo, supongamos que tú y tu cónyuge tenéis amistad con los vecinos de enfrente, y que tú fantaseas con la persona del sexo opuesto de la otra pareja. ¿Cruzarás la calle cada dos por tres y buscarás excusas para conversar a solas con ella? o ¿los visitarás como si fueses simplemente un buen vecino? Mientras todo se mantenga en el ámbito público, esa relación se puede prolongar durante años sin que el sexo intervenga. Pero si mantienes esa misma relación en la red, ningún obstáculo te impide comunicarte con ella de forma muy íntima y llegar a contarle cosas muy personales.



Conversar en línea puede crear una intimidad que definitivamente cae en el terreno de la infidelidad. Por lo tanto, aunque no tengo respuestas precisas, diré que, si eres sincero contigo mismo, sabrás en qué momento estás yendo demasiado lejos. Detente en ese instante, a menos que no quieras que tu matrimonio dure para siempre.

### ***Los foros sobre sexo***

La gran ventaja de los foros en línea sobre sexo es que están organizados por materias, lo cual significa que es fácil encontrar a otras personas que compartan tus gustos y poder comunicarte con ellas y transmitirles tus ideas, sugerirles lugares adonde ir o actividades que llevar a cabo. Como en internet no hay normas, cuando digo que se puede charlar sobre cualquier tema, no exagero. Los nombres de algunos de estos foros ofrecen una pista de lo que puedes encontrar en ellos: “Tacones, cuero y sadomasoquismo”, “Deportes acuáticos”, “*Piercing*”, “Vestirse para el placer”, “Sólo dominación y sumisión”, “Lazos y látigos”, “Amantes de los animales”, “Diez cosas que una lesbiana debe saber sobre el amor y el sexo”, “Los nombres del pene”, “Por debajo de los tobillos: los pies”. ¿Es suficiente? Como dejan entrever esos nombres, no todas las conversaciones en línea son inocentes y tampoco todos los internautas buscan una relación duradera. Algunas personas se conectan a internet solamente para practicar cibersexo, lo que a menudo deriva en masturbación. Estos contactos tienen como objetivo primordial la mutua excitación sexual, por lo que el lenguaje y las imágenes, si utilizan perfiles web o se envían fotografías, suelen mostrar contenido sexual explícito.

### ***Correos eróticos***

Desde que todos tenemos acceso al correo electrónico, las cartas de amor ya no son lo mismo. Pero ¡ten cuidado a quién le escribes!

Dado que los mensajes electrónicos permiten enviar fotografías además de texto, hay que tener cuidado con el tipo de fotos que se envían y adónde se envían. Por ejemplo, si mandas a alguien un mensaje a la dirección de correo electrónico de su trabajo, es probable que su jefe tenga acceso a dicho mensaje. Si se hace público, tú te morirás de vergüenza y quien lo reciba corre el riesgo de quedarse sin trabajo.

## **Sin conexión**

No es preciso estar conectado a internet para ver imágenes eróticas. Puedes comprar un CD que contenga miles de imágenes eróticas, desde las de tipo *Playboy* hasta las postales antiguas. Algunos de estos CD incluyen también juegos de vídeo para satisfacer los deseos más perversos.

En el ordenador también se pueden ver películas en DVD. De manera que, si la próxima vez que viajes en avión quieres entretenerte viendo una película erótica en tu portátil –y el asiento de al lado y el de detrás están vacíos–, puedes hacerlo. Los iPod y los teléfonos móviles también permiten ver material pornográfico en sus pequeñas pantallas. Me imagino que llegará un día en que la pornografía se pueda descargar directamente en el cerebro.

## **El teléfono: sexo al oído**

Como el sexo es una manera de comunicarse, es normal que el teléfono desempeñe un importante papel en nuestra vida sexual. Esa suerte de anonimato que permite el teléfono hizo que rápidamente se convirtiera en un medio ideal de pedir una cita a alguien. Cuando se habla por teléfono, no se ven las reacciones físicas de los interlocutores, de modo que las cosas resultan más fáciles para ambos.

El anonimato también anima a muchas personas a coquetear por teléfono (como pasa con el ordenador). En la mayoría de los casos el coqueteo no va más allá, especialmente cuando la distancia entre los interlocutores es muy

grande. Y, aunque hay personas que pueden resultar fantásticas por teléfono, a veces uno se desencanta cuando las conoce personalmente.

Estas formas de contacto sexual resultan inocentes, pero probablemente Alexander Graham Bell habría destruido su propio invento de haber imaginado que el teléfono se podía convertir en un juguete sexual para algunas personas.



Las llamadas telefónicas obscenas siempre han sido un problema, aunque parece que el identificador de llamadas las ha convertido en una reliquia del pasado. Algunas de estas llamadas son simplemente bromas de adolescentes que buscan crear desconcierto más que excitarse o excitar a alguien. Sin embargo, hay adictos a las llamadas obscenas. Baste mencionar el caso del rector de una universidad que, a causa de este hábito, perdió su trabajo.

## **Líneas eróticas**

En los últimos tiempos, cada vez son más las personas que utilizan el teléfono para mantener conversaciones cuyo único objetivo es que uno, o los dos, interlocutores llegue al orgasmo. Algunas parejas además intercambian obscenidades mientras se masturban. Esto es algo que incluso recomiendo a quienes quieran mantener viva su relación sexual a pesar de la distancia.

Hoy en día hay cientos de números telefónicos que se usan exclusivamente para el sexo (en su mayoría son líneas 803). Sólo hay que llamar para hablar con alguien, que complacerá cualquier fantasía sexual imaginable: hablar de sexo, hacer que un esclavo sumiso obedezca todo tipo de órdenes o someterse al dominio de un amo cruel. El individuo que llama se masturba y puede prolongar cuanto quiera esa fantasía (si paga los gastos adicionales) o colgar cuando se haya desahogado sexualmente.



Como buscamos medios de desahogo seguro, supongo que las empresas que se dedican al sexo telefónico satisfacen una necesidad, pero hay algunas cosas que me molestan:

- Creo que los niños no están debidamente protegidos. En teoría, hay que tener más de veintiún años para llamar, pero ¿esas líneas realmente verifican la edad? Aunque se supone que quien llama tiene que usar un número de tarjeta de crédito, ¿qué ocurre si un niño, o un adolescente, utiliza la tarjeta de sus padres?
- Otro problema es el coste. Hay quienes se vuelven adictos al sexo telefónico y tienen que pagar cuentas astronómicas. Entiendo que estas personas son adultas y hacen estas llamadas por decisión propia, pero, aun así, me molesta.

## **Sólo llamaba para decirte...**

¿El sexo telefónico tiene cabida entre dos personas que ya tienen una relación? Si están separados por la distancia, claro que sí. Pero si viven cerca y tienen encuentros sexuales por teléfono con frecuencia porque eso les parece más seguro, entonces no sé exactamente qué opinar. ¿Qué posibilidades reales hay de que dos personas que salen juntas tengan relaciones sexuales solamente por teléfono? Antes o después van a querer estar juntos, así que es mejor que se preparen para ese momento en lugar de parapetarse detrás del teléfono. Sin embargo, no puedo criticar a las parejas que practican el sexo telefónico, si tenemos en cuenta que, en estos tiempos de enfermedades como el sida, ninguna medida de protección debe considerarse exagerada.



El teléfono puede ser una herramienta muy útil para avivar tu vida sexual, incluso si estás casado. En una conversación telefónica hablas al oído de otra persona; por lo tanto, susurrar palabras de amor o expresiones obscenas que sólo tú y tu amante podéis oír, puede ayudaros a sentiros cerca a cualquier hora del día o de la noche. Esos momentos pueden formar parte del juego sexual preliminar. Y, si las circunstancias son propicias, para variar un poco, de vez en cuando podríais masturbaros mientras habláis por teléfono.

## **El teléfono móvil: sexo portátil**

Los teléfonos móviles son una bendición para la gente que trabaja y quiere mantenerse en contacto con sus seres queridos. Si en tu trabajo te prohíben hacer llamadas personales, o si necesitas decir algo que tu compañero no debería oír, lo único que tienes que hacer es coger el teléfono y salir a dar una vuelta. ¡Privacidad inmediata! Pero te pido que no hables por teléfono mientras conduces, porque no sólo está prohibido sino que, también, es muy peligroso. Si te urge hacer una llamada, utiliza el manos libres y trata de hablar lo menos posible para concentrar todos tus sentidos en la carretera. Cuando salieron al mercado los teléfonos móviles que podían reproducir imágenes, aparecieron también los suministradores de pornografía. Debo reconocer que no entiendo bien qué consiguen los hombres con ver fotografías minúsculas de mujeres desnudas. ¿No pueden esperar a verlas en la pantalla del ordenador?

Por último, hay quien no puede evitar la tentación de utilizar la cámara del móvil para mostrar alguna parte de su anatomía a todos sus amigos. Por lo general, este comportamiento es inofensivo, salvo cuando alguien se desnuda bajo el efecto del alcohol o las drogas, y a la mañana siguiente descubre que sus fotos han sido enviadas a todos sus amigos y están colgadas también en internet. Por la mañana, cuando uno está sobrio, la idea no parece tan divertida.



## La radio: hablamos de sexo

Puedo decir legítimamente que en este campo tengo un lugar en la historia, pues ayudé a promocionar la educación sexual en los medios de comunicación. Mi programa de radio “Sexually speaking”, se estrenó en 1980 en la WYNY de Nueva York, los domingos de 12.15 a 12.30 de la noche. La gente se sorprendió (y hasta se asustó) al oírme hablar en la radio de penes, vaginas y orgasmos. Sin embargo, el programa fue aceptado porque mi objetivo no era escandalizar al personal, sino ofrecer información. Además, creo que mi acento, que a algunas personas les resulta parecido al del psiquiatra Sigmund Freud, también ayudó.



Hay personas que todavía hablan de la primera vez que escucharon mi programa con la misma emoción que recuerdan la primera vez que “lo hicieron”. El tema del sexo se sigue abordando en la radio pero, sorprendentemente, las emisoras todavía lo usan fundamentalmente para captar radioyentes. Lamento que hoy en día la radio dedique menos tiempo a informar sobre sexo que a hablar de obscenidades.

## El sexo: una faceta diferente de la caja tonta

Por ser un medio audiovisual, la televisión siempre tuvo el poder de introducir el sexo en los hogares de los telespectadores, pero en los primeros tiempos, hasta las parejas de actores que estaban casados tenían que dormir en camas separadas.

Durante muchos años la televisión estadounidense se mantuvo bastante mesurada porque, al igual que la radio, debía ser apta para todos los públicos.

En la televisión europea los desnudos aparecieron mucho antes que en las pantallas de Estados Unidos, y el escándalo que provocó el pecho descubierto de Janet Jackson en el intermedio de la *Super Bowl* de 2004 ha

hecho improbable que en un futuro cercano veamos desnudos en los canales que emiten en abierto. Pero la televisión se extendió rápidamente más allá de estos canales y es ahí donde ahora el sexo campa a sus anchas.

Las cadenas de televisión se diversificaron y han ido produciendo series sobre el temas eróticos, como “Sexo en Nueva York”, que recibió mucha publicidad. Por su parte, como era de esperar, el canal Playboy, que se dedica a la pornografía suave, produce su propio material y muchísimas personas pagan por verlo.

Hoy en día, los canales con sexo explícito están muy presentes en la oferta televisiva; así, uno puede ver películas eróticas en la televisión, pero éstas son suaves comparadas con el material disponible en vídeo, DVD o en internet.

## **Películas para ver solo o acompañado**

Aunque tengo reservas en cuanto a algunas películas que en Estados Unidos clasifican como X o NC-17 (para mayores de diecisiete años) por su contenido violento, en general estoy a favor de que la gente alquile películas eróticas. Para los solteros es una forma de desahogo; así, en comparación con los riesgos de irse a la cama con una prostituta o tener diferentes aventuras de una sola noche, podría decirse que estos filmes constituyen un servicio público. Y, a las parejas, ver películas eróticas puede ayudarlas a animar la relación, o quizá les permita aprender posturas y técnicas nuevas. Las películas europeas son más sofisticadas y ofrecen un tratamiento verdaderamente artístico de los contenidos sexuales.

## **Cómo ser protagonista de tu propio vídeo**

Después del reproductor de vídeo, vino la cámara, que ahora permite a cualquier pareja protagonizar su propia versión de *Garganta profunda*. De nuevo, si grabar tus hazañas sexuales te sirve para inyectarle pasión a tu vida amorosa, ¡adelante! Pero te recomiendo que tomes ciertas precauciones:



- No obligues a tu pareja a hacer algo que no quiera hacer. Si uno de los dos desea grabar la escena sexual y el otro no, ahí termina la discusión: no se graba.
- Si piensas guardar la grabación, recuerda que siempre corres el riesgo de que caiga en manos equivocadas. Te aconsejo que la veas un par de veces y luego la borres.



Estoy al corriente de que algunas parejas graban sus actividades sexuales y cuelgan el vídeo en internet, y eso me parece una verdadera estupidez. Es muy probable que lo vea alguien conocido: los hijos, los padres, el jefe o tu mejor cliente. Y, aunque no suceda este año ni el próximo, tal vez ocurra dentro de cinco años y las consecuencias sean incluso peores. Quizá para entonces ya no estés con la misma pareja y tu nueva compañera no sea tan liberal.



Si realmente quieres experimentar la sensación de saber que otras personas te miran mientras realizas el acto sexual, pon la cámara a grabar y piensa que la imagen está llegando a millones de hogares a través del canal televisivo NBC. O haz fotos digitales e imagina cómo quedarían en las páginas de una revista. Pero no permitas que este material salga de tu casa. Además, te recomiendo que las borres o las destruyas transcurrido un tiempo, para garantizar que nunca lleguen a las manos equivocadas.

## Las revistas pornográficas

Supongo que sería injusta con mis amigos Hugh y Christie Hefner (la hija de Hugh y presidenta de *Playboy*) si no menciono al precursor de la pornografía: la prensa escrita. A pesar de la feroz competencia de los ordenadores y los vídeos, *Playboy*, *Penthouse*, *Hustler* y otras revistas similares siguen vendiendo millones de ejemplares cada mes. La popularidad de estas publicaciones se mantiene por varios motivos, entre los que se cuentan la facilidad con que se pueden llevar de un lugar a otro, y los artículos y los chistes, que proporcionan una excelente excusa para comprarlas. De hecho, de vez en cuando a mí misma me gusta leer los artículos de *Playboy*, así que esa justificación es legítima.

Aunque revistas como *Playgirl*, que muestran fotos de hombres desnudos, no han logrado atraer a muchas mujeres (las publicaciones destinadas a homosexuales, por supuesto, son otra historia), la novela romántica conforma una industria propia. Estas novelas pueden clasificarse en varios apartados: algunas tienen poco sexo, mientras que otras levantan una nubecita de vapor cada vez que uno pasa la página. Como todas siguen una fórmula, muchas personas desdeñan este género literario, pero la fórmula es igual a la que uno encuentra en una revista para hombres y, de todos modos, quienes compran estas novelas no lo hacen por su calidad literaria. Me gustaría que los hombres y las mujeres dejaran de criticar el material erótico que cada uno prefiere; pero me imagino que, mientras exista la guerra de los sexos, tampoco habrá paz en este frente.

## **Sexo con diversas parejas**

Antes de que la imprenta publicara materiales pornográficos, de que la cámara fotográfica tomara fotos lascivas o las videograbadoras, los teléfonos o los ordenadores existieran, los hombres y las mujeres ya habían descubierto la forma de disfrutar de ciertos placeres. La más común era tener más de una pareja. En algunas culturas, como ocurre en ciertas partes de Oriente Próximo, oficializaron la costumbre al permitirle al hombre tener más de una esposa, lo cual probablemente le restó la mitad del encanto a esta práctica.

Hasta cierto punto, el adulterio en la Antigüedad era más disculpable que hoy en día. Algunos matrimonios de conveniencia funcionaban bien, pero otros no. Si a alguien le tocaba una pareja sexualmente incompatible, o alguien que le resultaba desagradable, es fácil entender que buscara nuevos horizontes, sobre todo si tenemos en cuenta que el divorcio no existía.

## **El atractivo del adulterio**

Las estadísticas acerca de cuántas personas cometen adulterio tal vez no sean fiables, pero no se necesitan datos para darse cuenta de que algo está ocurriendo. Los casos de adulterio aumentan día tras día, entre los ricos y famosos de la prensa rosa, entre los vecinos y entre los compañeros de trabajo.



La infidelidad se da de distintas formas, desde el hombre que busca los servicios de una prostituta durante un viaje de negocios hasta la mujer que se encuentra con su ex novio todos los miércoles por la tarde o las parejas adúlteras que se ven con más frecuencia de la que ven a sus respectivos cónyuges. Pero, lo mismo si se trata de encuentros fugaces o de aventuras amorosas que duran toda una vida, la infidelidad desgarrar los lazos del matrimonio.

Una circunstancia reciente que ha comenzado a repercutir en este tipo de comportamiento es el riesgo a contraer enfermedades de transmisión sexual; en el capítulo 19 hablaremos con más detalle de estas ramificaciones. Me parece que cada vez hay más gente que trata de recomponer su matrimonio y de encontrar soluciones a los problemas porque temen las consecuencias de la infidelidad, en cuanto a la salud se refiere. Aunque aplaudo que las parejas traten de mejorar su vida sexual, preferiría que este cambio se debiera, en mayor medida, a la difusión de conocimientos sobre el funcionamiento sexual, y no al miedo a esas enfermedades.

## **Intercambio de parejas y sexo en grupo**

Evidentemente, no siempre que una persona casada tiene relaciones sexuales fuera del matrimonio está siendo infiel. Algunas parejas toman la decisión consensuada de irse a la cama con otras personas. Por ejemplo:

- Invitan a una tercera persona a compartir la cama –un hombre o una mujer–, lo que se conoce como *ménage à trois* o *trío*.
- Se reúnen con otra pareja y cada quien tiene relaciones íntimas con la pareja del otro, lo que se conoce como *intercambio de esposas*. (La razón por la que no se llama *intercambio de maridos* es muy significativa, y la analizaremos en un momento.)
- En ocasiones un grupo de conocidos se reúne en una casa para intercambiar parejas. Esta práctica se llama *intercambio de pareja*.
- Y, a veces, un grupo de extraños se reúne, por lo general en un club, y cada uno de ellos tiene relaciones sexuales con quien se le antoja. Los expertos llaman a esto *sexo en grupo*, pero normalmente se conoce como *orgía*.

Todas estas actividades adquirieron gran popularidad a finales de la década de 1960 y principios de 1970. Creo que tales prácticas proliferaron a consecuencia de la comercialización de la píldora anticonceptiva, que permitió tener relaciones sexuales sin riesgo de embarazo. Pero no suponen un comportamiento novedoso (no olvidemos las célebres orgías romanas o las escenas pintadas en el templo de Angkor Wat, en Camboya), y nunca desaparecerán del todo.

En este libro insisto en que las relaciones sexuales se vuelven más placenteras a medida que la pareja aprende a comunicarse a un nivel superior y establece una relación más profunda. Entonces, ¿por qué hay gente a quien le gusta irse a la cama con personas que apenas conoce? ¿Qué atractivo tiene esto?

- Cada persona tiene algo de exhibicionista y algo de *voyeur*. Hay quienes se asustan con sólo pensarlo y hacen todo lo posible por

esconder tales impulsos, mientras que otros les dan rienda suelta, y las orgías proporcionan el escenario perfecto para ello.

- Otro atractivo es la promesa de un estímulo visual fuerte: contemplar nuevos cuerpos o ver a otras parejas realizando distintas actividades sexuales.

¿Cómo son de gratificantes estos intercambios desde el punto de vista sexual? Para muchos hombres –entre quienes el estímulo visual es tan importante– estas escenas aumentan la libido. Sin embargo, en el caso de las mujeres suele ocurrir lo contrario. Normalmente ellas necesitan concentrarse más para llegar al orgasmo y estas situaciones no aumentan su apetito sexual. Ahí está la respuesta a por qué esta práctica se llama *intercambio de esposas*: son los hombres quienes disfrutan más de estas actividades y empujan a las mujeres a participar en ellas.

Aunque casi siempre los instigadores son los hombres, a veces son ellos los que se arrepienten antes de haber iniciado a sus esposas en esa práctica. Al igual que Phil y Betty, muchas parejas descubren que el intercambio de esposas puede generar emociones impredecibles y resultados muy diferentes a los esperados.

### **Betty y Phil**

Betty y Phil llevaban unos cinco años de casados cuando alguien que él conoció en el trabajo –y a quien llamaré Gary– los invitó a una fiesta de intercambio de esposas. Phil estaba ansioso por ir, pero Betty no quería. Él insistió e insistió hasta que finalmente ella accedió, aunque sin revelar el verdadero motivo de su cambio de opinión. Betty había conocido a Gary en la fiesta de Navidad de la empresa y le pareció atractivo. No había pensado ir más lejos –o al menos eso me dijo–, pero cuando Phil le rogó que fuera a la fiesta, decidió que no podía dejar pasar la oportunidad de conocer a Gary.

De hecho, Gary había notado las miradas de Betty, y por eso le pidió a Phil que se uniera al grupo. Naturalmente, cuando las cosas comenzaron a ponerse calientes en la fiesta, Betty y Gary terminaron acostándose. Phil tuvo relaciones sexuales con otra mujer y, cuando fue a buscar a su esposa, la encontró en la cama con Gary. Su primera reacción fue no darle importancia, pero luego comenzó a sentirse celoso. Los celos le impidieron lograr una segunda erección, por lo que se enojó mucho. En el

camino de vuelta, Phil le echó la culpa a su esposa, quien se defendió diciendo que la idea de la fiesta había sido de él.

Los celos de Phil se calmaron con el tiempo y empezó a fantasear con lo ocurrido. Así que, cuando volvieron a invitarlo, decidió que debían ir. Betty trató de convencerlo de lo contrario, pero él juró que no se pondría celoso, y fueron.

Probablemente adivinas cómo terminó la historia. Betty acudió a mi consulta para ver si yo podía ayudarla a salvar su matrimonio. Lo intenté, pero ya era demasiado tarde: Gary la excitaba sexualmente mucho más que su marido, y, como no tenían hijos, decidió pasar el resto de su vida con él. De manera que a Betty le gustó el intercambio de esposas, pero en todo momento su objetivo fue un solo hombre: Gary. Pienso que a muchas mujeres que participan en estas actividades les ocurre lo mismo. Incluso si al principio se van a la cama con varios hombres, no necesitan estar sexualmente excitadas para que eso ocurra. Más tarde, sin embargo, concentran su interés en un solo hombre –que por supuesto no es su marido– y, cuando él se da cuenta de esto, comienzan los problemas.



Como quienes disfrutan de los intercambios de pareja no acuden a terapeutas sexuales, tal vez ese estilo de vida resulta adecuado para muchas más personas de las que imagino. Pero, como he sido testigo de muchas parejas que han tenido problemas debido a esto, sé que implica grandes riesgos para el matrimonio. Como puedes ver, la libido es muy fuerte, pero tampoco se satisface fácilmente. Los orgasmos no calman los celos. Los celos tienden a crecer y a agravarse con el tiempo, y eso, por lo general, conlleva problemas. El único consejo que puedo darte es que reserves el sexo en grupo para tus fantasías, pero no lo llesves a la práctica.



## Capítulo 16



# Relaciones homosexuales



### En este capítulo

- Los orígenes de la homosexualidad
- Indicadores de la homosexualidad
- Salir del armario
- El matrimonio homosexual



La excitación sexual es algo muy personal. Aquello que despierta nuestro interés sexual es distinto en cada individuo, pero hay tendencias que definen grupos más amplios. Pensemos, por ejemplo, en las personas que se excitan con individuos del mismo sexo. Aunque no son la mayoría, si tenemos en cuenta que los pequeños matices son los que verdaderamente definen nuestro interés sexual, independientemente de a qué grupo pertenezcamos, todos somos humanos y merecemos respeto. En este capítulo hablaremos de qué es la orientación sexual, de cómo las personas revelan sus preferencias sexuales y de cómo son las relaciones íntimas entre homosexuales.

## La orientación sexual

La mayor parte de este libro está dedicada a las relaciones heterosexuales, es decir, las relaciones entre un hombre y una mujer. En la *homosexualidad* el hombre o la mujer se sienten atraídos solamente por individuos de su mismo sexo (*hetero* significa “diferente”, y *homo* significa “igual”). Y la respuesta a la pregunta “¿Tú qué eres, heterosexual u homosexual?”, es lo que se conoce como *orientación sexual*.

### Qué determina la orientación sexual

A menudo me preguntan por qué algunas personas prefieren tener relaciones sexuales con individuos de su mismo sexo. Por las cartas que recibo, sé que mucha gente cree que son los propios homosexuales quienes voluntariamente escogen ese estilo de vida. Piensan que, en algún momento, toman la decisión consciente de serlo y que, en cualquier momento, pueden cambiar de idea y volver a la heterosexualidad. Dan a entender, además, que esas personas deberían regresar a una orientación más “normal”.

La verdad es que aún no conocemos exactamente cuál es la etiología de la homosexualidad; es decir, por qué algunos individuos son homosexuales, mientras que la mayoría de nosotros no lo somos. Sin embargo, investigaciones científicas recientes se inclinan a pensar que los seres humanos nacemos con la capacidad de ser homosexuales o heterosexuales, y es nuestro entorno el que de algún modo hace inclinar la balanza. Pero, a pesar de todas las investigaciones sobre este tema, los científicos aún no han llegado a ninguna conclusión definitiva.

Durante muchos años la homosexualidad se consideró una enfermedad mental, y su tratamiento estaba enfocado a recuperar la sexualidad “normal”. Hasta 1973 la American Psychiatric Association no reconoció que la homosexualidad no es una enfermedad psíquica.



La ciencia moderna afirma lo siguiente acerca de la homosexualidad:

- Investigaciones realizadas en gemelos demuestran que existe un componente genético en la homosexualidad, pero no se considera que la genética sea determinante en todos los casos.
- Estudios anatómicos del cerebro han mostrado algunas diferencias estructurales claras entre los homosexuales y los heterosexuales. Pero, aunque esas investigaciones continúan, por el momento siguen siendo meras especulaciones.



Aunque los seres humanos llevamos siglos analizando este asunto, todavía no hay conclusiones definitivas sobre qué determina la orientación sexual. Lo único que sabemos es que la homosexualidad ha existido, tanto en los hombres como en las mujeres, desde el inicio de los tiempos, que el estilo de vida de los homosexuales no tiene más probabilidades de desaparecer que el de los heterosexuales y, desde mi punto de vista, los homosexuales merecen el mismo respeto que cualquier otro ser humano.

## **Manténgase la religión y la política fuera de la habitación**

¿Es importante saber por qué algunas personas profesan una sexualidad diferente? En una sociedad verdaderamente abierta, en la que las inclinaciones sexuales de una persona no implicasen consecuencias negativas, conocer por qué hay diferentes orientaciones sexuales no tendría mayor importancia. Pero, como en nuestra sociedad hay individuos que afirman públicamente que a los hombres y a las mujeres homosexuales

habría que impedirles que llevaran el estilo de vida que han elegido –o, incluso, que habría que castigarlos por ello–, considero que es importante conocer las razones que motivan la homosexualidad.

Veamos; si los homosexuales en realidad tuvieran la opción de decidir sobre su orientación sexual, tal vez entonces algunas personas podrían argumentar legítimamente que la sociedad debe tratar de controlar cómo viven (hay lesbianas que dicen haber elegido el lesbianismo por razones políticas, pero este tema queda fuera del alcance de este libro). La sociedad coarta ciertos comportamientos a favor de otros. Hay quienes piensan que, igual que vetamos la prostitución y las relaciones sexuales con menores –por citar dos ejemplos–, también podemos hacerlo con la homosexualidad. Durante muchos años, la sodomía (un término que se refiere al sexo anal y en algunos lugares también abarca el sexo oral) fue ilegal en Estados Unidos y aún hoy lo sigue siendo en algunos estados (hay más información en el capítulo 23).

Pero ¿qué pasa si una persona no puede elegir su orientación sexual? ¿Qué ocurre si ya nacemos con cierta tendencia sexual y no está en nuestras manos cambiarla? ¿Acaso la sociedad debería establecer leyes que prohíban el sexo entre los homosexuales aunque sólo sientan placer de esa manera? Y ¿queremos que el Gobierno se inmiscuya en lo que hacemos de puertas para adentro, sea cual sea nuestra orientación sexual?

Como judía, sé bien que la Biblia prohíbe específicamente los actos homosexuales y, por lo tanto, muchos creyentes consideran que los gays y las lesbianas son pecadores. El problema es que muchos pasajes de la Biblia están abiertos a la interpretación. Por ejemplo, unas páginas después de donde se censuran los actos homosexuales, la Biblia exhorta a no usar ropa fabricada con distintos tipos de tela. ¿Cuántos de nosotros respetamos esa norma? A pesar de los mandatos bíblicos, algunas congregaciones religiosas –como la Iglesia episcopal– expresan su apoyo a los pastores homosexuales. Y muchos cristianos respaldan a las fuerzas armadas, a pesar de que uno de los Diez Mandamientos dice que no hay que matar y también a pesar de que Jesús enseñó a sus discípulos a poner la otra mejilla. Lo único que sabemos con certeza es que todos debemos convivir juntos en este planeta.

Los seguidores de la Biblia tienen total libertad para no realizar ciertos actos sexuales, pero, según las leyes de la mayoría de los países occidentales, sus convicciones no les dan derecho a obligar a otros a tener las mismas creencias ni a comportarse de la misma manera.

Aunque la orientación sexual de los homosexuales tal vez no se ajusta al molde de la mayoría de la población, creo que no debemos criticarlos por un comportamiento que tal vez no puedan controlar y que, por otra parte, no perjudica a los demás. Nadie obliga a nadie a ser homosexual, y nadie debería obligar a otra persona a no serlo.

## **Sexualidad responsable**



Lo que dos adultos hacen por decisión propia en la privacidad de sus hogares –sea cual sea su orientación sexual– solamente les compete a ellos. Eso no significa que esté de acuerdo con todos los comportamientos homosexuales. Por ejemplo, considero que algunas de las actividades que se realizan en lugares públicos –bares para homosexuales y saunas o baños turcos– van demasiado lejos, especialmente en estos tiempos del sida. Los homosexuales son tan capaces como los heterosexuales de mantener prácticas sexuales seguras o, por el contrario, de actuar de forma irresponsable. Si tenemos en cuenta que la tasa de divorcios entre los heterosexuales asciende al 50 % y que muchas veces tienen varias parejas a lo largo de la vida, no es lógico esperar que los homosexuales guarden fidelidad a una sola pareja.

Todos, independientemente de nuestras preferencias sexuales, debemos hacer un esfuerzo consciente por cultivar nuestras relaciones antes de llegar al acto sexual. Y todas las personas sexualmente activas, tanto homosexuales como heterosexuales, debemos adoptar prácticas sexuales seguras.

## **¿Dónde tiene cabida la bisexualidad?**

En mi área de conocimiento hay varias zonas que aún no están del todo claras. Ya hablé de una de ellas: el orgasmo del punto G (está tratado en el capítulo 10). Otra es el tema de la bisexualidad. Indiscutiblemente, hay personas que tienen relaciones sexuales tanto con personas del sexo opuesto como del mismo sexo. La pregunta es si estas actividades responden a un estado permanente o transitorio. Quienes en algún momento se sienten bisexuales, generalmente piensan que van a serlo toda la vida. Sin embargo, algunas investigaciones indican que algunos bisexuales terminan siendo heterosexuales u homosexuales. Y no me estoy refiriendo a qué pareja tienen en cada momento, sino a cómo se sienten. Hay quienes jamás han tenido relaciones sexuales con personas del mismo sexo, pero, aun así, sienten esa atracción.

Algunas personas se denominan a sí mismas *bicuriosas*, lo que significa que desean tener relaciones íntimas con ambos sexos o, si ya las han tenido, todavía no saben con qué carta quedarse. Lo que me preocupa de este concepto es la presión que pueda ejercer el grupo. Hay jóvenes que se involucran en este tipo de actividades sólo para que sus amigos piensen que están a la moda, y no porque en realidad tengan dudas acerca de sus preferencias sexuales. Como creo firmemente que únicamente debemos llegar a la intimidad con alguien con quien compartamos una relación sentimental y, teniendo en cuenta que practicar el sexo con múltiples parejas implica riesgos, te recomiendo encarecidamente que no experimentes por simple curiosidad.

Igual que aún no lo sabemos todo sobre la homosexualidad, tampoco el capítulo de la bisexualidad está cerrado. Espero que algún día tengamos estudios concluyentes sobre todos estos temas sin respuesta y podamos ayudar a la gente a comprender y aceptar su propia orientación sexual y la ajena.

## **Cómo descubrir la propia orientación sexual**

Estoy segura de que muchos heterosexuales están leyendo este capítulo por mera curiosidad, y me parece fantástico. Algunos tal vez se exciten leyendo

acerca de las prácticas de los homosexuales, y esto quizá les confunda. Podrían, incluso, preguntarse si también ellos lo son. Por lo tanto, antes de entrar en materia, quisiera que te familiarizases con el inicio del proceso: cómo descubrir tu orientación sexual.



Excitarse al leer sobre las prácticas homosexuales o incluso fantasear con tener relaciones sexuales con alguien del mismo sexo no implica ser homosexual. Los homosexuales saben con certeza si se sienten atraídos por personas de su mismo sexo, y ese convencimiento no se deriva de una fantasía homosexual aislada.

Además de las fantasías, con cierta frecuencia los adolescentes varones experimentan sexualmente con otros varones. Estas actividades a veces consisten en masturbarse juntos o, incluso, mutuamente. Por lo general, dicho comportamiento no llega más lejos. Como ya he dicho, la experimentación sexual entre los adolescentes es bastante común y no debe considerarse un indicador fiable de ninguna tendencia sexual determinada. ¿Cuáles son los indicios que muestran que un joven es realmente homosexual? El indicador más obvio de la homosexualidad es que la persona *sólo* se excite cuando piensa que está practicando sexo con alguien de su mismo sexo (aunque solamente tenga relaciones con personas del sexo opuesto).

## Cómo revelar la propia identidad sexual

La orientación sexual va más allá del sexo. La identidad sexual de un individuo se refleja en muchas otras áreas, algunas de las cuales pueden estar determinadas por la orientación sexual o por la necesidad de adaptarse a un determinado grupo. ¿Puede decirse que todos los fanáticos del fútbol son hombres heterosexuales? ¿O que el interés por la moda es cosa de homosexuales? Aunque no tengo una respuesta categórica, sé que algunas personas se comportan de una determinada manera para integrarse en la

sociedad en la que viven. Así, la identidad sexual incide en muchos aspectos de la vida de una persona, entre otros, su comportamiento sexual, sus gustos sexuales, sus necesidades afectivas, su seguridad o su forma de socializar.

## **Vivir dentro del armario**

Decir que alguien *no ha salido del armario* puede significar muchas cosas; pero, normalmente, la expresión se refiere a una persona –él o ella– que no reconoce abiertamente que es homosexual. Hay quienes se casan, tienen hijos y viven toda la vida con alguien del sexo opuesto, con quien mantienen relaciones íntimas, y realmente no son heterosexuales. Para sentir placer sexual, estas personas tienen que imaginar que están con una pareja del mismo sexo.

Algunas personas aparentan ser heterosexuales y en realidad llevan vidas homosexuales clandestinas. Por ejemplo:

- Van a bares gays, frecuentan lugares donde pueden encontrar profesionales del sexo para homosexuales o se masturban mirando revistas dirigidas a público homosexual.
- Se muestran como son en presencia de otros homosexuales, pero, en otras situaciones, como en el trabajo o en la escuela, aparentan ser heterosexuales.
- Nunca llegan a practicar ningún tipo de relación homosexual, aunque en lo más profundo de su ser son homosexuales.

Muchas de estas personas terminan “saliendo del armario” en algún momento de su vida, al menos en la actualidad y en entornos liberales. Otras se reprimen y esconden su homosexualidad durante toda la vida, porque creen que no van a ser capaces de soportar las consecuencias de su revelación.

## **Salir del armario**



Antes de 1969, muy pocos homosexuales revelaban su orientación sexual, o salían del armario, por decirlo de otra forma. Sin embargo, una protesta en Nueva York –como reacción a una redada que realizó la policía en un bar gay llamado Stonewall– politizó a muchos homosexuales y marcó el inicio de lo que se conoce como Movimiento de Liberación Gay (hoy suele llamarse Movimiento de Liberación LGBT: lesbianas, gays, bisexuales y transgénero). Este movimiento insiste en que la sociedad debe considerar el estilo de vida homosexual de la misma forma que el heterosexual, y que los homosexuales tienen que disfrutar de los mismos derechos que cualquier otra persona. Desde entonces, los poderes legislativos estatales y locales han aprobado muchas leyes que otorgan a los homosexuales muchas más libertades. Aun así, todavía hoy un gran número de personas siguen viendo con malos ojos a los homosexuales; y entre estos últimos a veces se cuentan las personas más cercanas: sus familiares.

### *Cómo contarlo a familia y amigos*

La adolescencia no es una etapa sencilla para nadie, pero ciertamente es mucho más difícil para los jóvenes homosexuales, quienes, además de hacer frente a su incipiente sexualidad –distinta a la de la mayoría de sus compañeros–, también tienen que afrontar el reproche que muchas veces reciben de sus familiares inmediatos. Comunicar que se es homosexual no es fácil ni para un joven ni para un adulto, pero el proceso es particularmente complicado para los adolescentes, pues ellos dependen de sus familias y todavía no tienen una vida privada, un lugar propio donde vivir y un trabajo que les proporcione sustento económico. De hecho, la tasa de suicidio entre los jóvenes homosexuales es mucho más elevada que la de los heterosexuales de la misma edad, en gran medida porque muchos no pueden soportar el rechazo de sus seres queridos.

Cada familia reacciona de forma diferente cuando un hijo o hija se declara homosexual.

- Algunos padres lo sospechan desde siempre y han aprendido a aceptarlo, por lo que se sienten aliviados de que finalmente salga a la luz.

- Otros reaccionan de forma muy negativa, molestos porque muchas de sus expectativas (el tradicional matrimonio heterosexual y la llegada de los nietos) se desvanecen en un segundo. Quizá actúan así porque piensan que, ante los ojos del resto de la familia, los amigos y los vecinos, la homosexualidad de sus hijos daña su propia imagen y pone en tela de juicio la forma en que los educaron.
- En algunas familias hay reacciones enfrentadas. Uno de los progenitores acepta la noticia, mientras que el otro llega al extremo de evitar todo tipo de contacto con su hijo o hija.

Los adolescentes deben entender que la paternidad no es una tarea fácil, y es normal que al principio los padres tengan sentimientos encontrados. A fin de cuentas, el anuncio de que un hijo o hija es homosexual echa por tierra los sueños de muchos padres. Lo importante es superar esos sentimientos y trabajar juntos como familia –o tal vez con la ayuda de un profesional– para reconstruir la unión familiar. Porque resulta realmente difícil afrontarlo sin ayuda. Si sospechas de antemano cuál puede ser la reacción de tu familia, y alguien te ha aconsejado cómo manejar la situación, las probabilidades de que ésta lo acepte son mucho mayores.



Mi recomendación sincera para los homosexuales que piensan revelar su orientación sexual a la familia es que busquen el apoyo de un profesional con experiencia en situaciones similares (consulta el apéndice B). Si es tu caso, los conocimientos de este profesional te permitirán obtener los mejores resultados en cada caso.

### *Cómo hacerlo público*

La mayoría de los homosexuales salen del armario por primera vez cuando se enamoran de alguien. Pero esa experiencia puede ser terrible. ¿Qué

ocurre si esa persona no es homosexual? Los rechazos siempre son traumáticos, especialmente si la otra persona muestra repulsión, como generalmente ocurre cuando un individuo heterosexual recibe una propuesta amorosa de alguien de su propio sexo.

A la larga, la mayoría de los homosexuales encuentran pareja, y el apoyo que reciben de la otra persona les da fuerzas para desvelar su orientación sexual a familiares y amigos. Una nueva manera de hablar de este tema, que está ayudando a muchos adolescentes a salir del armario, son los chats de internet (lee el capítulo 15). A través de este medio de comunicación, los adolescentes pueden investigar sobre el estilo de vida gay sin tener que revelar su identidad.

Revelar la orientación sexual en el entorno profesional o en el trabajo suele conllevar más riesgo. En materia de orientación sexual, la franqueza no siempre resulta el camino más fácil. Debido a esto, muchos homosexuales no ocultan su condición en el entorno familiar, pero se muestran reservados en sus puestos de trabajo. Hay empresas que no contratan a homosexuales porque contemplan las posibles bajas por enfermedad que una persona con el VIH podría coger. En otros casos, los jefes se muestran poco tolerantes con sus empleados homosexuales por temor al sida o porque les preocupa que otros trabajadores reaccionen de forma negativa. En muchos casos esta discriminación es ilegal, pero eso no impide que ocurra, a pesar de que se trata de algo detestable.



La discriminación laboral de los homosexuales es contraproducente en la lucha contra el sida. Para cuidar las apariencias, un empleado homosexual tal vez evite tener una relación amorosa estable y, en su lugar, opte por el peligroso mundo del sexo con desconocidos, donde el riesgo de contraer y transmitir el sida es mucho mayor.



Dado que un homosexual no sabe exactamente cómo reaccionará su entorno ante su confesión, decidirse a dar el paso es duro. Si todo sale bien, se quitará un peso de encima, pues ya no tendrá que llevar una doble vida. Por el contrario, si a causa de su revelación pierde el contacto con ciertos familiares y amigos, o se queda sin trabajo, probablemente piense que el precio ha sido demasiado alto.

### *Cómo salir del armario si estás casado y con hijos*

El hombre o la mujer homosexual que se casa con alguien del sexo opuesto y tiene hijos soporta una doble carga si decide revelar su identidad sexual: a su sufrimiento se sumará el de su pareja y sus hijos.

Aunque el homosexual se sienta afectado al perder la pareja y los hijos, probablemente consiga recuperarse y encontrar un lugar dentro de la comunidad gay. Sin embargo, para la pareja que queda atrás, el proceso de adaptación puede ser más difícil que la muerte de un cónyuge. Hay que tener en cuenta que no sólo ha perdido a su pareja, sino que, además, ha sido un gran golpe para su autoestima. Resulta frustrante pensar que la persona a quien amaba y que creyó que la encontraba sexualmente atractiva, tal vez jamás sintió nada por ella (aunque algunas mujeres se sienten más aliviadas cuando saben que la ruptura no tuvo nada que ver con ellas).

Existen grupos de apoyo que pueden ayudar en estos casos a sentirse mejor consigo mismo y a aceptar que la que había sido tu pareja es homosexual. No obstante, muchos cónyuges abandonados afrontan esta pérdida solos.



Las consecuencias negativas no se deben a que la decisión de salir del armario del homosexual esté equivocada. En mi opinión, el error radica en haber contraído matrimonio. Al dejarse influir por la sociedad e intentar llevar un tipo de vida que no le corresponde, antes o después termina sufriendo y haciendo sufrir a los demás.

## Cómo preservar la privacidad

Dentro de la comunidad gay hay quienes consideran que todos los homosexuales deberían desvelar su orientación sexual. Y, en ocasiones, se apoyan en esta convicción para revelar públicamente la homosexualidad de un individuo, sin su consentimiento, en un proceso conocido como *outing*.



Estoy totalmente en contra de esa actitud. He sido testigo del dolor y del sufrimiento que sufre un homosexual cuando libremente decide mostrarse como es en realidad, y considero que nadie tiene derecho a obligar a otro ser a pasar por ese proceso.

## Cómo encontrar apoyo

No hace mucho, a los niños zurdos se les obligaba a escribir con la mano derecha. De un tiempo a esta parte, la sociedad ha aprendido a aceptar a los zurdos y, en determinadas actividades, como en los deportes, éstos disfrutaban incluso de cierta ventaja.

Tengo fe en que algún día podamos decir lo mismo de los homosexuales. La presión que la sociedad ejerce para que los gays mantengan oculta su orientación sexual provoca daños irreparables. Y la culpa de esto no la tienen los protagonistas, sino todos nosotros, por tratar de forzarlos a adoptar una identidad sexual falsa.

Aunque la atención está centrada en la afectación del sida –y realmente esta enfermedad ha causado estragos entre la población homosexual–, el colectivo homosexual ha sido capaz de desarrollar fórmulas de cooperación para que las vidas de sus miembros sean más dignas. Se han organizado en asociaciones con unas reivindicaciones claras, hasta el punto de que han llegado a influir en la vida política y a obtener los mismos derechos que los heterosexuales. Existen también establecimientos gays de todo tipo para que los homosexuales puedan disfrutar de la vida sin necesidad de sentirse diferentes.

Con los cambios acaecidos tras el incidente en Stonewall, la vida es más fácil para los homosexuales (consulta el apartado “Salir del armario”, en este mismo capítulo), pero aún hay gente que permanece en la ignorancia y los discrimina a causa de su orientación sexual.

## Prácticas sexuales gays

Los gays practican una amplia variedad de actividades sexuales, muchas de las cuales son idénticas a las que realizan las parejas heterosexuales.

Además, en una relación homosexual, los sentimientos de amor y afecto pueden ser tan fuertes como en cualquier relación heterosexual.

Teniendo en cuenta el efecto devastador que ha tenido el sida dentro de la comunidad homosexual, empezaré por hablar de las prácticas sexuales más seguras, ya que la salud es motivo de preocupación tanto para homosexuales como para heterosexuales. Me gustaría que este mensaje llegase, sobre todo, a los jóvenes varones homosexuales, puesto que aunque la población gay de más edad –testigo del sufrimiento y la muerte de muchos de sus compañeros– ha adoptado prácticas sexuales más seguras, las estadísticas indican que los jóvenes homosexuales, particularmente los varones, siguen jugando con fuego. Sólo espero que antes de que sea demasiado tarde se aficionen al sexo seguro.

- En el extremo más seguro del espectro de posibilidades se encuentra el *voyeurismo* (observar a otros mientras tienen relaciones sexuales). Esta actividad se asemeja a la práctica heterosexual de visitar clubes de *topless*. Sin embargo, el ambiente de los bares y los baños turcos para gays propicia que el *voyeurismo* homosexual suela estar acompañado de masturbación.
- La masturbación en grupo es otra práctica común entre ciertos grupos de homosexuales. Él o ella se masturba en presencia de otros, o bien se sientan todos en círculo y cada uno masturba a su vecino. A causa de los riesgos que entraña el sida, en la mayoría de las ciudades importantes estadounidenses existen los llamados

clubes J/O (*jerk off* o *jack off*, que en la jerga vulgar anglosajona significa “masturbación”). En estos clubes los gays pueden masturbarse juntos, pero, por lo general, hay reglas estrictas que prohíben actividades sexuales que impliquen mayores riesgos.

- El término *frottage* describe la práctica en la que dos hombres se frotan mutuamente el cuerpo hasta alcanzar el orgasmo. El *frottage* se considera una actividad sexual segura.
- La *felación*, o el sexo oral practicado a un hombre, es la forma de sexo más común entre dos hombres.



Como el riesgo de transmisión de enfermedades sexuales aumenta si una persona eyacula en la boca de otra, por lo general, esta práctica se evita. Sin embargo, a causa de la existencia del fluido de Cowper, el sexo oral no está exento de peligros a menos que se use un condón. El riesgo es escaso cuando se besan otras partes del cuerpo. No obstante, a través de los besos en el ano o de prácticas como el *bordear* (pasar la lengua alrededor del ano), se pueden contraer muchas enfermedades venéreas.



- La práctica homosexual que entraña más peligro es la penetración anal; es decir, cuando un hombre introduce el pene en el ano de su pareja para llegar al orgasmo. La persona que soporta la penetración también disfruta, ya que recibe placer procedente de la estimulación de la próstata y del recto. Esta actividad implica más riesgo de transmisión de enfermedades sexuales porque el semen puede contener virus. Y, como el recubrimiento rectal a menudo se rasga o se lastima durante esta práctica, los virus entran fácilmente en el torrente sanguíneo.

Para practicar sexo anal es indispensable usar un condón. Sin embargo, debido a lo intenso de esta actividad física, hay más probabilidades de que el condón se rompa durante el sexo anal que durante el sexo vaginal. Por lo tanto, incluso con la protección del condón, el sexo anal es una actividad comprometida.

## Prácticas sexuales entre lesbianas

Buena parte de lo que se considera como sexo lésbico es similar a lo que los heterosexuales llaman juego sexual preliminar (lee el capítulo 7), puesto que el coito no es posible entre dos mujeres. Estas actividades incluyen tocar, besar, lamer y chupar el cuerpo entero de la pareja.

- Los senos –zona sumamente erógena en las mujeres– usualmente son una parte clave de las actividades sexuales entre lesbianas, que incluyen frotarse mutuamente los senos o jugar con los pezones.
- El *tribadismo* es otra actividad sexual habitual entre lesbianas. En esta práctica una de las mujeres se tumba sobre la otra y ambas se presionan y se frotan mutuamente los genitales. Entre otras razones, esta técnica se suele utilizar porque las manos y la boca quedan libres para estimular otras partes del cuerpo.
- El clítoris, la parte más sensible de la mujer –la que le permite llegar al orgasmo–, desempeña un papel fundamental en la actividad sexual lésbica. A la mayoría de las mujeres lesbianas les gusta tocarse y frotarse el clítoris, así como toda la zona genital, con los dedos o con un vibrador.
- El sexo oral también es común. El 69 (está explicado en el capítulo 13) –postura en la que ambas pueden proporcionarse placer a la vez– es frecuente entre algunas mujeres lesbianas. Sin embargo, otras lo evitan porque consideran que realizar esta actividad de forma simultánea las distrae y prefieren turnarse.



- También la penetración de la vagina con el dedo o con la lengua es una práctica habitual, al igual que la inserción de objetos. Hay lesbianas que utilizan consoladores para emular las sensaciones que ofrece el acto sexual con un hombre. Pero, dado que muchos consoladores tienen forma de pene, hay cierta controversia entre la comunidad lesbiana sobre el uso de estos dispositivos. Muchas los rechazan porque su forma fálica entra en conflicto con lo que piensan. (En el capítulo 14 hablamos de los consoladores.)
- Otras prácticas sexuales lésbicas consisten en la estimulación del ano a través de lo que se conoce como *bordear* (pasar la lengua alrededor) o de la penetración con un dedo o un consolador. Aunque la incidencia de casos de transmisión de sida entre las mujeres lesbianas es muy baja, no es imposible. (La mayoría de las mujeres contraen el sida con parejas heterosexuales, o como resultado de usar las agujas de una persona enferma.) Además del sida, las mujeres homosexuales pueden contraer otras enfermedades venéreas, por lo que es muy importante que se aficionen al sexo seguro.

A pesar de que el orgasmo es, sin lugar a dudas, el principal objetivo del sexo lésbico, hay mujeres que consideran que cualquier tipo de juego sexual está permitido, y que la meta es el placer en sí mismo, independientemente de si se alcanza o no el orgasmo. Y algunos estudios indican que la frecuencia de orgasmos entre las mujeres homosexuales que tienen pareja es mayor que entre las mujeres heterosexuales. Los investigadores han especulado que las lesbianas tienden a excitarse unas a otras con más tranquilidad y conocimiento de causa.

Las relaciones entre mujeres lesbianas acostumbran a ser más estables que las relaciones entre hombres homosexuales, tanto desde el punto de vista emocional como físico. Algunas mujeres lesbianas parecen estar más interesadas en la intimidad y ser menos exigentes en materia de sexo.

## **El matrimonio homosexual**

Si bien nuestra sociedad condena a los homosexuales por ser promiscuos, también pone obstáculos a los homosexuales que desean formalizar sus relaciones. Hay quienes quieren restringir el concepto del matrimonio a la unión de un hombre y una mujer (en el capítulo 23 encontrarás más información sobre el matrimonio entre homosexuales). Pero, como deseo que todos los seres humanos disfruten de una vida saludable, creo que debemos alentar a cualquier persona, sea cual sea su orientación sexual, a establecer relaciones duraderas.

## Capítulo 17



# Los retos del sexo en la tercera edad



### En este capítulo

- Los cambios en la mujer
- Las diferencias en el hombre
- Las ventajas del sexo en la edad dorada



Hay quien dirá que la expresión “el sexo en la edad dorada” tiene el propósito de dar un giro positivo a un asunto básicamente negativo. Otros quizá piensen que la expresión es contradictoria, pues creen que con la primera pensión de jubilación llega el final de la vida sexual.

Tengo que ser sincera y reconocer que con el paso de los años es común experimentar algunos cambios negativos con respecto al sexo. Después de todo, si muchos otros atributos físicos comienzan a debilitarse, ¿por qué esperar que el aparato sexual siga estando en forma? Pero no todos los factores relacionados con el envejecimiento y el sexo son negativos.

Además, es bueno recordar que es posible mantener relaciones sexuales hasta más allá de los noventa años.

En este capítulo abordaremos los altibajos del sexo y el proceso de envejecimiento: la menopausia, las erecciones blandas, la impotencia y la libertad para hacer el amor cuando te apetezca.

## **Cambios en la mujer: la menopausia**

La menopausia es una etapa inevitable en la vida de toda mujer y, aunque cada una atraviesa este proceso a una edad diferente y con síntomas de distinta intensidad (si quieres saber más, lee el capítulo 3), el resultado final siempre es el mismo para todas. Durante la menopausia, una mujer experimenta los siguientes cambios:

- La menstruación desaparece.
- Ya no puede quedarse embarazada.
- Se reduce drásticamente la producción de las hormonas sexuales estrógeno y progesterona.

Uno de los efectos físicos sobre el funcionamiento sexual que producen estos cambios es la sequedad vaginal.

### **Una desventaja de la menopausia: la sequedad vaginal**

La sequedad vaginal se presenta porque el cuerpo de la mujer produce menos estrógenos, la hormona que produce la lubricación vaginal. Cuando la lubricación disminuye o desaparece por completo, la vagina se vuelve más seca y menos flexible. Como resultado, el coito puede resultar doloroso. Esto no suena nada bien, ¿verdad? Las relaciones sexuales dolorosas podrían poner fin a tu vida sexual. Sin embargo, existe una solución simple y muy eficaz: usar un lubricante.

#### *Lubricantes*

La vagina se lubrica de forma natural para que el coito no duela. Cuando la mujer no segrega suficiente líquido –sea cual sea su edad– puede aplicarse un lubricante artificial que le permita realizar el coito sin que la vagina se irrite. La ventaja de estos lubricantes es que se pueden emplear en cantidades mayores que las que el organismo produce.



Hay lubricantes con sabores y otros que se calientan para intensificar la experiencia sexual. Puede parecer que la aplicación del lubricante es una interrupción del acto sexual –y, por lo tanto, de la excitación–, pero si la actitud es positiva, la experiencia puede resultar muy erótica.



Al sustituir la lubricación natural por lubricantes artificiales, es posible volver a mantener relaciones sexuales con normalidad. El clítoris de una mujer mayor aún es sensible y la mujer todavía puede disfrutar del orgasmo y tener relaciones sexuales en condiciones.

### ***Tratamiento hormonal reconstitutivo (THR)***

La sequedad vaginal se puede aliviar reemplazando las hormonas que contribuyen a la lubricación de la vagina mediante el llamado *tratamiento hormonal reconstitutivo*. No soy médico, así que no puedo ofrecer asesoramiento profesional sobre este tratamiento hormonal; además, los avances médicos se suceden con tanta frecuencia que sería imposible mantener el libro actualizado. Pero sobre el uso de los tratamientos hormonales reconstitutivos para aliviar la sequedad vaginal puedo decir que los riesgos de usar dosis muy pequeñas de un medicamento con estradiol son mínimos. Al mantener la lubricación natural, la mujer no necesita otro lubricante y su propio cuerpo le permite saber a su pareja (y a ella misma) que está excitada sexualmente. Por consiguiente, mi consejo es consultar al

ginecólogo sobre la eficacia de estos tratamientos en dosis bajas para evitar la sequedad vaginal y sobre los tratamientos hormonales en general.

## **Las ventajas de la menopausia: sin menstruación, sin embarazos**

Las mujeres a las que no les gusta tener relaciones sexuales durante la menstruación, o que no quieren correr el riesgo de quedar embarazadas, reciben con satisfacción el inicio de la menopausia. He aquí el porqué:

- **Una mujer posmenopáusica ya no tiene la menstruación.**  
Aunque no es contraproducente tener relaciones sexuales durante el período, la mayoría de las parejas se abstienen de “hacerlo” en esos días, particularmente si la mujer tiene dolor de ovarios o de cabeza. Pero cuando la menstruación desaparece para siempre, ya no hay días buenos y días malos; todos los días del mes son óptimos para el sexo.
- **Una mujer posmenopáusica no puede quedarse embarazada.** A muchas mujeres, independientemente de que usen uno o varios métodos anticonceptivos, el riesgo de un embarazo no deseado les impide disfrutar plenamente del sexo. Tal vez no se dan cuenta de esto mientras son jóvenes, pero, cuando el peligro desaparece, su vida sexual se enriquece. De todos modos, recuerda que no debes considerar que has entrado en la menopausia hasta que hayan transcurrido doce meses de tu última menstruación. Si durante ese período tienes relaciones sexuales sin protección, puedes quedarte embarazada.

## **Cambios en el hombre**

Como las mujeres, los hombres también experimentan algunos cambios con el envejecimiento, aunque en este caso los resultados no son los mismos para todos. Algunos hombres presentan sólo una disminución de la potencia

sexual (y de eso hablaremos en breve); mientras que otros se vuelven impotentes. Obviamente la impotencia es un problema grave, pero no tiene por qué significar el fin de una relación sexual.

## **Reducción de las erecciones psicogénicas**

Empezaré hablando de cómo afectan al sexo los primeros síntomas de envejecimiento masculino. Los hombres jóvenes tienen erecciones con sólo pensar en algo que los excita, lo que se conoce como *erecciones psicogénicas* (se explican con más detalle en el capítulo 20). En esa etapa de la vida, ven una fotografía erótica o piensan en la última vez que tuvieron relaciones sexuales y, ¡ya está!, el pene se pone duro y erecto.

Al envejecer, llega un momento en el que el hombre deja de tener una erección con sólo pensar en algo que lo excite. Pero este cambio no ocurre de la noche a la mañana, puede seguir teniendo erecciones psicogénicas durante un tiempo, aunque cada vez serán menos frecuentes y necesitará más estimulación para que se produzcan. Finalmente, desaparecerán por completo.

¿Significa esto el final de la vida sexual? ¡Por supuesto que no! (A menos que no se dé cuenta de lo que ocurre a su alrededor.) En los siguientes apartados ofreceremos métodos alternativos para lograr la erección y llevar una vida sexual saludable durante muchos años.

### ***Cómo responder a las caricias femeninas***

Si el hombre no puede lograr erecciones psicogénicas, su pareja puede ayudarlo con las manos hasta conseguir el estímulo necesario para mantener relaciones sexuales.

Algunos hombres saben que todavía consiguen tener erecciones porque se masturban para aliviar su frustración sexual, pero se niegan a tocarse delante de su mujer para lograr una erección. Así que guardan una información muy valiosa, que se niegan a compartir con su pareja.

Te recomiendo que hables con tu pareja acerca de qué es lo que necesitas. Reconozco que te enfrentas a un período difícil, pero ¿preferirías no volver a tener relaciones sexuales? Como el pene deja de ser un indicador fiable de

tu deseo sexual, tienes que buscar una nueva forma de comunicarle a tu pareja que deseas tener relaciones sexuales. La señal puede ser susurrarle cierta frase al oído o ponerte unos calzoncillos sexis. Pero, debes asegurarte de que ella entienda la señal.



La falta de erección no significa que no desees hacer el amor. Si le dices a tu pareja que quieres hacerlo, y a ella también le apetece, entonces tu mujer puede ayudarte a lograr la erección con las manos o con la boca.

### ***Sexo oral: una solución eficaz***

A medida que el hombre envejece, es normal que cada vez necesite más estímulo para lograr la erección. Para algunos, el sexo oral resulta más eficaz que las manos. Si tu mujer siempre se ha mostrado dispuesta a realizar una felación (lee el capítulo 13), no tienes ningún problema. Pero, si nunca lo ha hecho, podrían presentarse dificultades. Además, si a ella le disgusta la idea y la presionas, será más difícil que se preste a ello. Recibo muchas cartas de viudas que se enfrentan a este problema. Quizá la vida sexual con su marido fue disminuyendo lentamente con el paso de los años y ambos se acostumbraron a ello. Pero, tras la muerte del esposo, ella conoce a un hombre que no sólo busca su compañía, sino que quiere tener relaciones sexuales con ella. Los problemas empiezan cuando le pide que le practique el sexo oral porque le cuesta trabajo lograr la erección. La mujer se halla frente a un verdadero dilema. Sabe que a su edad es difícil encontrar pareja y no quiere perder su compañía por culpa del sexo. Sabe además que hay otras mujeres dispuestas a complacerlo. Así que me escribe y me pregunta qué debe hacer.





Ésta es una pregunta difícil de responder. En principio, creo que nadie debe actuar bajo presión. Pero la alternativa de perder a un hombre y quedarse sola tampoco es muy halagüeña. Por lo general, recomiendo una solución de compromiso: que ella pruebe a realizar el sexo oral (consulta el capítulo 13). Quizá, cuando se acostumbre, no le parezca tan terrible y hasta puede que termine gustándole. No hay que sorprenderse si eso sucede, porque he conocido casos similares. Quizá la felación le parezca algo aborrecible y no le quede más remedio que renunciar a ese hombre. En cualquier caso, vale la pena intentarlo.

## **Impotencia**

La *impotencia*, igual que la incapacidad de tener erecciones psicogénicas, se presenta paulatinamente. El hombre descubre primero que sus erecciones se vuelven cada vez más blandas y duran menos, hasta que llega el momento en que ya no puede tener una erección. La impotencia es la segunda causa más común de *disfunción eréctil*, tema que abordaremos en el capítulo 20. Hasta que aparecieron las campañas publicitarias de medicamentos para tratar la disfunción eréctil, a muchos hombres les daba vergüenza hablar del tema con su médico y se limitaban a dar por acabada su vida sexual. Pero con el desarrollo de diferentes fármacos para tratar la disfunción eréctil – como la Viagra (sildenafil)–, esa actitud ha cambiado radicalmente. (En el capítulo 20 encontrarás más información sobre los medicamentos para la disfunción eréctil.) Sin embargo, aunque la Viagra u otras pastillas similares pueden resolver el problema, la comunicación con la pareja sigue siendo muy importante.



Si sufres impotencia, es importante que consultes a un médico, sobre todo si estás tomando algún medicamento. Ten en cuenta que cada fármaco tiene sus propios efectos secundarios. Si le comentas lo que te está ocurriendo, tal vez te cambie la medicación, y el problema desaparezca por completo. La impotencia también puede ser una señal temprana de trastornos circulatorios; por lo tanto, hablar con el facultativo sobre tu problema de impotencia podría ser la clave para evitar problemas de salud mucho más graves.

Los medicamentos para la disfunción eréctil no son adecuados en todos los casos. Hay hombres que no pueden usarlos porque toman ciertos fármacos para el corazón. En otros casos el problema es tan grave que estos medicamentos no sirven de ayuda. Pero el hecho de que un hombre ya no pueda tener erecciones no significa que jamás vuelva a tener relaciones sexuales. Los medicamentos no son la única solución para la impotencia: existen diversos tipos de implantes que permiten tener erecciones cuando se desee. En el capítulo 20 encontrarás más información sobre los diferentes tratamientos para la impotencia.

## El fin de la eyaculación precoz



Muchos hombres que han sufrido *eyaculación precoz* (imposibilidad de controlar la eyaculación) durante la juventud se dan cuenta de que, con los años, este problema desaparece. Si sus parejas siguen disfrutando de las relaciones sexuales, esto puede significar el inicio de una nueva fase en su vida sexual. (En el capítulo 20 puedes encontrar más detalles sobre la eyaculación precoz.)

## Las ventajas psicológicas

Los efectos del envejecimiento van más allá de los cambios físicos que experimenta la pareja. La actitud de ambos con respecto al sexo también puede cambiar positivamente.

En los primeros años de matrimonio, la pareja siempre halla tiempo para las relaciones sexuales. Cuando pasa un tiempo y, sobre todo, cuando llegan los hijos, se hace más difícil encontrar un momento para el sexo. Y, como hoy en día tanto el hombre como la mujer trabajan, no sólo escasea el tiempo, sino también las fuerzas.

En la llamada “edad dorada”, súbitamente se disfruta de más tiempo libre. Los hijos ya se han ido de casa (o eso espero), y aunque uno de los miembros de la pareja no esté del todo jubilado, probablemente ninguno de los dos trabaja a tiempo completo. Estos cambios le permiten a la pareja hacer el amor a distintas horas del día y en diferentes lugares, y no sólo en la habitación, de noche y con la puerta cerrada.



Añadir variedad a la vida sexual no es la única razón para hacer el amor a primera hora de la mañana. La hormona sexual masculina, la testosterona, alcanza su concentración más elevada entonces. Por lo tanto, si el hombre sufre de impotencia, hay menos probabilidades de que ésta se presente a esa hora del día.



Además, después del descanso nocturno, la energía está al máximo. Al igual que en cualquier otra etapa de tu relación, cuanto más esfuerzo dediques a enriquecer tu vida sexual en la tercera edad, más provecho sacarás de la experiencia.

## Capítulo 18



# Sexo y enfermedades o discapacidades



### En este capítulo

- Relaciones sexuales y discapacidades físicas
- El sexo después de un infarto
- Sexo y diabetes
- Sexo y discapacidades intelectuales
- Relaciones sexuales en instituciones de salud



El primer paciente que atendí como terapeuta sexual fue un hombre que iba en silla de ruedas. El doctor Asa Ruskin, uno de mis más queridos amigos, ya fallecido, era el director del departamento de rehabilitación de un hospital neoyorquino y le había aconsejado a aquel joven que acudiera a verme. Aunque acababa de empezar a trabajar en este ámbito, pude

ayudarlo y, desde entonces, siempre he tenido un lugar especial en mi corazón para las personas con discapacidades.

Algún tiempo después, impartí un curso sobre sexualidad en el Brooklyn College dirigido a alumnos con discapacidades. Ésta fue otra experiencia maravillosa. Los estudiantes eran excelentes y me enseñaron muchas cosas. Cuando acabó decidí no volver a dar una clase como aquélla. Las lecciones que estos alumnos podían ofrecer eran tan importantes y estimulantes que consideré que debían compartir las lecciones sobre sexualidad humana con el resto de los estudiantes, en vez de estar en clases separadas.

Estoy firmemente convencida de que las personas con discapacidades deben disfrutar del sexo hasta donde lo permitan sus facultades. Lamentablemente, no siempre se les da la posibilidad de hacerlo, y la sociedad tiene tanta culpa de esto como sus propias limitaciones. En este capítulo trataremos los principales trastornos médicos que pueden afectar el funcionamiento sexual. En el capítulo 2 hemos hablamos de los trastornos ocasionados por enfermedades de los testículos o la próstata, y en el capítulo 21 abordaremos las consecuencias de la mastectomía y la histerectomía.

## **Todos somos seres sexuales**

En nuestra sociedad, por lo general, se considera que no hay que alardear de la sexualidad. Admiramos la belleza de una ave de vivos colores –a pesar de que el único propósito de tanto colorido es el apareamiento–, pero nuestra ética puritana nos lleva a mirar con malos ojos a quienes muestran con orgullo su sexualidad.



Respeto el derecho de cada individuo a considerar que las relaciones sexuales son un asunto privado, pero no estoy de acuerdo con quienes afirman que todo lo relacionado con el sexo es sucio y horrible. Si tenemos en cuenta que todos sentimos deseos sexuales y que no estaríamos aquí si no fuese por el sexo, las personas que piensan de esa manera se equivocan de actitud.

La situación resulta particularmente triste cuando esa actitud de esconder la cabeza bajo el ala la extendemos a las personas con discapacidades. En nuestra sociedad hay quienes preferirían no tener que ver a las personas que no están en buena forma física. Se sentirían más a gusto si los discapacitados vivieran en una institución o, al menos, tuvieran la “decencia” de quedarse en casa. Son muchos los que consideran a los discapacitados como seres infrahumanos y tratan de tener el menor contacto posible con ellos. Se nos olvida que las personas con parálisis o los ciegos son seres humanos como nosotros y que podemos encontrarnos en su misma situación en cualquier momento.

Si a la opinión sobre el sexo le añadimos esta actitud hacia las personas con discapacidades, no es extraño que muy poca gente entienda que un individuo discapacitado pueda llevar una vida sexual activa.

Esto es ridículo, por supuesto. Pero, si tenemos en cuenta que estas actitudes nos son inculcadas desde pequeños por la familia y los compañeros, la verdad es que todos tenemos nuestra parte de culpa. Pero podemos cambiar esa actitud si nos lo proponemos.

Aunque la mayor parte de los consejos de este capítulo están dirigidos a personas con alguna discapacidad, estas páginas también contienen un mensaje para quienes cuentan con todas sus facultades físicas y mentales. Espero que aprendas que no sólo está bien que las personas discapacitadas tengan deseos sexuales y practiquen el sexo, sino que no sería natural que no fuera así.

## **El sexo y las discapacidades físicas**

Decir que es posible y deseable que las personas con discapacidades físicas tengan una vida sexual plena no implica que sea fácil lograrlo.

Quizá lo más difícil para estas personas es encontrar pareja. Por otra parte, hay quien tenía pareja cuando se hallaba en plenas facultades físicas y la perdió al padecer alguna minusvalía. No sé si es peor perder a la persona amada o no ser capaz de encontrar pareja; ambas circunstancias son sumamente delicadas. Si la persona discapacitada sufre el abandono de su pareja, a la pérdida física se suma la emocional, y esa combinación resulta insoportablemente dolorosa.

## **Cómo encontrar pareja**

La persistencia y una mentalidad abierta son esenciales para que una persona discapacitada logre encontrar pareja. Hay que confiar en que hay personas que eligen a su pareja por lo que es, y no por sus atributos físicos o por el dinero que tiene. Son individuos que no reparan en los problemas físicos porque se enamoran de las cualidades humanas.

Si tienes una discapacidad física, para que alguien pueda descubrir tu interior, debes permitir que tu verdadera personalidad salga a la luz. Pero reconozco que no es tarea fácil. A menudo las personas minusválidas se sienten avergonzadas o esconden sus debilidades detrás de la ira. Si bien esas dos reacciones, además de comunes, son comprensibles, es importante que permitas que los demás conozcan a esa persona feliz, alegre, sensible y sensual que hay en ti. Si ésta es tu actitud ante la vida, con un poco de suerte podrás encontrar pareja.

En ocasiones la pareja de una persona discapacitada también tiene algún tipo de discapacidad, o la misma. Pero, si actúas de forma desagradable y tu comportamiento hace especialmente difícil que los demás te tomen afecto, en realidad no importa si la persona que conoces tiene o no alguna minusvalía. Hay mucha gente maravillosa que no repara en las discapacidades al abrir su corazón, pero eso no significa que estén dispuestas a compartir su vida con un gruñón egocéntrico.



La mayoría de los discapacitados tienen que luchar todos los días por su supervivencia, por eso estoy convencida de que poseen fortaleza y coraje. También sé que es fácil tirar la toalla cuando las metas –como encontrar pareja– son a largo plazo, pues incluso salir a la calle implica un gran esfuerzo. Pero no puedes darte por vencido. Tienes que perseverar, porque hallar a alguien con quien compartir la vida es un objetivo por el que vale la pena luchar.



Una de las ventajas de mostrar tu lado bueno es que, si no encuentras con quién establecer una relación amorosa y sexual, al menos habrás hecho nuevos amigos. La gente no puede resistirse a la seducción de una personalidad alegre y positiva. Si sonríes, si eres agradable, si haces bromas, si saludas con afecto... los demás responden positivamente. Por el contrario, si pones cara de amargado, hablas entre dientes y te quejas constantemente, la gente se alejará de ti.

Quizá estás pensando: “Pero yo ya tengo bastante con mi incapacidad. ¿Por qué voy a esforzarme por acercarme a los demás? Y ¿por qué tengo que ser el primero en sonreír?”.



Pues bien, te doy exactamente el mismo consejo que daría a cualquier persona que quiera encontrar pareja, sea o no sea minusválida. La actitud desempeña un papel muy importante en la atracción que ejerces en los demás y, que esté justificado que te sientas mal, no cambia que los sentimientos negativos ahuyenten a la gente. Por lo tanto, si quieres atraer a alguien, tienes que utilizar todos tus encantos.

## **Ser pareja de una persona con discapacidad**



Es imposible comparar un dolor con otro; por lo tanto, nunca compararé el sufrimiento que siente alguien que se queda discapacitado con el malestar que experimenta su pareja. Pero es justo reconocer el dolor de esa otra persona. De la noche a la mañana, un matrimonio que disfrutaba haciendo muchas actividades juntos –como esquiar, jugar al tenis o hacer el amor en la mesa del comedor– pasa a tener entre sus manos una relación llena de obstáculos. Claro que la pareja conserva la salud, pero sus esperanzas, sueños, aspiraciones y fantasías se frustran tanto como las de su cónyuge. Es triste –pero a menudo comprensible– que muchas de estas personas decidan separarse de su pareja, porque no pueden aceptar las limitaciones que supone vivir con un discapacitado. Claro que el mundo sería un lugar maravilloso si todos pudiéramos asumir actitudes heroicas, pero no es así. No debemos condenar a esas personas, porque no sabemos con certeza cómo actuaríamos si estuviésemos en su lugar.

## **Cómo mantener viva la relación**

Cuando la salud de uno de los dos falla, hay parejas que se comprometen a superar juntos las dificultades. Pero no siempre es posible cumplir esa promesa. A veces la relación se acaba porque a la persona sana ya no le alcanzan las fuerzas para seguir cuidando del discapacitado y a la vez ocuparse de su propia vida. En otros casos, los lazos se rompen porque el enfermo exige demasiado, sin consideración alguna.



No importa lo difícil que sea vivir con una discapacidad física; quien la padece debe estar dispuesta a ayudar a su pareja y, aunque haya perdido ciertas facultades, debe obligarse a emplear al máximo las que todavía tiene.

Dado que éste es un libro sobre sexo, voy a hablar específicamente de este tema. Si un hombre sufre un accidente y queda impotente, su esposa no tiene por qué pasar el resto de su vida sin disfrutar del sexo. Si él puede mover los dedos, si puede usar la lengua o sostener un vibrador, debería

proporcionar placer a su mujer. Y, si se desentiende de la sexualidad de ésta, al tiempo que le pide ayuda en muchos otros aspectos de su vida cotidiana, es probable que ella acabe por no soportar una carga tan pesada. Lo mismo ocurre si es ella la que se niega a complacer al marido cuando sufre una minusvalía.

## Un modelo que seguir

En uno de mis programas de televisión entrevisté a un hombre tetrapléjico que no tuvo reparos en hablar sobre la fantástica vida sexual que tenía con su mujer. Supo aprovechar al máximo lo que Dios le había dejado intacto y disfrutaba de un matrimonio feliz.

Mi entrevistado era un verdadero modelo que seguir y, afortunadamente, no es un caso aislado. Hay muchas personas con discapacidades físicas que disfrutan del sexo. *El regreso*, una película de 1978 (se encuentra en DVD) que cuenta la historia de un soldado que regresa de Vietnam en silla de ruedas, ofrece un ejemplo conmovedor de cuán sexual y sensual puede ser la relación entre un hombre discapacitado y una mujer sana. Una minusvalía no tiene por qué poner fin a la vida sexual de una pareja, aunque, sin duda, exige que ambos pongan más empeño para que la llama siga ardiendo.

Cuando llega a mi consulta la pareja de una persona discapacitada que no quiere mantener ningún tipo de actividad sexual, no siempre le aconsejo que permanezca junto a su mujer o su marido. Aunque me cueste trabajo decirlo, creo que la persona sana también tiene derecho a pensar en su propio bienestar.

Es importante recordar también que además del sexo hay otros lazos que mantienen unida a una pareja. Es importante decirle a tu compañero cuánto lo quieres; agradecerle los esfuerzos añadidos que hace por ti; en fin, si queréis salvar vuestro matrimonio, debéis alimentar cada aspecto de vuestra relación como pareja.



Si tú y tu pareja os enfrentáis a una discapacidad, te pido encarecidamente que hables con el médico sobre el sexo. Hoy en día existen recursos médicos que pueden ayudarte. Para un hombre que no logra una erección, el Viagra (sildenafil), los implantes o las inyecciones de Caverject (alprostadil) pueden resultar eficaces (consulta el capítulo 20). En el caso de las lesiones de la médula espinal, es posible que el hombre no sienta el orgasmo como antes, pero tal vez tenga erecciones, eyacule y disfrute a su manera de la experiencia. Si tu médico no puede proporcionarte información sobre este tema, existen instituciones que ayudan a los minusválidos a mejorar o recuperar su funcionamiento sexual; así que trata de ponerte en contacto con ellos.

También te recomiendo que, a ser posible, consultes a un terapeuta sexual o a un consejero matrimonial que tenga experiencia con pacientes discapacitados (hay pistas en el apéndice A). Puede que tanto a ti como a tu pareja os preocupe más vuestra vida sexual que la propia discapacidad. Debéis hablar sobre estos problemas para encontrar una solución, pero es difícil hacerlo sin la ayuda de un profesional. Lo mismo es válido para otras tensiones que no tienen que ver con el sexo y que pueden destruir la relación. Estas pruebas nunca son fáciles, por lo tanto, no te avergüences y pídele ayuda a un profesional.

## **El sexo después de un infarto**

Cuando oímos hablar de alguien “discapacitado”, por lo general pensamos en alguien cuya minusvalía salta a la vista, como es el caso de una persona en silla de ruedas, alguien que necesita apoyarse en un bastón o alguien que se comunica con el lenguaje de los signos. Sin embargo, no todas las enfermedades son visibles; de hecho, uno de los problemas más comunes que afectan la función sexual es el infarto cardíaco.

## Cómo superar los miedos

Probablemente habrás oído hablar alguna vez de famosos que han fallecido de un infarto cardíaco mientras hacían el amor. No puedo dar fe de la veracidad de estas historias, pero lo que sí puedo decir es que la mayoría de las personas que sufren un infarto, están operadas del corazón o padecen una angina de pecho tienen problemas relacionados con el sexo. No se trata de que no quieran tener relaciones sexuales, sino de que temen hacerlo. Les preocupa que, con la excitación del acto sexual o de llegar al orgasmo, se les presente otro infarto, y que esta vez sea fatal.

No se trata de un temor totalmente infundado; sin embargo, según algunas investigaciones, el incremento del riesgo es realmente mínimo. En el caso de las personas sanas, el peligro de sufrir un infarto de miocardio después del coito es aproximadamente de dos entre un millón. En los individuos que padecen del corazón, esa cifra asciende a veinte entre un millón. Aunque estamos hablando de una cifra diez veces superior, el riesgo es realmente muy bajo.

Lógicamente, si has sufrido un infarto cardíaco, el médico te prohibirá tener relaciones sexuales durante cierto tiempo. Pero el hecho de que más tarde te dé luz verde para reiniciar tu vida sexual no significa que estés preparado para hacerlo. No se necesita mucho para que un hombre pierda la capacidad de lograr una erección; por lo tanto, es obvio que el miedo a sufrir un infarto cardíaco puede provocar impotencia. En la mujer, el problema común es la *anorgasmia* (incapacidad de alcanzar el orgasmo), y es igualmente comprensible que si va a disfrutar poco del sexo, se muestre reacia a participar en esas actividades.



El mejor tratamiento contra el miedo a las relaciones sexuales después de un infarto es que el médico o el cardiólogo tranquilice al paciente. Este proceso debe comenzar en el hospital, cuando el enfermo aún se está recuperando. Como por lo general el sexo es una preocupación habitual de las personas que padecen del corazón, que el médico ayude a disipar estos temores cuanto antes puede acelerar la recuperación. Si prefieres hacerte más pruebas para estar seguro de lo que puedes y no puedes hacer, te aconsejo que te las hagas. Los médicos no deben restarle valor al tema del sexo, pues se trata de algo importante tanto para el paciente como para su pareja.

Por cierto, el paciente tal vez no sea el único afectado por la impotencia o la anorgasmia. Su compañero sexual, que probablemente teme empeorar las condiciones de salud de pareja, a veces pasa por circunstancias similares. Por lo tanto, también necesita oír las palabras de aliento del médico.



Una de las formas de superar los temores relacionados con el sexo es recurrir primero a la masturbación y, lentamente, llegar al coito. También puedes masturbar a tu pareja para que no se sienta sexualmente frustrada mientras te recuperas.

## **Contratiempos físicos**

El miedo no es el único causante de la impotencia. Los trastornos cardíacos generalmente van acompañados de problemas circulatorios. Por consiguiente, dado que la erección se logra cuando el flujo de sangre invade el pene, la impotencia después de un infarto a veces se debe a factores físicos, más que a los psicológicos.

La angina de pecho, la dificultad para respirar y las palpitaciones son problemas relacionados con las enfermedades cardíacas y, aunque no sean mortales, pueden afectar la vida sexual. A menudo estos síntomas aparecen

después del orgasmo, cuando el ritmo cardíaco comienza a disminuir. Ahora bien, si cada vez que llegas al clímax tienes un episodio de angina de pecho (un dolor agudo en el pecho), no tenderás a recuperar el apetito sexual. También en este caso debes consultar con un médico o un cardiólogo y preguntarle lo que quieras saber, sin vergüenza. Probablemente sus recomendaciones te sean muy útiles para llevar una vida sexual relativamente normal, y tienes derecho a despejar todas tus dudas.

## ¿Qué puedes hacer?

Los siguientes consejos te serán útiles si padeces del corazón:

- No tengas relaciones sexuales si estás enfadado o muy estresado. En esas circunstancias el corazón ya late más de prisa y el acto sexual podría aumentar esta frecuencia.
- Pídele al médico que te recete bloqueadores de los canales de calcio o betabloqueadores. Estos medicamentos pueden disminuir el efecto que el acto sexual pueda tener en el corazón.



• Algunas personas que sufren dolencias cardíacas deciden por su cuenta y riesgo tomar medicamentos para el corazón –como propranolol o nitroglicerina– antes de tener relaciones sexuales, con la absurda idea de que así van a prevenir los problemas de su corazón. No lo hagas sin antes consultar a tu médico (el propranolol debe tomarse siempre a la misma hora, y hacerlo fuera del horario establecido puede conllevar riesgos). Los hombres que sufren impotencia pueden contemplar la posibilidad de tomar Viagra u otro medicamento para la disfunción eréctil. Pero no deben hacerlo sin consultar a un cardiólogo, pues las consecuencias podrían ser letales.

Los medicamentos para las enfermedades cardíacas –betabloqueadores, antihipertensivos y diuréticos– pueden provocar trastornos en el funcionamiento sexual. En algunos casos el médico puede recetar medicamentos alternativos que harán el mismo efecto sin afectar las funciones sexuales; así que pídele consejo a un cardiólogo.

Si la comunicación entre médico y paciente falla, la responsabilidad es compartida. Algunos cardiólogos tratan superficialmente el tema del sexo, pero los pacientes a menudo tampoco se atreven a hablar de sus problemas sexuales con el médico. Esto es lo que suele ocurrir con las personas de edad avanzada, entre las que son más frecuentes las enfermedades coronarias. Tal vez creen que, a su edad, el sexo no es importante. Pero lo es, y, además, puede desempeñar un papel importante en su recuperación. Por lo tanto, no ignores los problemas sexuales, trata de resolverlos.



Es muy recomendable consultar a un terapeuta sexual acostumbrado a tratar a pacientes con afecciones cardíacas. A un profesional no le avergüenza hablar de la sexualidad y, si es necesario, puede actuar de intermediario con tu médico para determinar exactamente qué actividades sexuales puedes llevar a cabo sin correr riesgos. En el apéndice A encontrarás recomendaciones sobre cómo elegir un terapeuta sexual.

## **Sexo y diabetes**

La diabetes es una enfermedad en la que el organismo no produce suficiente cantidad de insulina o no la utiliza adecuadamente. La insulina es una hormona necesaria para descomponer el azúcar y los almidones que ingerimos. Esta enfermedad viene acompañada de muchos efectos secundarios y puede llegar a ser mortal. En la actualidad, el 7 % de la población padece de diabetes y, por desgracia, esta cifra aumenta sin cesar.

Uno de los efectos secundarios comunes de la diabetes en el hombre es la impotencia. El hecho de que mucha gente conozca esta posibilidad hace que muchos diabéticos sufran innecesariamente por la impotencia. En estos casos la causa de la disfunción no es la enfermedad, sino la ansiedad que este hecho provoca.



## Medicamentos que afectan la vida sexual - I

Hay muchos medicamentos entre cuyos efectos secundarios está la disfunción sexual. A continuación damos una lista de fármacos que pueden afectar diversas funciones sexuales. ¡Cuidado! Estos medicamentos no causan el mismo efecto en todas las personas; pero, si estás tomando alguno de ellos y has notado cambios en tu funcionamiento sexual, habla con tu médico. Él puede recetarte un medicamento alternativo o, tal vez, una dosis diferente que te permita recuperar tu vida íntima. Los medicamentos que llevan más tiempo en el mercado son los que más probabilidades tienen de afectar el funcionamiento sexual pues, cuando las empresas farmacéuticas los desarrollaron, su objetivo primordial era tratar un determinado síntoma. Sólo con el tiempo, cuando se ha experimentado lo suficiente con las dosis, se consigue eliminar algunos de sus efectos nocivos. Los medicamentos que pueden afectar el deseo sexual (entre paréntesis los nombres genéricos) son:

Antihipertensivos, antidepresivos, hipnóticos, antipsicóticos, medicamentos para las úlceras, pastillas anticonceptivas y medicamentos ansiolíticos como Aldomet (metildopa), Antabus (disulfiram), antihistamínicos, barbitúricos, Catapresan (clonidina), estrógenos (utilizados en el tratamiento del cáncer de próstata), Inderal (propranolol), Librium (clorodiazepóxido), Lopressor (metoprolol), Serpasil (reserpina), antidepresivos tricíclicos, Tagamet (cimetidina), Tenormin (atenolol), Thorazine (clorpromazina), Trandate (labetalol) y Valium (diazepam).

Si eres diabético y te cuesta lograr la erección (ya sea porque el pene no se endurece lo suficiente o porque simplemente no se mantiene erecto), te recomiendo que consultes a un terapeuta sexual por varias razones:

- El terapeuta puede ayudarte a recuperar el funcionamiento sexual normal o parte de éste, si la causa no es física.
- Incluso si la erección no es firme, puedes disfrutar la experiencia sexual y eyacular. Un terapeuta sexual puede ayudarte a explorar



estas posibilidades.

- Visita al terapeuta acompañado de tu pareja. Tal vez ella necesita confirmar que tu problema sexual se debe a la diabetes y no a que ya no la encuentres atractiva o a que tengas una amante.
- Consulta a tu médico, porque existen productos en el mercado que pueden ayudarte a recuperar la potencia sexual. Entre éstos el más conocido es la Viagra (en el capítulo 20 encontrarás más información sobre los medicamentos contra la impotencia). Si por algún motivo no puedes tomar Viagra u otro fármaco similar, también tienes la opción de un implante.

Si padeces diabetes y quieres obtener más información sobre cómo esta enfermedad afecta a tu organismo, ya sabes que puedes acudir siempre a tu médico.



Las mujeres diabéticas también pueden presentar trastornos relacionados con el funcionamiento sexual. A veces disminuye la intensidad de la respuesta orgásmica y, para llegar al orgasmo, es necesaria más estimulación manual u oral del clítoris. También en este caso, un buen terapeuta sexual puede ayudarte a lidiar con estos síntomas.



## Medicamentos que afectan la vida sexual - II

Los medicamentos que pueden afectar la eyaculación son:

Aldomet (metildopa), anticolinérgicos, barbitúricos, Catapresan (clonidina), Dibenzyline (fenoxibenzamina), estrógenos, Ismelin (guanetidina), Mellaril (tioridazina), inhibidores de la monoamino-oxidasa (IMAO), Serpasil (reserpina), tiazidas, Thorazine (clorpromazina), antidepresivos tricíclicos e inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina (ISRS), como Prozac, Zoloft, Paxil y Celexa.

Los medicamentos que pueden afectar a las erecciones son:

Adalat (nifedipino), Aldomet (metildopa), Antabus (disulfiram), anticolinérgicos, antihistamínicos, Banthine (metantelinia), barbitúricos, Calan (verapamilo), Cardizem (diltiazem), Catapresan (clonidina), digitálicos, Dilacor (diltiazem), estrógenos, hidroxiprogesterona (para tratar el cáncer de próstata), Ismelin (guanetidina), Isoptin (verapamilo), Librium (clorodiazepóxido), Lithonate (litio), IMAO, Mellaril (tioridazina), Procardia (nifedipino), Serpasil (reserpina), Tagamet (cimetidina), Thorazine (clorpromazina), Trecator-SC (etionamida), antidepresivos tricíclicos, Valium (diazepam) y Verelan (verapamilo).

Los medicamentos que pueden afectar el orgasmo de las mujeres son:

Aldomet (metildopa), anticolinérgicos, Catapresan (clonidina), IMAO, antidepresivos tricíclicos e ISRS, como Prozac, Zoloft, Paxil y Celexa.

## El sexo y las discapacidades psíquicas

Algunos de los adultos que padecen discapacidades mentales –como el síndrome de Down– apenas tienen la inteligencia de un niño. Por consiguiente, muchas personas opinan que estos adultos deben ser tratados como niños en todos los sentidos y creen que hay que “protegerlos” del sexo como se haría con un menor. Como resultado –especialmente si la persona discapacitada vive en un centro de salud–, la familia o el personal a cargo hace todo lo posible por alejarles de cualquier forma de interés o expresión sexual. No se les concede privacidad y no se les permite masturbarse.

En muchos casos, esta restricción entra en conflicto con la realidad porque, aunque el desarrollo mental de esa persona se detuvo en la niñez, físicamente es un adulto. El hombre tiene erecciones, poluciones nocturnas y la libido completamente desarrollada, con todo lo que eso implica. El deseo sexual de la mujer también está totalmente desarrollado y, en el aspecto físico, tiene que adaptarse a las menstruaciones. Aunque, en el caso

de algunos individuos con discapacidades mentales la educación sexual debe limitarse a enseñarles que no pueden desnudarse ni tocarse los genitales en público, muchos son los que saldrían ganando si aprendieran prácticas sexuales seguras y cómo llevar una relación amorosa.

Teniendo en cuenta que la capacidad mental difiere de una persona a otra, qué deben aprender y cuánta libertad se les debe conceder en materia de sexo depende de cada individuo. Algunas personas con minusvalías mentales se casan y tienen hijos, pero, en otros casos, esas actividades no son apropiadas.

Los padres, familiares o cualquier persona que cuide a un discapacitado mental que ha llegado a la adolescencia no pueden pasar por alto el tema del sexo. A medida que ese individuo se desarrolla físicamente, sus hormonas empiezan a producir cambios, como el aumento de tamaño de los senos o la aparición de vello en el pubis y las axilas. Como a cualquier otro adolescente, a este joven hay que decirle que esos cambios son normales.

Las chicas deben aprender a usar compresas o tampones, y a los chicos hay que explicarles por qué eyaculan mientras duermen. Ambos tienen que entender la causa de las sensaciones sexuales que están comenzando a experimentar y saber algo sobre la masturbación, como que se hace en privado, entre otras cosas.

Otro asunto que hay que tener en cuenta es la compañía. Todos necesitamos sentirnos acompañados, así que es normal que la gente busque pareja. A veces esa compañía se convierte en un idilio y, luego, en una relación sexual. Algunas instituciones permiten estas actividades y hasta se aseguran de que las parejas utilicen anticonceptivos, pero otras no. De todos modos, aunque los hombres y las mujeres estén separados, nadie puede garantizar que no tengan contacto sexual.



La mejor estrategia es ofrecer educación sexual a las personas con discapacidades mentales para que aprendan a lidiar con este aspecto de sus vidas. Esto les será útil tanto a ellos como a quienes se ocupan de cuidarlos. No podemos negar a los discapacitados mentales el derecho a satisfacer las necesidades que todos tenemos y, por lo tanto, es nuestra obligación enseñarles todo lo que sean capaces de asimilar.

Aunque hay personas que nacen con una determinada discapacidad mental, son muchas más las que en cierto momento de su vida presentan un trastorno mental, como la depresión. Cualquier persona que sufra un trastorno o una enfermedad de ese tipo debe ser atendido por un profesional de la salud mental. La mayoría de los terapeutas preguntan a sus pacientes si su trastorno afecta de alguna manera a su vida sexual. No obstante, si la persona tiene problemas de índole sexual y su médico no menciona el tema, debe plantearle su inquietud directamente. El sexo es una parte importante de la vida y, si el problema tiene solución (con un simple cambio de medicación, por ejemplo), vale la pena intentarlo.

## **Relaciones sexuales en una institución de salud**

Así como quienes cuidan a los discapacitados mentales deben aceptar la sexualidad de éstos, lo mismo deben hacer quienes trabajan con personas que viven permanentemente en una institución de salud: los pacientes con enfermedades crónicas o los ancianos que habitan en una residencia. En la gran mayoría de los casos, sea cual sea la incapacidad que presentan, lo que los mantiene en esas instituciones no es una disfunción sexual.



Las personas que no viven en su casa merecen que se respete su sexualidad y su privacidad. Si necesitan mantener la puerta cerrada para masturbarse, los cuidadores no deben molestarlos. Con frecuencia, los ancianos que están en una residencia entablan relaciones amorosas entre ellos. En estos casos, creo que la institución debe asignar habitaciones donde la pareja pueda encontrarse y disfrutar de la compañía mutua de la manera que considere oportuno. Recuerda que, aunque una pareja no realice el acto sexual, el placer de tocarse, abrazarse o besarse se intensifica con la privacidad.

A veces la pareja no puede tener relaciones sexuales autónomas. En casos así, considero que el personal debe saber cómo ayudar a los individuos discapacitados a disfrutar del sexo, de la misma manera que los ayudan a bañarse o a usar los sanitarios. El sexo no es sólo para los jóvenes y guapos, sino para todos, y esta asistencia se debe proporcionar sin emitir juicios de valor.

Para crear un entorno en el que puedan prosperar relaciones sexuales saludables, el personal de estas instituciones debe recibir la orientación necesaria para lidiar con tales asuntos con la misma eficiencia con que se ocupan de otro tipo de cuidados. A consecuencia de los usos y costumbres de nuestra sociedad, no se ayuda de forma espontánea a una pareja a tener relaciones sexuales. Sin embargo, considero que con el asesoramiento adecuado podemos lograr que nuestras instituciones sean más acogedoras y dar cabida a tanto afecto y amor como sea posible.

## **Cómo disfrutar de las relaciones sexuales**

Es muy probable que el sexo para una persona discapacitada o que padezca ciertas enfermedades implique tener que adaptarse. No todas las posturas serán posibles, y algunas actividades sexuales muy simples, como el coito, pueden llegar a ser inviables. Esas limitaciones no significan, sin embargo, que la pareja no pueda disfrutar de la relación sexual. La clave es no

concentrarse en las limitaciones, sino tratar de sacar el máximo provecho de lo que aún es posible hacer. Si estás en ese caso, habla con un médico para que te ayude a definir todas las posibilidades que puedes explorar.



Recuerda que el sexo es algo más que alcanzar el orgasmo. El placer que proporciona hacer el amor (y en este caso creo que usar este término es muy adecuado) también se deriva de tocarse, besarse y acariciarse mutuamente.

El cuerpo y el espíritu de los seres humanos son increíbles. A menudo el cuerpo de una persona discapacitada compensa la pérdida de un sentido con el desarrollo de otro. Las personas ciegas muchas veces descubren que su sentido del olfato mejora considerablemente. Quienes no pueden oír pueden desarrollar un sentido más agudo del olfato. Y un individuo discapacitado puede descubrir que aquellas cosas de las que aún puede disfrutar del sexo ahora resultan mucho más placenteras que antes.

Por eso nunca debes darte por vencido. Disfruta del sexo hasta donde puedas y asegúrate de que tu pareja también lo haga. Probablemente descubras que, al disfrutar plenamente de aquellas sensaciones que conservas, sientes tanto placer como cualquier persona sana, o quizá más.

## Parte IV



# Cómo disfrutar de una vida sexual saludable

**The 5<sup>th</sup> Wave**

**Rich Tennant**



**“Pensé que había contraído una enfermedad venérea, pero resultó que mi novio había instalado calefacción en los asientos de la furgoneta.”**



### **En esta parte...**

El sexo puede ser muy divertido, pero imponderables como las enfermedades de transmisión sexual, los problemas de control en el caso del hombre, la imposibilidad de la mujer de llegar al orgasmo o la falta de tiempo para disfrutar en pareja pueden afectar negativamente vuestro funcionamiento sexual e incitaros a tirar la toalla. En los siguientes capítulos encontraréis soluciones a algunas de estas situaciones.

Por favor, prestad especial atención al capítulo dedicado a las enfermedades de transmisión sexual. Aunque la razón de ser del sexo sea crear una nueva vida a través de la procreación, hoy en día las relaciones sexuales también pueden traer consecuencias mortales. Por eso, aunque deseo que os convirtáis en unos amantes fabulosos, también quiero que seáis estrictos a la hora de protegeros. Las relaciones sexuales absolutamente seguras no existen, pero si tomáis las precauciones adecuadas, estaréis razonablemente a salvo.



## Capítulo 19



# Enfermedades posibles y cómo prevenirlas



### En este capítulo

- Las ETS
- Cómo evaluar los riesgos
- Cómo protegerse
- Cómo hablar de las ETS



En un mundo ideal, sería fácil encontrar una pareja magnífica, todos tendríamos orgasmos increíbles y nadie enfermaría por tener relaciones sexuales. Pero no vivimos en un mundo perfecto, ni en el plano sexual ni en ningún otro plano. Tanto es así que uno de cada cuatro estadounidenses de entre quince y cincuenta y cinco años contrae al menos una enfermedad de transmisión sexual (ETS) en el transcurso de su vida. En España no existen cifras exactas al respecto, porque no se registran todos los casos de ETS,

pero se calcula que entre un 5 % y un 10 % de la población adulta contraerá al menos una a lo largo de su vida. (Hay quienes ahora llaman a las ETS infecciones de transmisión sexual, ITS; personalmente prefiero utilizar el término antiguo, pero ambos son correctos.)

Sí, lo has entendido bien: como mínimo una ETS. Dado que existen más de treinta ETS, a menudo quienes incurren en comportamientos de riesgo terminan contrayendo más de una. La revolución sexual que vivimos en décadas pasadas –durante la cual nos sentíamos libres para tener relaciones íntimas con distintas parejas– definitivamente ha terminado. Con tantas enfermedades alrededor, podríamos decir que la sociedad está sufriendo ahora una invasión sexual, en la que tener varias parejas puede acarrear graves problemas.



Si has tenido relaciones sexuales frecuentes con personas distintas, no des por sentado que estás sano sólo porque no presentas ningún síntoma:

- Muchas personas que sufren ETS no muestran ningún síntoma; en particular, las mujeres.
- A otras al principio les sube un poco la fiebre, un síntoma que no relacionan con una ETS, y no presentan ningún otro indicio en años. Tener una herida abierta puede ser un claro indicio de contagio, pero no tener síntoma alguno no significa que no se pueda transmitir una enfermedad.
- Que tu pareja no muestre signos visibles de padecer una ETS no es garantía de buena salud. Quizá nunca ha presentado síntomas y, aun así, sin saberlo, puede contagiar una enfermedad.

¿He dicho antes que la revolución sexual ha terminado? Pues si quieres seguir disfrutando de buena salud, debes pensar que la revolución sexual está muerta y enterrada.

## ETS: cicatrices de una noche de sexo

Como existen muchas ETS distintas, la lucha contra su amenaza no es fácil. Además, desde la aparición del sida, las consecuencias de salir derrotado pueden ser mortales. Por lo tanto, si encuentras pareja, mi consejo es que te hagas las pruebas para detectar ETS y que si tienes la más mínima duda, uses condones y adoptes prácticas sexuales más seguras.

Teniendo en cuenta que para algunos de vosotros este consejo tal vez llegue un poco tarde y que a veces se producen accidentes –a pesar de todos los esfuerzos que hagamos por evitarlos–, a continuación encontrarás una relación de algunas de las principales ETS. Aunque las cifras que menciono en este libro corresponden a Estados Unidos y España, pueden extrapolarse a la mayor parte de países desarrollados. En las naciones en vías de desarrollo la incidencia y la prevalencia de las ETS varían considerablemente. Como es mejor prevenir que curar, presta mucha atención a lo que vas a leer a continuación porque puede ayudarte a conocer mejor al enemigo.

Antes de repasar las enfermedades, quiero darte algunos consejos.



Dado que en Estados Unidos el sida –la enfermedad que ha acaparado los titulares de todos los periódicos– se cebó primero con los gays, hay quienes creen que la población masculina está más expuesta a contraer ETS. Sin embargo, si tenemos en cuenta todas las enfermedades de este tipo, las consecuencias son peores para las mujeres que para los hombres, y te explico por qué:

- Las mujeres tienden a contraer ETS con más facilidad que los hombres, probablemente porque reciben fluidos corporales durante el coito.
- Muchas de estas enfermedades no presentan síntomas iniciales en las mujeres.

- El tratamiento de una ETS en una mujer casi siempre es más complicado que en un hombre.
- Generalmente la mujer sufre las consecuencias más graves de las ETS: infertilidad, embarazos ectópicos (fuera del útero), dolor pélvico crónico o incluso cáncer.

Si tienes una ETS o sospechas que puedes tenerla, consulta a un profesional de la medicina. Este consejo puede parecer obvio, pero hay muchas personas que no buscan ayuda médica. Quizá les avergüenza hablar de su vida sexual o mostrar sus partes íntimas, o ambas cosas a la vez.



A menudo los jóvenes se automedican. El médico receta cierto medicamento a uno, y éste la comparte con un amigo que tiene síntomas similares. Compartir prescripciones de fármacos no es buena idea, pues incluso a los propios médicos a veces les resulta difícil determinar qué ETS tiene el paciente. Por lo tanto, no olvides que tomar el medicamento equivocado puede empeorar la situación.

## Candidiasis

La *candidiasis* es una infección causada por hongos del género *Candida*, que normalmente viven en la boca y los intestinos, así como en la vagina de muchas mujeres sanas. Cuando la acidez normal del organismo no es suficiente para controlar el desarrollo de este hongo, su presencia aumenta de forma excesiva. El resultado es la candidiasis, cuyos síntomas son flujo vaginal espeso y blanco, como requesón; escozor o irritación de la vulva, el pene o los testículos; olor inusual y, a veces, sensación de inflamación y cambios en los hábitos de evacuación intestinal.

- Este hongo también puede aparecer en la boca, la garganta o la lengua. En ese caso, la enfermedad se conoce como *muguet*.

- Por lo general, este hongo no se transmite como una ETS, aunque puede ocurrir, a través del sexo oral, más que del coito. Lamentablemente, algunas parejas se transmiten la enfermedad mutuamente, lo que se convierte en un bucle sin fin.

Los factores que pueden provocar un crecimiento anormal de este hongo son la ingesta de píldoras anticonceptivas o antibióticos, el embarazo, la diabetes, el VIH (o cualquier otro trastorno del sistema inmunitario), las duchas vaginales, la menstruación o el uso de ropa interior húmeda. Por lo general, la candidiasis se trata con cremas, pomadas y óvulos antifúngicos. Hoy en día hay antifúngicos orales de una sola dosis que resultan muy eficaces. Los productos sin receta a veces resuelven el trastorno, pero deben usarse sólo para infecciones vaginales causadas por hongos. Si nunca has sufrido una infección vaginal, no des por sentado que eso es lo que tienes, acude al médico.



Los medicamentos que tratan las infecciones causadas por hongos pueden deteriorar los condones de látex o los diafragmas. Si usas estos métodos anticonceptivos, consúltaselo a tu médico o farmacéutico.

## Clamidiasis

La infección por clamidias o clamidiasis es la ETS más común en Estados Unidos, pues afecta a tres millones de personas al año. En España, por el contrario, el Sistema de Información Microbiológica (SIM) registró 846 casos de clamidia durante el año 2009. Sin embargo, hay que apuntar que el SIM no cubre la incidencia en toda la población española.

- Generalmente, la mujer no muestra síntomas de clamidiasis. En los hombres, los primeros indicios son molestias al orinar y secreción de pus por la uretra.

- Los síntomas pueden manifestarse varios días después del contacto sexual.
- En la mujer, la enfermedad puede causar cicatrices en las trompas de Falopio, esterilidad, infertilidad, embarazos ectópicos o enfermedad inflamatoria pélvica.
- En los hombres, se cree que esta enfermedad es la causante de la mitad de los casos de *epididimitis* o infección del epidídimo (conductos diminutos que se encuentran en la parte superior de los testículos), que puede ocasionar inflamación y dolor testicular.

Aunque la infección por clamidias se cura fácilmente con doxiciclina u otros antibióticos (hay un fármaco de una sola dosis), a menudo los médicos tienen dificultades para diagnosticarla debido a la ausencia de síntomas visibles. Las recaídas son frecuentes si, una vez diagnosticada la enfermedad, no se completa el ciclo de tratamiento. La gonorrea suele acompañar a la infección por clamidias, por lo que los médicos suelen tratarlas simultáneamente.

Como la mayoría de las personas que sufren esta infección no presentan síntomas y ni siquiera sospechan que padecen la enfermedad, las consecuencias pueden presentarse a largo plazo. Dado que es una enfermedad tan común, quienes tienen relaciones íntimas con distintas parejas –sobre todo si no usan condón– deben hacerse pruebas cada vez que cambian de compañero sexual o después de tener contacto con una nueva pareja sin protección.

## **Verrugas genitales y virus del papiloma humano**

En Estados Unidos, cada año 5,5 millones de personas, aproximadamente, contraen verrugas genitales, provocadas por el virus del papiloma humano (VPH). En España, y a pesar de la ausencia de datos globales, se cree que es la ETS con una mayor incidencia entre la población. Este virus se ha vuelto tan común que se estima que un altísimo porcentaje de la población

sexualmente activa se contagia en un momento u otro de su vida. Sólo uno de cada cuatro estadounidenses entre los quince y los cuarenta y nueve años nunca ha tenido una infección genital causada por el VPH. Sin embargo, en la mayoría de los casos el virus es inofensivo y no presenta síntomas. Las verrugas genitales se transmiten a través del coito vaginal, anal y oral. Los recién nacidos pueden contraerlas al pasar por la vagina de la madre en el momento del parto.

- Las verrugas son suaves y planas, no siempre visibles. Aparecen en los genitales, en la uretra, en el interior de la vagina, en el ano y en la garganta.
- A menudo provocan escozor y, si se deja que crezcan, pueden bloquear la entrada de la vagina, el ano o la garganta, y causar malestar.
- Las verrugas genitales se transmiten con facilidad debido a que a veces son microscópicas y, por lo tanto, imposibles de detectar a simple vista.

Las cepas más dañinas del VPH causan en el cuello del útero lesiones que, si no se tratan, pueden convertirse en cáncer de cérvix. La citología que las mujeres sexualmente activas deben hacerse cada año permite detectar las lesiones causadas por el VPH. Gracias a esta prueba se ha reducido considerablemente la incidencia de cáncer de cuello de útero.

En España, en 2007, el Consejo Interterritorial de Salud ha aconsejado que la vacuna del papiloma humano forme parte del calendario de vacunas para las niñas de entre once y catorce años. Se trata de una vacuna que actúa contra algunos de los tipos de VPH, que causan el 70 % de los casos de cáncer cervical, y el 90 % de los casos de verrugas genitales. La vacuna, desarrollada por Merck, se llama Gardasil, y no está exenta de alguna controversia. (Actualmente no existe ninguna vacuna para la población masculina, aunque podría existir alguna relación entre el VPH y el cáncer anal o el cáncer de pene.) De todos modos, como esta vacuna no ofrece protección contra todos los tipos de VPH, las mujeres –especialmente

aquellas que tienen varias parejas sexuales— deben continuar realizándose anualmente la citología, aunque estén vacunadas.

Los médicos tratan las verrugas genitales con cremas de uso tópico entre otros remedios; sólo se venden con receta.



Los medicamentos sin receta que se usan para otro tipo de verrugas no deben emplearse en las verrugas genitales.

Si las verrugas son grandes o no responden a los tratamientos comunes, el médico suele optar por extirparlas quirúrgicamente, congelarlas usando nitrógeno líquido o cauterizarlas con una aguja eléctrica. Como no existe cura para el VPH, las verrugas genitales a veces reaparecen, y el virus permanece indefinidamente en las células del paciente, aunque, por lo general, en estado latente (no activo). La mayoría de las personas que tienen verrugas genitales recurrentes sólo sufren un segundo episodio. En el caso poco frecuente de recurrencias múltiples, el sistema inmunitario del organismo normalmente desarrolla inmunidad al cabo de dos años. Sin embargo, haber eliminado las verrugas genitales no significa que desaparezca la posibilidad de contagiarlas.



Aunque los condones dan cierta protección contra el VPH, no ofrecen ninguna garantía contra su transmisión, ya que no cubren completamente la zona genital.

## Gonorrea

Los casos registrados de gonorrea disminuyen año tras año en Estados Unidos. De hecho, los datos más recientes indican que sólo se producen 330 000 nuevos casos cada año. En España se detectaron 1954 casos durante el año 2009; 4,33 casos por cada 100 000 habitantes. El 50 % de las mujeres y el 10 % de los hombres que tienen esta enfermedad no presentan síntomas y,



por lo tanto, desconocen que la padecen. En las mujeres, los síntomas, cuando existen, consisten en secreción vaginal verdosa o amarillenta, necesidad frecuente de orinar acompañada de una sensación de ardor, dolor pélvico, inflamación o sensibilidad excesiva de la vulva y, en ocasiones, dolor en los hombros semejante al que produce la artritis. Los hombres pueden sentir molestias al orinar y expulsar una secreción similar al pus a través de la uretra.

- La gonorrea se transmite a través del sexo vaginal, anal u oral.
- La gonorrea puede causar esterilidad, artritis, problemas cardíacos y enfermedades del sistema nervioso central.
- En las mujeres, la gonorrea puede provocar enfermedad inflamatoria pélvica, que, a su vez, aumenta el riesgo de embarazos ectópicos, esterilidad o formación de abscesos.

La penicilina era el tratamiento por excelencia para la gonorrea pero, hoy en día, debido a que las nuevas cepas de la enfermedad se han hecho resistentes a ella, los médicos utilizan un medicamento llamado *ceftriaxona*. Con frecuencia la gonorrea se presenta acompañada de clamidiasis, por lo que suelen tratarse simultáneamente.

## **Hepatitis B**

La hepatitis B es una de las dos ETS para las que existe vacuna (la otra es el virus del papiloma humano; en el apartado “Verrugas genitales y virus del papiloma humano” de este capítulo encontrarás más información). La hepatitis B es muy contagiosa, cien veces más que el VIH. Esta enfermedad se transmite por contacto íntimo y por contacto sexual, por lo que besarse, compartir el cepillo de dientes o las jeringuillas puede ser causa de contagio. Los profesionales de la salud se encuentran en una posición muy vulnerable y, por consiguiente, casi siempre se vacunan para prevenir esta enfermedad.

- La hepatitis B puede provocar una enfermedad hepática grave e incluso la muerte, pero el virus casi nunca muestra síntomas durante su fase más contagiosa.
- En España esta enfermedad afecta a un 11 % de la población, y se convierte en una enfermedad crónica en el 5 % de los casos. Todos los años se registran aproximadamente 12 000 casos nuevos. La enfermedad puede permanecer activa durante toda la vida de la persona.

No existe tratamiento médico para la hepatitis B, pero en el 90 % de los casos, el propio sistema inmunitario se encarga de que la enfermedad ceda. Es muy importante que quienes tengan varias parejas sexuales se vacunen.

## Herpes genital

El herpes, causado por el virus *herpes simple* (VHS), es otra ETS incurable. Hay dos tipos de herpes: el herpes simple tipo 1 (VHS-1) y el herpes simple tipo 2 (VHS-2), pero el primero se relaciona comúnmente con pupas y otras úlceras que se presentan de “cintura para arriba”. En España el herpes genital representa el 6 % de todas las ETS, con unos veinte mil casos por año. Aproximadamente el 80 % de los estadounidenses adultos tienen herpes bucal, y se calcula que el 25 % de los adultos padecen herpes genital, aunque la mayoría no son conscientes de ello debido a que los síntomas son tan leves que resultan imperceptibles. Pero, aun así, pueden transmitir la enfermedad. En España se calcula que entre un 15-20 % de los adultos son portadores del virus del herpes, pero sólo una cuarta parte de este porcentaje desarrolla la enfermedad.

El síntoma más común del herpes genital es una agrupación de pequeñas ampollas blancas que puede aparecer en la vagina, el cuello del útero, el pene, la boca, el ano u otras partes del cuerpo. Esta erupción puede causar dolor, comezón, ardor, inflamación de los ganglios, dolor de cabeza y sensación de agotamiento. Los primeros síntomas a veces son más intensos que los de brotes posteriores, debido a que la primera vez el sistema

inmunitario no está preparado para combatir la enfermedad. Sin embargo, en ocasiones la persona infectada no muestra síntomas y el primer brote ocurre meses o incluso años después de contraer la enfermedad. Los síntomas del VHS-2 se observan en los muslos, los glúteos, el ano y el pubis. Cuando son leves, pueden confundirse con picaduras de insectos, tiña inguinal, infección por hongos, hemorroides o folículos de vello. A veces las lesiones son tan diminutas que no se pueden apreciar a simple vista. Y, si una mujer tiene una lesión pequeña en el interior de la vagina, jamás la verá. Estos síntomas en ocasiones pueden repetirse en intervalos regulares a causa del estrés, la menstruación u otros factores que aún no están claramente definidos. Aunque estos indicios provocan molestias, no son peligrosos, y el herpes no afecta el sistema inmunitario ni provoca otros problemas de salud. Debido al incremento de la práctica del sexo oral, se están descubriendo casos de herpes genital causados por VHS-1 (el virus causante del herpes bucal), y casos de herpes bucal que han sido provocados por VHS-2 o herpes genital. Eso debería convencernos de que el sexo oral no es tan seguro como puede parecer.



Se cree que el herpes sólo se contagia cuando aparecen las ampollas. Sin embargo, hay estudios que demuestran que se puede transmitir la enfermedad en los días previos a un brote, cuando todavía no hay llagas, en una fase llamada *pródromo*. Ésta se caracteriza por escozor, hormigueo o sensación de dolor en la zona donde aparecerán posteriormente las lesiones.

- Durante el embarazo, el herpes puede causar un aborto involuntario o muerte fetal. La enfermedad también puede transmitirse al recién nacido, especialmente si la mujer la contrae durante el tercer trimestre del embarazo. Si la infección se produce antes, suele pasarle sus anticuerpos al feto.
- Si las llagas están activas en el momento del parto, las consecuencias para la salud del bebé pueden ser graves. Para

evitarlo, en estos casos los médicos normalmente optan por la cesárea.

- Las personas que tienen herpes siempre deben usar condón, a no ser que la pareja también tenga la enfermedad.



Aunque siempre se debe usar preservativo, los condones no protegen completamente del herpes. Si el hombre tiene la enfermedad y las llagas están en el pene, el condón protege a la mujer. Sin embargo, como las secreciones vaginales pueden entrar en contacto con el área de la pelvis, el condón no protege al hombre si es la mujer quien tiene la enfermedad. Y, si el virus ha pasado a otras partes del cuerpo, como las caderas o los glúteos, el condón no ofrece protección alguna.

El herpes puede extenderse a otras partes del cuerpo, más allá de los genitales. Si tocas una llaga con las manos, debes lavártelas meticulosamente antes de tocar a otra persona o tocarte cualquier otra parte de cuerpo.



Hay que tener en cuenta que el herpes bucal también se transmite al besar, compartir las toallas o beber del mismo vaso o taza.

Aunque esta enfermedad aún no tiene cura, los adelantos en los tratamientos permiten mantener el virus bajo control. Zovirax (aciclovir) es un medicamento contra el herpes que se desarrolló en la década de 1970; hoy en día se puede encontrar también como genérico. Valaciclovir (valaciclovir) y Famciclovir (famciclovir) tienen un principio activo más eficiente, se absorben mejor y hay que tomarlos con menor frecuencia. Si sospechas que tienes la enfermedad, consulta a un médico tanto para determinar si la causa de los síntomas es el herpes como para aprender a vivir con la enfermedad y no contagiársela a otros. Si estás infectado, el

médico puede darte una serie de indicaciones para no transmitirla a otros y para que la enfermedad no se extienda a otras partes de tu cuerpo.

Los investigadores creen que las llagas del herpes pueden actuar como puerta de entrada al virus del sida. Esto significa que las personas infectadas con herpes tienen más probabilidades de contraer el VIH si entran en contacto con el virus. Por lo tanto, si bien el herpes en sí mismo no es letal, padecer herpes puede tener consecuencias mortales.

## **Virus de la inmunodeficiencia humana y sida**

Si de alguna ETS hemos oído hablar, ha sido del síndrome de inmunodeficiencia adquirida (sida), una enfermedad infecciosa causada por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). ¿Por qué esta enfermedad atrae mucha más atención que otras ETS? La respuesta es sencilla: el sida es mortal, y no existe cura ni vacuna para prevenirlo.

En la actualidad se calcula que más de un millón de personas viven con la infección por el VIH. De estas personas, una de cada cinco (21 %) no sabe que tiene el virus.

Por otra parte, según datos del Ministerio de Sanidad, desde la aparición de la enfermedad en España, se han registrado 79 363 infectados, con el resultado de 52 147 personas muertas. Durante el año 2009 se registraron 1275 nuevos casos. Paralelamente, los datos del año 2009 ofrecidos por la OMS ponen de manifiesto que en los últimos ocho años se ha reducido en un 17 % el número de nuevas infecciones por el VIH. También señalan que la cifra de 33,4 millones de personas que viven con el VIH es la más alta registrada hasta ahora. Sin duda son datos que nos hacen reflexionar sobre la importancia de poner medidas para seguir evitando el contagio.

El VIH se contagia normalmente por contacto sexual o por compartir agujas. En África, en el 60 % de los casos de VIH, los afectados son mujeres que lo contraen a través del coito vaginal. El VIH también se puede transmitir por una transfusión de componentes sanguíneos contaminados (desde 1985 en Estados Unidos se analiza toda la sangre para descartar la presencia de VIH, igual que se hace en España), durante el embarazo, de la mujer al feto o durante la lactancia.

Aunque se han detectado pequeñas cantidades de VIH en fluidos corporales –como la saliva, las heces fecales, la orina y las lágrimas–, hasta el momento no hay pruebas de que el VIH se transmita a través de estos fluidos, a pesar de que se han hecho muchas pruebas. El sida no se contrae por tocar a alguien que tiene la enfermedad, por estar muy cerca de alguien infectado que tose o estornuda, por usar su mismo vaso ni por ningún otro tipo de contacto cotidiano.



Si crees que estás a salvo del sida porque no eres homosexual, estás muy equivocado o equivocada. Debido a que a través del sexo anal –la forma de coito más común entre los hombres homosexuales– es más probable transmitir la enfermedad, en el mundo occidental esta plaga diezmó primero a la comunidad homosexual. Pero en África, donde el sida es una enfermedad muy común, la padecen mayoritariamente los heterosexuales. En Occidente la incidencia del sida también está aumentando más rápidamente entre los heterosexuales que entre los homosexuales (hombres o mujeres). Es decir, el sida representa un riesgo para todos.

- Las infecciones provocadas por el VIH minan la capacidad del organismo de combatir las enfermedades, y dan lugar al sida y otros problemas de salud.
- Una persona puede estar infectada por el VIH y no presentar ningún síntoma hasta al cabo de diez años.
- Una vez desarrollada la enfermedad, el organismo se vuelve susceptible al ataque de distintas dolencias que pueden provocar la muerte del paciente.

Existen dos tipos de virus de la inmunodeficiencia humana: VIH-1 y VIH-2. Ambos causan la enfermedad al infectar y destruir los *linfocitos*, las células sanguíneas que protegen al organismo contra las infecciones. El VIH-1 es la

forma más común en los países occidentales, mientras que el VIH-2 se da sobre todo en África, donde se cree que se originó la enfermedad.

El primer caso de sida en España se registró en 1981. Hasta finales de 2010 se habían notificado unos ochenta mil casos, si bien se estima que pueden ser unos ciento treinta mil, ya que se cree que entre el 25 % y el 30 % de los portadores del virus desconocen que lo son.

### *Diagnóstico, síntomas y tratamiento*

La infección por VIH se diagnostica mediante análisis que detectan la presencia de anticuerpos del VIH en la sangre. Normalmente, los anticuerpos aparecen en el torrente sanguíneo de tres a ocho semanas después del contagio, aunque en ocasiones pasan hasta seis meses antes de que sean detectados. Eso hace que sea posible contagiar el virus a pesar de que el resultado de un análisis de sangre sea negativo. Además, durante los sesenta días posteriores a la infección, el riesgo de contagiar a otros es mayor. Por esta razón, usa siempre un condón, pues es difícil saber con certeza si tu pareja es portadora del virus.



Los primeros síntomas del VIH a veces se parecen a los de una enfermedad común, la mononucleosis: fiebre alta, glándulas inflamadas y sudoraciones nocturnas. Después, la persona puede pasar por un período en el que no presenta síntomas, que generalmente dura unos dos años. Con el tiempo, como el sistema inmunitario está debilitado por intentar combatir el VIH, algunos gérmenes oportunistas (organismos que normalmente son destruidos por el sistema inmunitario) causan infecciones que no remiten, como una neumonía, por ejemplo. Cuando eso ocurre, el médico advierte que el paciente tiene el VIH y diagnostica sida. Hoy, en España, se considera que el sida es una enfermedad crónica, pero no mortal. La esperanza de vida en estos pacientes es casi similar a la de las personas no infectadas, gracias al tratamiento que reciben. Esto supone un gran avance si pensamos que hace quince años la mayoría de los enfermos por VIH fallecían en un plazo de cuatro o cinco años.

De momento, no existe ninguna vacuna contra el sida, ni tampoco tiene cura. Sin embargo, se han desarrollado muchos medicamentos que permiten prolongar la vida de las personas que tienen el VIH y controlar los síntomas. Existen tres categorías básicas de fármacos. En primer lugar están los *fármacos antirretrovirales*, que impiden el desarrollo y la multiplicación del VIH en las diferentes fases de su ciclo de vida. Los médicos recetan estos medicamentos en grupos, que se conocen como *cócteles*. Otros fármacos combaten las infecciones oportunistas que se presentan como consecuencia de que el VIH disminuye la capacidad del sistema inmunitario para responder a las enfermedades. Mientras que un tercer grupo, que todavía está en fase experimental y no ha demostrado demasiada efectividad, ayuda a fortalecer el sistema inmunitario. Aunque la obtención de la vacuna contra el sida no es inminente, de momento los microbicidas de aplicación vaginal parecen ofrecer cierta protección a las mujeres, si bien pasarán varios años antes de que se aprueben y salgan a la venta.

*¿La circuncisión previene el sida?*



Aunque se han hecho muchas investigaciones para determinar si la circuncisión influye en el riesgo de contraer el sida, hasta hace poco no se había relacionado una cosa con otra. Sin embargo, en 2006, un estudio realizado en Brasil mostró una clara correlación. La teoría es que el virus se desarrolla en las condiciones cálidas y húmedas que existen debajo del prepucio del pene no circuncidado. Aunque un solo estudio no es suficiente para demostrar que la circuncisión podría reducir la tasa de contagio – especialmente en África–, quizá investigaciones posteriores sí lo hagan.

## **Molusco contagioso o Molluscum contagiosum**

El virus del molusco contagioso puede causar la aparición de pequeños nódulos de color blanco rosáceo y apariencia perlada en el área de los genitales y los muslos. Se transmite a través del coito, pero también por el contacto íntimo. Normalmente los médicos los extirpan con productos químicos, los cauterizan con agujas eléctricas o los congelan.

## **Enfermedad inflamatoria pélvica**



La enfermedad inflamatoria pélvica (EIP) es una infección genital que se ha extendido a los órganos reproductores internos de la mujer, tales como el útero, las trompas de Falopio y los tejidos cercanos a los ovarios. La EIP realmente no es una ETS, pero puede presentarse como consecuencia de una de ellas, normalmente gonorrea o clamidiasis. La EIP se produce cuando una infección del tracto genital no se detecta ni se trata y se propaga del cuello uterino al útero, las trompas de Falopio y los ovarios. Muchos de estos casos no se detectan debido a que los síntomas son inapreciables o inexistentes.

Algunos de los síntomas de la EIP son fiebre, náuseas, escalofríos, vómitos, dolor en el bajo vientre, dolor durante el coito, manchas de sangre y dolor entre períodos menstruales o al orinar, sangrado abundante, flujo excesivo o

coágulos de sangre durante la menstruación, así como menstruaciones demasiado prolongadas y dolorosas y flujo vaginal anormal. En la mayoría de los casos, esta enfermedad requiere hospitalización y tratamiento con antibióticos intravenosos durante varios días. Además, la mujer infectada debe abstenerse completamente de tener relaciones sexuales de cualquier tipo. A veces, es preciso recurrir a la cirugía para extirpar los abscesos o el tejido cicatricial, o para reparar o extraer los órganos reproductores dañados.



Con tratamiento o sin él, la EIP puede provocar esterilidad, embarazos ectópicos y dolor crónico. Cuanto más frecuentes sean los episodios de EIP, mayor es el riesgo de que la mujer quede estéril.

## Ladillas

Las ladillas, de hecho piojos púbicos, se transmiten a través de las relaciones sexuales o del contacto con sábanas, ropas o inodoros infectados. La picada de estos diminutos insectos causa gran escozor. Como los piojos púbicos son visibles, uno mismo puede detectarlos. Tienen el tamaño de la cabeza de un alfiler y son ovalados y de color grisáceo, a menos que estén llenos de sangre, en cuyo caso la coloración es anaranjada.

Los piojos púbicos se pueden tratar con medicamentos sin receta. Además, es importante lavar a conciencia (o lavar en seco) la ropa de cama o cualquier pieza de ropa que haya estado en contacto con los piojos.

## Sífilis

La *sífilis* se detectó por primera vez en Europa en el siglo XV, cuando Cristóbal Colón regresó del Nuevo Mundo. Nadie sabe a ciencia cierta si la enfermedad vino de América o del África occidental, pero causó una enorme epidemia con una alta tasa de mortalidad.

El agente causante de la *sífilis* es una bacteria espiroqueta, llamada *Treponema pallidum*. Por alguna extraña razón, se denomina también *mal francés*. La enfermedad se desarrolla durante años y pasa por diferentes etapas.

- La primera lesión sífilítica es el *chancro*, unas úlceras circulares indoloras que aparecen en el lugar de inoculación (los labios, la boca, la lengua, los pezones, el recto o los genitales) entre nueve y noventa días después de la infección.

De seis a diez semanas más tarde, el chancro desaparece por sí solo, y empieza un período asintomático (de latencia), que dura entre seis semanas y seis meses, antes de que aparezcan los síntomas secundarios de la sífilis.

- La segunda etapa de la sífilis se caracteriza por distintas erupciones que no pican y se curan sin dejar cicatrices. Estas erupciones indican que los microbios ya han viajado a todos los órganos y tejidos del organismo a través del torrente sanguíneo y del sistema linfático.

A la segunda etapa de la sífilis sigue otro período en que el paciente no presenta síntomas. Dicho período puede durar toda la vida, pero, en algunos casos, la enfermedad reaparece al cabo de unos años.

- La sífilis terciaria afecta al sistema nervioso y puede destruir la piel, los huesos y las articulaciones, así como interrumpir el flujo de sangre al cerebro. En esta etapa final, la sífilis puede provocar la muerte.

Esta enfermedad se contagia a través del acto sexual vaginal o anal, de los besos y del contacto oral/genital. La enfermedad es particularmente contagiosa durante la primera etapa, cuando hay lesiones.



El tratamiento con penicilina de efecto prolongado resulta eficaz en la primera y en la segunda etapas de la sífilis, así como en su etapa latente. Sin embargo, la penicilina no puede revertir los daños característicos de la tercera etapa.

En España, en el año 2008 se notificaron 2545 casos de sífilis, lo que significa 5,70 por 100 000 habitantes, una tasa que aumenta desde 2002. Por lo que respecta a la sífilis congénita, en el año 2008 se notificaron 10 casos confirmados; la tasa de incidencia durante el período 2000-2008 osciló entre 0,01 y 0,02 por 100 000 habitantes.

## Tricomoniasis

La *tricomoniasis* es una de las infecciones vaginales más comunes, causante de uno de cada cuatro casos de vaginitis. Es muy raro que los hombres presenten síntomas, y las mujeres a menudo tampoco los tienen. Entre los posibles síntomas se cuentan una secreción espumosa y de olor desagradable, así como escozor en el área de la vagina. En ocasiones, la persona infectada siente la necesidad frecuente de orinar.

Los médicos tratan la tricomoniasis con antibióticos. Y, para evitar que la infección revierta, tanto el afectado como su pareja o parejas deben seguir el tratamiento.

## Vaginitis

Si tienes secreción vaginal o sientes ardor o escozor en el área de la vagina, sufres *vaginitis*. La vaginitis puede estar provocada por distintos microorganismos. La enfermedad no siempre se transmite a través del contacto sexual, pero, teniendo en cuenta que los hombres que portan estos microorganismos no presentan síntomas, es recomendable tratar a ambos integrantes de la pareja para evitar el contagio mutuo. El coito también puede modificar las condiciones de la vagina y, por lo tanto, desencadenar

un episodio de vaginitis, sin que haya contagio. Algunos de los síntomas son:

- Ardor o escozor en la vulva.
- Flujo vaginal anormal, acompañado a veces por una pequeña cantidad de sangre.
- Olor desagradable.

Muchas mujeres presentan algún tipo de vaginitis en el transcurso de su vida. El tratamiento varía según cuál sea el origen del trastorno.

## Seamos serios

Aún no existe una vacuna contra el sida, tampoco hay curación para el herpes y es posible contraer una ETS que no presente síntomas, pero que a la larga cause esterilidad. Aunque no tengas miedo a contagiarte, deberías al menos preocuparte de adoptar prácticas sexuales más seguras por tu pareja. Prefiero usar la expresión “sexo más seguro”, porque la única práctica sexual absolutamente segura es el celibato. El sexo seguro también puede lograrse en una relación monógama con una pareja sana; pero, si uno de los dos comete un solo error, o lo ha cometido antes de conocerse —algunas de estas enfermedades no se desarrollan hasta pasados varios años—, ambos pueden enfermar. Por eso prefiero hablar de *sexo más seguro*. Por supuesto, cuantas menos parejas tengas, menos riesgo correrás de contraer una de estas enfermedades; pero recuerda que para contagiarte basta con un solo encuentro sexual con una persona infectada.



Cuando te vas a la cama con alguien, hasta allí te acompañan los gérmenes de todas las personas con las que tu pareja ha tenido relaciones sexuales.

## **Los condones protegen, pero no son infalibles**

¿Qué puedo decir de los condones? Los condones ofrecen protección, es cierto, pero no protegen totalmente contra el sida u otras ETS. ¿Por qué?

- A veces se rompen.
- Se pueden deshacer si entran en contacto con productos a base de aceite.
- En ocasiones gotean al retirarlos.
- Nos olvidamos de usarlos.
- Incluso las personas que practican el coito con condón normalmente no lo usan en el sexo oral, que es una práctica con menos riesgo, pero no es absolutamente segura.
- Algunas ETS se contagian a través del contacto con otras partes de los genitales, incluidas las secreciones vaginales.

Por lo tanto, la mejor medida preventiva es combinar el uso del condón con un comportamiento sexual responsable.

## **Cultiva la relación antes de pasar al sexo**

Sé que es difícil que dos jóvenes se enamoren y pasen toda la vida juntos. Aunque eso sería ideal para evitar el sida y muchos otros males sociales, no es realista suponer que todos podemos conseguirlo. La mayoría de la gente tiene varias parejas a lo largo de la vida y, por consiguiente, está expuesta a riesgos.

Pero, que la mayoría de las personas mantengan relaciones sexuales con más de una pareja, no es excusa para tener cuantos compañeros sexuales podamos. Me parece horrible incurrir en conductas de riesgo, sobre todo entre la población gay que ha sufrido las terribles consecuencias del sida.



No me gusta dar sermones porque no traen nada bueno, pero no puedo evitar decirlos una vez más que os cuidéis, pues lo que está en juego es vuestra vida.

## No te calles

En nuestra sociedad, la gente está más dispuesta a mantener relaciones sexuales que a hablar del tema, y esta falta de comunicación, en buena medida, es la causante de que los contagios proliferen.



Ya conoces la regla de oro: no hagas lo que no quieras que te hagan. Si tuvieses relaciones sexuales con alguien que padece una ETS, ¿no preferirías saberlo de antemano? Pues, lo mismo debes hacer tú. Si padeces una ETS, debes contárselo a tu posible pareja. Fíjate que hablo de “posible”, porque no voy a negar que, cuando reveles tu enfermedad, quizá esa persona salga corriendo. Si has contraído herpes –una enfermedad que no tiene curación–, no sólo te enfrentarás a diferentes brotes a lo largo de toda la vida, sino que te será difícil encontrar pareja. Y esto es algo que debes aceptar. No puedes andar por el mundo infectando a otras personas. Por cierto, no soy la única que insiste en que hay que alertar a la pareja si se padece una ETS. En Estados Unidos, una mujer logró que la Justicia le exigiera a su ex marido una indemnización de 750 000 dólares por contagiarle herpes. Y la tendencia de la Justicia es que cada cual asuma las consecuencias de sus actos. Pero, si te pido que seas sincero respecto a tu enfermedad, no es sólo para que no tengas problemas legales o de otro tipo; me gustaría que lo hicieras porque eres de esas personas que únicamente se va a la cama con alguien que le importa, con quien tiene una relación sólida y a quien no quiere transmitirle una ETS.

Quizá la gente que está dispuesta a ser sincera, se pregunta: “¿Cómo hablo sobre las ETS con mi pareja?”.



La respuesta es muy simple: hazlo y punto. Si tienes el coraje de irte a la cama con alguien, entonces no me digas que no puedes hallar el valor suficiente para abordar este tema. No digo que sea fácil, pero no es imposible, y debes hacerlo.

### *Cómo hablar del sida y de las ETS*

Puesto que no todo el mundo se espera a tener una relación sólida para mantener relaciones sexuales, el tema de las ETS puede surgir previamente a que dos personas hayan decidido formar pareja. Y tal vez sea necesario responder algunas preguntas muy personales antes de que la pareja llegue a conocerse en profundidad.

Pudiera parecer que si una pareja está lista para tener relaciones sexuales, también lo está para hablar de ello. Pero hoy en día el sexo a veces se anticipa a la verdadera intimidad, por lo que las conversaciones sobre las ETS también deben iniciarse con algo de antelación. Si los dos miembros de la pareja quieren tener relaciones sexuales y sólo necesitan la confirmación de que el otro disfruta de buena salud, entonces la charla únicamente será un breve trámite de camino a la habitación. Pero, si uno de los dos no está convencido de que el otro desee tener relaciones sexuales, ¿cómo debe hablar sobre el sida y otras ETS?

Contemplemos algunos posibles escenarios:

#### **Paul y Juliette**

Paul y Juliette habían salido juntos en cinco ocasiones, pero aún no habían tenido relaciones sexuales. En su último encuentro fueron a bailar con unos amigos, y en las lentas Paul pegó su cuerpo al de Juliette y tuvo una erección. En lugar de alejarse, ella acercó su pelvis a la de él. La actitud de la joven hizo pensar a Paul que estaba lista para irse a la cama con él; pero, como iban en el coche de sus amigos, tuvo que conformarse con besarla y desearle buenas noches cuando la dejaron en casa.



Esa misma semana la invitó a cenar. Escogió un lugar cercano, a seis manzanas de donde vivía Juliette. Llegó, aparcó su coche y le sugirió que fueran andando. Después de bromear un rato, respiró profundamente y le preguntó: “¿Crees que es demasiado pronto para que hablemos de la prueba del sida?”. A lo que Juliette respondió: “No, por supuesto que no”, y siguieron hablando del tema.

Al plantear la pregunta de esa forma, Paul no dio por sentado que iban a acostarse. Dejó la decisión en manos de Juliette, de modo que, si ella prefería esperar, sólo tenía que decirlo. Pero, como Juliette lo deseaba, la conversación fluyó de forma natural. Ambos tenían un objetivo común.

### **Fran y Tony**

Fran conoció a Tony un día después de que él se mudara a su mismo bloque de apartamentos. Luego se lo encontró en el supermercado y esa misma noche lo invitó a cenar a su casa. Durante varias semanas Tony estuvo muy atareado organizando su apartamento y acostumbándose a su nuevo trabajo, pero salieron un par de veces a tomar algo y en una ocasión fueron a cenar a un restaurante mexicano.

Cuando Tony tuvo su primer fin de semana libre, la invitó a un restaurante francés que a ella le encantaba. La cena fue estupenda. Entre los dos se tomaron una botella de champán, y Fran se sintió algo mareada. Cuando regresaron al bloque de apartamentos, Tony la invitó a su casa y ella aceptó. Se sentaron en el sofá nuevo, tomaron un poco de brandy y, en un abrir y cerrar de ojos, Fran cayó en brazos de Tony. Poco después, él la llevó a la habitación, dejando una estela de ropa en el suelo de la sala.

Ya en la cama, Fran le preguntó a Tony: “No tienes ninguna enfermedad, ¿verdad?”.

“Claro que no –respondió él–. No soy de los que se acuestan con cualquiera.” Fran escuchó una vocecita interior que le susurraba algo, pero estaba un poco embriagada, sexualmente excitada y totalmente desnuda, así que no le prestó atención.

La vocecilla intentaba decirle que, aunque Tony aseguraba que “no era de esos”, estaba acostándose con alguien prácticamente desconocido. ¿Era realmente la primera vez que lo hacía?



La mayoría de la gente, de haber estado en el lugar de Fran, hubiese actuado exactamente igual. Por eso debes hablar sobre el sida mucho antes. No esperes a encontrarte en una situación incómoda, de la que te sea muy difícil escapar. Y sé especialmente cuidadoso si has consumido drogas o alcohol. Es importante que seas realista y reconozcas que tu capacidad de resistir la tentación no es infinita. Debes protegerte de muchas formas, no sólo con un pedazo de látex.

Hablando de látex, si Tony hubiera dicho: “De todos modos, voy a ponerme un condón”, ¿habría sido suficiente?

No necesariamente, porque los condones pueden romperse, escurrirse o gotear. Pero, aun si el condón permanece intacto, tal vez no sea suficiente para protegerte de algunas ETS.

Tanto si decides escuchar mi consejo acerca de la importancia de cultivar la relación antes de irte a la cama con alguien como si no, por lo menos no hagas lo que hizo Fran. Evitarlo es muy fácil...



Proponte no desnudarte jamás delante de nadie si no estás convencido de que no corres ningún riesgo. Si él comienza a desabrocharte la blusa o si ella se lanza a la cremallera de tu pantalón, pídele que se detenga y explícale por qué. Dile que no quieres llegar a la intimidad hasta que habléis de prácticas sexuales seguras.

Después de esta charla, quizá decidáis llegar hasta un determinado punto o seguir hasta el final según lo previsto. Pero, pase lo que pase, al menos sabréis que habéis meditado la decisión y no lo habéis dejado todo al azar.

### **Steve y Betsy**

Steve y Betsy estudiaban en la universidad. Comenzaron a salir juntos en septiembre, y en octubre ya estaban enamorados. Con frecuencia pasaban la noche juntos y se masturbaban hasta llegar al orgasmo, pero Betsy no dejaba que Steve la penetrara con el pene. Steve, que no era

virgen, no entendía lo que estaba pasando, hasta que cayó en la cuenta: Betsy sabía que él había tenido relaciones sexuales con otras mujeres y le preocupaba el tema del sida.

Una noche, después de cenar en la cafetería, la invitó a dar una vuelta por una zona tranquila de la universidad. Se sentaron en un banco y Steve le dijo: "Mañana voy a hacerme la prueba del sida". Betsy lo miró un momento sin pronunciar una palabra, hasta que contestó: "Steve, espero que no lo estés haciendo por mí. Te amo, pero no voy a llegar al coito contigo ni con nadie hasta que me case".

La sospecha de Steve no tenía nada que ver con la realidad. A Betsy no le preocupaba el sida, sólo quería conservarse virgen hasta el matrimonio. Él debió empezar por hablar de la relación, antes de sacar a relucir el tema de las enfermedades. Betsy no había mencionado su promesa de mantener la virginidad porque temía que Steve la dejara. Estaba dispuesta a permitirle que se desahogara sexualmente, y también disfrutaba los orgasmos, pero no quería llegar más lejos.

La decisión de esperar es muy loable; sin embargo, Betsy debió hablar claro y ahorrarle al joven la vergüenza que pasó esa noche en el banco.

Nunca des por sentado que la otra persona quiere tener relaciones sexuales contigo, ya que sacar el tema de los análisis médicos puede resultar muy embarazoso. En cambio, si lo planteas como hizo Paul (el del primer ejemplo), haciendo la pregunta en un contexto en el que la otra persona puede dar un paso atrás con elegancia, las probabilidades de tropezar, como hizo Steve, serán mínimas.

### *¿Cómo es tu pareja?*

Hablar sobre las ETS es difícil. Pero, hablar de ello, además de protegerte te permitirá conocer mejor a la otra persona. Estoy segura de que no quieres llegar a tener relaciones íntimas con alguien que no sea honrado, sincero y cariñoso. Te garantizo que, cuando abordes el tema de las pruebas médicas, sabrás cómo es de honrada, sincera y cariñosa tu pareja. Cuando acabéis de hablar, tendrás una idea bastante clara de si vale la pena ir más lejos.

Y te aseguro que todo esto no es obra de mi imaginación. Escribí un libro sobre el herpes, y he conversado con muchas personas que padecen esta enfermedad y que han tenido que hablar de ello muchas veces. Todos me

han contado lo mismo: al principio se ponen nerviosos, pero todos coinciden en que lo que descubren sobre sus posibles parejas después de hablar del tema es sumamente útil. Y, aunque alguno es rechazado al admitir que tiene herpes, otros toman la decisión de alejarse de alguien al comprobar cómo habla sobre las ETS.

Además, una conversación sincera sobre las ETS puede reportar otro beneficio más. Como he repetido a menudo en este libro, para disfrutar de una relación sexual fabulosa, tú y su pareja tenéis que comunicaros vuestras necesidades. Ése también es un tema difícil, pero no puede compararse con la charla sobre las ETS. Por lo tanto, si lográis superar el obstáculo de la conversación sobre las ETS, habréis preparado el terreno y os será más fácil contaros qué prácticas sexuales os producen placer y cuáles no os gustan.

## **Cómo reducir el riesgo**

Después de leer la información sobre cada una de las ETS a las que me refiero en este capítulo, probablemente estés pensando que no vale la pena arriesgar la vida por el placer del sexo. El problema de esta convicción es que nos falla cuando más la necesitamos.

¿A qué me refiero? Algún día encontrarás a alguien por quien sentirás una fuerte atracción sexual. Tal vez estéis a solas y empecéis a besaros, a abrazaros y a acariciaros. La temperatura comenzará a subir. La ropa caerá al suelo. El pene y la vagina se prepararán para hacer el amor, y la cama estará muy cerca. Pero no tendréis un condón a mano.

En esa situación, ¿recordarás todo lo que has leído sobre esas enfermedades desagradables y hasta mortales? ¿Estarás dispuesto a decir que no o a vestirte para ir en busca de una farmacia abierta a las tantas de la madrugada? ¿O te olvidarás de los riesgos y te meterás en la cama?

Aunque hay quienes son capaces de anteponer la precaución a la pasión, la mayoría no puede hacerlo. Por eso, hay que estar preparado con anticipación. Ten siempre un condón a mano, en la cartera, en la guantera del coche o en la mesilla de noche.

Mi reputación es bien conocida. No intento asustar a nadie para que huya del sexo; por el contrario, quiero asegurarme de que lo disfrute plenamente.

Y una parte importante de disfrutar de una relación sexual plena es practicar el sexo con protección. Sin embargo, como en el fragor de la pasión a veces uno está dispuesto a correr cualquier riesgo, recuerda que, si contraes una de esas enfermedades –en especial el sida– te arrepentirás de aquel orgasmo durante toda tu vida.



Disfruta el sexo, pero ten cuidado. Es más: disfruta intensamente del sexo y ten muchísimo cuidado.

## Capítulo 20



# La disfunción eréctil y otros problemas sexuales masculinos



### En este capítulo

- Cómo curar la eyaculación precoz
- Cómo combatir la disfunción eréctil
- Cómo identificar la eyaculación retardada
- Cómo tratar la erección permanente
- Cómo enfrentar la enfermedad de Peyronie
- Cómo recuperar el deseo sexual



Sé que muchos hombres se niegan a aceptar las disfunciones sexuales, incluso si ellos mismos son víctimas de alguna de ellas. Esto se debe a que, en general, se sienten obligados a proyectar una imagen de tipos duros y,

por lo tanto, es poco probable que busquen ayuda para resolver cualquier problema, especialmente si está relacionado con su pene.

Pero, aunque se muestren reacios a admitirlo, muchos hombres sufren trastornos sexuales, al menos en algún momento de su vida. A veces la causa de estos problemas sexuales son enfermedades como el cáncer testicular o el cáncer de próstata (en el capítulo 2 hablamos de tema); pero, afortunadamente, el problema sexual masculino más común no es físico, sino de aprendizaje.

En este capítulo trataremos esos trastornos de los que quizá prefieres no hablar: la eyaculación precoz, la impotencia, el pene arqueado, la eyaculación retardada y la falta de deseo sexual; así como de un problema que tal vez a algunos hombre les gustaría padecer (al menos durante un rato): la erección permanente. A medida que nuestro conocimiento del cuerpo humano ha ido avanzando, se han desarrollado tratamientos más efectivos para muchos de estos trastornos, y de eso también hablaremos.



Si padeces alguno de los problemas que abordamos en este capítulo, o si llegaras a padecerlos, espero que no les des la espalda: actúa. Muchos hombres se comportan como si sus genitales fueran autónomos, y no funcionaran bajo su control. Pero eso no es así, por supuesto. Por lo tanto, si sufres algún malestar, busca una solución.

## Eyaculación precoz

Una de las cuestiones que suscita más interés es la eyaculación precoz. Muchos hombres acuden a mi consulta en busca de ayuda, y lo mismo hacen sus parejas, quienes a menudo sufren las consecuencias de este trastorno. (Aunque todavía no he escuchado las quejas de los perros de esas familias, estoy segura de que ellos también tienen algo que decir; después de todo, si sus dueños andan de mal humor, seguro que no son tan generosos con las golosinas.)

Existen todo tipo de teorías sobre por qué un hombre no puede mantener la erección todo el tiempo que quisiera y sobre lo que puede hacer para prolongar ese momento, pero no creo que la mayoría de esos tratamientos sean eficaces. En el apartado “Cómo reconocer las sensaciones previas”, ofrezco una solución probada para la eyaculación precoz.

## **Cuál es el dilema**

Ante todo, debemos determinar qué es la *eyaculación precoz*. La definición que suelo usar es la siguiente: un hombre tiene problemas de eyaculación precoz cuando no puede evitar eyacular antes de lo que él quisiera. Fíjate que digo “antes de lo que él quisiera”, y no “antes de lo que ella quisiera”. Esa distinción es importante. Y la causa no es física, sino psicológica, es decir, lo que no funciona correctamente no es el pene, sino el cerebro.

Como no todas las mujeres llegan al orgasmo a través del coito, aunque el hombre mantenga la erección toda la noche, tal vez no logre satisfacer a su pareja si lo único que hace es penetrarla. Pero, como a la mayoría de las mujeres les gusta experimentar la sensación del coito –independientemente de si logran el orgasmo por esa vía–, los hombres necesitan hallar el modo de mantener la erección durante cierto período de tiempo.

Pero ¿de cuánto tiempo estamos hablando? Volvamos a la definición: el tiempo depende del hombre. Si tu pareja llega al orgasmo veinte minutos después de comenzar el coito, entonces ése es el objetivo. Pero si tu mujer no logra el orgasmo a través del acto sexual, entonces tal vez baste con diez minutos. Lo importante es que aprendas a controlar el momento en que alcanzas el orgasmo, así podrás decidir cuándo eyaculas, en lugar de eyacular por circunstancias que escapan a tu control.

Como ocurre en muchas otras disfunciones sexuales, existen diferentes grados de eyaculación precoz. En algunos hombres el problema es tan grave que no llegan a penetrar a la mujer. Otros eyaculan en los pantalones, con sólo pensar que van a tener relaciones sexuales. Pero incluso un hombre que tarde quince minutos en eyacular después de penetrar a su pareja puede considerarse un eyaculador precoz si su objetivo es demorarse cinco minutos más y no lo consigue.



## Cómo influye la circuncisión

El pene de un hombre que no está circuncidado a menudo es más sensible que el de otro que sí lo está (hay más detalles en el capítulo 2). El motivo es que el glande (la cabeza del pene) de un hombre circunciso puede endurecerse con el contacto de la ropa interior, ya que no está protegido por el prepucio.



No conozco ningún estudio científico sobre el efecto de la circuncisión en la eyaculación precoz. Pero, dado que el problema de la mayoría de los hombres que la padecen está en su cabeza –y no me refiero a la cabeza del pene–, no creo que esta práctica marque una frontera significativa. Sin duda un hombre no circuncidado puede aprender a prolongar el orgasmo de la misma forma que un hombre circuncidado.

## El factor de la edad

La *libido* (deseo sexual) de un hombre joven es más fuerte que la de un hombre mayor, por lo que la eyaculación precoz a veces disminuye, o desaparece, con el paso de los años. Fíjate que digo a veces. Sé de hombres de ochenta años que han sufrido ese trastorno toda su vida. Y cuando digo que el problema disminuye, debo aclarar que en algunos casos estamos hablando de demorarse tres minutos en lugar de dos. Nada significativo, ¿verdad? Mi consejo es no esperar que los años resuelvan esta situación; sino tomar cartas en el asunto cuanto antes.

## Remedios caseros

A nadie se le oculta que normalmente los hombres se niegan a pedir ayuda cuando se pierden y no encuentran una dirección. Por lo tanto, no es de extrañar que muchos piensen que pueden resolver su trastorno cambiando de táctica, en lugar de buscar ayuda profesional. Como es de esperar, los

resultados de estos remedios caseros son variados y, aunque no recomiendo ninguno de ellos, ahí van:

### ***Pensar en otra cosa***

Tal vez el método más socorrido para controlar el orgasmo es pensar en algo totalmente diferente. Woody Allen inmortalizó esa técnica en una película donde, en pleno acto sexual, su personaje grita “*Slide!*”, porque está pensando en Jackie Robinson y en el béisbol en vez de concentrarse en la mujer con la que está, para así retrasar el orgasmo. (La película es *Todo lo que siempre quiso saber sobre el sexo, y nunca se atrevió a preguntar.*) Esta técnica funciona hasta cierto punto, pero no es muy recomendable, porque de este modo el acto sexual deja de ser algo placentero para convertirse en un deber. Tu pareja puede notar el muro que levantas entre tú y el acto en sí, y pensar que tu objetivo es distanciarte de ella.

### ***Amor de látex***

Los condones atenúan la sensibilidad del hombre y hay quienes los utilizan para controlar la eyaculación precoz. Si con un condón no es suficiente, se ponen dos o los que sean necesarios.

Siempre recomiendo el uso del condón, y lo repito hasta la saciedad. Pero mi objetivo es la prevención de las enfermedades de transmisión sexual, y me parece una pena utilizar un preservativo para reducir el placer, sobre todo porque existen mejores maneras de evitar este trastorno.

### ***Aceite de serpiente***

Existen productos que supuestamente reducen la sensibilidad del pene, y le permiten al hombre retrasar la eyaculación. Para empezar, no sé si estos productos realmente funcionan, pero sé que hay medicamentos con receta que pueden insensibilizar la zona donde se aplican. Y, al igual que en el caso de los condones, ¿por qué buscar una solución temporal cuando hay formas de resolverlo definitivamente?

## *Masturbación: la solución en tus manos*

Hay jóvenes que se masturban antes de tener relaciones sexuales, porque piensan que de esa forma el deseo sexual será menos intenso y podrán controlarlo mejor.

Aunque este método a veces funciona, tiene algunos inconvenientes:

- No siempre puedes masturbarte. ¿Qué pasa si vivís juntos o estáis casados? ¿Y si tu pareja visita por sorpresa tu dormitorio?
- Otro inconveniente es elegir el momento preciso. ¿Qué pasa si te masturbas pensando que tendrás relaciones sexuales cuando volváis a casa, pero ella quiere hacerlo antes de salir y tú ya no puedes lograr la erección?
- Y luego está el placer. El segundo orgasmo tal vez no resulte tan placentero como el primero y, con la preocupación de cuál será el mejor momento para masturbarte, quizá la experiencia sensorial del coito no sea tan intensa.



Para curar la eyaculación precoz, aconsejo guardar las manos en los bolsillos y practicar el autocontrol.

## *Posturas diferentes*

Hay hombres que aseguran que controlan mejor sus orgasmos en una postura que en otra. La *postura del misionero* (el hombre encima) probablemente sea la más problemática, aunque no siempre es así. Recuerdo que un hombre me escribió diciéndome que sólo lograba controlar la eyaculación cuando se recostaba sobre el costado derecho, pero nunca sobre el izquierdo.



Un grupo de investigadores ha descubierto que una tensión muscular mayor puede incrementar la tendencia a la eyaculación precoz. Eso significa que la postura del misionero, en la que el hombre sostiene el peso del cuerpo con los brazos, puede acentuar el trastorno. Sin embargo, como estoy convencida de que la eyaculación precoz tiene un origen mental y no físico, los factores psicológicos (distintos para cada individuo) también desempeñan su papel con respecto a las posturas.

Si crees que ejerces un control mayor en una determinada postura, entonces tal vez el remedio sea aferrarse a esa manera de hacerlo; aunque no creo que sea la solución más acertada, pues el sexo podría volverse aburrido. Es preferible tratar de descubrir la manera de mantener siempre el control, independientemente de la postura elegida

## **Cómo reconocer las sensaciones previas**

La verdadera solución para superar la eyaculación precoz es aprender a reconocer las propias sensaciones previas. ¿Qué significa esto? Las sensaciones previas son las que el hombre experimenta justo antes de llegar al punto de no retorno o *inevitabilidad eyaculatoria*.

Cada hombre tiene un determinado umbral de placer y, cuando lo rebasa, ya no puede detener el orgasmo. Aunque en ese momento un camión de bomberos atravesase la habitación, él alcanzaría el orgasmo y eyacularía. Pero justo antes de llegar a ese punto, si lo desea, puede aminorar la marcha y aplazar la eyaculación. Si quieres librarte de la condición de eyaculador precoz, tienes que aprender a identificar esas sensaciones.

¿Cómo se reconocen las sensaciones previas? Tratando el orgasmo con guantes de seda y aproximándose a él con mucha cautela. Si tratas de imitar al *Correcaminos* –te acercas a toda velocidad al borde del acantilado y frenas justo antes de precipitarte al vacío– lo más probable es que acabes como el *Coyote*, que nunca se detiene a tiempo y siempre cae en el abismo. La idea es aprender a frenar antes de aproximarse demasiado al precipicio. Cómo hacerlo depende de varios factores. El más importante es contar con

una pareja que esté dispuesta a cooperar (y pongo el énfasis en el verbo “cooperar”). Alguien con quien has tenido sólo algún encuentro sexual poco satisfactorio tal vez no esté dispuesto a ofrecerte todo el apoyo que necesitas. Pero, si se trata de una pareja que te quiere y desea enriquecer la vida sexual de ambos, entonces puedes llegar a solucionar el problema.



Aunque es más fácil superar la eyaculación precoz si se cuenta con el apoyo de la pareja, hacerlo solo no es imposible. Es decir, a través de la masturbación puedes aprender a detectar la sensación previa y comenzar a controlar la eyaculación. (No todos los hombres pueden aprender esta técnica en solitario, porque hay quien se excita en exceso cuando está delante de la mujer.) Aunque practicar esta técnica a solas requiere más esfuerzo y mayor control, te aseguro que vale la pena.

### *Parada y arranque*

En 1955, el doctor James Semans, urólogo de la Universidad de Duke, desarrolló una técnica simple (que aprendió de una prostituta) para tratar la eyaculación precoz. Este tratamiento fue divulgado más tarde por la famosa terapeuta sexual Helen Singer Kaplan, que fue mi profesora en la Universidad de Cornell-Hospital de Nueva York. Se conoce como la *técnica de parada y arranque* y consiste en aprender a reconocer la sensación previa y detenerse antes de llegar al punto de inevitabilidad. Esto se consigue incrementando gradualmente la excitación, deteniéndose de vez en cuando para calmarse y recuperar el control. Algunas personas recomiendan asignar un número del 1 al 10 al grado de excitación, donde el 10 correspondería al punto de no retorno. Si ese sistema de numeración te resulta útil, perfecto; pero, si te distrae, concéntrate sólo en las sensaciones. Cuando una pareja me pide ayuda para resolver un caso de eyaculación precoz, normalmente les sugiero que no tengan relaciones sexuales durante un tiempo para intentar eliminar la presión de la situación. Aunque, como

no quiero que se sientan sexualmente frustrados, les permito que después de hacer los ejercicios se provoquen orgasmos mutuamente, sin llegar al coito. Durante las primeras sesiones de ejercicios, la mujer debe excitar al hombre con la mano y detenerse cuando él le avise. Poco a poco él logrará mayor control. El proceso dura varias semanas o varios meses, según el caso, pero casi siempre funciona.

### ***La técnica de compresión de Masters y Johnson***

Los reconocidos investigadores Masters y Johnson desarrollaron una variante de la técnica de parada y arranque, que se conoce como *técnica de compresión*. En este método, en lugar de simplemente detener la estimulación del pene, la pareja aprieta suavemente el *frenillo* (piel que conecta el glande al pene por la parte inferior de éste) hasta que el hombre deja de sentir la urgencia de eyacular. Como ocurre que la técnica de parada y arranque casi siempre resulta efectiva, la de compresión no se usa tan a menudo.



Otro método útil para controlar la eyaculación precoz consiste en contraer el músculo pubocoxígeo, lo que tiene un efecto similar al que se logra cuando la mujer aprieta la base del pene. El primer paso es localizar el músculo: coloca un dedo detrás de tus testículos e imagina que vas a orinar y luego te detienes. Notarás que un músculo se contrae: es el músculo pubocoxígeo. Si lo ejercitas con frecuencia, contrayéndolo en series de diez (es el ejercicio de Kegel del que hablamos en el capítulo 10), este músculo se fortalecerá y podrás usarlo para controlar la eyaculación.

### **¿De verdad es tan sencillo?**

Cuando les explico este tratamiento a algunos hombres, me miran y me preguntan: “¿De verdad es tan sencillo?”. La respuesta es sí y no. Aunque la

técnica es muy simple, implica una cierta disciplina, algo que no siempre es tan fácil de conseguir.

Hay hombres que comienzan a hacer estos ejercicios con gran entusiasmo. Quieren resolver el problema y si su pareja también está animada, hacen grandes progresos; al menos en la fase inicial. Pero luego se impacientan. No prestan atención a lo que les digo y tratan de llevar a la práctica lo que han aprendido antes de que los autorice a tener relaciones sexuales. A veces funciona, pero otras no. Y cuando no funciona, se desaniman y hay quien abandona la terapia.



Aprender a autocontrolarse no siempre es fácil, como demuestra el que tanta gente no pueda dejar de fumar o de comer en exceso. Si la eyaculación precoz se ha convertido en un hábito, cuesta creer que lograrás superarla sin poner nada de tu parte. Pero, si te lo propones y le dedicas tiempo y esfuerzo, lograrás controlar en qué momento eyaculas.

## Buscar ayuda

En este apartado insisto en que, si sufres eyaculación precoz, puedes intentar resolver el problema por tu cuenta; aunque, como dije antes, el proceso es mucho más fácil si tu pareja está dispuesta a ayudarte. Sin embargo, este método no le funciona a todo el mundo. Hay hombres que necesitan la orientación de un terapeuta sexual. En ese caso, te recomiendo que busques uno; en el apéndice A hallarás consejos sobre ello.

## Disfunción eréctil

La *disfunción eréctil* o *impotencia* es la incapacidad de conseguir la erección. Este trastorno es el segundo problema sexual más común entre la población masculina. Las causas de la disfunción eréctil pueden ser psicológicas o físicas, y la gravedad de este trastorno va desde la simple pérdida de rigidez hasta la incapacidad absoluta de lograr la erección.



Aunque la disfunción eréctil puede presentarse a cualquier edad, se vuelve mucho más común a medida que el hombre envejece. Algunos síntomas de la disfunción eréctil son casi universales en los hombres que han superado los setenta años. Como sé la importancia que los hombres otorgan a las erecciones, quiero aclarar que la disfunción eréctil no significa necesariamente el fin de la vida sexual. Según cuál sea el origen del problema, hay diversas soluciones posibles, así que no hay que desanimarse.

## **El inicio: la pérdida de la erección instantánea**

Podría extenderme hablando sobre la impotencia, pero el punto más importante no tiene que ver con la disfunción en sí, sino con cómo empieza. Y el hecho de que su origen sea tan importante se debe a que afecta a todos los hombres por igual, al menos a los que llegan a cierta edad. Por lo tanto, presta mucha atención a este apartado.

### ***Te acecha***

Los hombres jóvenes tienen erecciones constantemente, a veces cuando menos se lo esperan y en momentos inoportunos. Estas erecciones pueden ser provocadas por un sinnúmero de estímulos: algo que ven, como una chica guapa en minifalda; una fantasía sexual con esa misma muchacha, o hasta el olor del perfume que les recuerda a ella. A este tipo de erecciones se las conoce como *erecciones psicogénicas*, pues son el resultado de un estímulo que hace que el cerebro libere las hormonas que provocan la erección.

A cierta edad –que es distinta en cada hombre, pero que por lo general oscila entre los cuarenta y los sesenta años–, el individuo pierde la capacidad de lograr erecciones psicogénicas. Esto no ocurre de la noche a la mañana. La frecuencia de erecciones psicogénicas va disminuyendo poco a poco, aunque es probable que en un principio él ni siquiera se dé cuenta.



Pero con el tiempo, la disminución se hace evidente y llega un momento en que cesan para siempre.

Este fenómeno puede ser el precursor de la disfunción eréctil, pero no se considera que se padece ese trastorno porque el hombre todavía experimenta erecciones. En esta etapa de su vida, la única diferencia en el funcionamiento sexual es que necesita del estímulo directo en el pene para conseguir la erección. Por consiguiente, el hombre tiene que masturbarse para llegar a ese punto, o pedirle a su pareja que le ayude con la boca o con las manos (en el capítulo 17 encontrarás más información sobre este particular).

### *Difundir la noticia*

La desaparición de las erecciones psicogénicas no es un problema si el hombre está preparado para el cambio, al igual que las mujeres saben que sufrirán los sofocos que acompañan el inicio de la menopausia. Lo sorprendente, al menos para mí, es que muchas personas ni tan siquiera saben que este cambio es parte del proceso natural de envejecimiento. Y este desconocimiento es lo que causa el verdadero problema.

Muchos hombres creen que se han vuelto impotentes porque no pueden lograr erecciones de la misma forma que lo hacían antes. Pero, en vez de buscar ayuda, evitan tener relaciones sexuales. Cuando esto ocurre, su cónyuge cree que ya no la desean o que tienen una amante. Algunas parejas se pelean a causa de este problema, y otras se distancian.

Este tipo de rupturas me parecen muy tristes, porque no son necesarias. Todo lo que estas parejas deben hacer es permitir que el hombre se beneficie del juego sexual previo al coito de la misma manera que siempre lo ha hecho la mujer. Si lo hacen, no tendrán problemas.



Creo que una de las razones por las que este trastorno se desconoce es que no se le ha dado un nombre específico. Hay quienes lo consideran como un síntoma de la llamada *menopausia masculina*, pero a

los hombres no les gusta esta expresión (y no los culpo), porque realmente no es apropiada. Es necesario acuñar una expresión que dé nombre a este síntoma; así los medios de comunicación se harán eco del tema y nos ahorraremos muchos disgustos. Me parece que “período de enfriamiento masculino” podría ser una denominación acertada. (Te invito a que me envíes tus sugerencias a través de mi web, [www.drruth.com](http://www.drruth.com). Dentro de la página, haz clic en “Ask a question” y escribe tu mensaje. Tal vez juntos podamos ayudar a hombres y mujeres a comprender este cambio que tanta infelicidad provoca.)

## **Cómo lidiar con la disfunción eréctil en la vejez**

A medida que el hombre envejece, sus erecciones comienzan a ser más y más débiles, y necesita más estimulación para lograrlas. Hay quienes pueden conseguir la erección, pero no pueden aguantar el tiempo suficiente para tener relaciones sexuales. Otras veces se mantiene, pero no es suficientemente rígida para permitir la penetración.

Éstos son problemas reales, físicos, pero no necesariamente deben significar el fin de la vida sexual. Si los hombres entienden que el origen de estos trastornos es la edad y están dispuestos a tomar las medidas necesarias, muchos podrán mantener relaciones sexuales hasta cumplidos los noventa años. Veamos el caso de Mike.

En la época en que pasaba consulta en el Departamento de Geriátrica del New York University Hospital, muchos de mis pacientes presentaban problemas de impotencia. Recuerdo a un hombre en particular, a quien llamaré Mike. Tenía más de ochenta años y llevaba más de una década sin mantener relaciones sexuales, pues, cuando las erecciones comenzaron a fallarle, se dio por vencido.

Vino a la consulta porque había conocido a una mujer que quería tener relaciones sexuales. Cuando le contó su problema, ella le dijo que tenía que intentar solucionarlo. Y, para complacerla, Mike decidió pedirme ayuda.

Le sugerí que fuera a ver un urólogo y éste determinó que, físicamente, Mike estaba sano. Después de un mes de consultas, un día Mike volvió radiante de alegría. Había tenido relaciones sexuales la noche anterior y no cabía en sí de gozo. Aunque he ayudado a mucha gente durante años

de profesión, tengo que reconocer que, en esa ocasión, Mike me hizo sentir la persona más feliz del mundo.

## *La solución matutina*

En muchos casos, la mejor solución a un problema de impotencia es cambiar los hábitos sexuales. La sugerencia más simple que puedo ofrecer a los hombres mayores es que practiquen el sexo por la mañana.

Como probablemente ya estarás jubilado y no habrá niños en casa, el único motivo para hacer el amor de noche es la fuerza de la costumbre. Sin embargo, las siguientes razones demuestran cómo un simple cambio de rutina puede convertirte en mejor amante:

- Normalmente los hombres mayores se sienten cansados al final del día. La erección consiste en lograr que la sangre fluya hacia el pene; por lo tanto, cuanto más cansado se está, más difícil es que este proceso funcione correctamente. Por la mañana se tiene más energía y, por consiguiente, es más fácil conseguir la erección.
- La testosterona –la hormona sexual masculina– alcanza su concentración más elevada por la mañana, mientras que por la noche está en su punto más bajo. Dado que esta hormona es clave para lograr la erección, es más lógico intentarlo por la mañana.

No obstante, no te recomiendo que trates de tener relaciones sexuales justo después de levantarte, pues con los años cuesta más “calentar motores”.

Como probablemente ya no tienes un horario que cumplir, te sugiero que tomes un desayuno ligero, dejes que la sangre fluya y vuelvas luego a la cama con tu pareja para tener relaciones sexuales.

Hay hombres que se resisten a hacerlo, porque tantos preparativos no les convencen. Sin embargo, cuando me hacen caso, muchos descubren que el fuego que parecía apagado comienza de nuevo a arder (lee el capítulo 17).

## *El coito sin erección*

Pues bien, si a algunos hombres se les hace extraño tener relaciones sexuales después del desayuno, imagínate qué piensan cuando les hablo de practicar el coito sin erección. Sin embargo, a veces, esta técnica es la que mejor funciona.



*La técnica de introducir el pene como mejor se pueda* consiste justamente en eso. El hombre, con la ayuda de su pareja, coloca el pene flácido en la vagina. A veces, después de unos cuantos intentos, la sangre llega al miembro y, finalmente, la escurridiza erección se presenta. La posición depende de las condiciones físicas de ambos. Si al hombre le es difícil adoptar la postura del misionero, puede intentar ponerse de costado. Dado que esta técnica no siempre funciona (y quizá a algunos hombres nunca les funcione), prueba durante unos minutos y, si no se produce la erección, deja de insistir.

## **Cómo controlar la impotencia temporal**

Las dificultades situacionales para tener o mantener una erección siempre presentan un origen psicológico. Hablamos de dificultades situacionales cuando el problema aparece en algunos momentos y no en otros. Muchos hombres pueden sufrirlas alguna vez en su vida; es decir, no pueden lograr la erección cuando lo desean. De hecho, a veces la desean tanto que precisamente por eso no la alcanzan, como le ocurrió a Jimmy:

### **Susan y Jimmy**

Susan era una estudiante de intercambio y Jimmy se fijó en ella desde el primer día que comenzaron las clases de su último año de carrera. Tenía todo lo que él siempre había soñado y, para su sorpresa, cuando quiso entablar conversación con ella, Susan respondió favorablemente.

Aunque durante sus años en la universidad ya se había acostado con otras muchachas, la idea de irse a la cama con Susan lo excitaba enormemente. Durante unos días, estuvo tonteando con ella, y una semana después, decidió invitarla a salir. Ella aceptó y lo pasaron de maravilla. Luego salieron varias veces, y en cada ocasión avanzaban un

poco más, así que en la quinta cita Jimmy estaba seguro de que iban a tener relaciones sexuales.

La espera fue una especie de tortura, y Jimmy tuvo el pene erecto casi todo el día. Fueron a bailar y, cada vez que sus cuerpos se rozaban en las canciones lentas, él sentía que nunca antes había estado tan preparado para tener relaciones sexuales.

Nunca había tenido problemas de erección, pero, mientras caminaban hacia su apartamento, comenzó a dudar de su capacidad para satisfacer a Susan. Estaba convencido de que una mujer tan hermosa como ella habría tenido relaciones sexuales con todo tipo de hombres, y empezó a cuestionarse si estaría a la altura. Cuando se desnudaron, Jimmy estaba aterrado, y el pene no le respondió. Jamás había sentido tanta vergüenza.

La *ansiedad anticipada* hace que a muchos hombres les ocurra lo que a Jimmy. El miedo a fracasar, o la posibilidad de venirse abajo, provoca un fracaso real. Si el hombre empieza a preocuparse por la erección, normalmente no la logra. Y cuanto más se preocupe, más probabilidades tendrá de fracasar la próxima vez que lo intente. Hay hombres que han sufrido durante años a causa de una erección fallida.

### *Visita al urólogo*

Entre los jóvenes, los problemas de erección suelen ser de carácter psicológico y no fisiológico, por lo que casi siempre es fácil resolverlos con la ayuda de un terapeuta sexual.

Si un hombre joven llega a mi consulta con un problema de este tipo, lo primero que hago es pedirle que vaya al *urólogo*, el médico especializado en las enfermedades del *tracto genitourinario* (el urinario en los hombres y las mujeres, y el aparato genital masculino).

- Una de las razones por las que los remito a un urólogo es para descartar problemas físicos, que no puedo tratar porque no soy médico.
- La otra razón es que el simple hecho de saber que no tienen trastornos físicos a menudo basta para resolver el problema.

- A muchos de estos hombres les preocupa que algo no funcione correctamente y, por consiguiente, basta con oírle decir al médico que no tienen nada para que el pene reciba el apoyo psicológico que necesita.

En el caso de que la visita al facultativo no sea suficiente, al menos es un buen principio.

### ***Cómo recuperar la confianza***

Tras la visita al urólogo, el siguiente paso es recuperar la confianza de que el pene volverá a comportarse como antes. A veces es suficiente con recomendarle que se masturbe. En otros casos, debo sugerirle que haga ciertos ejercicios con su pareja, orientados a recuperar la seguridad en sí mismo. Estos ejercicios casi siempre implican abstenerse del coito durante un tiempo, aunque pueden realizar otras actividades sexuales. Por lo general, cuando el hombre no siente la presión de tener que penetrar a la mujer, la erección se produce sin problema. Y una vez que consigue la erección, suele ser fácil transferir esa seguridad al momento del coito. En la mayoría de los casos, si el hombre está decidido a poner de su parte, logro que vuelva a ser el mismo de antes.

### ***Análisis de los hábitos de sueño***

Si el hombre está físicamente sano, pero no responde al tratamiento, el siguiente paso es determinar si tiene erecciones mientras duerme.



Durante la noche, un hombre físicamente sano tiene varias erecciones en la fase de sueño REM. Esto no significa necesariamente que haya tenido sueños eróticos, ni siquiera que haya soñado, pero las erecciones son parte del patrón de sueño de los hombres. Este fenómeno se conoce como *tumescencia peneal nocturna*.

Debido a que durante el sueño la ansiedad que produce la disfunción sexual desaparece, un hombre que padece impotencia, si no sufre ningún problema físico, normalmente tiene poluciones nocturnas.



Una prueba simple para determinar si un hombre tiene erecciones durante el sueño, es colocar una tira de sellos de correos alrededor de la base del pene flácido, formando una especie de anillo (un par de vueltas suelen ser suficientes para que no se mueva durante la noche). Si al despertar el anillo de sellos se ha roto, probablemente ha tenido una erección. (A veces el Ratoncito Pérez hace de las suyas, pero normalmente está demasiado ocupado con los regalos de los niños.)

Si esta técnica no funciona, pero sigo sospechando que el hombre tiene erecciones mientras duerme, la siguiente alternativa es enviarlo a un laboratorio dedicado al estudio del sueño. Allí, los médicos sustituyen los sellos por bandas de plástico y conectores de velcro, que resultan indicadores más fiables que los sellos de correos. Y, si es necesario, los médicos cuentan con dispositivos más precisos todavía.

Si con estas pruebas no se detecta ningún signo de erección, entonces tengo que poner a mi paciente en manos de los médicos, porque yo no puedo hacer nada más por él. Sin embargo, en la mayoría de los casos, estas pruebas revelan cierta función eréctil, lo cual indica que el problema probablemente es de origen psicológico. Eso no siempre es cierto, por lo que hay que hacer un seguimiento. En cualquier caso el objetivo fundamental es que el hombre recupere la confianza en sí mismo para tener erecciones despierto, incluso ante la presencia de una mujer.

## **La erección: una señal de buena salud**

Sabemos que fumar y la obesidad incrementan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas; sin embargo, hay investigaciones que han demostrado que un hombre puede notar diferencias en la capacidad de lograr la erección, debido a la falta de forma física o al hábito de fumar,

mucho antes de que aparezcan los síntomas característicos de una cardiopatía. Esto permite llegar a las siguientes conclusiones:

- Si el hombre detecta algún cambio en sus erecciones, debe visitar inmediatamente a un médico para que determine si tiene algún trastorno cardiovascular.
- Si un fumador desea evitar la disfunción eréctil, es preciso que abandone el hábito de fumar.
- Además de todas las ventajas que reporta el ejercicio físico, los hombres que fortalecen el corazón practicando ejercicios cardiovasculares también preservan su capacidad de tener erecciones. Un estudio reciente ha demostrado que los varones que consumen la energía equivalente a correr una hora y media a la semana reducen en un 30 % las probabilidades de afrontar problemas de disfunción eréctil, en comparación con los hombres que no hacen ejercicio.
- El mismo estudio ha revelado que los hombres que no hacen ejercicio y tienen sobrepeso, tienen 2,5 probabilidades más de desarrollar disfunción eréctil que aquellos que llevan una vida activa y tienen un peso normal. Por lo tanto, mantener un peso adecuado es importante para el buen funcionamiento sexual.

## **Ayudar a la naturaleza**

Si ninguna de las técnicas anteriores resuelven la impotencia, puede ser que haya que echarle una mano a la naturaleza, con la medicina o con un dispositivo mecánico. De hecho, el 80 % de los problemas de disfunción eréctil son consecuencia de enfermedades como la diabetes y la hipertensión, o de la operación para extirpar una hiperplasia de la próstata. Estos padecimientos se presentan con mayor frecuencia en hombres mayores, aunque pueden afectar a pacientes de cualquier edad.



## *Medicamentos orales*

Con la aprobación de la Viagra, las herramientas para tratar la disfunción eréctil aumentaron considerablemente. Esta pequeña píldora de color azul desarrollada por la compañía farmacéutica Pfizer es efectiva entre el 75 y el 80 % de los casos de disfunción eréctil. La gran excepción son los hombres que padecen enfermedades cardíacas y usan nitroglicerina, ya que la combinación de ambos fármacos puede ser mortal.

Las pastillas de Viagra –el nombre comercial que Pfizer dio al sildenafil– deben tomarse entre una y cuatro horas antes del coito y se necesita estimulación sexual para que funcionen. Los pacientes que toman Viagra pueden experimentar efectos secundarios moderados, como dolores de cabeza o ver una especie de halo alrededor de los objetos; pero nada de eso parece molestar a la mayoría de sus usuarios. La Viagra se ha vuelto muy popular y, lamentablemente, no sólo entre los hombres que padecen disfunción eréctil, sino también entre los que no tienen problemas de erección pero consideran que con este medicamento pueden intensificar el placer sexual. A continuación expongo algunas de las razones por las que tomar Viagra puede ser peligroso para los hombres que pueden lograr erecciones sin tomar medicamento alguno.

- Es un medicamento que se expende con receta. Los hombres que la toman sin padecer disfunción eréctil, lo hacen sin que se lo recete un médico.
- Puede tener efectos secundarios. Los hombres que sufren disfunción eréctil tal vez están dispuestos a soportarlos a cambio de tener erecciones. Hasta el momento no se conocen los efectos secundarios a largo plazo en hombres que no sufran disfunción eréctil.
- A consecuencia de tomar Viagra hay hombres que sufren *priapismo* (consulta el apartado “Priapismo: una erección permanente”, en este mismo capítulo). Aunque no hay investigaciones definitivas sobre este particular, los hombres sanos

que toman Viagra pueden ser más propensos al priapismo que los que padecen disfunción eréctil.

Otras empresas farmacéuticas han desarrollado fármacos que actúan de forma similar a la Viagra, como Levitra (vardenafilo), de Bayer, y Cialis (tadalafilo), de Lilly. Cialis ofrece un período de efectividad de treinta y seis horas, por lo que se la conoce como “píldora del fin de semana”. Como no soy médico, no puedo decir cuál es la más adecuada en cada caso. Pero, por favor, no compres ninguna de estas pastillas en internet sin antes consultar al médico. Todas tienen efectos secundarios y no vale la pena que arriesgues tu salud.

Como estas píldoras no funcionan para el 30 % de los hombres que sufren disfunción eréctil, vamos a contemplar otras opciones.

### *Implantes en el pene*

Los implantes en el pene pueden ser hidráulicos y no hidráulicos. Las *prótesis no hidráulicas* son varillas semirrígidas que el médico coloca dentro de las cámaras erectoras del pene a través de un procedimiento quirúrgico. Aunque son fiables, tienen una gran desventaja: después el implante el pene permanece siempre erguido. El hombre puede acomodarlo hacia abajo, pero de todos modos la erección a veces es evidente a simple vista, lo cual puede resultar embarazoso.

Después de la cirugía, el área queda dolorida y el paciente no puede tener relaciones sexuales hasta pasadas unas cuantas semanas. Pero la mayoría de los hombres aseguran estar satisfechos con los resultados de la operación. Sólo se quejan aquellos que tenían expectativas demasiado elevadas y creían que sus erecciones iban a ser tan rígidas como las que experimentaban en su juventud. Esto no es posible porque la erección es permanente y hay que buscar la forma de que pueda pasar desapercibida. Las *prótesis hidráulicas* tienen un depósito que contiene un líquido y una bomba mecánica que permite llenar la prótesis y provocar la erección a voluntad. A los hombres parece gustarles este sistema que, gracias a mejoras recientes, se ha vuelto muy fiable. Las prótesis hidráulicas se

colocan mediante un procedimiento quirúrgico, igual que los implantes no hidráulicos. Pero, a diferencia de éstos, la erección sólo se presenta cuando el hombre lo desea, algo mucho más parecido a la erección natural.

### *Inyecciones*

Otro método que se desarrolló en la década de 1980 es el de las inyecciones en el pene. Caverject (alprostadil) es el representante más popular. Tiene un efecto relajante sobre el músculo liso del cuerpo cavernoso del pene. El hombre se lo inyecta en el miembro y facilita que la sangre fluya y se produzca la erección. Los hombres no son muy partidarios de este método y no se suelen sentir cómodos ante la idea de tener que ponerse una inyección en el pene.

Caverject tarda de cinco a veinte minutos en hacer efecto y la erección dura aproximadamente una hora. No se recomienda su administración más de tres veces por semana, y hay que esperar veinticuatro horas antes de volver a utilizarlo. Entre los efectos secundarios pueden darse cicatrices y erecciones persistentes (que deben ser tratadas cuanto antes y que sólo ceden con tratamiento médico; las comentamos en este mismo capítulo, un poco más adelante).

Puesto que Caverject se inyecta en el pene y no afecta otros órganos en la misma medida que los medicamentos orales, este método puede ser el más indicado para los hombres que no pueden tomar pastillas. Consúltalo con el médico.

### *Dispositivos de vacío*

Otro método para aliviar la impotencia es el uso de *dispositivos de vacío*. El hombre se coloca una bomba de vacío sobre el pene flácido y, al extraer el aire, la sangre fluye hacia el miembro, provocando la erección. Luego se pone un anillo alrededor de la base del pene para que la sangre se mantenga en su lugar.

Algunas parejas me aseguran que las bombas de vacío son milagrosas (y no requieren cirugía). Si no son demasiado populares es debido a algunos de sus efectos secundarios:

- Las erecciones no son tan rígidas como las que se logran con una prótesis.
- El uso de las bombas de vacío a veces causa leves contusiones en el pene.
- Hay hombres que presentan dificultad para eyacular después de usarlas.

Sin embargo, los dispositivos de vacío son una alternativa válida para quien no quiere o no puede someterse a una operación quirúrgica, tomar un medicamento o ponerse una inyección cada vez que desea tener relaciones sexuales. Además, lograr una erección es saludable, pues entra sangre fresca a las arterias del pene. Por lo tanto, el dispositivo de vacío puede ser una buena alternativa para ejercitar el pene de los hombres que ya no tienen erecciones durante el sueño.

### *Desventajas de estas terapias*

Que el hombre tome pastillas, se ponga una inyección o use una bomba de vacío para lograr la erección no significa necesariamente que su pareja esté dispuesta a tener relaciones sexuales. Si un hombre que no padece disfunción eréctil invita a su pareja a hacer el amor y ella le rechaza, tal vez se sienta incómodo, pero sabe que tendrá otras oportunidades, probablemente ese mismo día. Pero el hombre que se toma una pastilla o se inyecta puede que sea más exigente, ya que ha hecho un esfuerzo añadido para lograr la erección. Si no lo consulta antes con su media naranja, tal vez ella no disfrute del coito. Así que es preferible que sean los dos miembros de la pareja los que decidan qué método es el más apropiado y cuándo usarlo, en lugar de que el hombre tome la decisión de manera unilateral. A las parejas que siempre han tenido una excelente vida sexual y ven la disfunción eréctil como un gran problema probablemente no les molestará usar los medicamentos orales. Pero las mujeres que nunca han disfrutado del sexo o han perdido el interés sexual en los últimos años, quizá consideren la impotencia del marido como un regalo del cielo. Aunque a

simple vista su actitud parezca reprochable, nadie sabe a ciencia cierta cómo ha sido su vida matrimonial; por lo tanto, no debemos hacer juicios a la ligera.



Ésta es la razón por la que considero que el hombre no debe decidir qué método usar sin consultárselo antes a su pareja. Los hombres deben decidir de antemano cómo lidiar con los cambios físicos y psicológicos que estas alternativas traerán a sus vidas. Además, puede que algunos hombres necesiten someterse a psicoterapia sexual o matrimonial para superar esta transición. Por consiguiente, aunque la sociedad en general aplauda el desarrollo de medicamentos como la Viagra, también es preciso que cada persona tome sus propias precauciones.

## Eyaculación retardada

La eyaculación precoz y la impotencia son los principales problemas sexuales que afrontan los hombres, pero hay también quienes sufren problemas menos comunes, como la eyaculación retardada, conocida como trastorno orgásmico masculino. A diferencia de la eyaculación precoz, en la que el hombre no puede evitar eyacular, en el caso de la *eyaculación retardada* le es imposible eyacular.

A pesar de que nuestra sociedad le da gran importancia a la capacidad de prolongar la erección durante largo tiempo, la eyaculación retardada es uno de esos casos en los que el exceso no es bueno. Aunque quien lo sufre a veces intente jactarse de ello para encubrir el problema, obviamente, el hombre que no puede eyacular termina sintiéndose frustrado y enojado, y probablemente comience a apartarse del sexo.

La eyaculación retardada puede tener su origen en un trastorno físico, en cuyo caso sólo un urólogo puede solucionarlo. Por el contrario, si la causa es psicológica, es un terapeuta sexual quien tiene los recursos para resolverlo. Entre los factores psicológicos destacan los relacionados con los

problemas de pareja, que pueden hacer que el hombre contenga la eyaculación inconscientemente. En ese caso, la clave es resolver esos problemas conyugales.

## **Priapismo: una erección permanente**

Al igual que la eyaculación retardada, el priapismo es un trastorno provocado por un exceso. El *priapismo* es una erección permanente. Esta erección puede darse cuando el hombre toma o se inyecta un medicamento para la impotencia, o si, a causa de algún trastorno, aumenta la densidad de la sangre y eso impide que salga del pene. La anemia drepanocítica es una de estas enfermedades.

Aunque el priapismo debe su nombre al dios griego de la fertilidad – Príapo–, el hombre que padece este trastorno no se siente precisamente satisfecho de su masculinidad. Es un trastorno doloroso, que casi siempre hace que quien lo sufre tenga que ir a urgencias (si una erección dura más de cuatro horas, se impone la visita al hospital). En la actualidad, los médicos revierten el priapismo sin necesidad de cirugía, pero aun así es necesario recibir atención médica.

## **La curvatura del pene**

La *enfermedad de Peyronie* es la peor pesadilla de quien la padece: el hombre se acuesta sin problema alguno y, cuando despierta por la mañana, el pene erecto tiene una curva tan pronunciada que el coito se hace imposible (observa la figura 20-1).



**Figure 20-1: La enfermedad de Peyronie afecta la vida sexual del hombre**

Se desconoce qué causa la enfermedad de Peyronie, pero en muchos casos surge como consecuencia de una lesión. En la etapa inicial de la enfermedad, el hombre suele experimentar dolor cuando se produce la erección. A veces éste comienza antes de que se presente la curvatura y sirve de indicio temprano del problema.

¿Por qué es tan preocupante la enfermedad de Peyronie? Algunos médicos han registrado casos en los que el pene erecto parece un sacacorchos. Pero los hay en los que la curva es tan suave que no impide tener relaciones sexuales y no es motivo de preocupación. En los casos leves, el dolor suele remitir por sí solo, y lo único que tiene que hacer el médico es explicarle al paciente que al cabo de dos o tres meses todo estará bien.

En ocasiones la curvatura desaparece sola. Como esta enfermedad se debe a la formación de fibrosis o cicatrices dentro del miembro, en algunos casos tomar vitamina E proporciona soluciones aceptables, aunque no hay pruebas científicas que avalen que ese remedio realmente funcione. El tejido cicatricial se puede extirpar quirúrgicamente, pero este procedimiento a veces anula la capacidad de tener erecciones y, en ese caso, el hombre necesitaría una prótesis en el pene.

El mejor consejo que puedo dar a cualquier lector que tenga la enfermedad de Peyronie es que se ponga en manos de un urólogo. Hay hombres a quienes esta situación les parece tan vergonzosa que se niegan a consultar a un profesional. Pero lo cierto es que los urólogos han ayudado a muchos pacientes con este problema, así que no hay razón para avergonzarse.



He recibido cartas de hombres, o de sus parejas, en las que me cuentan que han vivido con la enfermedad de Peyronie durante años, en algunos casos aun después de consultar a un médico. Así que, si el primer urólogo no te resuelve el problema, busca otro. Vale la pena.

## La falta de deseo

El último problema que quiero abordar es la falta de deseo sexual, un trastorno que también suele afectar a las mujeres (hay más información el capítulo 21). Hoy en día, una de las causas más frecuentes de este padecimiento es el estrés. Cuando regresas tarde a casa después de un largo día de trabajo, o te han despedido, o quién sabe cuántas desgracias más, tener relaciones sexuales es lo último que te apetece. Si tu pareja empieza a quejarse de que la rechazas, te pones todavía más tenso y cada vez te interesa menos el sexo. Así se va creando un círculo vicioso y tu vida sexual llega a deteriorarse completamente.

¿Es posible solucionar un problema como éste sin ayuda? Tal vez, pero no es fácil. Por lo general, uno de los componentes de este problema es la falta de comunicación, y romper las barreras que se han creado suele ser muy difícil. Te recomiendo que visites a un terapeuta sexual o a un consejero matrimonial (consulta el apéndice A). Algunas de las causas de la pérdida de deseo sexual no son emocionales, sino físicas. Un buen terapeuta sexual siempre sugiere que el hombre consulte a un médico para descartar cualquier problema de salud (en el capítulo 2 hablamos del cáncer de la próstata y del cáncer de testículos, cuyo tratamiento puede afectar la libido).



## Capítulo 21



# La disminución de la libido y otros problemas sexuales femeninos



### En este capítulo

- Cómo alcanzar el orgasmo
- Cómo relajarse
- Cómo recuperar el deseo sexual
- Cómo aceptarse físicamente
- Cómo afrontar una mastectomía o una histerectomía



Aunque muchos hombres creen que el problema sexual más común entre las mujeres es el dolor de cabeza (por lo de... “Esta noche no, mi amor, tengo jaqueca”), la sexualidad femenina es más compleja que la masculina. Toda mujer, en un momento u otro de su vida, ha sido incapaz de llegar al orgasmo (o ha fingido que llegaba), ha creído que su cuerpo no era suficientemente atractivo o no ha querido tener relaciones sexuales. Pero

estos problemas se pueden superar con la información que encontrarás en este capítulo.

## **Ese orgasmo esquivo...**

El principal problema sexual femenino es la dificultad de muchas mujeres para alcanzar el orgasmo. La complejidad de esta situación se deriva de que las mujeres reaccionan de forma muy diversa ante este problema: algunas se desesperan por experimentar un orgasmo, mientras que otras muestran alivio por no tener que sentirlo, pasando por una extensa gama intermedia.

### **Cómo prepararse para el orgasmo**

La mayoría de las mujeres que no llegan al clímax, o a quienes les resulta difícil lograrlo, en realidad pueden alcanzarlo, pero no saben cómo “calentar” sus motores orgásmicos. Ésa es la razón de que utilice el término *preorgásmicas* (en lugar de anorgásmicas) pues implica que un día, en cuanto se lo propongan, serán orgásmicas.

Algunos estudios indican –y mi propia experiencia profesional lo confirma– que hay muchas mujeres preorgásmicas. (¿Qué puede llevar a una mujer a ser preorgásmica? Para empezar, la sociedad en la que vivimos, como ilustra el recuadro “La influencia de la sociedad en el comportamiento sexual femenino”.) Aproximadamente para el 5 % de las mujeres no hay curación, pues sufren algún problema físico, como diabetes o alcoholismo. Pero la gran mayoría de ellas, el 95 % restante, para ser exactos, pueden alcanzar el orgasmo siempre y cuando cuenten con la información adecuada.

Sin embargo, como la sociedad ha desalentado el disfrute sexual de la mujer, y la respuesta orgásmica femenina no es tan “automática” como la del hombre, muchas mujeres son preorgásmicas o tienen dificultades para llegar al orgasmo con regularidad.



Tengo que hacer una aclaración importante: la mujer nunca debe sentirse presionada a llegar al orgasmo, ni por la sociedad ni por el hombre de su vida, ni siquiera después de leer este libro. Si hay algo que rechazo es la coacción, porque sé que, en materia de sexo, la presión suele tener el efecto contrario al deseado, incluso si quien la ejerce eres tú misma. La desesperación por llegar al orgasmo provoca una ansiedad que siempre tiende a empeorar las cosas. Lo más importante para disfrutar del orgasmo es aprender a relajarse. Y, si es verdad que no te interesa en absoluto experimentar un orgasmo, no hay ningún problema, siempre y cuando seas sincera contigo misma y no lo digas sólo porque crees que nunca aprenderás.

## La influencia de la sociedad en el comportamiento sexual femenino

Hasta hace muy poco tiempo la sociedad consideraba que las mujeres no debían disfrutar de las relaciones sexuales. El objetivo único del sexo era la procreación, y quedar embarazada como resultado de tener relaciones sexuales con el marido era todo lo que una mujer debía esperar. ¿Qué más quería? ¿Placer? ¡Qué idea tan absurda! (por no decir pecaminosa).

Afortunadamente para nosotras esa actitud está cambiando, sobre todo en la cultura occidental. Pero no ha desaparecido del todo y, en general, queda mucho para que se deje de pensar así. Hoy en día, millones de mujeres, fundamentalmente en África, son obligadas a someterse a la *clitoridectomía* (la extirpación del clítoris), para privarlas así del disfrute sexual. Esta horrible tortura sigue infligiéndose no sólo porque los hombres de esas sociedades imponen dicha práctica, sino también porque muchas mujeres mayores que sufrieron esa "intervención" (en la que rara vez participa un sanitario) consideran que las nuevas generaciones deben pasar por lo mismo.

Probablemente la sociedad desarrolló esta actitud negativa hacia la mujer y el sexo hace mucho tiempo porque los embarazos no deseados eran peligrosos e inevitables. Además, era importante poder conocer y seguir el linaje de una persona. En resumen: si a la mujer no le gustaba tener relaciones sexuales, y éstas no le proporcionaban placer, no se descarriaba ni tenía hijos con otro hombre que no fuera su marido. Aunque no creo que esta excusa fuera válida en ningún momento, lo cierto es que hoy en día no hay razón para continuar con esa práctica. En la actualidad existen numerosos recursos para evitar embarazos no deseados, y de este modo muchas mujeres pueden disfrutar plenamente del sexo.

## Cómo controlar el orgasmo

Como cada persona es un mundo, no existe una fórmula magistral para conseguir que una mujer se torne orgásmica. Aprender qué te lleva al orgasmo y, más tarde, qué te permite disfrutar de un orgasmo increíble es parte del proceso de convertirte en una mujer orgásmica. Pero si tienes dificultades, te recomiendo un método que forma parte del repertorio de cualquier terapeuta sexual: la masturbación (en el capítulo 14 abordamos este tema con todo lujo de detalles).

Aunque la mayoría de los adolescentes varones se masturban, esa práctica no está tan extendida entre las jóvenes, aunque muchas lo hacen. De hecho, el investigador sexual Alfred Kinsey reveló que, si bien la mayoría de los hombres que se masturban comenzaron en la adolescencia, menos de la mitad de las mujeres que lo intentan en algún momento de sus vidas, lo hacen en esa etapa. En el capítulo 14 encontrarás algunas de las razones de tal diferencia.

No hace demasiado tiempo, los matrimonios eran concertados, y a menudo a una edad temprana. Si una niña de dieciséis años ya estaba casada y tenía relaciones sexuales con su marido, la masturbación no tenía objeto. Pero hoy en día se contrae matrimonio a una edad más avanzada (aunque no así las relaciones sexuales), lo que significa que la mujer debe tomar las riendas de su propio placer.

Las mujeres suelen tener varias parejas sexuales a lo largo de su vida y, afortunadamente, los hombres se preocupan cada vez más de proporcionarles placer. Pero, si la mujer quiere alcanzar un orgasmo, debe enseñarle a su pareja cómo satisfacerla y, para hacerlo, primero tiene que descubrir ella misma qué sensaciones le provocan placer.

Ahora bien, esto no significa que una mujer no pueda recurrir a la ayuda de un hombre para descubrir qué le gusta. Lo ideal sería que su primer amante explorara su cuerpo con ella y que juntos descubrieran la mejor manera de llevarla al éxtasis. Sin embargo, con demasiada frecuencia este primer amante está más preocupado en su propia satisfacción que en satisfacer a su pareja. Practicar el sexo en el asiento trasero del coche no es precisamente el mejor escenario para dos jóvenes amantes. Por lo tanto, aunque muchas

mujeres jóvenes inician su vida sexual en la adolescencia, esto no significa necesariamente que en esos encuentros lleguen a alcanzar el orgasmo.

## Cuándo usar el vibrador

Algunas de las mujeres a las que les recomiendo que se masturben me comentan que, hagan lo que hagan, la estimulación no les resulta suficiente. Me cuentan que creen que están a punto de llegar al orgasmo, pero no logran traspasar ese límite.



Normalmente, a las mujeres que no pueden alcanzar el orgasmo por sí mismas les sugiero que compren un vibrador, ya que estos dispositivos a menudo pueden proporcionar el estímulo añadido que necesitan. Algunas no se colocan el vibrador directamente en el clítoris para evitar sensaciones demasiado intensas, mientras que otras sí prefieren hacerlo. Hay quienes necesitan también sentir algo dentro de la vagina, por lo que utilizan un consolador (ahora llamado *dildo*) mientras estimulan el clítoris con el vibrador.

En el capítulo 14 puedes encontrar más información sobre los vibradores, los consoladores y la masturbación. Cuando descubras cómo llegar al orgasmo por ti misma, enséñale a tu pareja cómo hacerlo. Es posible que la excitación adicional de tener relaciones con tu pareja sea suficiente para llevarte al orgasmo sin necesidad de usar el vibrador. Muéstrale cómo y dónde debe tocarte, y así él podrá reproducir esos movimientos con los dedos o con la lengua, hasta obtener el mismo resultado. Si esto no funciona, entonces pídele que lo intente con el vibrador.

Dado que la estimulación que proporcionan los vibradores es muy fuerte, tal vez te lleve un tiempo aprender a no esperar los mismos resultados. Pero estoy convencida de que la mayoría de las parejas prefieren no depender de un dispositivo mecánico. De todos modos, no se va a acabar el mundo si no descubres la forma de alcanzar el orgasmo sin vibrador. Al igual que nadie

te menospreciará por ir en coche en lugar de ir a pie, si para alcanzar el clímax necesitas un vibrador, no le des más vueltas.

## **Inhibición del orgasmo**

Hay mujeres que se quedan siempre a las puertas del orgasmo, tanto si se estimulan por su cuenta como si lo hacen con la ayuda de su pareja.

Muestran todas las señales físicas de estar a punto de alcanzar el clímax, pero, de pronto, entran en un “momento plano”. Cuando eso ocurre, se convencen de que no van a ser capaces de conseguirlo y, tan pronto como esa idea les cruza por la mente, la profecía se cumple.



La clave para superar ese momento es seguir intentándolo.

Aunque no todas las mujeres pasan por esa fase, el problema es bastante común. Sin embargo, es temporal, si se mantiene la estimulación, la mujer vuelve a su curva ascendente de excitación y acaba alcanzando el orgasmo. En estos casos, la constancia lo es todo.

## **Insensibilidad orgásmica**

Si alguna vez has perdido algo, como las gafas o las llaves del coche, ya sabes lo frustrante que esa sensación puede llegar a ser. ¡Imagínate entonces la frustración que supone no encontrar el propio orgasmo!

Quienes no han sufrido nunca este problema probablemente están pensando que es una manera de hablar; ¿qué significa perder un orgasmo? Las parejas de las mujeres que tienen insensibilidad orgásmica a menudo me comentan en sus cartas o en la consulta que no entienden qué es lo que pasa. Cuando una mujer le dice a su marido o a su pareja que no sabe si ha tenido un orgasmo, a él le cuesta creerlo, porque los hombres sí tienen certeza absoluta de sus orgasmos.

Las mujeres a las que les sucede también se muestran incrédulas y me preguntan: “¿Es posible que no me haya dado cuenta de que he tenido un

orgasmo? ¿No se supone que es una sensación muy fuerte e intensa? ¿Por qué no la noto?”.

A diferencia de las mujeres que no pueden llegar al orgasmo, las que padecen *insensibilidad orgásmica* sí llegan, al menos fisiológicamente; pero las sensaciones no se registran en su cerebro. Es decir, el ritmo cardíaco se acelera, la vagina se lubrica, presentan todas las señales físicas externas de un orgasmo, pero no sienten placer.

Ayudar a una mujer que tiene este problema a veces resulta complicado.

Hay que enseñarle a sentir el orgasmo que su cuerpo experimenta.

Normalmente las ayuda saber que en realidad tienen orgasmos, al menos físicamente. En casos como éste, un terapeuta sexual pueden recurrir a diferentes tratamientos.



Si sufres insensibilidad orgásmica, te recomiendo que consultes a un terapeuta sexual, porque lo más probable es que no consigas resolver el problema sin ayuda. En el apéndice A encontrarás consejos de cómo elegir un terapeuta sexual.

## Juegos sexuales

Hay mujeres que llegan al orgasmo a través de la masturbación, pero no durante el acto sexual con su pareja. Y hay quienes alcanzan el orgasmo con una persona y se muestran *anorgásmicas* (incapaces de llegar al clímax) con otra.

A veces el origen de este problema radica en no haber dedicado suficiente tiempo a los juegos preliminares. Otras veces la causa es más compleja y requiere tratamiento. Si sufres ese trastorno, te aconsejo que intentes un par de cosas por tu cuenta antes de acudir a un terapeuta sexual (en el apéndice A encontrarás más información al respecto).



En este caso la clave para avanzar reside en aprender a relajarte con tu pareja. Saber que eres orgásmica te da la seguridad en ti misma imprescindible para superar las dificultades que quizá tengas que afrontar. Esa certeza te otorga cierta ventaja. Sabes que si no llegas al orgasmo con tu pareja, luego podrás proporcionarte placer. Recordar esto te permitirá afrontar la relación con la actitud relajada que necesitas para alcanzar el clímax con un hombre.

En una situación como ésta lo mejor es ejercer el papel de maestra. Piensa en tu profesora preferida de la escuela, esa que te hacía reír mientras te enseñaba la materia. En la habitación, como en el aula, es muy importante tener sentido del humor. Así que, si asumes una actitud positiva pero relajada, tendrás más oportunidades de lograr tu objetivo.



Si te lo propones, esta clase puede resultar muy erótica. Empieza por fantasear sobre ello unos días antes. Piensa qué vas a hacer con tu pareja durante la “clase”. Incluso puedes masturbarte con esta fantasía sexual. La imagen que debe quedar grabada en tu mente no debe ser de estrés ni de preocupación, sino una escena tierna y cálida.

Puedes enseñar a tu pareja lo que necesitas para llegar al clímax de una de las dos maneras siguientes o combinar ambas opciones:

- Muéstrale cómo te masturbas, sin dejarle participar.
- Mastúrbate usando su mano.

Si quieres combinar las dos opciones, puedes empezar masturbándote y luego cogerle la mano e indicarle cómo debe hacerlo. Déjale bien claro desde el principio que no debe tomar la iniciativa, sino que tiene que seguir tus instrucciones al pie de la letra, incluso si le pides que se aparte y mire.



Tu pareja debe prestar atención a lo que haces para llegar al orgasmo, y en qué orden lo haces.

Cuando le toque el turno, es normal que la primera vez no lo consiga. No debes olvidar que puedes masturbarte y alcanzar el orgasmo siempre que quieras; por lo tanto, si no lo logras con tu pareja en las primeras sesiones, no te preocupes. En estos casos, si tengo la sensación de que mi paciente está muy tensa, le pido que no llegue al orgasmo, para eliminar presión. De esta manera, ella puede mostrarle a él los movimientos que le gustan, y él puede repetirlos, sin que el orgasmo sea el objetivo.



Tanto si alcanzas el orgasmo como si no, te aseguro que estas sesiones le parecerán muy eróticas a tu pareja. Contemplar a una mujer mientras se masturba es la fantasía sexual de muchos hombres, y ésa es la razón de que las películas y las revistas pornográficas recurran con frecuencia a escenas de este tipo. Por lo tanto, te garantizo que él disfrutará de estas clases, y no debes dejarlo frustrado. Asegúrate de que llegue al orgasmo, pues así se ofrecerá voluntario para asistir a todas las clases particulares que necesite para aprender.

## Orgasmos fingidos

¿Será que todos los jóvenes que tienen relaciones sexuales con mujeres preorgásmicas son unas bestias que no se preocupan por el disfrute sexual de sus mujeres? Algunos sin duda lo son, pero la mayoría, no. Y, realmente, no se les puede culpar. Ellos creen que están haciendo un magnífico papel como amantes porque sus parejas fingen llegar al orgasmo.

¿Fingir realmente funciona? ¿Los hombres se lo creen? Si has visto la película *Cuando Harry encontró a Sally*, ya conoces la respuesta. Pero, si no la has visto (te recomiendo que lo hagas), te diré que la respuesta es: sí, las mujeres pueden fingir el orgasmo con tanta maestría que los hombres no son capaces de distinguir si es real.



No soy partidaria de proscribir categóricamente el fingimiento. Hay momentos en que tu pareja desea hacer el amor y hacerte disfrutar (en el aniversario de bodas, por ejemplo), pero en los que tú tal vez no tienes ganas. Si le dices que no te apetece tener un orgasmo, después de acceder a hacer el amor, probablemente se enfade. Por lo tanto, si quieres fingir el orgasmo de vez en cuando, tienes mi visto bueno.

Pero, si lo haces siempre, si nunca llegas al orgasmo y lo ocultas fingiéndolo, debes cambiar de actitud. No me refiero a que dejes de fingir de la noche a la mañana, sino a que te esfuerces por descubrir cómo alcanzar el clímax. Y, cuando lo logres, ya no tendrás que fingir.

Lo más importante para llegar al orgasmo es estar relajada. Si tienes a tu pareja delante, aunque la adores, es probable que no consigas relajarte lo suficiente. A veces necesitas tranquilidad para determinar qué te hace sentir bien, sin la presión de alcanzar el clímax. Después de varias sesiones a solas, probablemente estarás preparada para experimentar un orgasmo. Algo similar a lo que le ocurrió a Wendy.

## **Wendy**

Cuando vino a verme, Wendy tenía veintiocho años. Aunque había tenido varios novios e incluso había vivido durante tres años con un hombre, jamás había experimentado un orgasmo. El problema no era que sus compañeros sexuales no lo hubieran intentado. El hombre con quien había vivido hizo todo lo posible, fue paciente y dedicó tiempo a tratar de que ella llegara al clímax. Al final dejó de intentarlo porque sintió que no podía complacerla sexualmente. Los dos perdieron el interés por el sexo y él terminó yéndose a la cama con otra mujer, con la que más tarde se casó.

Wendy había intentado masturbarse, pero nunca le dio resultado. En realidad, no le gustaba la idea y se ponía tensa cada vez que lo probaba. Así que, pasados cinco minutos, se daba por vencida.

Le pedí a Wendy que, cada noche, durante una semana, le dedicara una hora a practicar, pero sin tratar de llegar al orgasmo. Debía tocarse y pensar cosas agradables, pero el objetivo no era alcanzar el clímax, sino descubrir qué le hacía sentirse bien.

Siguió mis instrucciones y no llegó al orgasmo durante esa primera semana. En la siguiente visita me dijo que se había excitado mucho la noche anterior y que creía que ya estaba preparada. Le di el visto bueno y le pedí que me llamara al día siguiente. Cuando hablamos, se mostró profundamente agradecida.

A Wendy le hacía falta descubrir cómo respondía su cuerpo sin la presión del orgasmo. En el mundo hay muchas mujeres como Wendy que necesitan explorar su vagina y su clítoris para determinar qué les hace sentirse mejor.



Hay mujeres que no soportan que les toquen el clítoris cuando han alcanzado cierto grado de excitación, pues la sensibilidad es tal que el contacto directo les provoca dolor. Explorando un poco, la mujer puede determinar cuáles son los puntos que hay que estimular y cuánta presión hay que aplicar sobre ellos para llegar al orgasmo. Eso, precisamente, fue lo que Brenda aprendió:

### **Brenda**

Cuando Brenda se enamoró de Brad, aún era virgen. Él, sin embargo, había tenido relaciones sexuales con muchas mujeres y se consideraba un experto en la cama. Sabía cómo llevar a sus parejas al orgasmo con los dedos y la lengua, y estaba seguro de que podía hacer lo mismo con Brenda.

La primera vez que hicieron el amor, Brad pasó media hora lamiéndole y tocándole el clítoris, pero lo único que ella sintió fue una tremenda irritación. El dolor le duró varios días. Cuando Brad lo intentó por segunda vez, en lugar de soportar el dolor, ella fingió un orgasmo. Él se sintió muy bien, pero por ese camino Brenda nunca iba a alcanzar un orgasmo, pues Brad estaba convencido de que sabía exactamente cómo llevarla al clímax.

Cuando ella empezó a masturbarse, después de acudir a mi consulta, descubrió que lo que le producía placer era tocarse alrededor del clítoris, pero no directamente en él. Más adelante, pudo enseñar a su siguiente novio qué necesitaba y qué le molestaba, así que ambos pudieron disfrutar de una vida sexual plena.

# Vaginismo

Hay mujeres que se ponen tan tensas cuando piensan que van a tener relaciones sexuales con un hombre, que sus músculos vaginales se contraen involuntariamente hasta el punto de que la penetración se vuelve dolorosa o incluso imposible. Este trastorno se conoce como *vaginismo*.

Si esto te ocurre la primera vez que haces el amor, puedes llegar a creer que tu vagina es demasiado pequeña, pero el problema casi nunca es éste. En la mayoría de los casos se debe a que los músculos de la entrada de la vagina se contraen a causa de la tensión nerviosa.

Cuando una mujer llega a la consulta quejándose de que siente dolor durante el coito, lo primero que hago es pedirle que vaya al ginecólogo.

Aunque el tamaño de la vagina pocas veces es el origen del problema, hay mujeres que presentan otros problemas médicos, y los terapeutas sexuales tenemos que empezar por descartarlos.

Si no hay ningún trastorno de salud, una vez más el tratamiento consiste en lograr que la mujer se relaje. La manera de conseguirlo depende de diferentes factores. Si nunca ha llegado al orgasmo, el primer paso puede ser que ella descubra por su cuenta, a través de la masturbación, cómo alcanzar el clímax. Pero si ya ha tenido experiencias orgásmicas, mis instrucciones irán encaminadas a conseguir que la pareja se implique más en el proceso.



Sin ayuda médica, el vaginismo puede convertirse en un problema grave para la pareja, especialmente si la mujer es virgen, se casa y trata de perder la virginidad durante la luna de miel (lee el capítulo 8). El hombre desea tener relaciones sexuales, pero, cuando intenta penetrarla, ella siente demasiado dolor y le pide que no continúe, o él no logra introducir el pene en la vagina. Esta situación genera sentimientos negativos que, de no resolverse, pueden acabar con el matrimonio.

## Cuando hacer limpieza es preferible a hacer el amor

Una de las razones por las que nos casamos es para tener relaciones sexuales. Por supuesto, también lo hacemos para sentirnos acompañados, tener hijos, contar con apoyo económico y emocional, y muchas otras cosas; pero el sexo es parte importante del pacto.

Si hacemos caso de lo que muestran las series de televisión, un hombre siempre quiere tener relaciones sexuales, y su mujer casi nunca. Pero, como la vida no es una comedia, lo que ocurre en la vida real no es tan simple. Sé de muchas mujeres que quieren practicar el acto sexual con mucha más frecuencia que sus maridos. Aunque, lamentablemente, otras muchas padecen de falta de deseo sexual (*libido*).

Hay algunas mujeres que nunca han tenido demasiado apetito sexual. En otras, el problema surge cuando llegan los hijos, y otras comienzan a presentar trastornos después de la menopausia. También hay mujeres que sufren de escaso deseo sexual después de una *ooforectomía*, cirugía que consiste en la extirpación de los ovarios, o una *histerectomía*, que es la extirpación del útero.

### Cómo detectar la frustración de la pareja

Para la persona que tiene poco o ningún deseo sexual, ya sea hombre o mujer, el problema no es tan grave como para la pareja que desea tener relaciones íntimas. La persona con mayor libido puede sentirse constantemente frustrada, recurrir a la masturbación o buscar otra pareja. En los dos primeros casos, el matrimonio casi siempre se resiente porque la frustración de la pareja planea sobre la vida en común. La segunda posibilidad suele provocar el fin de la relación.

Como sabes, estoy en contra de forzar a alguien a tener relaciones sexuales. Pero, por otra parte, entiendo la frustración de la pareja, y creo que si una persona tiene muy poco deseo sexual, debe hacer algo para remediarlo. Fíjate bien que digo “muy poco”. Es muy raro que dos personas tengan exactamente el mismo apetito sexual, por lo que la mayoría de las parejas

deben llegar a algún tipo de acuerdo. Pero el pacto no puede consistir en hacer el amor cada dos meses.

## Cómo identificar el problema y solucionarlo

La solución a esta falta de interés sexual depende de cuál sea origen del problema:

- **Depresión.** Una mujer que sufre depresión, es muy probable que no desee tener relaciones sexuales. Sin embargo, una vez tratada la dolencia, suele recuperar la libido. También es normal estar deprimida después de sufrir una histerectomía, si se asocia la pérdida del útero con el fin de la juventud, la feminidad o la belleza. Pero si, además, se le extirpan los ovarios, la mujer puede entrar súbitamente en una menopausia temprana, acompañada de su propia cuota de problemas (consulta el capítulo 3). Si te sientes triste y recientemente te has sometido a una histerectomía, habla con un médico y valora la posibilidad de buscar ayuda psicológica (consulta el apéndice B).
- **Parto.** A veces, después del parto, la mujer se apega tanto a la criatura y se siente tan cansada por la falta de sueño, que pierde el interés por el sexo. El padre, que tal vez tuvo que abstenerse de tener relaciones sexuales en el último trimestre del embarazo, empieza a estar irritado.

Aunque esa madre tiene buenas razones para no tener ganas de hacer el amor, creo que es un error que las use como excusa. Es importante hacer un esfuerzo para poner un poco de chispa a tu vida sexual. Pide a los abuelos que cuiden del bebé (les encantará) o contrata a una canguro para que podáis disfrutar de una velada romántica. Si el recién nacido tiene el sueño ligero, o si en la casa hay otras distracciones, idos a un hotel. Pero no dejéis el sexo de lado.

- **Menopausia.** La producción de hormonas sexuales femeninas disminuye durante la menopausia, lo que comporta cambios que pueden afectar al funcionamiento sexual. Pero la menopausia no tiene por qué significar el fin de la vida sexual. De hecho, muchas mujeres sienten más deseo sexual en esta nueva etapa de sus vidas, porque desaparece la preocupación de quedar embarazadas. Además, en el climaterio las parejas disfrutan de mayor privacidad, pues los hijos ya son mayores y se han independizado.



Quizá la menopausia suponga algunos cambios en tus costumbres sexuales –como usar un lubricante–, pero puedes seguir disfrutando plenamente de tu sexualidad. En los capítulos 3 y 17 encontrarás algunas sugerencias.

Últimamente se ha hablado mucho (y también se han publicado numerosos libros y artículos en revistas) sobre el papel de las hormonas en la pérdida del deseo sexual de la mujer. Hay quien está a favor de tomar estrógenos que, además de tener efecto sobre la libido, si se aplican en forma de crema, pueden fortalecer las paredes de la vagina. Otros sugieren que, después de la menopausia, debe tomarse testosterona, la hormona masculina que las mujeres producen en pequeñas cantidades durante su etapa fértil, pero cuya producción disminuye durante la menopausia.

No soy de las que se suben al carro de las últimas tendencias, sobre todo si se trata de tratamientos que pueden tener efectos secundarios, de cuya gravedad nos enteramos años después. Tomar una de esas hormonas por vía oral ha demostrado intensificar el deseo sexual, pero lo mismo ha ocurrido con los placebos. De momento no existe ninguna prueba determinante de que tomar hormonas pueda contrarrestar el bajo deseo sexual de las mujeres menopáusicas. Pero, dado que la medicina avanza constantemente, te recomiendo que consultes a tu ginecólogo y prestes mucha atención a lo que te diga sobre los riesgos de tales tratamientos.

Teniendo en cuenta que muchísimas mujeres mayores disfrutaban plenamente del sexo sin tomar hormonas, creo que la falta de apetito sexual femenino a menudo se debe a razones psicológicas. Por lo tanto, en estos casos, un terapeuta sexual puede ser de gran ayuda.

No creo que una mujer deba aceptar sin más la pérdida del interés sexual y cruzarse de brazos. Por el contrario, considero esencial hablar con un médico o consultar con un terapeuta sexual, si el problema no es físico. Si una mujer da por hecho que su deseo sexual disminuirá después de la menopausia, entonces es probable que así ocurra. Lo más importante es no aceptar ese trastorno sin luchar. Si estás en esa fase, ve paso a paso hasta encontrar una solución: empieza por convencerte a ti misma de que deseas tener relaciones sexuales, consulta a un médico y, si fuese necesario, visita a un terapeuta sexual.

## **Todos los cuerpos son atractivos**

No sé si la culpa es de la avenida Madison (sede de la industria de la publicidad), de la Séptima Avenida (sede de la industria de la moda) o del Lake Shore Drive (sede de la revista *Playboy*), pero las mujeres de hoy en día se enfrentan a una gran presión cuando intentan salvar la distancia que separa sus cuerpos de la figura “ideal”.

## **Esconde la balanza**

Si echamos un vistazo a la historia del arte —desde las primeras pinturas rupestres—, descubriremos que a los hombres siempre les gustaron las mujeres voluptuosas. Sin embargo, hoy en día nuestra sociedad otorga un gran valor a la delgadez. La mayoría de las mujeres quieren adelgazar para parecerse a las que salen en la televisión y en las revistas; pero, que sus cuerpos sean más propios de un desnudo de Rubens que de los desplegados de la revista de Hugh Hefner, no debería afectar sus relaciones sexuales. No obstante, muy a menudo recibo cartas de mujeres que aseguran estar demasiado gordas para tener relaciones sexuales con sus cónyuges.



La mayoría de ellas no señalan que sus parejas hayan criticado su cuerpo. Sin embargo, algunas jamás se desvisten delante de sus maridos, aunque lleven veinte años casados. Y no creo que sus compañeros hubiesen permanecido junto a ellas si no las encontraran sexualmente atractivas. A fin de cuentas, no todos los hombres quieren irse a la cama con alguien que es todo piel y huesos. Pero esas mujeres creen que no son atractivas y permiten que tal idea arruine sus vidas de muchas maneras.



Las mujeres que no se sienten a gusto con su imagen, más que a un terapeuta sexual, deben acudir a un psicólogo que pueda ayudarlas a mejorar su autoestima (consulta el apéndice B). A veces lo único que necesitan es convencerse de que sus maridos las encuentran atractivas. En otros casos, la tarea es más compleja. Hay quienes afrontan trastornos más graves, como la anorexia o la bulimia, y creen que necesitan bajar de peso aunque estén sumamente delgadas.

## **Hermosas a cualquier edad**

Con la edad, algunas mujeres comienzan a experimentar este mismo sentimiento de disconformidad con el propio cuerpo. La figura empieza a cambiar: ciertas partes se ponen flácidas, aparecen las arrugas y cada vez se parecen menos a la joven de la foto de bodas. ¿Es menos atractiva a los ojos de los hombres? Probablemente. ¿Es menos atractiva para su pareja? Eso ya es otra historia.

La atracción que un hombre siente por su pareja no sólo se deriva de su apariencia física. Toda una vida de recuerdos y de experiencias compartidas compensan los cambios externos, especialmente si a él tampoco le sirve el traje que usó el día de la boda.



No somos perfectos, pero eso no significa que no podamos disfrutar del sexo tanto o más que las chicas y los chicos que aparecen en las portadas de las revistas.

## El sexo después de una mastectomía

El cáncer de mama es la primera causa de cáncer en la mujer de entre treinta y cinco y cuarenta y cinco años, con más 16 000 casos anuales en España, y muchas de ellas deben someterse a una mastectomía, la extirpación quirúrgica del pecho. Como es lógico, salvar la vida es la preocupación principal, pero la mujer no debe olvidar su sexualidad tampoco en estas circunstancias. Afortunadamente, cada vez está más avanzada la cirugía reconstructiva.

Como los senos son un símbolo de feminidad y atractivo físico, así como una fuente de excitación sexual para el hombre, la mujer que pierde uno o ambos pechos casi siempre teme ser rechazada. La ayuda psicológica es muy importante en esos momentos, y en España hay muchas asociaciones que apoyan a las mujeres que pasan por ese trance.

También hay que tener en cuenta que muchas mujeres entran en el quirófano pensando que van a someterse a una *tumorectomía*, la extirpación de un tumor en la mama, y, cuando despiertan de la anestesia, se enteran de que han perdido el pecho completo. En estos casos, el asesoramiento psicológico después de la operación es crucial. Por lo general, los médicos o los trabajadores sociales pueden recomendar un psicólogo, y en muchos hospitales hay grupos de apoyo.

El psicólogo debe hablar con naturalidad de la reanudación de la vida sexual de la paciente, para que la mujer entienda que no va a ser rechazada.

Si lo tiene, el marido o compañero debe participar también en la terapia y darle pruebas de confianza, especialmente muestras físicas de afecto como besos, caricias y abrazos. Por temor al rechazo, muchas de estas mujeres no

se atreven a iniciar un encuentro sexual y, a menudo, su pareja se mantiene alejada porque no sabe si ella ya está preparada físicamente.



La comunicación es fundamental después de una mastectomía, y un psicólogo puede ayudar a establecerla. Algunos terapeutas son partidarios de que la pareja participe desde el primer momento en la recuperación física, y ayude a la mujer a cambiarse los vendajes en el hospital, para demostrarle así que su nueva apariencia física no le incomoda. Los grupos de apoyo integrados por pacientes que ya pasaron por la misma experiencia son muy útiles para las mujeres sin pareja y también para cualquiera que sufra este trauma (consulta el apéndice B). Algo similar les ocurre a las mujeres que sufren una histerectomía. Te recomiendo que hables con tu médico y le expliques cómo te sientes.

## Capítulo 22



# Evitar el fracaso en las relaciones sexuales



### En este capítulo

- Cómo encontrar tiempo para la pareja
- Cómo planificar el sexo
- Cómo mantener a raya el aburrimiento
- Cómo identificar los comportamientos adictivos
- Cómo evitar el síndrome del nido vacío
- Cómo cuidar la relación



Cuando dos personas se enamoran, normalmente nada puede interponerse en su relación. Sólo tienen ojos (y manos) el uno para el otro, y los lazos que los unen, entre otros, el sexo, son sumamente fuertes. Pero a medida que pasa el tiempo es normal que ese arranque de entrega y energía sexual

se vaya apagando. Y las sombras que van apareciendo pueden esconder obstáculos que distancien poco a poco a la pareja.

Lo más peligroso de estos obstáculos es que normalmente son invisibles. Si la pareja no está atenta, la relación –y la vida sexual– puede debilitarse, sin que ninguno de los dos sospeche la gravedad del problema. En una relación de pareja, no disfrutar del sexo o dejar de tener relaciones sexuales acaba pasando factura.

En este capítulo plantaremos algunos de los problemas más comunes, para hacerlos patentes, visibles. Una vez aprendas a identificar los obstáculos, te será más fácil defender tu vida sexual.

## Cómo encontrar tiempo para estar a solas

Las obligaciones cotidianas se apoderan de los días, y reducen el tiempo que podrías dedicarle al sexo. Echemos un vistazo a las tareas que los adultos debemos conjugar:

- **El trabajo.** Esta actividad ocupa entre cuarenta y cincuenta horas semanales, sin mencionar el tiempo que inviertes en el trayecto de ida y vuelta ni el trabajo que te llevas a casa.
- **Los hijos.** Además de satisfacer sus necesidades básicas, tienes que llevarlos a varios centros para que practiquen sus actividades y ayudarlos con unos deberes de ciencias que, a veces, podrían pasar los filtros de la mismísima NASA.
- **La pareja.** Aunque los dos tengáis muchas exigencias, en la lista de cosas por hacer tenéis que reservar tiempo para estar juntos.
- **Los padres.** Como hoy en día somos más longevos, es probable que también tengas que ocuparte del cuidado de los padres.
- **Las tareas domésticas.** Tienes que lavar la ropa, fregar los platos, limpiar el baño, por lo menos ¡un par de veces al año!

- **La comunicación electrónica.** Revisar el correo electrónico, navegar por internet, responder el móvil, ver el programa de televisión más popular del momento y escuchar un montón de música; no son obligaciones cotidianas, pero a veces dedicamos mucho tiempo a estas actividades.

¡No es de extrañar que no nos quede tiempo para el sexo!

## Cómo y de qué hablar

Para que una relación se mantenga en buen estado, la pareja necesita tiempo para compartir ideas y sentimientos. Diez minutos al día pueden ser suficientes para evitar que la relación deje de ser la de dos amantes y se convierta en la relación que mantendrían dos compañeros de piso. Éstos son algunos consejos para tus conversaciones cotidianas:

- **Presta atención a lo verdaderamente importante.** Cada minuto que pasas frente a un equipo electrónico, o que te quedas de más en el trabajo, es un minuto que le escatimas a tu pareja.
- **Busca tiempo para estar a solas.** Conozco una pareja que cada noche se sienta a contemplar el atardecer con una copa de cava en la mano. Intenta hacer algo similar. Podéis tener esa conversación a solas todos los días a la misma hora (justo antes de ir a dormir, por ejemplo), o a distinta hora cada día. Pero debéis proponeros adquirir ese hábito si de verdad deseáis reforzar vuestra intimidad y tener una vida sexual plena.
- **No te distraigas.** Si hay un programa de televisión que te interesa mucho, grábalo. No contestes el teléfono y adviérteles a los niños, al perro y hasta al vecino que durante diez minutos no os molesten si no hay una urgencia. Esos momentos a solas son importantes, porque os dan la oportunidad de compartir vuestras emociones.

- **Habla de lo que piensas y de lo que sientes.** Estas charlas no son para hablar sobre la reunión de la escuela ni para decidir quién va a pagar el alquiler. Durante esos diez minutos, hablad de vuestros sentimientos, de vuestro pasatiempo preferido o del último artículo que habéis leído. El objetivo de estos breves instantes a solas no es conectar vuestras agendas electrónicas, sino vuestras almas.
- **No abandones tu vida sexual.** El sexo es como un pegamento que os mantiene unidos como pareja; por lo tanto, no olvides hablar sobre esa parte de tu vida. Y, si tienes alguna queja, trata de abordarla con espíritu positivo, sugiriendo formas de enriquecer vuestra vida sexual, en lugar de poner énfasis en las críticas.

¿Se puede hacer esto por teléfono? Aunque no lo recomiendo como práctica habitual a no ser que viváis en diferentes zonas horarias o trabajéis en turnos distintos, a veces el teléfono es el único recurso disponible. En tal caso, asegúrate de tener privacidad, lo cual resulta fácil con el teléfono móvil. La hora de comer, por ejemplo, es un buen momento, porque te permite alejarte de los compañeros más curiosos.

De vez en cuando Bill Gates, el hombre más rico del mundo, se aleja del trabajo para pensar. Ocuparte de tu vida tal vez no sea tan lucrativo como llevar las riendas de Microsoft, pero también necesitas tiempo para meditar. Si siempre vas corriendo y no te paras ni un segundo a analizar tu vida – especialmente tu relación amorosa–, es posible que cuando descubras que vas en la dirección equivocada ya sea demasiado tarde.

Por lo tanto, te aconsejo que dediques una hora cada seis meses, más o menos, a meditar sobre tu relación en todos sus aspectos: sentimental, intelectual y sexual. Trata de detectar los puntos débiles. Habla con tu pareja sobre ellos y esfuérzate por reparar cualquier daño. Si no encuentras la manera de solucionar el problema por tu cuenta, busca el apoyo de un profesional.

## **Cómo planificar las citas**

Además de tiempo para hablar a solas, también debes encontrar tiempo para tener relaciones sexuales.

Los mismos motivos que te impiden encontrar tiempo para reforzar los lazos verbales y emocionales con tu pareja, pueden causar estragos en tu vida sexual. Sé que para algunas parejas la espontaneidad es importante cuando se trata de sexo, pero, si lo único que ocurre espontáneamente es que no tienes tiempo para practicarlo, entonces es hora de buscar un calendario y fijar fechas.



La ventaja de planificar los encuentros sexuales es que creas expectativas. Si sabes de antemano que esa noche, a las once –o al día siguiente a las cinco de la tarde– vas a tener relaciones sexuales, puedes deleitarte pensando en lo que ocurrirá. Como a las mujeres les lleva más tiempo que a los hombres excitarse, esta planificación sexual puede ser muy beneficiosa para disfrutar plenamente el acto sexual.

Debo aclarar en este punto la diferencia entre “hacer el amor” y “aquí te pillo, aquí te mato”. Sí, habrá momentos en que uno de los dos o ambos tengáis la necesidad de satisfacer vuestro deseo sexual, y no dispongáis de más de diez minutos. Aliviar estas urgencias no tiene nada de malo; pero, cuando digo que debéis reservar tiempo para el sexo, me refiero a hacer el amor, a acariciaros, abrazaros, besaros y tener contacto genital. Así, tanto vuestra libido como vuestra alma quedarán plenamente satisfechas.

## **Cómo combatir el aburrimiento**

El peligro más grande que afrontan las parejas es el aburrimiento, incluido el aburrimiento sexual. Me refiero, sobre todo, al tedio de la relación.

Podéis colocar todo tipo de aparatos sexuales en la habitación y, aun así, seguir siendo vulnerables a los peligros de la monotonía, si el tiempo que pasáis juntos os hace bostezar. El órgano sexual más importante es el cerebro y, para mantenerlo despierto, tanto tú como tu pareja debéis poner algo de vuestra parte.



El remedio consiste en que compartáis una actividad intelectual. Podéis ir a un museo, leer algún libro interesante, viajar por el mundo o hablar sobre asuntos varios, no sólo personales. No creáis que quiero convertirlos en unos intelectuales pedantes. Trabajar juntos como voluntarios en una residencia de ancianos y hablar de lo que ha ocurrido durante el día también puede ser una buena opción. O involucraros en una campaña política o colaborar en un grupo de teatro... No os estoy sugiriendo que elijáis actividades que requieran un título universitario, sino que encontréis un pasatiempo común que os permita ir más allá que cuando discutís sobre quién ha olvidado lavar la ropa.



Planificar un viaje es siempre un buen tema de conversación. Hablar sobre los lugares que os gustaría visitar estimulará vuestros apetitos. Y, aunque nunca lleguéis a hacer ese viaje, os recomiendo que lo planifiquéis; si la idea de no tener los recursos o el tiempo suficientes para ir os resulta muy frustrante, podéis escoger un lugar que ya no exista, como la antigua Roma. Podéis estudiar la cultura, la lengua y la geografía de ese lugar y cómo son sus habitantes. En resumen, convertíos en expertos. Si conseguís ir, el viaje será fabuloso porque estaréis muy bien informados. Y, si no, haber compartido este interés intelectual habrá enriquecido vuestra relación.

Se supone que nadie quiere ser aburrido en la cama, así que puedes leer el capítulo 12 para encontrar algunas ideas para añadir variedad a tu vida sexual. Pero si aburres a tu pareja fuera de la cama, te aseguro que tendrás que poner mucha imaginación a tus encuentros sexuales. Sin embargo, si ambos estimuláis la mente, vuestra vida sexual se beneficiará de ello.

## **Cómo mantener una relación a distancia**

A nadie le gustan las relaciones a distancia, pero a veces no hay elección. Afortunadamente, hoy en día no es tan difícil de soportar como cuando las

cartas tardaban tres meses en cruzar el océano. Y algunas de las siguientes sugerencias te permitirán mantener encendida la llama de tu vida sexual.

- **Fijad un objetivo común.** Esto es lo más importante que podéis hacer. “Contar los días” es una buena manera de evitar la distancia.
- **Utilizad todos los medios de comunicación a vuestro alcance.** Aunque os mandéis correos electrónicos a diario, escríbele una carta de tu puño y letra de vez en cuando. Así al llevarla consigo sabrá que esa hoja de papel estuvo entre tus manos.
- **Masturbaos mientras estáis hablando.** Si tienes la oportunidad de masturbarte mientras habláis por teléfono o a través de internet (lo que se conoce como *cibersexo*), no te lo pienses dos veces.
- **Conservad la privacidad (y la dignidad).** Hagas lo que hagas, asegúrate de que tus momentos íntimos no queden a la vista de cualquiera. En muchas empresas revisan los correos electrónicos de los empleados (como en el ejército) y, si mandas fotos “calientes”, debes cerciorarte de que nadie más pueda verlas.
- **Cread un lenguaje secreto.** Si no siempre disfrutáis de privacidad para hablar o enviaros correos electrónicos, inventad un código que te permita decirle cuánto le quieres sin tener que escribir o decir algo que te traiga problemas.

## Cómo identificar conductas adictivas

Uno de los obstáculos más comunes que las parejas afrontan hoy en día se presenta cuando uno de los dos siente la necesidad imperiosa de ver pornografía. Las fotografías y los vídeos pornográficos están a sólo un clic de distancia, en tu propio hogar. Según la definición médica, la necesidad obsesiva de ver material erótico no se considera una adicción, pero fácilmente puede arruinar una relación si uno de los dos integrantes de la

pareja gasta toda su energía sexual en masturbarse frente al ordenador en lugar de tener relaciones íntimas con el otro.

Aunque la pornografía siempre ha representado un problema, los recientes métodos de distribución han aumentado su peligro. Hoy en día son muchos los hombres y las mujeres que ven películas eróticas en la comodidad de su sala de estar o en el dormitorio, una actividad que antes sólo podía ejercerse en unos pocos locales. Pero la accesibilidad del material pornográfico a través de la red de banda ancha ha magnificado el problema de la adicción a la pornografía.

## **Navegar en busca de emociones**

Ver imágenes pornográficas en internet es, por lo general, cosa de hombres. Y creo que eso es así básicamente por dos motivos. El primero es puramente sexual: los hombres se excitan cuando ven imágenes eróticas. Pero pienso también que esta actividad les despierta su instinto de cazador. Navegar en busca de imágenes no es únicamente encontrar una forma de excitarse, sino andar al acecho de la fruta prohibida. Quizá piensen, por ejemplo, que pueden tropezarse con la foto de una antigua amiga o de una ex novia desnudas, o por lo menos de alguien que se les parezca. Y si tienen tendencia morbosa hacia algo que no pueden satisfacer en casa, lo podrán hacer virtualmente.

Sea cual sea el objetivo de la búsqueda –y tal vez sea algo subconsciente–, el instinto cazador y las imágenes eróticas pueden resultar una combinación difícil de resistir para algunos hombres. Así que, hay quien se obsesiona de tal forma que cualquier momento libre (que suelen ser aquellos en los que su mujer no puede verlo) lo dedica a esta actividad. Y, como el final lógico de esta escena es masturbarse hasta llegar al orgasmo, consume toda su energía, y la vida sexual de la pareja se desploma.

Las mujeres también pueden caer en una trampa similar, aunque es más probable que se dediquen a mantener conversaciones sexuales en línea que a contemplar imágenes. Sin embargo, estas charlas son igualmente peligrosas para la relación, o incluso más si el *cibersexo* (masturbarse mientras se habla) se convierte en una aventura amorosa real.

## **Cómo saber si la pornografía se ha convertido en un problema**

¿Cómo puedes saber si la adicción a la pornografía está afectando tu relación? He aquí algunas pistas:

- Tu vida sexual cae en picado y tu pareja sólo da excusas.
- Te despiertas de madrugada y tu pareja no está en la cama.
- Revisas el historial del navegador de internet y descubres una larga lista de sitios de contenido pornográfico.
- Cuando tu pareja quiere tener relaciones sexuales, desea hacer cosas más perversas que nunca.
- Tu mujer te llama por otro nombre; pero, dado que ella nunca sale de la casa, no puede tratarse de un amante de carne y hueso.

## **Cómo poner freno a los hábitos destructivos**

El problema de los comportamientos adictivos es que la persona adicta no puede controlarse, aunque afirme que no quiere poner su relación en peligro y que ama a su pareja. Sabe que lo que hace está mal, pero cada vez que tiene la oportunidad de volver a ver esas imágenes o de chatear por internet con su *ciberamante*, la aprovecha.

Impedir que siga viendo pornografía en internet es fácil, sólo hay que instalar una aplicación que filtre este tipo de material. Pero ¡cuidado! A la persona adicta le costará trabajo abandonar su adicción de la noche a la mañana, y es probable que para superar este período necesite la ayuda de un psicólogo. Si se niega a instalar esa aplicación en el ordenador, es obvio que el problema es grave. Pero es poco probable que sin este filtro podáis resolver el problema.

Hay otro tipo de programas que pueden ser útiles para quienes no pueden evitar chatear con su amante cibernético. Son aplicaciones que permiten ver cada una de las teclas que se han pulsado. Por lo tanto, al instalar ese

*software*, la persona adicta sabe que sus conversaciones ya no son secretas, y tal vez esto le proporcione la excusa necesaria para cumplir con su promesa de no volver a intentarlo. Si esto no funcionara, es recomendable buscar ayuda profesional.

## Cómo evitar el síndrome del nido vacío

Un error muy extendido es creer que los padres sufren el síndrome del nido vacío en cuanto los hijos se van de casa. Aunque el nido esté vacío, durante este período el amor vuelve a florecer para algunas parejas. Las víctimas de dicho síndrome son las parejas que ven desintegrarse su relación cuando se quedan solos en casa.



Quizá creas que no necesitas leer esta sección porque tus hijos siguen en casa, pero no te confíes. La mayoría de las parejas que sufren el síndrome del nido vacío no tienen solución. Aunque tras la marcha de los hijos consigan permanecer juntos, su relación no mejora. Sin embargo, si ambos son conscientes de los peligros que los acechan, es posible que puedan empezar a actuar mientras los chicos todavía están en el hogar. El síndrome del nido vacío tarda años en desarrollarse. Comienza cuando la pareja empieza a distanciarse, aunque siga unida por los hijos. A los ojos de los demás, este tipo de pareja forma un matrimonio perfecto, pero todo es fachada, y lo único que los mantiene unidos es aquello que tiene que ver con los niños. Seguramente no tienen relaciones sexuales. Todas sus conversaciones y las actividades que realizan giran alrededor de los hijos. Cuando éstos se independizan, la conexión desaparece y queda una relación vacía; en esta etapa, a menudo la ira reemplaza a las emociones que antes se canalizaban a través de ellos, y las parejas reparten su tiempo entre no hablarse y pelearse. Cuando acuden a mi consulta parejas con este problema, sé que, probablemente, no pueda hacer mucho por ellos. Tal vez decidan permanecer juntos, pero, en realidad, estarían mejor separados. La relación

está demasiado dañada como para tener arreglo. Y, en cuanto a conseguir que vuelvan a tener relaciones sexuales, las probabilidades son ínfimas, a menos que lo que los motive sea satisfacer sus propias necesidades. Pero “hacer el amor” queda completamente descartado.

El síndrome del nido vacío es el resultado de las trampas a las que hemos aludido en este capítulo. Si la pareja ha dedicado poco tiempo a interactuar en actividades que no están relacionadas con los hijos, si están aburridos el uno del otro o se han alejado a causa de un comportamiento adictivo, es indiscutible que van a sufrir el síndrome del nido vacío. Pero si la pareja es capaz de identificar esas trampas, entonces podrá tomar las medidas necesarias para salvar la relación y no convertirse en víctima de dicho síndrome.

¿Hay esperanza para las parejas afectadas por el síndrome del nido vacío? Diría que sólo la hay si de verdad ambos tienen la voluntad de superar la distancia que los separa. Por lo general, a estas alturas de la relación, a cada uno le molesta todo del otro. Sobreponerse a tal obstáculo resulta difícil. A estas parejas les sugiero que se tomen unas largas vacaciones y traten de reencontrar el amor que inicialmente sintieron. Si logran encender una pequeña chispa, tal vez tengan una oportunidad. Pero, si discuten constantemente durante las vacaciones, entonces, en lugar de perder el tiempo en una relación que ya no va a ninguna parte, es preferible que se separen y comiencen una nueva etapa de sus vidas.

## Capítulo 23



# El sexo y la Ley



### En este capítulo

- Cómo proteger a los niños
- Por qué legalizar la prostitución
- Cómo tratar una violación
- Cómo reinterpretar el sexo ilegal
- Cómo promover el sexo seguro
- Cómo evitar el aborto



Si se supone que el propósito de este libro es ayudar a mejorar el funcionamiento sexual, ¿por qué hay un capítulo dedicado al sexo y la Ley? Si decidí escribir este capítulo fue porque, a pesar de que el sexo es una de nuestras actividades más privadas, ese ámbito privado a menudo se encuentra bajo el amparo de la Ley; no obstante, en las últimas décadas las leyes relacionadas con el sexo se han vuelto menos rígidas y, en muchos

casos, han desaparecido completamente de la legislación. Gracias a la invención de la píldora anticonceptiva y otros métodos de control de la natalidad, el sexo se ha podido separar del embarazo, así que se impone que cada uno establezca sus propias reglas.

Creo que algunas leyes siguen siendo pertinentes, y me gustaría examinarlas porque nos pueden dar lecciones importantes sobre el buen funcionamiento sexual. Estas libertades que tanto trabajo nos costó conseguir, se mantendrán en la medida en que nos demos cuenta de que las tenemos y luchemos juntos por protegerlas.

## **El sexo, los niños y la Ley**

Quizá ya no es imprescindible la presencia tanto de la madre como del padre para cuidar a un hijo y mantenerlo. Prueba de ello son los millones de hijos de padres solteros que sobreviven e incluso triunfan en la vida. Sin embargo, nuestros hijos aún necesitan que los protejamos del daño que pueden hacerles los adultos. Constantemente leemos en los periódicos noticias sobre niños golpeados, quemados y abandonados, y, con lo terrible que es todo ello, una de las formas más comunes de maltrato infantil sigue siendo el abuso sexual.

Como madre, me cuesta mucho entender que un adulto quiera tener relaciones sexuales con un niño. El caso de un adulto y un adolescente tal vez sea más comprensible ya que, aunque la Ley otorga la consideración de niños a los adolescentes, éstos a veces están sexualmente muy desarrollados.

Obviamente, los niños de cualquier edad –desde los bebés hasta los adolescentes– necesitan que las leyes los protejan. ¿Quién cuestionaría este tipo de leyes?

La organización estadounidense North American Man Boy Love Association (NAMBLA) aboga por eliminar estas leyes para que los hombres puedan libremente tener relaciones sexuales con niños. Según la NAMBLA, este comportamiento se califica de inapropiado porque existe un



tabú social. Esta asociación añade que a los niños les gusta la atención que reciben y no sufren ningún daño.



Para mí esto es un absoluto disparate. Pero he hecho referencia a este grupo porque siempre existirán personas que consideran que la sociedad impone demasiadas restricciones y que el Estado debe limitarse a tareas como defender al país de los intrusos y, quizá, construir carreteras. Este grupo rechaza categóricamente la idea de que el Estado pueda inmiscuirse en cuestiones relacionadas con el comportamiento sexual. E instintivamente, uno puede estar de acuerdo con esta idea, pero cuando se analiza cuál es la postura que la NAMBLA y sus afiliados defienden, la estructura se desarma. Por lo tanto, la sociedad necesita leyes que protejan a los niños incluso dentro de su propia casa.

## **Edad de consentimiento sexual**

La relación sexual de un adulto con un menor se denomina *estupro*, incluso cuando el menor da su consentimiento.

La *edad de consentimiento sexual*, que es la edad a la que una persona puede decidir por cuenta propia si quiere tener relaciones sexuales con alguien mayor, ha variado a lo largo de la historia. En Inglaterra, del siglo XVI hasta el siglo XVIII, la edad de consentimiento era de diez años. Luego pasó a dieciséis, y así permanece, excepto para las relaciones entre varones, en cuyo caso la edad de consentimiento aumenta hasta los dieciocho años. En Estados Unidos cada estado establece su propia edad de consentimiento, que oscila entre los catorce y los dieciocho años, para las relaciones heterosexuales, y entre los dieciséis años y la ilegalidad para las relaciones homosexuales. (Aunque el Tribunal Supremo ha invalidado leyes que penan el sexo entre homosexuales, en muchos casos esas leyes continúan vigentes.) En España la edad se establece en trece años.



La edad de consentimiento no tiene por qué ser la edad en la que un joven debe iniciar su vida sexual. Sólo significa que a esta edad es legal tener relaciones sexuales con un adulto. Y, si tenemos en cuenta que, por lo general, los jóvenes tienen relaciones sexuales con sus coetáneos, la edad en que comienzan su vida sexual varía considerablemente.

## **Edad legal para contraer matrimonio**

Además de la edad de consentimiento, también se legisla la edad a partir de la cual alguien puede casarse sin la autorización de sus padres. En algunos países, particularmente de Latinoamérica, África y Asia, las mujeres se casan a edades tempranas, poco después de la pubertad. En España una persona puede casarse sin ninguna autorización a partir de los dieciocho años.

En numerosos capítulos de la historia de la humanidad, los padres han concertado el matrimonio de los hijos, muy especialmente en el caso de las jóvenes a las que casaban con hombres mayores para obtener un beneficio político o de cualquier otro tipo. Aunque esta costumbre ya no existe en las sociedades occidentales, la práctica aún es común en otras culturas.

## Leyes absurdas

Como probablemente sabes, hay muchas leyes antiguas referidas al comportamiento sexual que todavía están en vigor, a pesar de que jamás se han aplicado. Son normas que forman parte de la legislación que rige en cierta ciudad o estado. Aunque no hay que tomarlas muy en serio, decidí reproducir algunas de las que encontré en internet con el propósito de hacerte sonreír.

- En Alexandria, Minnesota, se prohíbe que los hombres hagan el amor con sus mujeres con aliento a ajo, cebolla o sardina.
- En Hastings, Nebraska, se prohíbe que las parejas duerman desnudas, y los hoteles deben proporcionar camisones lavados y planchados, que los huéspedes deben usar incluso durante el acto sexual.
- En Newcastle, Wyoming, una ordenanza prohíbe tener relaciones sexuales de pie dentro de un congelador.
- En Bozeman, Montana, se prohíbe cualquier actividad sexual en el jardín de una casa después del atardecer entre personas del sexo opuesto si éstas están desnudas.
- En Liberty Corner, Nueva Jersey, las parejas que hacen sonar la bocina de un coche aparcado mientras practican actividades sexuales corren el riesgo de ir a parar a la cárcel.
- En Coeur d'Alene, Idaho, los policías no pueden investigar lo que ocurre dentro de un coche estacionado sin antes colocarse detrás del auto, tocar la bocina tres veces y esperar unos tres minutos antes de proceder.

Y probablemente sabes de profesores que, después de tener relaciones sexuales y hasta hijos con sus alumnos, terminan casándose con ellos. ¿Qué es peor, un padre que obliga a su hija de trece años a casarse, o un adulto que se enamora de una adolescente y se escapa con ella para tener hijos? Sea cual sea tu respuesta, estarás de acuerdo en que la sociedad tiene una responsabilidad en lo que respecta a los niños y el sexo.

## Incesto: la violación de la confianza

Otro aspecto del derecho que se remonta a los tiempos bíblicos son las leyes que prohíben el incesto. El *incesto* se da cuando dos familiares cercanos tienen relaciones sexuales. También estas leyes se basan en la experiencia práctica, ya que se constató que, con frecuencia, los hijos de dos parientes cercanos venían al mundo con trastornos físicos o mentales.

Aunque a muchos padres les preocupa que sus hijos puedan ser víctimas de abuso sexual por parte de un desconocido, la mayoría de estos incidentes ocurren dentro del seno familiar y, sin lugar a dudas, el incesto es uno de ellos. El resultado de otros tipos de abuso sexual infantil –como la sodomía o los tocamientos– no puede ser el embarazo. En estos casos el contacto sexual entre el adulto y el menor sigue estando penado, pero por otras leyes. Cuando la persona que acosa sexualmente al menor es un integrante de la familia, las consecuencias casi siempre son más graves que si se trata de un extraño, pues se destruye el elemento natural de confianza entre el adulto protector y el niño. Muchas veces el resto de la familia no es consciente de lo que sucede, o al menos cierra los ojos para no ver, con lo que el menor se siente aún más desprotegido.



Los adultos deben preocuparse por el bienestar de cualquier niño que conozcan. El abuso sexual siempre tiene consecuencias negativas para los pequeños, que, si no son evidentes de forma inmediata, se dejarán notar con el paso de los años. Los niños deben estar protegidos. Algunos de los adultos que practican el abuso sexual de niños fueron, a su vez, víctimas de abusos durante su infancia. Es un círculo vicioso y todos debemos compartir la responsabilidad de romperlo.

## **Educación sexual**

Dado que los padres tienen derecho a decidir si sus hijos pueden casarse, ¿también deben tenerlo para impedir que reciban clases de educación sexual en la escuela? Mientras que algunas personas (entre las que me cuento) consideran que la educación sexual es tan importante como la lengua o las matemáticas, otras temen que, al aprender sobre sexo, los hijos se conviertan en maníacos sexuales.

En algunos países europeos –como Suecia–, donde la educación sexual es obligatoria, no sólo los niños no se convierten en maníacos sexuales, sino que el índice de embarazos y enfermedades de transmisión sexual es mucho

más bajo que en Estados Unidos, por citar un país. Las políticas sobre educación sexual varían de un país a otro y, en España, éstas son diferentes según las comunidades autónomas. En la Comunidad Valenciana, por ejemplo, está establecido el PIES (Programa de Intervención en Educación Sexual) para los centros educativos de educación secundaria.

¿A qué edad debe iniciarse la enseñanza de la educación sexual? Muchas personas piensan que a partir de la educación secundaria, cuando se produce el desarrollo de los senos y aparece el vello púbico. Pero la mayoría de los niños que sufren de abuso sexual tienen menos de diez u once años. Por lo tanto, es mejor que aprendan cuanto antes y sepan que, si alguien intenta tocarlos de forma indebida, tienen derecho a negarse.

Los programas de educación sexual deben contemplar el respeto a los derechos sexuales y la promoción de la salud sexual. El objetivo fundamental de estos programas debería ser que los niños aprendiesen a disfrutar de una sexualidad feliz y responsable. Por lo tanto, considero que también conviene trabajar sus actitudes, en lugar de hablarles sólo de la mecánica sexual. Creo que puede transmitirse un mensaje genérico de respeto sin necesidad de mostrar unas creencias concretas. Cuando se habla de educación sexual, se debe ser claro y preciso, adaptar el vocabulario a la edad y el lenguaje de los hijos, al tiempo que se contemplan los aspectos afectivos y saludables de la sexualidad y los riesgos de las prácticas sexuales sin protección.

Las personas que por razones religiosas se oponen a la educación sexual tienen otro argumento en contra de impartir estas clases en las escuelas. A muchas de ellas no les molesta que sus hijos aprendan todo lo concerniente al sexo, pero quieren que, al mismo tiempo, se les transmita un mensaje moral.



La mayoría de los profesores que imparten clases de educación sexual no emiten juicios sobre lo que es correcto y lo que no lo es. No creo que ese enfoque permita a los niños aprender todo lo que necesitan saber. En las escuelas se obliga a los estudiantes a comprender los conceptos básicos de aritmética, a pesar de que podrían resolver todas las operaciones con una calculadora. Por lo tanto, considero que también se les debe explicar qué papel desempeña la moral en el funcionamiento sexual, en lugar de hablarles sólo de la mecánica. Creo que puede transmitirse un mensaje moral genérico sin necesidad de inclinarse hacia una religión concreta.



Los niños se impresionan con mucha facilidad; por lo tanto, no se les debe hablar del sexo sin mencionar los riesgos que conlleva, y sin proporcionarles el marco de referencia moral que necesitan para tomar decisiones correctas.

Cuando se habla de educación sexual, no debemos olvidar el riesgo de contraer el sida. Si, debido a nuestras creencias religiosas, evitamos hablar de sexo con nuestros hijos, los dejamos a expensas de enfermedades mortales. Es decir, no podemos permitir que ignoren todo lo que se refiere a su propia sexualidad.

## **La violación: una preocupación creciente**

Violación es el acto en que el hombre penetra a una mujer en contra de su voluntad. La penetración puede ser vaginal, anal o bucal. La violación casi siempre entraña violencia; aun así, si la mujer accede porque siente que está en peligro, aunque el hombre no utilice la fuerza, se considera que ha habido violación.

La violación es y debe ser ilegal, y los violadores deben ser procesados con todo el rigor de la Ley. En este tema coincido con la mayoría de la gente, aunque no así en lo que se refiere a las violaciones durante citas amorosas.



Estoy absolutamente en contra de cualquier tipo de violación y también de que alguien presione a otra persona para tener relaciones sexuales. Pero, si una mujer se desnuda y se acuesta con un hombre al que conoce, debe ser consciente del riesgo que corre. Quizá no quiera ir demasiado lejos, pero, a menos que conozca muy bien a ese individuo y le comunique con antelación y claridad hasta dónde quiere llegar, es muy probable que se produzca un malentendido, especialmente si los dos han ingerido bebidas alcohólicas.



A las jóvenes que quieran evitar un problema como éste, les aconsejo que vigilen, que no pierdan el control, que no beban en exceso y que se aseguren de indicar claramente cuáles son sus límites. Si el hombre se excita demasiado, tal vez no pueda controlarse; eso tiene que ver con la naturaleza humana, no con las leyes.

Ni siquiera en los casos en los que el violador y la víctima no se conocen es fácil establecer los límites de la violación. Antes, la Ley consideraba que no defenderse enérgicamente del violador era muestra de cierto consentimiento. En la actualidad, se reconoce que responder a un ataque de este tipo puede significar un peligro aún mayor para la mujer. Por lo tanto, hoy en día el hombre puede ser condenado por violación incluso si la víctima no ha opuesto resistencia; y esta definición de violación hace que resulte más fácil presentar acusaciones falsas contra los hombres. Como si el tema no fuera ya suficientemente complicado, se ha abierto un nuevo frente: la violación dentro del matrimonio. Antes, algo así era impensable, puesto que se consideraba que la mujer al casarse consentía cualquier tipo de actividad sexual. Pero la sociedad se ha dado cuenta de

que, incluso dentro del matrimonio, el acto sexual exige el consentimiento de ambos miembros de la pareja, y que, al igual que existe el maltrato conyugal, también existe la violación dentro del matrimonio. En 1975, en Dakota del Sur se aprobó la primera ley contra la violación dentro del matrimonio, y en 1993 los cincuenta estados tenían leyes similares. En España también es delito forzar a la mujer a tener relaciones sexuales.

## La Ley y el control de natalidad

Si decidí convertirme en terapeuta sexual fue porque durante un tiempo trabajé en Planned Parenthood (una organización estadounidense que se centra en la planificación familiar). Cuando las mujeres empezaron a hacerme preguntas relacionadas con el sexo para las que no tenía respuesta, me dediqué a estudiar a fondo el tema. A consecuencia de mi experiencia en planificación familiar, siento un enorme respeto por Margaret Sanger, fundadora de esa organización, así como por el resto de las personas que lucharon por la legalización de los anticonceptivos en Estados Unidos. Hasta 1965 el uso de anticonceptivos era ilegal en muchos estados estadounidenses. El Tribunal Supremo de Estados Unidos, en el caso *Griswold contra Connecticut*, dictaminó que la Constitución prohibía a los estados inmiscuirse en la decisión de tener hijos de una pareja casada. (Hasta 1972 el Tribunal Supremo no extendió a las personas solteras el derecho a comprar anticonceptivos, como resultado del fallo en el caso *Eisenstadt contra Baird*). En España se despenalizaron los anticonceptivos en 1978. Hoy en día se puede entrar en una farmacia o en un supermercado y comprar una caja de condones o un espermicida, sin problemas; (en el capítulo 5 encontrarás más información sobre los métodos anticonceptivos). En mi opinión, esto supone un gran avance, aunque hay quienes no piensan lo mismo.

En la mayoría de los países europeos los anticonceptivos se pueden comprar sin receta, al igual que en algunos países en vías de desarrollo, como la India. En otros países del Tercer Mundo los anticonceptivos siguen siendo tema de controversia, y muchos líderes políticos y religiosos prohíben el uso



de métodos de control de la natalidad y hasta el acceso a información sobre este asunto.

## Leyes contra la propagación de enfermedades

Con tantas personas que padecen enfermedades de transmisión sexual, y con consecuencias tan graves, los tribunales han tomado cartas en el asunto. Aunque a lo largo de este libro he insistido en la importancia de adoptar prácticas sexuales seguras, la legislación vigente ya no se conforma sólo con esto. En Estados Unidos, por ejemplo, los tribunales han dictaminado que alguien que padece una ETS tiene la obligación de informar de ello a su pareja, para que ésta decida libremente si vale la pena correr el riesgo. España no tiene una jurisprudencia muy amplia a este respecto pero, hasta el momento, las denuncias que se han presentado han servido para condenar a los responsables del contagio.

Como el sida, el herpes ha generado muchas disputas legales. Volviendo a Estados Unidos, algunos famosos han tenido que pagar sumas millonarias en acuerdos extrajudiciales por contagiar esta enfermedad incurable. Y varios estados han ampliado sus legislaciones para poder condenar al portador de cualquier ETS. Esas leyes no sólo exponen a las personas con ETS a demandas judiciales millonarias, sino que, en algunos estados de la Unión contagiar una ETS constituye un delito grave que se pena con la cárcel. En España se han dado casos de demandas por un delito de lesiones, alegando que se había sufrido un daño físico y moral, y los tribunales les dieron la razón. Por lo tanto, si padeces una ETS tienes la obligación legal de contarlo a tu pareja porque, de lo contrario, lo que no digas puede usarse en tu contra.



El mejor consejo que puedo darte es que seas abierto y sincero. Hay medios para tener relaciones sexuales con protección.

## El aborto: una garantía legal

El aborto es uno de los temas que mayor controversia ha generado en los Estados Unidos. Consiste en la interrupción voluntaria de un embarazo. Hasta 1985, cuando se regula su práctica, el aborto era ilegal en España, pero, aun así, las mujeres se sometían a este procedimiento. Las de clase media buscaban médicos dispuestos a practicar abortos a cambio de dinero. Las que podían se iban a países donde el aborto era legal (sobre todo a Londres), y las más pobres recurrían a individuos que practicaban abortos ilegales y que, por lo general, no eran médicos. Muchas mujeres murieron a consecuencia de esta práctica.



No estoy a favor del aborto. Como madre, el aborto entra en conflicto con mis instintos y, como creyente, va contra los preceptos de mi religión. Pero la situación que afrontaban las mujeres antes de que se legalizara el aborto, con tantas muertes provocadas por abortos mal hechos, era peor. Ahora bien, si se me concediera un solo deseo, pediría que las mujeres jamás tuvieran que someterse a un aborto. Pero sé que este deseo probablemente nunca se hará realidad. La sociedad todavía está lejos de dar con la solución perfecta al control de natalidad; estamos bastante lejos de usar correctamente los métodos anticonceptivos con que contamos, y quizá nunca podamos erradicar la violación y el incesto. El mundo no es perfecto y, por lo tanto, creo que el aborto debe continuar siendo legal.

Dicho esto, voy a contaros lo que pasó una noche en mi programa de radio. Llamó una mujer y dijo que había abortado tres veces. Le pregunté si llevaba una vida sexual activa y respondió que sí. Entonces quise saber si usaba algún método anticonceptivo. Cuando me dijo que no, colgué el teléfono.

Como les dije a mis oyentes, si bien estoy a favor del aborto cuando el embarazo se debe a una violación o cuando fallan los anticonceptivos, estoy en contra de usar el aborto como un método de control de la natalidad. El

aborto no debe tomarse a la ligera. Es un derecho del que no debemos abusar.

## La homosexualidad y las leyes

¿El Estado debe ocuparse de lo que hacen dos homosexuales de puertas para dentro? Desde un punto de vista estrictamente legal, no debería; pero, los sistemas legales suelen estar influidos por ideas religiosas, por lo que todavía en muchos países hay leyes que se inmiscuyen en la intimidad de homosexuales y heterosexuales.

### Las prácticas homosexuales

Las leyes que existen hoy en día no se escribieron contra los homosexuales ni contra sus prácticas sexuales. La penetración vaginal, obviamente, no es una opción en la homosexualidad masculina. Sus principales prácticas sexuales (el sexo oral y el anal) se denominaron *sodomía* y se tacharon de ilegales; estas leyes, que pueden resultar chocantes en los países europeos, están redactadas de forma que cualquier pareja heterosexual que incurra en estas prácticas comete el mismo delito que una pareja homosexual.

Pero los homosexuales no se vieron tan afectados por el contenido de estas leyes como por la manera en que se hicieron cumplir. Si una persona reconocía ser homosexual, también admitía que estaba violando las leyes contra la sodomía. Y si las autoridades se fijaban en alguien, su habitación podía convertirse en el blanco de una investigación policial.

Hubo una época en que en Estados Unidos todos los estados tenían leyes contra la sodomía, pero en la actualidad en la mayoría han sido derogadas o eliminadas. No todas las culturas han condenado la homosexualidad. En la antigua Grecia, la homosexualidad era parte de la cultura y, desde siempre, muchas otras civilizaciones permitieron que la homosexualidad prosperara. Por fortuna, actualmente en muchos países, la homosexualidad es un estilo de vida más que cuenta con todos los derechos. Ser homosexual ha

significado también arriesgar la propia vida, como pasó en la Alemania nazi, y hoy día aún sigue pasando en muchos países.

Hombres y mujeres homosexuales han hecho grandes aportaciones a nuestra cultura: de Chaikovski a Melissa Etheridge, en la música; de Miguel Ángel a Andy Warhol, en la pintura; de Hans Christian Andersen a Truman Capote, en la literatura, y de Alejandro Magno a Ricardo Corazón de León, entre los grandes líderes de la humanidad. La lista es larga, y, si reconocemos la brillante contribución de los homosexuales, también debemos aceptar su estilo de vida, que no hace daño a nadie y es tan natural como el heterosexual.

## **El matrimonio gay**

Las uniones entre gays tienen muchos aspectos positivos. Piensa en una pareja homosexual, de hombres o de mujeres, que lleva veinte años juntos. No obstante, según la legislación de determinados países, a cualquiera de los dos se le puede prohibir visitar al otro en el hospital, tomar decisiones médicas en su nombre, pedir una baja para cuidar del enfermo, decidir dónde enterrar los restos mortales de su pareja, conseguir órdenes judiciales para protegerse de la violencia doméstica, tener derecho a un reparto equitativo de bienes en caso de divorcio o lograr la custodia compartida de un niño, entre muchos otros aspectos legales a los que sí tienen derecho las parejas casadas. Es evidente que estas parejas se tienen tanto amor y confianza como cualquier pareja heterosexual; por lo tanto, ¿por qué se les niegan estos derechos básicos? Todo lo que he expuesto hace referencia al derecho a llevar a cabo un matrimonio civil, no religioso. Los grupos religiosos son libres de defender su derecho a no casar a homosexuales, pero el Estado ¿debe permitir que las creencias religiosas impidan a los homosexuales disfrutar de sus derechos civiles?

En el momento de escribir estas páginas, en algunos estados norteamericanos ya es legal el matrimonio entre personas del mismo sexo, aunque en muchos otros estados las parejas homosexuales disfrutaban de algunas de las coberturas legales que reciben las parejas casadas a través de las llamadas uniones civiles. En España y en otros estados europeos los

homosexuales también cuentan con ese derecho. En muchos otros países todavía es una propuesta impensable. Si tenemos en cuenta todos los males de este mundo, es lamentable que convirtamos la voluntad de dos personas de declarar su amor y oficializar su unión en un juego político.

## La legalización de la prostitución

De la prostitución –el sexo a cambio de dinero– se dice que es la profesión más antigua del mundo. En la Antigüedad, entre judíos, griegos y romanos, la prostitución era literalmente una profesión, es decir, una manera legal de ganarse la vida. En algunos países de Europa y en el estado de Nevada, la prostitución sigue siendo legal, aunque aproximadamente dos millones de prostitutas ejercen su oficio ilegalmente en Estados Unidos. La prostitución ilegal también florece en muchas partes de Asia y de Europa del Este. Si tenemos en cuenta los antecedentes históricos y el hecho de que está tan difundida, ¿qué sentido tiene que la prostitución siga siendo ilegal?



Desde mi punto de vista, la prostitución debería ser legal en todas partes. Pensaba así antes de que surgiera la epidemia de sida y ahora estoy más convencida que nunca.

Las prostitutas pueden ser las principales transmisoras de las enfermedades sexuales. En la época en que la plaga era la sífilis, el problema no era tan grave porque la enfermedad tenía cura. Pero hoy en día, el sida no tiene cura y la situación es verdaderamente preocupante. La sociedad aún no ha podido erradicar la prostitución, así que las perspectivas de hacerlo en un futuro cercano no son muy halagüeñas.

Así las cosas, ¿qué alternativas tenemos?

- La primera es continuar con la situación actual, en la cual la prostitución es ilegal, pero sigue expandiéndose y contribuyendo sensiblemente a la transmisión del sida.

- La otra alternativa es legalizar la prostitución, controlarla, asegurarse de que las prostitutas se mantengan tan sanas como sea posible, tratar de que no consuman drogas que impliquen compartir agujas, y buscar la manera de que ellas y sus parejas usen condones.



Reconozco que, aunque se legalice la prostitución, no todas las prostitutas van a tener una salud perfecta, y siempre habrá quien ejerza su oficio de forma ilegal. Es decir, la sociedad no podrá eliminar de raíz la transmisión del sida a través de la legalización de la prostitución, pero ¿qué pasa si la legalización reduce ese problema a la mitad? ¿Vale la pena?

## La pornografía: erótica u obscena

Antes de referirme a este tema debo explicar qué es la *pornografía*, y hacerlo no es fácil porque, hasta cierto punto, lo pornográfico depende del punto de vista de cada cual. Para entender el término “pornografía”, voy a recurrir a otras dos palabras, a modo de comparación. La primera es *erótico*. Según mi criterio, cualquier obra de arte –ya sea un libro, un poema, una pintura, una fotografía, una película o un vídeo– que contenga un elemento sensual es una obra erótica. En mi libro *The art of arousal*, incluí algunas pinturas que, desde mi perspectiva, son eróticas, aunque todas las personas van completamente vestidas. Como ves, la noción de lo erótico es bastante amplia.

Claro que hay materiales eróticos más fuertes que otros, más descarnados, con contenido sexual más explícito y creados con el propósito de despertar deseos sexuales. A ese tipo de material es a lo que llamaría *pornografía*. Y si cruza esa línea para convertirse en extravagante, brutal, verdaderamente escandaloso y, por lo tanto, ilegal, lo catalogo de *obsceno*.

Obviamente, una persona puede ver una foto y considerarla erótica, mientras que otra puede considerar que es pornográfica y una tercera

encontrarla obscena, lo cual explica por qué estos términos no son fáciles de definir.



Lo que considero obsceno y a lo que los gobiernos deberían poner fin es a cualquier material en el que el sexo se mezcle con la violencia, o en el que participen niños. Pero no creo que deba prohibirse una película por el simple hecho de que en ella aparezcan dos personas practicando sexo vaginal, oral u anal.

Debo aclarar que creo que este tipo de material sólo debe estar a disposición de los adultos, fuera del alcance de los niños. No me gusta ver esas portadas que muestran mucho más de lo que esconden a la vista de cualquier niño que pase por un quiosco de periódicos. Y si en un videoclub quieren ofrecer películas pornográficas, creo que deben mantenerlas a puerta cerrada y no en un estante donde los menores puedan verlas.

Hay quienes están absolutamente en contra de estos materiales porque consideran que incitan a los hombres a tratar de protagonizar las fantasías que esas imágenes inspiran. No estoy de acuerdo. En los países donde la pornografía es legal –como en Dinamarca o Alemania–, el número de violaciones no ha aumentado, y teniendo en cuenta que cada vez son más las mujeres que se atreven a denunciar estos delitos, es posible que la incidencia de actos de ese tipo haya disminuido.

Todos necesitamos aliviar nuestras tensiones sexuales. En un mundo ideal, ese desahogo sería la pareja. Pero hay mucha gente que, por una u otra razón, no logra encontrar una pareja estable, ni tan siquiera parejas esporádicas. Lo cierto es que, cuando alguien tiene una forma adecuada de canalizar sus energías sexuales, se controla más, y los materiales eróticos son muy útiles para una de esas vías de escape: la masturbación.

Algunas feministas consideran que la pornografía degrada y devalúa a la mujer porque la muestra como un objeto sexual. No hay duda de que algunas imágenes resultan humillantes para ésta. Muchas de ellas incluso las calificaría de obscenas. Sin embargo, no creo que en general la pornografía dañe la imagen de la mujer de manera significativa.

Los materiales eróticos tienen los siguientes aspectos negativos:

- Algunas de las mujeres que actúan en estas películas o posan para estas fotografías están explotadas. Tal vez lo hacen porque son adictas a las drogas o porque tienen que alimentar a sus hijos. Aunque estas mujeres merecen compasión, quizá les iría mejor si la industria del sexo desapareciera mañana.
- Algunos hombres se vuelven adictos a los materiales eróticos y abandonan a sus esposas para dedicar más tiempo a su obsesión; o nunca se casan porque les basta con una montaña de películas o una lista de páginas de internet. La pregunta que debe hacerse la sociedad es si, para proteger a ese pequeño número de personas que abusan de esos materiales, debemos privar a todos los demás del derecho a ver materiales eróticos.



Considero que la sociedad no debe limitar los derechos de la mayoría para “salvar” a la minoría. Pero, estás en tu derecho de no estar de acuerdo con mi criterio. La libertad de manifestar diferencia de criterios es una de las cosas que hace grande a las democracias.

## **El adulterio: ser infiel a la Ley**

El adulterio se produce cuando una persona casada mantiene relaciones sexuales con alguien que no es su cónyuge. Históricamente se ha prohibido el adulterio, sobre todo si las infieles eran las mujeres. Todavía en algunos países del mundo hay terribles leyes contra el adulterio, alguna de las cuales condena a las mujeres a penas terribles, como la lapidación.

Sea o no sea delito, el adulterio tiene un impacto negativo en el matrimonio y, probablemente, es la causa más frecuente de divorcio. Aunque no creo que todos los matrimonios tengan que durar toda la vida, creo que es



preferible divorciarse antes de tener relaciones sexuales con otro u otra.  
Después de todo, uno jura fidelidad al casarse. Pero también sabemos que el adulterio nunca desaparecerá, independientemente de que sea legal o ilegal.  
Nos desenamoramos por muchas razones y, a veces, resulta más fácil engañar a la pareja que separarse.

## Capítulo 24



# Hablar de sexo con los hijos y protegerlos



### En este capítulo

- Jugar a los médicos
- Cómo responder preguntas sobre sexo
- La importancia de la intimidad
- Cómo tratar a los desconocidos
- Cómo hablar con los adolescentes de sexo
- Cómo proteger a los hijos de la ciberpornografía



Durante mi adolescencia viví en un orfanato en Suiza, y una de mis funciones era cuidar a los niños más pequeños. Más adelante, trabajé como maestra de preescolar en París, y siempre estaba rodeada de niños.

Hice mi doctorado sobre el tema de la familia. Tengo dos hijos y cuatro nietos. Por lo tanto, huelga decir que me encantan los niños y que, para mí, asegurarme de que estén protegidos es una prioridad. En este capítulo hablaremos de cómo proteger a los niños de los riesgos del sexo.

## **No todo es peligroso: cómo hay que comportarse**

Empezaré con una situación que prácticamente todos los padres deben afrontar (y que a muchos les resulta embarazosa), porque es una conducta habitual en los menores. Aunque los niños no sean capaces de tener relaciones sexuales, sus órganos sexuales les proporcionan placer. Algunos padres creen que si su hijo se toca los genitales o juega a los médicos con los niños de los vecinos, está haciendo algo malo. Y no podrían estar más equivocados.

### **Que los niños exploren su cuerpo**

Los niños se tocan por una razón muy sencilla: se sienten bien, de la misma manera que los adultos sienten placer cuando se tocan. Por lo tanto, es perfectamente natural que a los niños esas sensaciones les provoquen curiosidad y traten de repetirlas. Este proceso comienza en el útero, donde los varones tienen erecciones y las niñas lubrican, lo que demuestra que estamos ante un fenómeno natural, que no puede hacerles ningún daño. Como en nuestra sociedad todo lo que tiene que ver con el sexo se mantiene en la intimidad, los adultos deben enseñar a los niños que no deben tocarse en lugares públicos. Los niños son capaces de entender esta norma, de la misma manera que aprenden a no meterse los dedos en la nariz delante de otras personas. Pero, al mismo tiempo que les dices que no deben tocarse en público, debes explicarles que el deseo de tocar el propio cuerpo es normal. Si reaccionas de forma exagerada y no los tranquilizas, pueden interpretar que están haciendo algo malo; y pensar que son malos o que su cuerpo es

algo sucio puede causarles algún trauma sexual en el futuro. En el capítulo 14 encontrarás más detalles sobre este tema.



Cuando te refieras a las partes del cuerpo de tus hijos, desígnalas con sus nombres reales. Así aprenderán los términos adecuados, en lugar de nombres que, aunque sean familiares o graciosos, pueden confundirlos cuando otras personas usen términos distintos.

Recuerda que es muy importante mantener a tus hijos a salvo del abuso sexual (un tema que abordaremos más adelante en este mismo capítulo), pero como padre o como madre también debes velar para que su desarrollo sexual sea normal. Si les transmites una retahíla de complejos, esas ideas afectarán su conducta sexual de por vida.



Si tus hijos se avergüenzan de su cuerpo —si se sienten culpables cuando se tocan—, esos sentimientos no desaparecerán de repente. Si no te criaste en un ambiente abierto, es comprensible que te cueste trabajo hablar con tus hijos sobre sexualidad, pero si haces el esfuerzo, a largo plazo la comunicación reportará sus beneficios.

## Jugar a los médicos

Aunque muchos padres les regalan a sus hijos un equipo para jugar a los médicos, muchos no reparan en que, como parte del juego, van a mostrarse los genitales.

La mayoría de los niños juegan a los médicos porque tienen una curiosidad natural por el cuerpo de los otros niños. En circunstancias normales, esa curiosidad no es nociva. Pero, si descubres a tu hijo realizando esa actividad, es aconsejable que le digas que deje de hacerlo. Y no porque esa conducta sea intrínsecamente mala, sino porque no querrás que los padres del vecindario crean que has montado una clínica sexual ilícita en el sótano

de tu casa. Pero no te enfades como si el niño estuviera haciendo algo malo; simplemente explícale que hay que respetar la intimidad de los demás y que no debe seguir con ese juego.



Aunque está bien que los niños experimenten con sus cuerpos cuando juegan, quiero hacer algunas advertencias:

- Asegúrate de que los hermanos mayores no participen en el juego, pues su presencia puede cambiar su dinámica, especialmente si la diferencia de edad es grande.
- Vigila con cuánta frecuencia juegan a los médicos. En la mayoría de los casos, esta conducta no se repite a menudo, pero a veces hay un niño que se las arregla para llevar constantemente al resto hacia este tipo de juego.

Cualquier niño que parezca obsesionado por cuestiones sexuales puede tener un problema. Quizá está viviendo algún tipo de abuso sexual en casa, o quizá los padres lo estimulan en exceso; pero tú debes evitar que esto perjudique a tu hijo.

Si descubres que los niños del barrio juegan a los médicos con frecuencia, y, sobre todo, si hay un niño que parece ser el instigador, busca la manera de poner fin a la actividad. Quizá debas hablar con el resto de los padres, pero no vaciles en sacar a tu hijo de las situaciones comunes.

- Una consecuencia de esos juegos, o de que las niñas vean desnudos a sus hermanos, es que pueden pensar que a ellas les falta algo, concretamente el pene. No conviertas eso en un problema grave; explícale que los niños y las niñas son diferentes y que a ella no le falta nada, que está hecha igual que su madre, y es perfecta.

## Cómo contestar las preguntas de los niños

Si tienes hijos, o si estás a menudo con niños, antes o después te harán alguna pregunta relacionada con el sexo. Muchos adultos sienten pánico ante esta situación, porque creen que van a tener que explicar todos los detalles, y no están preparados para hacerlo.

Mi primer consejo es que te tranquilices. Lo más probable es que el niño esté esperando una respuesta muy simple. Contéstale con sinceridad, pero cuenta sólo parte de la historia y observa si esa respuesta satisface al niño. Si son muy pequeños, aún no están preparados para oír una explicación completa sobre la sexualidad, así que no te precipites a dar detalles sin comprobar primero exactamente la clase de respuesta que esperan, que es lo que la madre de Jimmy debió hacer.

El pequeño Jimmy tenía cinco años y había empezado a ir a la escuela hacía sólo dos meses. Un día llegó a casa y le comentó a su madre: “Una niña de mi clase, que se llama Kim, me dijo que ella no era igual que yo. ¿Por qué no somos iguales?”.

La madre de Jimmy pensó que estaba frente a una de esas preguntas que tanto había temido siempre. Por lo tanto, le pidió a Jimmy que se sentara y dedicó diez minutos a explicarle las diferencias entre los niños y las niñas. Cuando terminó, suspiró profundamente con la esperanza de haber satisfecho su curiosidad, y le preguntó si quería saber algo más.

“Sí, mamá. Kim me dijo que era china. ¿Qué significa eso?”

La madre de Jimmy se pudo haber ahorrado todas esas explicaciones si, antes de responder, le hubiera hecho unas cuantas preguntas a su hijo. Y, aunque a Jimmy no le hizo ningún daño oír la explicación de las diferencias entre niños y niñas, eso no resolvió su duda.



Antes o después, tu hijo te preguntará sobre el sexo y debes estar preparado para responderle. Si quieres que esa situación te resulte más fácil, te recomiendo que compres con antelación un libro sobre sexualidad para niños, y lo uses cuando llegue el momento. Así estarás preparado cuando tu hijo quiera o necesite respuestas a preguntas relacionadas con el sexo. Quizá te estás preguntando por qué he dicho “necesite respuestas”. A veces los niños se asustan con lo que oyen de boca de otros niños, normalmente mayores. En esos casos, debes estar preparado para explicarle bien las cosas, de manera que entienda que no hay nada que temer. Si tienes a mano un libro sobre sexualidad que podáis mirar juntos, la situación será menos incómoda para ambos. Así podrás leer las partes que te dan mayor apuro, en vez de titubear si las explicas con tus propias palabras. Y, además, las fotografías o ilustraciones del libro pueden resultarte útiles.



Después de la charla, deja el libro al alcance de tu hijo para que lo mire a solas. Escribí un libro para niños de ocho a doce años y una de las primeras cosas que recomiendo en él es que los niños deben poder tener este tipo de libros en su habitación y cerrar la puerta para consultarlos en privado. Al igual que los adultos, los niños necesitan privacidad para explorar la sexualidad, y hay que respetarla.

## **Cómo detectar signos de abusos sexuales**

Aunque creo que el porcentaje de niños que sufren abusos sexuales es mucho menor que el que muestran las estadísticas, el abuso infantil existe y, como padre o tutor, tienes el deber de proteger a tu hijo. Un informe emitido por el Consejo de Educación e Información sobre Sexualidad de Estados Unidos (Sexuality Information and Education Council of the United States, SIECUS), de cuya junta directiva formé parte, ofrece ciertas pautas que

quiero comentar. Para determinar si tu niño sufre abuso sexual, hay que prestar atención a las siguientes conductas:

- El interés del niño por los temas sexuales debe ser similar a su curiosidad y su deseo de encontrar explicación a otros aspectos de su vida.
- El niño muestra un interés constante y compulsivo por cuestiones sexuales o relacionadas con el sexo, y está más interesado en participar en actividades sexuales que en jugar con sus amigos, ir a la escuela o realizar otras actividades propias de su edad.
- Participa en actividades sexuales con niños mucho mayores o menores que él. Lo habitual es que los críos en edad escolar tomen parte en actividades sexuales con niños de su misma edad. En general, cuanto mayor es la diferencia de edad entre los que participan en esas actividades, más preocupante es el problema.
- Invita a niños desconocidos, o a niños que no están interesados, a que participen en actividades sexuales. El juego sexual sano y natural suele ocurrir entre amigos y compañeros de juego y nunca es forzado.
- Muestra confusión o tiene ideas distorsionadas sobre los derechos de otros en materia sexual. Por ejemplo, afirma cosas como: “Ella quería” o “Puedo tocarlo si quiero”.
- Trata de manipular a niños o adultos para que le toquen los genitales, o se causa lesiones en los genitales o en los de otros niños.
- Los demás niños se quejan constantemente de su comportamiento, sobre todo después de que un adulto haya hablado con él sobre este tema.
- Sigue mostrando comportamientos sexuales delante de adultos cuando ya se le ha dicho que no debe hacerlo, o no parece



entender las advertencias de que suprima las conductas sexuales evidentes cuando está en lugares públicos.

- Parece ansioso, tenso, furioso o temeroso cuando surgen temas sexuales en su vida cotidiana.
- Manifiesta conductas perturbadoras relacionadas con los hábitos de aseo: juega con heces fecales o se las unta, orina fuera del baño, usa demasiado papel higiénico, llena el inodoro hasta rebosar, huele la ropa interior o roba prendas íntimas.
- Los genitales ocupan un lugar destacado en sus dibujos.
- Estimula manualmente los genitales de los animales o tiene contacto oral o genital con animales.
- El niño tiene erecciones dolorosas o continuas, y la niña presenta flujo vaginal.

Si descubres que tu hijo muestra algunas de las señales descritas, consulta a un profesional (empezando por el pediatra) para averiguar si existe algún problema. No trates de resolver esta situación solo. Es posible que incluso a un experto le resulte difícil descubrir la verdad tratándose de un niño. Tus esfuerzos pueden asustar al niño y tal vez nunca llegues a saber si algo anda mal.

## **El voyeur accidental**

No quiero que te inquiete la posibilidad de que tu hijo o hija te descubran teniendo relaciones sexuales. Es algo que les ocurre a muchas parejas y, si actúas con naturalidad, probablemente el niño no entienda lo que estaba pasando y el hecho no tendrá consecuencias.

El peligro para los niños no está en ver algo de forma accidental, sino en ver de manera reiterada material no adecuado para su edad. Sabemos que si un niño pequeño ve una película de terror, probablemente tendrá pesadillas.

Del mismo modo, si dejas que los niños vean programas con un alto contenido sexual, pueden tener el equivalente de una pesadilla, sólo que, en vez de asustarlos, les afectará a la libido.

Para los niños es importante saber que mamá y papá se quieren. Si habitualmente tú y tu cónyuge os besáis y os abrazáis delante de vuestros hijos, el día que tu hijo o tu hija os sorprenda manteniendo relaciones sexuales, no asociará esa situación con algo malo (aunque a veces los ruidos pueden asustar).



Aunque al niño no le causará ningún daño sorprenderos en acción, para evitarlo tienes a mano un método de protección muy económico: un simple pestillo. Puedes comprarlo por menos de 1 euro y, si te acuerdas de echarlo cuando vas a tener relaciones sexuales, te ahorrarás un poco de vergüenza.

## **Cómo protegerlos de los medios de comunicación**

Algunos expertos consideran que los menores muestran comportamientos sexuales con mayor frecuencia que antes. La razón es sencilla: hoy en día los pequeños ven mucho más sexo explícito en los medios de comunicación. Los niños imitan la conducta de los adultos y, si ven escenas sexuales explícitas, tenderán a copiarlas. Permitir que vean material sexual explícito puede dar lugar a que presenten conductas sexuales socialmente inadecuadas.

Hay varias maneras de proteger a tu hijo. De todos modos, lo más importante es que prestes atención a lo que ve.

- Esconde las películas que no sean apropiadas para niños. No guardes esos DVD junto a las películas de tus hijos. Haz lo mismo

con las revistas, los libros o cualquier otro material con contenido de sexo explícito que tengas en casa.

- Cuando alquiles películas, sé estricto con la clasificación por edades. Si los niños tratan de convencerte, muéstrales lo que dice la caja y no cedas.
- La mayoría de las empresas de televisión por cable permiten bloquear los canales que emiten material exclusivo para adultos. Llama a la empresa en cuestión y averigua qué puedes hacer.
- Algunos televisores permiten bloquear programas. Lee el manual de instrucciones del aparato para aprender a usar este útil dispositivo.
- Los niños no deben ver demasiada televisión, y mucho menos por la noche, cuando emiten programas para adultos.
- Trata de que tus hijos no vean las noticias, porque muchas veces los contenidos no son adecuados para ellos. Como los temas cambian rápidamente, puede aparecer una noticia fuera de tono antes de que te des cuenta.
- Si cuentas con la ayuda de una canguro o una niñera, dale instrucciones concretas sobre lo que tu hijo puede y no puede ver. Explícale estas normas a tu hijo y, después, pregúntale si ha visto algún programa que no debía. Los niños pequeños no suelen mentir al respecto.
- Si entre tus hijos hay una gran diferencia de edad, asegúrate de que los mayores no ven programas inapropiados junto a los hermanos pequeños.

## **Cómo proteger a los niños de la ciberpornografía**

La mala noticia es que los niños son más hábiles con los ordenadores que los adultos. La buena es que los principales operadores de internet ofrecen herramientas de control para que los padres puedan visitar cualquier página sin temor a que sus hijos puedan acceder a ellas.

## **Cómo educar a los hijos**

Como siempre, lo mejor es apelar al sentido común: dile a tus hijos que deben aplicar las mismas normas para cruzar la calle (lee el apartado “Cómo tratar a los desconocidos” en este mismo capítulo) que para navegar por internet. Aquí sugiero algunas recomendaciones:

- Establece normas para el uso del ordenador y discútelas.
- No permitas que tu hijo revele datos personales, como la dirección, el teléfono o el nombre de su escuela, a través de internet.
- No permitas que se “reúna” en línea con desconocidos ni que envíe su fotografía.
- Dile que te avise inmediatamente si alguien le hace llegar mensajes que no le gustan.

## **Cómo controlar el acceso a internet**

Permitir que los adultos tengan acceso a todo tipo de materiales y, al mismo tiempo, restringir el acceso de los niños a cierto tipo de información se ha convertido en una prioridad de las empresas de internet y de los usuarios. Existen numerosos servicios que ofrecen alternativas para proteger las curiosas mentes juveniles de los materiales inapropiados.

Para obtener información actualizada al respecto, visita [www.protegeles.com](http://www.protegeles.com), un servicio que ofrecen información sobre los peligros de internet para los menores. Hoy en día existen docenas de filtros para la red Windows tienen una excelente página:

<http://windows.microsoft.com/es-XL/windows->

*vista/Protecting-your-kids-with-Family-Safety*, para gestionar la protección a menores en el ordenador.



Por mucho que protejas el ordenador de casa, tu hijo puede usar otros dispositivos que no dispongan de esos filtros; por ello, para protegerlos realmente, es muy importante el diálogo y la educación. Aunque en las escuelas suelen estar instaladas las aplicaciones restrictivas, es posible que en las bibliotecas públicas no siempre sea así, pues los filtros impedirían a los adultos tener acceso a información lícita, y eso entraría en conflicto con el derecho de libertad de expresión. Y, por supuesto, es posible que los ordenadores de los amigos de tu hijo no estén tan protegidos como el de tu casa. Así que, cuando fijes las normas de uso, no olvides mencionar esos otros ordenadores. También es buena idea hablar con los padres de los chicos a los que tu hijo visita con frecuencia y preguntarles si usan estas aplicaciones. Tal vez no las han instalado simplemente porque no saben que existen.

## **Cómo controlar el perfil en la red de un adolescente**

En el momento de publicar este libro, he contabilizado más de cincuenta páginas web de contactos sociales, como MySpace, Facebook y Twitter, que permiten a los adolescentes publicar información personal. Adolescentes de todas partes del mundo (y cualquier otra persona con conexión a internet) usan estas páginas para conocer a otras personas y charlar sobre sus vidas. Algunos sitios son más populares que otros pero, teniendo en cuenta la volubilidad de los jóvenes, el sitio menos popular hoy puede ser el más visitado mañana. Por lo tanto, como padre, tratar de mantenerte al día en estas cuestiones quizá sea una misión imposible. Tan difícil como lograr impedir que tu hijo comparta historias e ideas en la red si todos sus amigos y amigas lo hacen.

Para entender de qué manera utiliza tu hijo las redes sociales, te recomiendo lo siguiente:

- Pídele que te enseñe de qué va ese “mundillo”. No tienes que leer todo lo que ha escrito, pero sí revisar que las fotografías que ha subido sean apropiadas.
- Asegúrate de que entiende qué peligros corre, y establece límites claros de lo que puede y no puede colgar.
- Pregúntale con frecuencia si está respetando esos límites.

Ojalá que la relación con tu hijo sea lo suficientemente buena como para que no te mienta cuando te cuente cómo utiliza la red. A diferencia de otras faltas o embustes más fácilmente comprobables –como llegar tarde a casa–, tu hijo puede tener en la red diferentes nombres de usuario sin que tú lo sepas.

## **Cómo tratar a los desconocidos**

Los padres tienen dos cosas de las que hablar con sus hijos. La primera es cómo tratar a los desconocidos, y la segunda es sobre su sexualidad. En el primer caso, lo difícil es conseguir alertar al niño de los peligros de relacionarse con una persona desconocida, sin que se asuste tanto que no quiera despegarse de tu lado.



Te sugiero que la charla sobre los desconocidos la dosifiques y la repitas a menudo. Los niños no retienen demasiada información a la primera y, generalmente, necesitan oír lo mismo varias veces para entenderlo bien. Pero, a medida que van creciendo, son capaces de asimilar conceptos más maduros. “No aceptes caramelos de un desconocido” es un mensaje apropiado para un niño de cuatro o cinco años; sin embargo, a un niño un poco mayor hay que decirle que debe rechazar cualquier favor, como aceptar dinero o que le acompañen a casa al salir de la escuela.

## **Cómo proteger la privacidad**

Es fundamental orientar a los niños sobre su privacidad. Asegúrate de que entienda que debe proteger su privacidad tanto en casa como fuera de ella, sobre todo cuando está cerca de desconocidos. Aunque no debes asustarlo, tienes que hacerle entender que nadie debe tocarle los genitales, a menos que mamá o papá den su visto bueno (como cuando va al médico). Lamentablemente existen personas que abusan sexualmente de los menores, y, por lo tanto, los niños tienen que aprender a andar con los ojos bien abiertos.



Si sigues las noticias, el abuso sexual de menores parece algo frecuente. La pederastia sin duda existe, y debes hacer todo lo posible por proteger a tus hijos. Pero tranquilízate, el sentido común y mi experiencia como terapeuta sexual me dicen que el problema no está tan generalizado como parece.

## **¿Qué deben hacer?**

Tan importante como indicarles a los niños lo que no deben hacer es advertirles que, si un desconocido se les acerca de una forma extraña, salgan

corriendo y avisen a un adulto. Creo que para un niño es más fácil cumplir con la primera parte (no hacer ciertas cosas) que con la segunda. ¿Por qué? Porque, si son víctimas de abuso sexual o de conductas sexuales inapropiadas por parte de un desconocido, los niños suelen borrar ese episodio de su mente; asimismo, si piensan que han hecho algo malo, tratan de ocultárselo a sus padres.



Si quieres contar con la confianza de tus hijos, debes asegurarles que no los castigarás si te explican lo que ha ocurrido. Transmitirles esa sensación de seguridad no es fácil y pienso que la mejor forma de lograrlo es repitiendo el mensaje varias veces hasta que estés seguro de que el niño lo ha entendido.



Si un niño te cuenta algo fuera de lo normal, trata de controlar tus emociones. De lo contrario, el pequeño percibirá que algo anda mal, y eso puede bloquear la comunicación en un momento en que necesitas que te lo cuente todo. Trata de mantener la calma y ser práctico para obtener la mayor cantidad de información posible.

## **Cómo organizarse con otros padres**

Siempre es mejor crear una red de apoyo antes de que ocurra algo desagradable, en vez de hacerlo después de que suceda. Por lo tanto, te recomiendo que te pongas de acuerdo con los padres y los vecinos de tu barrio. No hace falta ponerse paranoico –no hay un perverso sexual a la vuelta de cada esquina–, pero estar preparado por si aparece es, sin duda, una buena idea.

Los padres podéis organizaros fácilmente. Podéis convocar una reunión en la que todos aceptéis supervisar a los niños de los demás, y preparar una lista con los nombres y números de teléfono de casa, del móvil y del trabajo



de los asistentes. El aspecto más importante de esta organización es que, si un adulto del barrio ve algo sospechoso, sabe que tiene el permiso del resto del grupo para averiguar qué está pasando y puede comunicarlo cuanto antes.

## La educación sexual de los adolescentes

En este capítulo, te he ofrecido algunas ideas acerca de cómo hablar sobre “de dónde vienen los niños” con los más pequeños, pero esa conversación se complica con los adolescentes. Muchos padres rehúyen el tema con la esperanza de que no ocurra nada malo, pero, en estos tiempos del sida, eludir el tema es una maniobra arriesgada. Es probable que en la escuela le expliquen algunas cosas sobre esta enfermedad y otros temas sexuales, pero ¿es suficiente con esa información?



En mi opinión, el sexo es un tema que los padres y las escuelas deben abordar en paralelo. Los maestros están mejor preparados porque son educadores profesionales, pero transmitir el mensaje moral –que es un componente ciertamente importante–, es responsabilidad de los padres. Para más detalles sobre este tema, lee el capítulo 23.

### Saber no es lo mismo que hacer

La mayor preocupación de algunos padres respecto a la educación sexual es que, si reconocen ante sus hijos adolescentes que el sexo existe y les explican formas seguras de tener relaciones sexuales, entonces están dando luz verde a que las tengan. Ese temor carece de fundamento si tú, como padre o madre, controlas la situación. Si le dices a tu hijo claramente que no apruebas las relaciones sexuales prematrimoniales, tu hijo no se confundirá.



Muchos padres evitan el tema del sexo (y del consumo de drogas) porque temen tener que dar explicaciones sobre lo que han hecho con anterioridad. ¿Tienen tus hijos derecho a saber los detalles de tu vida sexual actual? Entonces tampoco tienen por qué saber qué ocurrió en tu juventud. Simplemente deja claro que tu pasado no forma parte de la conversación.

Sabemos que muchos adolescentes tienen relaciones sexuales. Por lo tanto, permitir que tu hijo vaya por el mundo sin saber cuáles son las prácticas sexuales seguras puede traer más problemas que contarle los detalles del sexo.

La libido es muy fuerte, y si dos jóvenes se enamoran, es posible que terminen en la cama. Tú puedes intentar retrasar ese momento, pero no puedes evitarlo, porque te va a ser imposible estar con ellos a cada segundo. Por lo tanto, tu tarea como padre o madre consiste en asegurarte de que tu hijo asimile las formas más seguras de tener relaciones sexuales.

## **Dar o no dar condones**



Algunos padres se toman sus responsabilidades tan en serio que se aseguran de que sus hijos adolescentes, sobre todo los varones, sepan dónde guardan los condones en casa. Como ningún padre puede resistir la tentación de contar esos condones de vez en cuando, si adoptas esta norma debes estar preparado para aceptar la vida sexual de su hijo.

Si te conoces bien y sabes que tomarás cartas en el asunto tan pronto como los condones empiecen a desaparecer, entonces es mejor que no le quites protagonismo a la farmacia. Los condones son fáciles de conseguir, pero ganarse la confianza de un hijo no resulta tan sencillo. Si el joven presiente que has guardado esos condones para pescarlo usándolos, vuestra relación puede verse perjudicada.

# Qué mensajes no hay que transmitir

Tú te comunicas de muchas formas con tu hijo, y esa comunicación siempre tiene un efecto, aun cuando no te des cuenta. Así que vigila lo que haces y dices delante de ellos. Aquí tienes algunos ejemplos:

## Papá y Emily

Cuando Emily era un niña, le gustaba sentarse en las rodillas de su padre. Lo besaba y lo abrazaba, y él se sentía feliz. Al empezar a convertirse en una mujer, cuando le comenzaron a crecer los senos y le cambió la figura, su padre suprimió esas señales físicas de afecto. Decidió que eran inapropiadas y empezó a tratar a Emily como a una mujer y no como a su niña.

Emily se sintió muy herida. No entendía por qué su padre la rechazaba. Pensaba que había hecho algo malo. Para compensar la pérdida del cariño de su padre, buscó a alguien que la hiciera sentirse bien, y no tardó en encontrar a un muchacho dispuesto a complacerla.

Algunas jóvenes reaccionan de la misma forma que Emily si sus padres se alejan súbitamente de ellas cuando llegan a la pubertad. Otras piensan que son feas y que por eso el padre las rechaza, y se encierran en sí mismas. Ninguna de las dos reacciones es buena, y por eso los padres deben tener cuidado de cómo tratan a sus hijas.

El caso de Billy demuestra que algunos padres no respetan el espacio de sus hijos.

## Billy

El padre de Billy salió con muy pocas chicas en secundaria. Se casó con su primera novia de la universidad y nunca más estuvo con otra mujer. Aunque amaba a su esposa, a veces lamentaba no haber tenido otras amantes.

Billy y su padre siempre estuvieron muy unidos. Practicaban deportes y veían los partidos juntos. Cuando Billy empezó a salir con chicas, su padre comenzó a revivir sus sueños a través de su hijo. Admiraba a las muchachas con las que Billy salía, y le animaba a tener relaciones sexuales con ellas con comentarios del tipo: "Hijo, ésta parece que es buena en la cama".

Billy quizá no hubiera tenido relaciones sexuales con esas primeras novias, pero la manera de hablar de su padre lo incitaba a hacerlo. Y así fue. Sin embargo, en el fondo le molestaba la actitud de su progenitor. La relación entre ambos comenzó a deteriorarse porque Billy no quería que su padre se enterara de que estaba saliendo con alguien, y prefería no llevar a sus amigas a casa.

Los padres pueden cometer toda clase de errores, pero tal vez no comprenden la gravedad de los que tienen que ver con el sexo. Cuando analices cómo te comportas con tus hijos, intenta ponerte en su lugar. Si desde su perspectiva no te gusta lo que ves, trata de cambiar tu conducta. Si te cuesta trabajo lograrlo, pero sospechas que puedes estar cometiendo errores, busca libros que aborden los temas que te preocupan.



Recuerda que, aunque el sexo nos convierte en padres, no nos hace expertos en criar hijos. Sin embargo, descubrir cómo ser mejor padre y serlo, sin duda, compensan el esfuerzo.

Parte V



# Los decálogos



**The 5<sup>th</sup> Wave** **Rich Tennant**



“Cuando te pedí que pusieras un poco de música para la ocasión, no me refería al himno de tu equipo de fútbol.”



### **En esta parte...**

En la tradición judía se considera que el número 18 –que se identifica con la vida– da buena suerte. Pero a mis buenos amigos de la serie de libros *para Dummies* les gusta más el diez. Por lo tanto, aquí encontrarás diez verdades sobre los mitos sexuales, diez maneras de hacer el amor de forma más segura, diez cosas que a los hombres y a las mujeres les gustaría que sus parejas supieran sobre el sexo y diez sugerencias para ser mejor amante. Si después de todo esto aún dudas de que puedas convertirte en un magnífico amante, recuerda: todo depende de ti. Pero si hay algo que espero que hayas aprendido de este libro es a ver el lado positivo de la vida, *L'chaim*, que en hebreo significa “¡Por la vida!”.

## Capítulo 25



# Diez mitos falsos sobre el sexo



### En este capítulo

- La importancia de la virginidad
- La cantidad a menudo está reñida con la calidad
- Los heterosexuales también pueden contraer el sida
- Para qué comparar parejas
- Cómo convertirse en un amante mejor



La clave del buen funcionamiento sexual es la educación sexual, y una buena manera de conseguir un máster en sexualidad es hacer un poco de limpieza y eliminar cualquier mito falso que habite los rincones de tu cerebro.

## Si no he tenido relaciones sexuales a los dieciocho, soy un fracasado

Cuando tengas ochenta y cinco años y mires hacia atrás, la edad en que por primera vez tuviste relaciones sexuales te parecerá absolutamente irrelevante. No será importante ni para ti ni para ninguna otra persona. Pero para algunos jóvenes que todavía son vírgenes, esta condición sexual es una losa que pesa más cada día. Sienten que llevan escrito en la frente que nunca han tenido relaciones sexuales y creen que cualquiera puede darse cuenta y reírse de ello.

Si eres uno de estos jóvenes, por favor, no añadas más hierro al asunto. Si te sientes frustrado sexualmente, puedes masturbarte. Debes estar más satisfecho por poder proporcionarte a ti mismo el placer que necesitas, que molesto por no haber encontrado todavía a nadie que pueda dártelo. Y si quieres defenderte de aquellos que se burlan de ti por ser todavía virgen, te aconsejo que te valgas de una mentira piadosa.



Piensa que hay jóvenes que empiezan a tener relaciones sexuales a una edad muy temprana, pero como la cosa no va bien, nunca llegan a descubrir cómo ser grandes amantes ni cómo disfrutar de una vida sexual increíble. En vez de apresurarte a tener relaciones sexuales, encuentra la manera de dar a tus sentimientos el tiempo que necesitan para crecer y desarrollarse.

## A mayor frecuencia, mayor placer

No estoy absolutamente en contra de las aventuras de una sola noche. En algunos casos, la química entre dos personas es muy fuerte y la chispa prende rápido. Si te proteges correctamente y ambos sois del todo conscientes de los riesgos que eso implica, puedes permitirte una aventura de una noche un par de veces.



Pero hay quienes hacen de estas aventuras su modo de vida. Su horizonte no es una relación estable, sino una serie de parejas esporádicas. Para este tipo de personas, el sexo implica cantidad, no calidad.



Creo que es una estupidez preferir el sexo frecuente con parejas esporádicas a disfrutar del sexo placentero con una pareja estable.



Cuando se multiplica el número de parejas, también se multiplican los riesgos de contagiarse de sida u otras enfermedades de transmisión sexual prácticamente endémicas; y eso son ganas de buscarse problemas. El sexo seguro entre dos personas no existe, sólo podemos aspirar a un sexo más seguro. Aunque quizá no te contagies de una ETS la primera vez que tengas una aventura de una sola noche, cada vez que reincidas, aumentas las probabilidades. Más, si tienes en cuenta que las personas con las que te relacionas, evidentemente, también son propensas a practicar comportamientos de riesgo.

En el caso de que sea una mujer, ¿y si hay un fallo y te quedas embarazada? ¿Qué apoyo crees que vas a obtener de alguien a quien apenas conoces? Por otra parte, dejando a un lado los riesgos, las relaciones de una sola noche tampoco suelen ser las más placenteras. Lo que hace que tener relaciones sexuales con alguien sea mejor que masturbarse es la intimidad que se establece entre las dos personas, los sentimientos compartidos o la complicidad; y ninguna de estas circunstancias se da en estos episodios esporádicos.

Además hay que pensar en el día siguiente. Si quieres volver a ver a la otra persona y ella te dice que no, imagina cuánto más desagradable es el rechazo que si lo recibes de buenas a primeras. Y si eres tú quien dice que no, ¿cómo habrá sido la aventura cuando no quieres repetir?

Poner otra muesca en la cabecera de tu cama no produce tantas satisfacciones como la gama de emociones que intercambian dos personas

que hacen el amor.

## Ser heterosexual me inmuniza contra el sida

Debido a que al principio la epidemia de sida golpeó con mayor intensidad a la comunidad gay, muchos heterosexuales no son conscientes de que pueden contraer esta enfermedad mortal.

En África, donde el sida está muy extendido, el síndrome afecta principalmente a los heterosexuales. Y su tasa de crecimiento en los países occidentales aumenta más rápido entre los heterosexuales que entre los homosexuales. El número de heterosexuales que sufren la enfermedad crece día a día y, por lo tanto, también aumentan los riesgos a los que están expuestos el resto de heterosexuales. En el capítulo 19 tratamos las enfermedades de transmisión sexual –incluido el sida– en detalle. Si no te sientes amenazado por esa epidemia, te recomiendo que leas ese capítulo.



Crear que el sida sólo puede afectar a los homosexuales es un prejuicio que puede costarte la vida.

## La suerte del vecino

Hay quienes creen que por el hecho de estar casados están perdiéndose algo. Piensan que el vecino es más afortunado porque entra y sale cuando quiere. Aunque el tedio sexual es sin duda algo que hay que intentar atajar por todos los medios, también es importante recordar que no es oro todo lo que reluce.

Creo que la mayoría de la gente exagera acerca de sus aventuras sexuales. Tu vida puede parecerte insustancial cuando acabas de leer en un artículo con cuánta frecuencia la gente afirma tener relaciones sexuales o cuántas parejas han tenido o cualquier otra estadística que se publique. Pero si todo es una exageración, quizá no estés tan mal, ¿verdad?



No te creas todas las estadísticas que se publican. Cuando respondes una encuesta, ¿dices la verdad? ¿Eres completamente honesto o exageras un poco?

Creo firmemente que debemos intentar siempre mejorar nuestra vida sexual; pero si el único interés que te anima es competir con tu vecino, estás abocado a la frustración. (Además, ¡puede que el vecino esté intentando competir contigo!)

## **El sexo acaba con todos los problemas**

El sexo no es nunca la solución a una mala relación. Este hecho puede parecer obvio, pero hay quien parece ignorarlo. Una mujer está con alguien que la maltrata y, en vez de olvidarse de la relación, da un paso más y se acuesta con ese hombre. ¿Por qué? Cree que él tiene tantas ganas de mantener relaciones sexuales que si ella accede su carácter va a cambiar por completo.

Ése es un buen ejemplo de quienes ponen el carro delante del caballo. Hay que trabajar la relación, construirla y convertirla en algo digno de compartir antes de llegar al sexo.



El sexo es como la guinda del pastel. Sin él, la guinda no es nada; sin embargo, mezclada con el resto de ingredientes, le da al pastel este toque absolutamente delicioso.

El sexo no puede compensar todas las deficiencias de una relación; así que, antes de tener relaciones sexuales con alguien, hay que construir los cimientos.

## **El buen amante es un libro abierto**

Cuando conoces a alguien, es probable que no te muestres por completo, que escondas ases bajo la manga. Pero si esa persona te atrae, poco a poco empezarás a desnudarte para mostrar tu verdadero yo. Sin duda, parte de ese conocimiento lo alcanzas a través de las relaciones sexuales. Se trata de un proceso maravilloso y vital para la construcción de la relación, pero también se te puede escapar de las manos.

- Si te gusta la otra persona, pero piensas que su nariz es demasiado grande, no tiene sentido decírselo una y otra vez, ni siquiera una sola.
- Si, cuando estás haciendo el amor, te imaginas que en realidad estás en los brazos de Halle Berry o Brad Pitt, no se lo digas a tu pareja. Sólo serviría para hacerle daño.
- Si siempre te has imaginado haciendo el amor en la pista central del circo, pero tu pareja es mojigata, no te molestes en mostrarle ese lado oscuro de ti. Si lo haces, perderás encanto a sus ojos.



Debes ser tan sincero como puedas con tu pareja, especialmente si estás casado con ella. Pero no debes utilizar la verdad para herir a la persona que amas.

## **Siempre hay que comparar los amantes**

Puedo entender que se comparen los restaurantes o los CD, pero comparar el rendimiento sexual de dos amantes es una práctica abocada al fracaso. Y no me refiero a estudiar las cualidades y los defectos de dos personas con las que has salido alguna vez, sino las de dos personas con las que has tenido o piensas tener relaciones sexuales. Si en este punto de la relación empiezas a pensar si la manera en que esa persona hace el amor es mejor o

peor que la manera en que lo hacía tu anterior pareja, estás buscándote problemas.

Aunque creas que tus deseos sexuales se encuentran entre tu ombligo y tus rodillas, de hecho, residen mayoritariamente en el cerebro. Y eso significa que es fácil que te distraigan de lo que tienes entre manos.

Así que, si en vez de relajarte, te dedicas a comparar, aunque estés con el mejor de los amantes, puedes perder la concentración y dejar de disfrutar plenamente del momento.



Para contrarrestar estos impulsos, mantén tu mente ocupada en lo que está sucediendo en tu cuerpo en ese momento. Y, si aprendiste algo en una relación anterior, intenta incorporar esa habilidad o esa técnica a la nueva relación.

## No puedo ser mejor amante

Si lees la biografía de alguien que ha triunfado en una determinada disciplina –un atleta profesional, un actor famoso o un gran artista– comprobarás que ha trabajado muy duro para llegar hasta donde está. Claro que, el talento innato tiene algo que ver, pero es muy importante intentar mejorar las habilidades que uno posee; porque cuanto más entrenas, más competente llegas a ser.

Esto también se cumple en el sexo. Cualquiera puede mejorar como amante. Algunas de las dificultades más comunes que experimentamos se pueden superar fácilmente si nos esforzamos.

## Los amantes quieren y necesitan lo mismo

Tú y tu pareja probablemente tengáis cosas en común, pero no todo. ¿Por qué habría de ser así?

Seguro que ambos disfrutáis del placer de un orgasmo; pero ¿con cuánta frecuencia te gusta innovar?; ¿te gusta siempre alcanzar el orgasmo de la misma forma?

Si aceptáis que sois diferentes y estáis dispuestos a hacer concesiones, no deberíais tener problemas para llegar a compenetraros. Puede que tengas que aprender a satisfacer a tu pareja cuando a ti no te apetece tener un orgasmo. Pero aprender esa habilidad no es tan difícil, y puede ayudar a que tu relación funcione mucho mejor.



Sin embargo, tener expectativas poco realistas puede traer problemas. Así que no esperes que tu pareja piense y actúe como tú. Serás mucho más feliz.

## Soy mayor para el sexo

Muchas facultades de los seres humanos se deterioran con la edad, pero a ninguna se renuncia tan fácilmente como a la capacidad de tener relaciones sexuales.

Si tu vista se debilita, ¿vas por ahí entrecerrando los ojos o visitas al oculista? Si tu oído se deteriora, ¿vas diciendo “¿Qué?” o te haces con un audífono? Si tu aparato sexual no funciona, ¿por qué vas a renunciar a él por completo?

Que el funcionamiento sexual disminuye con la edad es un hecho, pero eso no significa que haya que renunciar a las relaciones sexuales. A medida que nos hacemos mayores, atravesamos etapas que son diferentes para hombres y mujeres. El hombre puede que necesite que su pareja le estimule o tomar un fármaco (como la Viagra). La mujer deja de producir lubricantes naturales y tiene que aplicarse lubricantes artificiales.

Si te pones gafas para seguir disfrutando del placer de la lectura, adaptarte a las necesidades de la edad para disfrutar de las relaciones sexuales no tiene por qué ser tan difícil.



Sigue manteniendo relaciones sexuales todo el tiempo que tus condiciones físicas te lo permitan, y el sexo hará que tu vida valga la pena.

## Capítulo 26



# Diez consejos para disfrutar de relaciones sexuales más seguras



### En este capítulo

- Cómo decir que no
- Por qué limitar el número de parejas
- Cómo mantenerse alerta
- Cómo hablar del sexo seguro
- Cómo evitar los comportamientos de riesgo



Cuando dos personas tienen relaciones sexuales, no hay seguridad absoluta de que no vayan a contraer ninguna enfermedad de transmisión sexual; no obstante, puedes disfrutar de una vida sexual más saludable si sigues atentamente los consejos de los expertos.

Si te resulta difícil recordar las diez recomendaciones siguientes, apúntatelas en la muñeca con un rotulador cada que vez que tengas la más



mínima posibilidad de tener relaciones sexuales. Hazlo hasta que te queden indeleblemente grabadas en el cerebro, junto a las cosas que nunca se olvidan.

## Aprende a decir que no

Nadie ha muerto por no tener relaciones sexuales, pero sí por contraer una enfermedad de transmisión sexual.



Si hace tiempo que no tienes relaciones sexuales y de repente se presenta una oportunidad, no debes ceder a los impulsos. Cuanto menos conozcas a la otra persona, mayores serán las probabilidades de que él o ella te contagie una enfermedad. Así que aprende a decir que no a las relaciones esporádicas.

Puedes intentar protegerte, pero no hay una forma absolutamente segura de hacerlo. Recuerda que lo que está en juego es tu vida. Vale la pena ser precavido.

## Limita el número de parejas

¿Alguna vez has visto el número de los payasos con el cochecito? El cochecito da vueltas por la pista, y parece que dentro sólo quepa una persona. Pero, de pronto, del cochecito salen veinticinco payasos, con sus enormes zapatos y toda su parafernalia. Pues bien, cada vez que te plantees tener una relación esporádica, evoca la imagen del cochecito y los payasos. Con cuantas más parejas mantengas relaciones, más problemas puedes tener.

Cuando tienes relaciones sexuales con alguien, tú y tu pareja no sois los únicos que compartís la cama. Ocultas bajo las sábanas están todas las parejas con las que esa persona ha tenido relaciones íntimas, y también las parejas de esas parejas. Y, te aseguro que, aunque no lo veas, cualquier virus

que esas personas hayan dejado en el interior del cuerpo tibio y desnudo que está tumbado a tu lado estará al acecho para aprovechar un resquicio por donde introducirse en tu organismo.



Para un virus, tú eres simplemente un receptor, el lugar perfecto donde reproducirse y multiplicarse. Y la conciencia de un virus no está tan desarrollada como su capacidad de reproducirse, por lo que acabará contigo sin remordimiento alguno.

## **No confíes sólo en tu instinto**

Hay personas que a simple vista parecen honradas. El instinto te dice que si les prestas el coche, te lo devolverán exactamente a la hora que acordasteis. Pero ¿qué ocurre si tienen una doble personalidad, y la mitad malvada huye con tu coche para luego venderlo a piezas? Confiaste en tu instinto y te equivocaste.

El problema de confiar en los instintos cuando se trata de enfermedades de transmisión sexual es que hay personas que creen que están sanas, pero se equivocan. Algunas enfermedades de transmisión sexual invaden el organismo sin producir síntomas; por lo tanto, si esas personas te dicen que no padecen ninguna enfermedad, te parecerán absolutamente sinceras, porque serán absolutamente sinceras. En tales circunstancias tu instinto fallará porque la honradez de estos individuos no tiene valor alguno, tienen un lado oscuro que ellos mismos desconocen. Están convencidos de que no pueden contagiarte, pero no cuentan con toda la información.



Cuando se trata de enfermedades de transmisión sexual es preferible prevenir que curar. En lugar de confiar en tu instinto, sigue los consejos de los expertos sanitarios para tener relaciones sexuales más seguras. A la larga, no te arrepentirás.

## **Mantente alerta cuando estés con desconocidos**

Creo que tomar una o dos copas de vino ayuda a las parejas a relajarse y disfrutar plenamente del sexo. Sin embargo, este consejo sólo es válido si ya existe una relación de pareja. En otras situaciones, el embotamiento producido por el efecto del alcohol o de las drogas puede resultar nocivo. Hay quienes han mantenido relaciones sexuales en unas condiciones que, de estar sobrios, jamás hubieran aceptado. Si vas a un bar con unos amigos y te tomas unas cervezas de más, hay pocas probabilidades de que la situación traspase la frontera del sexo. Pero si te invitan a una fiesta, donde no conoces bien al anfitrión ni a la mayoría de los invitados, y bebes demasiado, tal vez te arrepientas de las consecuencias. Podrías acabar desnuda en una habitación manteniendo relaciones con un desconocido. En estas circunstancias en lo último que piensas es en el sexo seguro, si es que puedes pensar en algo. Y lo mismo le ocurre a la persona que está contigo. Para tener relaciones sexuales más seguras, es preciso ser responsable.



Para comportarte de forma responsable debes controlar todas –o casi todas– tus facultades. Por consiguiente, si la situación requiere que agudices los sentidos, pide un refresco o una cerveza sin alcohol, si no quieres que los demás se den cuenta de que quieres mantenerte sobrio.

## Habla antes sobre el sexo seguro

Si sales con alguien y la relación progresa, no esperes demasiado para hablar del sexo seguro. Cuanto más os acerquéis al momento de tener relaciones sexuales, más difícil será aplazarlo.

Cuando ya estés desnudo, será demasiado tarde para decidir cómo protegerse. Por lo tanto, creo que debes abordar este tema mucho antes de llegar a esta situación. Si le pides a tu pareja que se haga la prueba del sida, tendréis que esperar seis meses antes de poder practicar el coito sin protección. Así que, cuanto antes pongas las cartas sobre la mesa, antes podréis disfrutar de relaciones sexuales más seguras (lee el capítulo 19).



Estoy convencida de que la sinceridad y la capacidad de entrega de una persona son tan importantes para ti que jamás tendrías relaciones con alguien antes de asegurarte de que posee estas cualidades. Si a esa lista le añades la historia sexual de esa persona, avanzarás de manera mucho más segura.

## Usa condones

Los condones no ofrecen una protección absoluta contra las enfermedades de transmisión sexual. Si no se usan correctamente, pueden gotear. De vez en cuando se rompen. Y algunos virus, como el de la hepatitis B, atraviesan el látex. Pero si lo comparamos con la alternativa de practicar el coito “a pelo”, los condones se convierten en las paredes de ladrillo que el tercer cerdito construyó para protegerse del lobo.

No hay ninguna excusa para no usar un preservativo. El condón no impide que los hombres lleguen al orgasmo. Es probable que les guste más tener relaciones sexuales sin ponérselos –y eso no lo puedo rebatir–, pero tener relaciones sexuales con condón es mucho mejor que no tenerlas. Cuando se trata de practicar sexo más seguro, esta norma no admite excepciones.

Pero para usar un condón hace falta tener uno a mano. Aunque los jóvenes suelen llevar condones en la cartera para casos de “emergencia”, el calor y el tiempo los estropean. Por lo tanto, asegúrate de que el condón que te pones está en buenas condiciones. En los tiempos que corren, no sólo los hombres deberían llevar condones, sino que cualquier mujer sexualmente activa debe estar preparada para protegerse de los embarazos no deseados y de las enfermedades de transmisión sexual.

## **Cultiva la relación antes de tener relaciones sexuales**

Hay quienes se vuelven paranoicos con el tema de las relaciones sexuales más seguras, y no los culpo por tomar todas las precauciones imaginables. Pero, por el contrario, hay mucha gente que ni siquiera piensa en este asunto. Si el momento es especial, si las estrellas brillan con más intensidad que nunca, si la química es perfecta y no hay un condón a mano, se dejan llevar por las circunstancias. Recriminarle a alguien que se comporte así no sirve de nada, ya que el sexo es parte de la naturaleza humana. Nadie es perfecto y, de vez en cuando, todos cedemos a la tentación, ya sea frente a la magia de una noche de luna llena o de una tarrina de helado.

La clave para tener relaciones sexuales más seguras es no irse a la cama con alguien hasta que no se haya cultivado suficientemente la relación de pareja. Si conoces bien a esa persona, si lleváis tiempo saliendo, si habéis hablado largo y tendido sobre la vida y el amor, si conoces sus experiencias sexuales pasadas y, a pesar de todo, estás convencido de que tener relaciones íntimas con esa persona es razonablemente seguro (utilizando un condón, por supuesto), estás en condiciones de dar el paso.



Lamentablemente hay personas que no obran con honradez y contagian enfermedades terribles a inocentes. Ni siquiera un certificado de matrimonio garantiza la inmunidad contra las enfermedades de transmisión sexual. Pero en la vida no existen garantías absolutas, y cada día es necesario tomar decisiones cuyas consecuencias no conocemos de antemano. No puedes permitir que lo desconocido te paralice. A veces no queda otro remedio que dar el paso. Sin embargo, si tomas todas las precauciones a tu alcance, las probabilidades de tener éxito son mucho mayores.

## **Evita los comportamientos de riesgo**

Las probabilidades de transmitir el VIH a través del sexo anal son mayores que mediante otras prácticas sexuales. Practicar el sexo oral sin protección no es seguro. Irse a la cama con alguien que conoces en un bar de ambiente o en una sauna es peligroso. Visitar clubes donde se practica el sexo con desconocidos tampoco parece muy recomendable. El intercambio de esposas también representa una amenaza para la salud. Usar las agujas de otro es una invitación a compartir el VIH, el virus causante del sida.

A la mayoría de la gente ni siquiera se le ocurre incurrir en tales comportamientos, pero hay personas que sienten una atracción especial por vivir al borde del abismo; parecen desafiar al destino y, con bastante frecuencia, el destino les gana la batalla.

Las conductas de riesgo pueden resultar muy emocionantes en el momento. Pero en la cama de un hospital, al borde de la muerte, esa emoción deja de ser un recuerdo alegre para convertirse en una pesadilla que se repetirá una y otra vez hasta el final.

- Si no puedes evitar ir a un bar de ambiente o a una sauna para homosexuales, mastúrbate mirando a los demás, pero no incurras en un comportamiento de riesgo.

- Si presenciar lo que ocurre en un club de intercambio sexual te resulta demasiado tentador, ve con tu pareja y no tengas relaciones sexuales con nadie más.
- Si consumes drogas, deja ahora mismo lo que estés haciendo y sal a buscar ayuda (consulta el apéndice B).



Estoy convencida de que puedes hacer acopio de voluntad y evitar las conductas de riesgo. Pero, si te resulta difícil lograrlo por tu cuenta, busca ayuda.

## Acuérdate de todas las enfermedades

Aunque el sida acapara los titulares de todos los periódicos, no es la única enfermedad de transmisión sexual. La mayoría de las ETS existen desde hace cientos de años (lee el capítulo 19).

Hay quienes dicen que las expediciones de Cristóbal Colón llevaron la sífilis a Europa desde el Nuevo Mundo. Sea cual sea la forma en que se propagó por todos los rincones del planeta, la sífilis es una plaga que lleva siglos azotando a la humanidad, y que se cobró la vida de muchas víctimas antes de que la medicina hallara la manera de curarla.

Algunas cepas de la sífilis y la gonorrea se han vuelto resistentes a los tipos y dosis comunes de antibióticos, lo cual significa que ya no son enfermedades a las que podemos mirar con indiferencia. La hepatitis B es mucho más contagiosa que la mayoría de las ETS, pero afortunadamente existe una vacuna para prevenirla. Todavía no hay vacuna ni cura para el herpes y, por lo general, la pareja de alguien que padece herpes termina contagiándose. Y ahora que se ha demostrado que el cáncer cervical está relacionado con el virus del papiloma humano, las mujeres deben recordar que, si tienen relaciones sexuales con una persona de alto riesgo, corren peligro de contraer cáncer.



Que tu pareja no padezca el sida, no significa que estés a salvo de contraer una enfermedad venérea. El escenario sexual es como un campo de batalla; por lo tanto, ten mucho cuidado, por favor.

## No desestimes tus opciones

Si tienes relaciones sexuales con el propósito de concebir un bebé, la única manera de lograrlo es a través del coito. Pero, si el fin no es procrear, sino sentir placer, entonces hay muchas otras formas de disfrutar el sexo sin los riesgos que implica la penetración.

El peligro del coito radica en el intercambio de fluidos corporales, que pueden contener distintos tipos de virus. Pero, para llegar al orgasmo, no hace falta intercambiar fluidos. Tú y tu pareja podéis vestiros con trajes de neopreno, para que ni una sola gota de sudor toque al otro, y, aun así, disfrutar de un orgasmo.



Las manos y los dedos son increíblemente ágiles y pueden proporcionar mucho placer. El sexo oral, aunque es una práctica más segura que el coito, no es una forma de tener relaciones sexuales más seguras, porque también comporta intercambio de fluidos corporales. Si quieres ser creativo, el dedo gordo del pie puede ser un buen sustituto. El hombre puede frotar el pene entre los senos de la mujer, y los vibradores ofrecen orgasmos fabulosos, todo esto sin intercambiar una sola gota de fluido corporal. Si necesitas desahogarte sexualmente, pero no conoces bien a la otra persona, ten en cuenta estas prácticas sexuales más seguras. Recuerda que es posible disfrutar del sexo sin tener que lamentarlo después.



## Capítulo 27



# Diez cosas que las mujeres querrían que los hombres supieran sobre el sexo



### En este capítulo

- Cómo cuidar el físico
- Cuál es el papel del clítoris
- Cómo ir con calma
- Cómo hacer más atractivas las tareas cotidianas



Me sorprende que tantos hombres afirmen que están desesperados por tener relaciones sexuales y, sin embargo, no se esfuercen lo más mínimo por averiguar qué hace falta para que el sexo sea verdaderamente placentero. Así que, si no estás satisfecho con lo que recibes, préstale mucha atención a estos consejos. Sé bien que con frecuencia los hombres se muestran reacios a pedir ayuda cuando no saben cómo encontrar una dirección, pero si lo que

has perdido es la ternura, aquí hallarás algunas sugerencias para entrar en el túnel del amor.

## La caballerosidad todavía existe

A excepción de un puñado de ultrafeministas que se molestan cuando un hombre les abre la puerta o les ofrece asiento, a la mayoría de las mujeres les gusta que las traten como damas. Regalarle flores o bombones a una mujer, invitarla a cenar, llamarla por teléfono durante el día... esos pequeños detalles son importantes porque demuestran que sientes algo por ella.

Hay hombres que utilizan todas las tretas imaginables para conquistar a una mujer, pero no ponen el corazón en ello. Tienen un solo objetivo en mente: llevársela a la cama. Si no buscas una relación, sino únicamente añadir una muesca más a la cabecera de tu cama, puede que durante un tiempo te sientas orgulloso de tu conquista, pero, tarde o temprano, te darás cuenta de cuán solitaria es tu vida.



Los gestos vacíos no son actos de caballerosidad ni invisten al hombre con el rango de caballero. No sólo hay que mostrar afecto, también hay que sentirlo.

## La apariencia es importante

Aunque muchos hombres se preocupan por su cabello (quizá porque saben que les durará poco), la mayoría no le presta demasiada atención a su apariencia personal. Comprendo que si vistes traje y corbata durante todo el día en el trabajo estés deseando cambiarte de ropa al llegar a casa. Las mujeres que trabajan también llegan desesperadas por quitarse los tacones y el traje chaqueta. Pero, si una vez en casa, te pones siempre la misma camiseta rasgada y los mismos pantalones manchados de pintura, acabarás por desencantar a tu pareja.

Seguro que sueles fijarte en la apariencia de las mujeres que hay a tu alrededor. Tal vez te concentres más en el largo de la falda que en la combinación de los zapatos y el bolso, pero evidentemente su aspecto no te resulta indiferente. Sin embargo, aunque la mayoría de las mujeres se preocupan por ofrecer su mejor cara a sus maridos, los hombres no acostumbran a pagar con la misma moneda.

Quizá eres uno de esos hombres que cree que no es atractivo, pero sí lo eres, al menos para tu pareja. Por lo tanto, esfuézzate por proyectar esa imagen.



Si quieres hacer el amor con tu pareja más a menudo, te aconsejaría que empezases a vestirte mejor en lugar de andar como un desarrapado.

## Despacio, sin prisas

La idea de que los hombres se excitan sexualmente más rápido que las mujeres es totalmente cierta. Las mujeres necesitan tiempo para prepararse para el sexo, y no hablo sólo de los juegos sexuales que tienen lugar cuando los dos ya estáis desnudos en la cama (o en el *jacuzzi* o en el suelo de la cocina).

Las mujeres darían cualquier cosa para que los hombres entendieran que antes de hacer el amor hay que ponerle romanticismo a la situación. Ir a cenar al mejor restaurante de la ciudad es fabuloso, aunque también funciona una conversación tranquila que permita olvidar las preocupaciones del día y ponerse a tono. Por lo tanto, aunque estés desesperado por empezar, te recomiendo que tengas paciencia.

Como la mayoría de los hombres, antes de casarte o de vivir con ella, probablemente dedicabas más tiempo a tu pareja: la llamabas, quedabais para salir, ibais a cenar, dabais largos paseos y os mirabais a los ojos. Así conseguías que ella se animase y se preparase para la relación sexual. Los hombres deberíais entender que el romanticismo debe seguir formando parte

de la relación después de haber dado el sí. No es necesario comportarse siempre como el más romántico de los hombres, pero usarlo de vez en cuando te ayudará a demostrarle que realmente es importante para ti.

## **El clítoris es algo más que un pequeño pene**

Aunque es obvio que los cuerpos de hombres y mujeres son diferentes, hay quienes piensan que el clítoris es un pene pequeño. Saben que es el punto clave que permite a la mujer alcanzar el orgasmo, pero no entienden que es bastante más delicado que el pene. A muchas mujeres les duele que les toquen directamente el clítoris y, para llegar al orgasmo sin sentir dolor, sólo necesitan estimulación alrededor de esa zona. Así que recuerda: el hecho de que el clítoris se agrande y se endurezca cuando la mujer se excita sexualmente no significa que sea igual que un pene.



Hay hombres que muestran la misma actitud hacia los senos de la mujer. Los tocan como si estuviesen amasando pan, y olvidan que están formados por tejidos sensibles y se pueden lastimar. Sus parejas agradecerían que fueran también más cuidadosos con las rodillas y los codos, y que hicieran un esfuerzo especial por no apoyarse sobre su pelo. De lo contrario, en lugar de un calvo, tal vez acaben siendo dos. A la gran mayoría de las mujeres no les gusta que les hagan el amor con brusquedad. Si quieres que tu pareja llegue al orgasmo, actúa suavemente y obtendrás mejores resultados. Y no olvides nunca que la buena comunicación es la mejor forma de saber qué es lo que a ella le gusta.

## **Las caricias después del sexo se agradecen**

Las mujeres formulan muchas quejas de la manera en que los hombres hacen el amor, pero la más frecuente es que se quedan dormidos en seguida. A la mujer le lleva más tiempo excitarse y también salir del estado de

excitación sexual (está explicado en el capítulo 11). Si te das media vuelta y te echas a dormir –o te levantas para volver a casa, o te vas al salón a ver un partido de fútbol–, ella se siente abandonada. Y dejarla a solas con sus sentimientos no es una buena forma de poner punto final a un encuentro íntimo.

No es necesario que le dediques a estas caricias poscoitales el mismo tiempo que a los preliminares. Pero, imagina por un momento que después de “hacerlo” un amigo te llama para invitarte a un partido de fútbol que empieza al cabo de una hora, ¿le dirías que no puedes ir porque tienes sueño? Seguro que no. Entonces, ¿no crees que tu mujer o tu pareja merecen que aguantes diez minutos más despierto? Pista: La respuesta a esa pregunta es sí.

Dedicar tiempo a estas caricias comporta una ventaja añadida: si juegas bien tus cartas, la sensación de bienestar durará hasta el día siguiente y puede llegar a convertirse en los preliminares de la próxima sesión. ¡Y no me digas que vas a estar muy cansado!

## **El morbo no gusta**

Recibo muchas cartas de mujeres que me preguntan por qué a los hombres les atrae lo morboso. Probablemente la fantasía más recurrente de un hombre es ver a su mujer haciendo el amor con otra mujer. Pero mientras hay quienes se conforman con ver, a otros les gusta participar. A algunos ni siquiera les importa si la tercera persona es un hombre o una mujer; simplemente quieren protagonizar un trío. Otros buscan participar en un grupo de intercambio de esposas o visitar un club de intercambio sexual. No digo que las mujeres nunca promuevan este tipo de comportamiento, porque algunas lo hacen. Pero, por lo general, son los hombres quienes poseen esos apetitos.

Las mujeres que me escriben quieren entender el porqué de tales comportamientos, pero no tengo respuesta a esta pregunta. Quizá se deba a que los hombres poseen una imaginación más activa, o a que han visto demasiadas películas pornográficas. Sea cual sea la razón, la mayoría de las

mujeres no quieren participar en esos montajes. Están satisfechas con mantener relaciones sexuales con su hombre, sin necesidad de observadores ni de otra compañía.



Estoy completamente a favor de las fantasías, así que jamás le diré a un hombre que deje de dar rienda suelta a la imaginación. Si quieres pedirle a tu mujer o a tu novia que comparta esa fantasía contigo, hazlo, pero no la presiones. En lugar de eso, cuando estéis juntos, imagina que estáis haciendo lo que tanto te excita: si sigues agobiándola con el mismo tema, sólo conseguirás disminuir su deseo sexual, y te quedarás sin sexo de ningún tipo.

## Las miradas perdidas

A los hombres les gusta mirar a las mujeres, y a ellas por lo general no les molesta que las miren. Pero cada cosa tiene su momento. Si has salido con alguien, ves a una mujer espectacular y te quedas mirándola embobado, esa situación no le va a gustar nada a tu pareja. Se molestará, discutiréis y las posibilidades de que tengáis un encuentro sexual durante las siguientes horas serán muy escasas, o tal vez nulas.

A las mujeres les gusta que les presten atención y, cuando están con un hombre con quien mantienen relaciones sexuales, esperan de él que se concentre en ellas. Además, las mujeres no encuentran atractivo alguno en tener que disputarse la atención de un hombre, y eso incluye competir con los partidos de fútbol que emiten por televisión, los coches deportivos y, sobre todo, las mujeres bonitas que andan por la calle.

Para tu pareja es importante saber que la consideras la mujer más deseable del mundo. ¿Crees que es capaz de seguir pensándolo mientras tú estás ocupado mirando el cuerpo de otra chica?

## Sin prisa, pero sin pausa

Vayamos al grano. Obviamente, si una mujer necesita tiempo para excitarse y alcanzar el orgasmo, que el hombre que está con ella no pueda mantener la erección se convierte en un problema.



El término *eyaculación precoz* se utiliza en sexología para referirse a ese trastorno. Sin embargo, si lo sufres no tienes por qué preocuparte, pues se trata sólo de un simple problema de aprendizaje. Para saber si perteneces a esta categoría no necesitas un cronómetro. No se coloca a alguien la etiqueta de eyaculador precoz por el tiempo que tarda en eyacular. Basta con que te preguntes si estás descontento con tu rendimiento sexual. Si quisieras durar más, pero no puedes, debes practicar los ejercicios descritos en el capítulo 20. Si eres más rápido que una liebre, pero sabes hacer cosas increíbles con la lengua, y tú y tu pareja estáis satisfechos, entonces no hay de qué preocuparse.

## Cambiar pañales tiene su recompensa

¿Cuántas veces has cambiado los pañales a tus hijos? Estoy segura de que esa idea no te parece nada sensual. Pero si aún no te has dado cuenta de cuán importante es para tu vida sexual cambiarle el pañal al bebé, todavía no mereces el título de “amante formidable”.

A pesar de que las madres están acostumbradas a cambiar cientos y cientos de pañales, la tarea no les resulta agradable. Sin embargo hay quien piensa que, como se pasan el día haciéndolo (aunque trabajes fuera de casa), les debe de gustar. Créeme, eso no le gusta a nadie. Los bebés son encantadores, por supuesto, pero en la tarea de cambiar pañales hay un elemento que desagrada a cualquiera.

Por lo tanto, cuando el padre se ofrece a hacer el “trabajo sucio” (fíjate que la palabra clave es “ofrece”, con sonrisa incluida), la madre se siente feliz.

Tan feliz que sigue recordándolo por la noche y probablemente el padre reciba una recompensa a cambio.

Obviamente, el mismo principio es válido para cualquiera de las tareas que siempre corresponden a la mujer: lavar los platos, doblar la ropa, quitar el polvo de las estanterías... Pero no lo hagas sólo porque esperas algo a cambio. Te garantizo que, si ofreces tu ayuda voluntaria para hacer esos trabajos menos agradables, serás recompensado.

## Querer es poder

Me dirijo ahora a los hombres mayores de edad. Sé bien que las cosas a veces no funcionan como antes, pero eso no significa que tu vida sexual se haya acabado, sino que necesitas más tiempo para prepararte para el próximo encuentro. Recuerda este tópico que muchos no aceptan o no logran entender: no es preciso alcanzar la erección para proporcionarle placer a una mujer.

Si sólo le apetece tener relaciones sexuales a la mujer, el hombre o se desentiende del tema o intenta forzar una erección. Y si no lo consigue, renuncia a tener relaciones. Pero no hay ninguna norma que diga que para hacer el amor es imprescindible la erección. Puedes darle placer a tu mujer de distintas maneras. Y proporcionarle orgasmos fabulosos con los dedos, la lengua o un vibrador.



No seas egoísta. Que no te sientas con ánimo de hacer el amor no quiere decir que tu mujer deba quedarse con las ganas. No olvides que las buenas acciones siempre son recompensadas. De este modo, si un buen día precisas ayuda para lograr la erección, ella recordará que le tendiste una mano cuando la necesitaba.



## Capítulo 28



# Diez cosas que los hombres querrían que las mujeres supieran sobre el sexo



### En este capítulo

- Cómo emitir señales inequívocas
- Por qué dejar la luz encendida
- Por qué hay que echarle una mano
- Cómo dejar de sentir celos
- Cómo entender los cambios físicos



Si sigues creyendo que a un hombre se le conquista por el estómago, entonces todavía tienes mucho que aprender sobre ellos. Con los restaurantes de comida rápida, las pizzerías y la comida china para llevar, a los hombres les sobran recursos para arreglárselas solos. Lo que no les gusta

demasiado es ocuparse de otras necesidades, y no me refiero precisamente a coser botones. Por lo tanto, si quieres enriquecer tu relación, lee atentamente los consejos que encontrarás en este capítulo.

## No emitas señales equívocas

Excitar a un hombre no es difícil y, si no tienes cuidado, puedes conseguirlo sin proponértelo. Aunque a las mujeres les lleva tiempo excitarse, un hombre puede lograr una erección en milésimas de segundo, o al menos eso es lo que parece. Y, con esa rapidez de reflejos, resulta fácil confundir a un hombre con un gesto en el que tú ni siquiera reparaste.

Imagínate que acabas de llegar a casa, sudada y desesperada por quitarte la ropa después de un día caluroso y un tráfico infernal. Sin pensarlo, tiras los zapatos, te subes la falda y te quitas las medias. ¡Ah, qué alivio! Desde el sofá, tu pareja contempla la escena. Y no entiende que lo estás haciendo para refrescarte, sino que ve un *striptease*... nada más y nada menos que ¡en la sala!

Quizá está acostumbrado a verte cuando te cambias en la habitación y eso no le excita (o tal vez sí), pero presenciar esta súbita muestra de desnudez donde menos se lo espera hace que la sangre se precipite hacia el sur de la frontera.

Él piensa en algo caliente y tú en algo frío –como en una ducha, por ejemplo–. Él comienza a acercarse y tú le descubres ese brillo en los ojos y piensas: “¿Adónde va?”. Te escapas y te metes directamente en la ducha. Como parece que la comunicación hoy no funciona, al salir del baño empiezas a pensar en “eso” y sales envuelta en una toalla para ver cómo reacciona. Pero, como acaba de ser rechazado, cree que si se acerca recibirá un manotazo. Así que, para no correr riesgos, se acomoda en el sofá y pregunta qué hay de cenar, y consigue ponerte especialmente furiosa.



Las señales equívocas de este tipo son habituales en las parejas. No siempre se pueden prevenir, pero si eres consciente de qué comportamientos pueden provocarlas, es más fácil evitarlas.

## **La falta de sexo puede ser dolorosa**

Es cierto que los testículos pueden doler a causa de la falta de desahogo sexual. No obstante, no se trata de un dolor insoportable y, si no hay nadie disponible, lo único que el hombre tiene que hacer para encontrar alivio es masturbarse. Por lo tanto, si él afirma que le duelen los testículos, no creas que está tomándote el pelo.

Ésta es otra razón para no emitir señales equívocas. Si excitas mucho a un hombre y luego decides no ofrecerle desahogo sexual alguno, se sentirá insatisfecho. A los hombres no les gusta que las mujeres provoquen sin llegar a nada porque se lastima su ego y sufren sus testículos.

## **Deja la luz encendida**

El éxito de revistas como *Playboy* demuestra que los hombres se excitan con lo que ven y confirma que les excita el desnudo en el momento de practicar sexo.

No estoy diciendo que coloques espejos en todas las paredes de la habitación, porque sería un poco embarazoso cuando tu suegra fuera a tu casa de visita. Pero siempre que la temperatura de la habitación lo permita, ofrécele el estímulo visual que tanto le gusta.

## **Trabaja en equipo**

Muchas mujeres están hartas de los deportes. Les resulta insoportable que sus maridos dediquen las tardes de los domingos a ver cómo un grupo de

hombres en pantalones cortos chuta una pelota. Sin embargo, creo que los deportes pueden enseñarnos unas cuantas cosas útiles sobre las relaciones sexuales.

La comunicación es muy importante para la mujer. Como por lo general los hombres no hablan tanto –sobre todo los tipos fuertes y taciturnos–, parece que no tengan nada que decir. Pero muchos de ellos prefieren comunicarse jugando o trabajando en equipo con sus compañeros o amigos, en lugar de hablar. Al haber practicado deporte en su juventud, han aprendido a valorar las virtudes del trabajo en equipo y les resulta muy atractivo ver deportes. Pero ¿qué tiene que ver esto con la vida de pareja? Si en las relaciones sexuales tú y tu pareja trabajáis en equipo, lograréis una comunicación más fluida y seréis más felices. Éstas son algunas sugerencias para entrar en acción:



- Lo más sencillo que puedes hacer es iniciar el juego sexual de vez en cuando, si lo habitual es que dejes esa tarea en sus manos.
- Compra algunos juguetes sexuales, como ropa interior comestible, por ejemplo, y dale una sorpresa.
- Invítalo a planificar las actividades sexuales de la noche: la hora de empezar, las posturas y la habitación de la casa donde lo haréis.
- Compartid un lenguaje secreto. Que os vistáis con la misma camiseta, por ejemplo, puede significar que os apetece reservar la tarde o la noche para el sexo.

Participar activamente en el acto sexual te puede dar algunos puntos que te colocarán en muy buena posición en la tabla de clasificación.

## **La conejita del Playboy no es una amenaza**

A mí me gustan los artículos de *Playboy*, pero sé bien que, aunque cada edición recibiera un premio Pulitzer de periodismo, muchas mujeres no querrían encontrar esa revista en su casa. Y lo mismo les pasa con otras publicaciones, vídeos o páginas de internet donde aparecen jóvenes bellas y desnudas. Se sienten amenazadas por las fotos, puesto que ellas no tienen las medidas “perfectas” (90-60-90), no pueden valerse de retoques fotográficos para ocultar la celulitis y no están dispuestas a afeitarse el vello púbico en forma de V.

No quiero que te sientas obligada a aceptar algo que te hace sentir amenazada; por lo tanto, eres tú quien decide si estas revistas deben entrar o no en tu casa. Sin embargo, el propósito de este capítulo es contarte lo que desean los hombres, y no sería honrado omitir esta demanda recurrente sólo por no hacerte sentir mal.

En realidad, *Playboy* es justamente lo opuesto a una amenaza. Muy pocos hombres tienen la oportunidad de llegar a conocer a la modelo del desplegable y mucho menos consiguen irse a la cama con ella. El hombre que se excita sexualmente leyendo o devorando con los ojos a las modelos de *Playboy* no va a salir corriendo en busca de *Miss Octubre*; te busca a ti. Sabe que no eres una modelo, pero te quiere por tus cualidades o tal vez precisamente porque no eres como *Miss Octubre*, con quien probablemente le asustaría irse a la cama por temor a quedar mal.

No debes permitir que los niños pequeños vean esas fotografías eróticas, pero, si tu marido es discreto en sus hábitos, agradecerá que te muestres tolerante (si no comprensiva) con ese tipo de “lecturas”.

## **Si no mira, está muerto**

En los consejos para hombres afirmo que a las mujeres les molesta que, en su presencia, ellos se queden embobados mirando a otras mujeres. Si bien los hombres tienen que ser más discretos cuando están con su pareja, eso no significa que deban abstenerse de mirar.

Los hombres siempre tenderán a mirar a otras mujeres y no hay manera de evitarlo. Por lo tanto, cuando eso ocurra, no hagas de ello un mundo (a no

ser que el comportamiento de tu pareja sea verdaderamente deplorable). Piensa que el día que él deje de mirar a otras mujeres, probablemente también deje de mirarte a ti. Significará que ha perdido el interés por el sexo, y no creo que algo así sea bueno.

Cuando la pareja tiene una relación sólida, la apariencia física no es lo único que la mantiene unida; por consiguiente, que él mire a su alrededor no debe ser motivo de preocupación. La clave para que seáis felices no es ponerse gafas, sino ser discretos.

## Si de verdad me quisieras...

Reconozco que el pudor me impidió ponerle un título más obvio a esta sección. Pero creo que la mayoría de las mujeres pueden adivinar a qué me refiero. Además, seguramente hay muchas mujeres que complacen a sus hombres realizando el acto en cuestión.

Lo has adivinado. El tema al que me refiero es la felación, el acto de practicarle el sexo oral a un hombre.

Aunque estoy hablando en nombre de los hombres, quiero aclarar que ninguna mujer debe hacer algo que le resulte desagradable. Pero antes de que decidas pasar por alto este apartado, pregúntate si realmente el sexo oral es tan repulsivo. No digo que tengas que tragarte el semen, pero ¿tan terrible resulta besarle y lamerle el pene a tu pareja, introducirlo en tu boca?

Si lo que te preocupa es la higiene, entonces busca una toallita y asegúrate de que el pene quede impecablemente limpio. Te aseguro que él no pondrá objeciones, a menos que el agua esté demasiado fría.

Sinceramente, no creo que los hombres conciban esta práctica sexual como algo degradante para la mujer. Lo desean porque disfrutan del placer que les proporciona. Igual que probablemente lo disfrutas tú cuando te hacen un *cunnilingus*. Pero, aunque la felación no se convierta en un episodio indispensable de tu repertorio sexual, al menos puedes recurrir a ella para darle una sorpresa y variar el repertorio, siempre que para ti resulte agradable.

## **Al hombre no se le conquista por el estómago**

No sé de dónde salió eso de que “al hombre se le conquista por el estómago”, pero, a menos que preguntes en un asilo de ancianos, no creo que la mayoría de los hombres compartan ese criterio. Es más, ni siquiera puedo garantizar que los ancianos estén de acuerdo.

A los hombres les gusta comer, pero si tienen que encargarse de algo, prefieren hacerlo de su alimentación. Hay mujeres que después de unos cuantos años o de unos cuantos hijos, le dan la espalda al sexo. Piensan que todo lo que el marido necesita de ellas es un buen plato de comida y las camisas bien planchadas.

Esto quizá funcione un tiempo, pero luego él contratará a una nueva secretaria, irá a una reunión en otra ciudad o comenzará a mirar con otros ojos a la mujer del vecino y, de la noche a la mañana, su atención se desviará para siempre en otra dirección.

Con el paso de los años, los hombres ya no sienten la necesidad de tener relaciones sexuales con tanta frecuencia, pero el interés por el sexo no desaparece. Si de alguna manera notas que ha disminuido tu deseo sexual, no asumas que se debe a tu condición de mujer. Esa idea no tiene sentido. La pérdida del apetito sexual casi siempre está asociada a una causa específica, así que visita a un especialista –un terapeuta sexual o un consejero matrimonial– que pueda ayudarte a superar el problema (consulta el apéndice B).

## **Para ellos, sexo y amor no es lo mismo**

No quiero dar excusas a los hombres para justificar la infidelidad, y menos en estos tiempos en que pueden contraer una enfermedad mortal y contagiársela a su mujer. En general, los hombres y las mujeres actúan de manera diferente en materia de sexo. La mujer suele necesitar algo de romanticismo para excitarse sexualmente, lo que significa que casi siempre

entran en juego las emociones. Sin embargo, el hombre normalmente puede acostarse con una mujer sin que ello le provoque una respuesta emocional. Esto explica por qué el trabajo de las prostitutas consiste en encuentros esporádicos, mientras que los pocos *gigolós* (hombres que ejercen la prostitución con mujeres) que existen suelen mantener relaciones duraderas con sus clientas.



Es importante comprender este hecho pues, si ocurre que tu marido ha estado con otra mujer, deberás meditar bien las cosas antes de echar por la borda una relación de años. Si todo parece indicar que el objetivo del hombre era meramente sexual, y los dos os amáis, quizá podáis salvar la relación. Desde luego, no digo que debas compartir la vida con un donjuán que repite las mismas trastadas una y otra vez. Pero en algunos casos es preferible perdonar y olvidar (aunque en verdad nunca se llega a olvidar por completo).

## Cuanto mayor, más ayuda

No todos los hombres son conscientes de que en algún momento de su vida perderán la capacidad de tener erecciones psicogénicas (aquellas que se presentan inesperadamente, sin estimulación física), pero así es. Este problema no significa el fin de la vida sexual, sino sólo que, a partir de este momento, los dos miembros de la pareja necesitarán del juego sexual previo.

Hay mujeres que aprovechan esta oportunidad para vengarse de todas las veces que él no les dedicó el tiempo suficiente, pero te aconsejo que no sigas ese camino. Cuando estos cambios se producen, el hombre se siente muy contrariado. La primera vez que el pene no le responde, puede sentirse aterrado. Así que, ten piedad de él y no hagas más duro su calvario.

Si tu pareja presenta este tipo de trastorno, consulta el capítulo 20, donde hablamos de los problemas sexuales masculinos. Así comprenderás qué le



está pasando y cómo puedes ayudarle.

## Capítulo 29



# Diez consejos para llegar a ser un amante excelente



### En este capítulo

- Cómo preparar el terreno
- Cómo satisfacer las necesidades de la pareja
- Cómo evitar la rutina
- Cómo afrontar los problemas
- Cómo usar el sentido del tacto
- Cómo besar
- Cómo adaptarse a los cambios físicos



Cualquiera puede enseñarte a hacer el amor, pero yo deseo que te conviertas en un amante excelente. Quiero que disfrutes de relaciones sexuales

fabulosas y, para lograrlo, debes prestar atención a los siguientes consejos.

## No hagas el amor en la primera cita

El placer que proporciona el sexo es fabuloso; pero el sexo no es un juego, es un acto serio que debe realizarse entre adultos responsables. Los buenos amantes incorporan el sexo a su relación y nunca se van a la cama con alguien a quien apenas conocen.



Sucumbir a la tentación de tener relaciones sexuales con alguien a quien no conoces bien puede acarrear problemas como contraer una enfermedad de transmisión sexual. Pero, aunque tu salud se mantenga intacta, la experiencia probablemente distará mucho de ser fabulosa. Si primero cultivas la relación, si concentras tus energías en conocer a fondo a esa persona y llegas a admirarla, respetarla y amarla, entonces, y sólo entonces, podrás llegar a tener una relación sexual magnífica.

## Prepara el terreno

Según el mito popular, la clave de una relación sexual plena reside en la espontaneidad, pero esto no es así en la mayoría de los casos. No digo que el sexo espontáneo no pueda resultar increíble, pero pocas veces dos personas llegan simultáneamente al clímax sin planificación previa. Esto se debe, entre otras razones, a que las mujeres necesitan más tiempo para excitarse. Por lo tanto, cuanto antes empieces a preparar el terreno, más excitada estará ella a la hora de la verdad. No tengas prisa. Todo el esfuerzo que dediques a planificar y preparar el ambiente para que esa noche (o esa mañana o esa tarde) sea lo más romántica posible redundará en una experiencia sexual fantástica.



Dedica toda la atención a tu pareja desde el primer momento; no esperes a meterte en la cama. Antes de llegar al clítoris, recorre todo su cuerpo con caricias y masajes. Y, después del orgasmo, no te duermas inmediatamente, ni regreses a toda prisa a tu casa.



Si quieres tener relaciones sexuales con tu pareja, no seas tímida, díselo. Así él sabrá que puede dedicar todas sus energías al juego sexual previo sin preocuparse de que lo detengas antes de llegar a la meta.

## Averigua qué necesita tu pareja

El sexo no es un acto egoísta. Que las sensaciones de un orgasmo no puedan compartirse no significa que él o ella no sea capaz de disfrutar del placer que tú sientes. Si queréis tener orgasmos intensos –de esos que aceleran el ritmo cardíaco, entrecortan el aliento y tensan cada músculo del cuerpo–, ambos debéis “trabajar” con el mismo objetivo y proporcionaros mutuamente todo el placer que podáis.



Para convertirte en un amante generoso, debes saber qué necesita tu pareja: más juego sexual, sexo oral o miles de piquitos. Descubre cómo complacer a tu compañero sexual preguntándole directamente qué le gusta, probando cosas diferentes y observando cómo las recibe. Y, si tu pareja hace lo mismo, cada vez que hagáis el amor el equipo que formáis entre los dos se anotará un gol.



Para ser un amante formidable, pregúntale a tu pareja qué le gusta y cuéntale cuáles son tus preferencias. Si ya te has desnudado, ¿por qué no te quitas también la coraza que cubre tu mente? El sexo no es un acto solitario, sino que implica compartir, y cuanto más lo hagáis, más tendréis para compartir.

## Protégete a ti y a tu pareja

Las relaciones sexuales nunca han estado exentas de riesgos. Un embarazo no deseado tiene consecuencias graves. Y en estos tiempos del sida, los riesgos se han multiplicado de forma alarmante. Por lo tanto, si no te cuidas, tu vida corre peligro.



Si crees, erróneamente, que protegerse merma el placer sexual, es porque no sabes en qué consisten unas relaciones sexuales fabulosas. El principal órgano sexual no se encuentra de cintura para abajo, sino entre oreja y oreja: es el cerebro. Y mientras te preocupe la posibilidad de un embarazo no deseado o de contraer una enfermedad, no podrás disfrutar del sexo. Estas inquietudes favorecen que algunos hombres no logren la erección y que algunas mujeres no alcancen el orgasmo, es decir, pueden disminuir el goce sexual de ambos.



El sexo más seguro no sólo es menos peligroso, también resulta más placentero. Por lo tanto, si quieres ser un amante excelente, protégete siempre.

## No caigas en la rutina

Las primeras diez, veinte o incluso cien veces que hagas el amor con alguien sentirás la emoción inequívoca que se deriva de la novedad. Pero después de cierto tiempo, la novedad empieza a diluirse.

Para algunos, la familiaridad que se crea resulta reconfortante. A otros, la monotonía los aleja del deseo. En lugar de apetecer ciertas caricias, las rechazan. Y, en vez de querer hacer el amor, empiezan a evitarlo, lo cual puede acarrear no sólo el fin de la vida sexual de la pareja, sino también de la relación.

En vez de recurrir siempre a las prácticas sexuales que te proporcionan placer, intenta de vez en cuando probar cosas nuevas: una postura diferente, un día distinto, un lugar diferente, más despacio, más de prisa... Si te decides a innovar, quizá acabes valorando más tus antiguos hábitos o, por el contrario, descubras prácticas que hagan del acto sexual una experiencia todavía más placentera.



Intenta llevar a cabo estos cambios en pareja. A veces las sorpresas son agradables, pero en ocasiones pueden provocar hastío en la otra persona. Hablad sobre las cosas que queréis probar, pero hacedlo fuera de la habitación. Si necesitáis ideas nuevas, leed un libro juntos o mirad un vídeo y hablad luego sobre las posturas que os gustaría probar. Nunca presiones a tu pareja para hacer algo que no quiera hacer y nunca te apresures a rechazar una idea.

## Supera los baches del amor

Nadie nace siendo un amante perfecto. Todos necesitamos practicar con ahínco para ser mejores amantes..., incluso tú.



Independientemente de que tus problemas sean graves (de los que te impiden tener relaciones sexuales) o leves (de los que no te permiten llegar al máximo de tu funcionamiento sexual), no dejes que empeoren, ni esperes que desaparezcan por arte de magia. Y no te pases la vida entera sufriendo innecesariamente, en la mayoría de los casos tu problema podrá solucionarse con ayuda (consulta el apéndice A).

En este libro encontrarás respuesta a algunos problemas, que puedes tratar de resolver por tu cuenta o con ayuda de tu pareja. Pero, si no funciona, visita a un especialista. No pierdas tiempo, ¡hazlo hoy mismo!

Cuando se trata de un problema físico –un dolor de muelas o miopía–, normalmente no dudas en buscar ayuda. Sin embargo, te avergüenza enfrentarte a los trastornos sexuales. Créeme: los terapeutas sexuales lo hemos oído ya todo. Hablamos de sexo todo el día, y no vamos a pensar que eres raro porque tengas un problema sexual.

Si crees que visitar a un terapeuta sexual te costará un ojo de la cara, me gustaría aclararte que por lo general recurrimos a técnicas de corta duración; eso quiere decir que a veces bastan una o dos sesiones para lograr resultados, y la inversión vale la pena.

## Usa el sentido del tacto

En un experimento en el que se encerraron crías de mono en jaulas sin compañía, se observó que la soledad y el cautiverio las hacía sentirse inquietas. Sin embargo, solían tranquilizarse con sólo abrazar una muñeca de tela. Aunque no somos monos, los seres humanos necesitamos tocar y ser tocados.



Parte del intercambio de caricias debe tener lugar durante el acto sexual. Sin embargo, ten presente que el arte de excitar a tu pareja a través del juego sexual no se limita a tocar únicamente los órganos genitales. Dedica atención a cada centímetro de su cuerpo. Juega con su pelo, acaríciala la espalda, las piernas, los pies... Los dos podéis disfrutar de todas estas sensaciones táctiles.

Sin embargo, este contacto tiene que ser continuo. Es importante que os toquéis todos los días, varias veces, sin pensar en el sexo. Debéis abrazaros, tomaros de las manos, masajearos el cuello, bañaros juntos... El contacto os acercará cada vez más y, de este modo, cuando llegue el momento de hacer el amor, la experiencia será más intensa para ambos.



No te limites a tocar con las manos. Recurre a los pies y descubre cuán sensibles son. Acuéstate sobre tu pareja y siéntela con todo el cuerpo. Poned mejilla con mejilla y glúteo con glúteo. No os dé miedo explorar.

## **Besa, besa con pasión**

Quizá has observado que en el apartado “Usa el sentido del tacto” no he hablado de los besos. La razón es que los labios merecen un punto y aparte. Las sensaciones que provocan los besos son tan placenteras, tan intensas, que hay quienes pasan horas besándose. Y para mucha gente el placer gira alrededor de la actividad oral.





Sin embargo, besar es un arte que debe practicarse con suavidad. Por supuesto, hay circunstancias en las que la pasión es tan intensa que los amantes necesitan devorarse, pero besar con brusquedad puede echar a perder el momento. Hay personas a las que les gustan los besos franceses (un apasionado beso en la boca con lengua), y otras que los detestan. No trates de “penetrar” en la boca de tu pareja, porque probablemente lo único que conseguirás es romper el encanto.



El beso es una parte importante de las relaciones sexuales que no debes descuidar, sobre todo porque es algo que puedes practicar a cualquier hora y en cualquier lugar. ¡Disfrútalo!

## Satisface siempre a tu pareja

El apetito sexual de cada persona es distinto, por lo que ninguna pareja encaja perfectamente. Siempre hay un miembro de la pareja que tiene más apetito sexual que el otro. Con el paso de los años, sin embargo, esos papeles pueden intercambiarse y volver luego a su estado inicial. ¿Qué podéis hacer al respecto? Ayudaros el uno al otro. Se supone que sois amantes, así que, si a uno no le apetece tener relaciones sexuales, no quiere decir que no pueda satisfacer sexualmente a su pareja. No hay ninguna norma que diga que, cada vez que hacéis el amor, los dos tenéis que llegar al orgasmo.

Algunas mujeres fingen el orgasmo, pero no es necesario. Por amor, puedes ayudar a tu pareja a alcanzar el orgasmo de mil maneras diferentes. Si a una mujer no le apetece hacer el amor puede participar de forma pasiva. Y un hombre puede aplicarse con los dedos, la lengua o un vibrador para satisfacer a su pareja.



Lo importante es que no prives a tu pareja del placer tan sólo porque vuestros apetitos sexuales no están sincronizados. Recuerda que la regla de oro “No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti” también debe aplicarse al sexo.

## Adáptate a los cambios de la edad

Si engordaras, ¿saldrías a la calle con los pantalones desabrochados o te comprarías unos nuevos? Si tuvieras dificultades para leer el periódico, ¿abandonarías el hábito de la lectura o te harías unas gafas nuevas? El cuerpo cambia con la edad, y algunas de estas transformaciones afectan a las relaciones sexuales. Tienes la opción de plantarte y decir “Si no puedo practicar el sexo como antes, no lo haré nunca más”, pero eso sería tan ridículo como andar con los pantalones por las rodillas. O puedes continuar teniendo relaciones sexuales –magníficas– hasta los noventa, con sólo hacer algunos ajustes en tu vida sexual.



Con el paso de los años, los hombres pierden la capacidad de tener erecciones psicogénicas, lo que significa que, para conseguir una erección, ya no les basta con pensar en algo sensual, sino que necesitan estimulación directa. Pero ¿realmente es tan difícil pedirle a tu mujer que juegue con el pene? En lugar de sentir vergüenza, déjate llevar por el momento, disfrútalo y convierte esta práctica en parte del juego sexual.



Después de la menopausia las mujeres ya no lubrican como antes, por lo que el acto sexual puede resultar doloroso. Sin embargo, la falta de lubricación no es una catástrofe, pues en todas las farmacias venden productos magníficos que sustituyen la lubricación natural y hacen que el sexo sea tan placentero como antes.

Independientemente de cómo te traten los años, tu cuerpo sufrirá transformaciones. En vez de permitir que esos cambios influyan de forma negativa en tu funcionamiento sexual, encuentra la manera de adaptarte y disfrutar plenamente del sexo a lo largo de toda tu vida.

## Apéndice A



### Entra en mi consulta



A lo largo de este libro insisto en que si tienes un problema relacionado con el sexo y no logras resolverlo por ti mismo, debes acudir a un terapeuta sexual. Para hacerlo, ni siquiera necesitas tener pareja (aunque la terapia da mejores resultados si en ella participan ambos miembros de la pareja). Quizá quieres saber qué ocurre en la consulta de un sexólogo. Los terapeutas sexuales somos conscientes de que el temor a lo desconocido disuade a muchas personas de ir a vernos. Espero que después de leer este apéndice, entiendas en qué consiste la terapia sexual, para que llames y pidas una visita cuando necesites ayuda.

### Desnudarse para el examen

En materia de sexo, la vergüenza siempre desempeña un papel importante. Cuando vas al médico no te sorprende que te pida que te quites parte de la ropa o te desnudes completamente, y no te molesta hacerlo porque sabes que los médicos están acostumbrados a ver cuerpos desnudos.



En la consulta de un terapeuta sexual jamás te pedirán que te desnudes o, al menos, ningún profesional que se respete lo hará. Pero si te lo pide algún terapeuta que sabes que no es médico –y muy pocos terapeutas sexuales lo son–, abandona inmediatamente la consulta.

Sin embargo, el terapeuta sexual te hará preguntas sobre temas muy privados que probablemente jamás hayas comentado con nadie. Al igual que los médicos están acostumbrados a ver cuerpos desnudos, los terapeutas sexuales están habituados a escuchar los detalles más íntimos de las vidas de sus pacientes. Así que trata de no sentirte incómodo y piensa que no debes guardar secretos, si deseas que la terapia tenga éxito.

## **Di la verdad, toda la verdad y nada más que la verdad**



Las preguntas que te hace un terapeuta sexual forman parte de lo que se conoce como un *examen de condición sexual*, durante el cual este profesional trata de descubrir exactamente a qué problemas estás enfrentándote. Para ello va a formularte muchas preguntas –algunas sobre tu pasado– que tal vez consideres que no son pertinentes.

Para explicarte por qué estas preguntas son vitales para un buen examen de la condición sexual, voy a retomar el ejemplo del médico, una situación que todos conocemos. Supongamos que acudes al especialista por un problema relacionado con una de tus funciones vitales, pero éste determina que los síntomas que presentas se deben a otro tipo de trastorno que hay que atender primero. Por ejemplo, vas al ambulatorio porque te cuesta respirar y, después de examinarte, el facultativo dictamina que tu problema no está en los pulmones, que la verdadera causa es una obstrucción de las arterias. Lo mismo ocurre durante la terapia sexual, por eso los terapeutas sexuales hacemos tantas preguntas.

Un ejemplo típico es el de la pareja que va a mi consulta porque el hombre se queja de que hacen el amor con poca frecuencia. Los dos creen que se debe a que la mujer tiene poco apetito sexual. Sin embargo, es frecuente descubrir que el problema no tiene nada que ver con el sexo, sino con que ella está enfadada por algo completamente distinto, como que él jamás la ayuda con las tareas domésticas, a pesar de que los dos trabajan fuera de casa. Así que, hasta que ese problema no se resuelve, la vida sexual de la pareja no mejora.

Sé bien que responder a preguntas tan íntimas puede resultar embarazoso. Pero, si sabes cómo lidiar con la vergüenza de desnudarte delante del médico, entonces no debes permitir que ese sentimiento te impida hablar con un terapeuta sexual. Cuando rompas el hielo, te darás cuenta de que no es tan difícil ser claro y honesto porque sentirás un gran alivio al contarle tus problemas a alguien que puede ayudarte a componer tu vida sexual.

## **De uno en uno**

Cuando las parejas van a mi consulta, casi siempre las entrevisto primero por separado. De esa manera puedo escuchar las dos versiones de la historia, consciente de que probablemente ninguna encierra toda la verdad. Pero, al oír los dos puntos de vista, por lo general comienzo a descubrir la verdadera causa del problema.

En esta primera consulta, después de hablar con cada uno de ellos, converso con los dos a la vez. Los terapeutas sexuales tratamos de que cada integrante de la pareja entienda las preocupaciones del otro. Y después de esa primera sesión, algunas parejas continúan la terapia por separado.

## **¿Es preciso tener pareja?**

No hace falta tener pareja para acudir a un terapeuta sexual. Muchas personas van a verme porque han terminado una relación –quizá debido a un problema sexual– y no quieren que la próxima vez les ocurra lo mismo. En esos casos, aunque la terapia suele ser diferente, casi siempre puedo ayudarlas.

A esas personas siempre les pido que me llamen cuando encuentren una nueva pareja. Hablo con ellos y les ruego que me mantengan al tanto de cómo van las cosas. A veces regresan a mi consulta con su nueva pareja, y como ya están preparados (saben cuál es su problema y no permiten que crezca), puedo ayudarlas con sus nuevas relaciones.

## No soy médico

Como probablemente sabes, respondo a preguntas de muy diversa índole, ya sea a través de los periódicos o de internet, y siempre tengo que repetir que no soy médico. Esto significa que recibo numerosas preguntas que no puedo responder porque son de naturaleza médica. Sin embargo, cuando alguien llega a mi consulta, me resulta imprescindible tener respuestas a cuestiones médicas antes de proceder con cualquier tratamiento.



Por lo tanto, además de cumplir con nuestro primer compromiso ético (no desnudar al paciente), los terapeutas sexuales tenemos que asegurarnos de que el paciente no sufre ningún trastorno físico. Si el problema es de naturaleza fisiológica (un hombre que no puede lograr la erección o una mujer que siente dolor durante el acto sexual), lo primero que debemos hacer es pedirle al paciente que se haga un chequeo médico. En mi caso, incluso cuando estoy casi segura de que la causa es de índole psicológica, me cercioro de que el médico haya descartado cualquier trastorno físico.

¿Por qué no intentar resolver el problema psicológico primero? La razón principal es que, si existe una causa fisiológica –supongamos, en el peor de los casos, un tumor que está afectando el desempeño sexual–, retrasar el tratamiento puede tener consecuencias muy graves. Además, si el trastorno es fisiológico, ¿por qué gastar tiempo y dinero tratando de curar un problema que no es la razón del mal?

El médico me informa de si el paciente tiene algún problema fisiológico y qué tratamiento necesita. Cuando el doctor determina que el paciente está

físicamente sano, puedo empezar a tratarle mediante técnicas de terapia conductual, que es en lo que consiste la terapia sexual: modificar el comportamiento.

## **El sexo es algo natural**

Uno de los principios básicos y fundamentales de la terapia sexual es que la respuesta sexual humana es un proceso natural, como lo es estornudar. Las respuestas sexuales no se aprenden. Por lo tanto, si tienes dificultades con tu desempeño sexual, es de suponer que hay algo que te impide hacer lo que es natural.

En mi trabajo, a través de la conversación con el paciente, debo ser capaz de identificar el problema, y reducir así su grado de ansiedad. Este paso es importante para que el paciente recupere su condición natural. Los terapeutas sexuales llamamos a ese proceso *dar permiso*, ya sea para disfrutar el placer sexual –a través del orgasmo, por ejemplo–, o para no participar en una actividad sexual determinada.

## **La terapia psicosexual**

Fui discípula de la doctora Helen Singer Kaplan en el Hospital de Nueva York del Centro Médico de la Universidad de Cornell, y su método va un poco más allá del tratamiento conductual, del que hablaremos en el apartado “Las tareas más placenteras”. Hay personas que tienen problemas más profundos y, literalmente, se ponen barreras que les impiden disfrutar del sexo.





En estos casos, los terapeutas sexuales debemos ahondar un poco más en el pasado de nuestros pacientes para intentar descubrir qué les impide tener un buen funcionamiento sexual. Puede estar relacionado con algo que les pasó cuando eran niños —en el trato con sus padres, por ejemplo— o quizá tiene que ver con su relación de pareja. Sea cual sea el problema, tan pronto el individuo y el terapeuta logran identificarlo, deben ser capaces de resolverlo. En mi caso, si considero que el trastorno tiene raíces demasiado profundas, le recomiendo a mi paciente que consulte a un psicólogo.

## Las tareas más placenteras

¿Sabes qué es lo que más me gusta de la terapia sexual? Poner deberes a mis pacientes. Después de hablar de sus problemas e identificar las causas, mis pacientes deben actuar. Y esa acción no tiene lugar en mi consulta, sino en la intimidad de sus hogares.

Cuando me reúno con varios pacientes durante el día y les propongo algunas tareas, puedo imaginar cómo siguen mis instrucciones más tarde. Ésa es una de las cosas que más me gusta de mi profesión, eso y las palabras de agradecimiento que recibo de aquellos a quienes he ayudado a superar un problema sexual.

### Tarea 1: el método de parada y arranque

Muchos de los problemas que me consultan tienen su origen en el analfabetismo sexual. Uno o ambos integrantes de la pareja desconocen cosas básicas de su propia sexualidad. Por ejemplo, un hombre que tiene problemas de eyaculación precoz no sabe cómo identificar la sensación previa o premonitoria, el punto a partir del cual no puede evitar el orgasmo y eyacular (explicado en el capítulo 20).



Para superar su trastorno, ese hombre tiene que aprender a detectar el momento en que ya no puede evitar el orgasmo. Esto se logra practicando cómo llegar hasta ese punto y luego detenerse. Si mi paciente tiene pareja, le recomiendo que vuelva a casa y practique lo que se conoce como la *técnica de parada y arranque*. El método consiste en que la mujer excita al hombre con la mano o con la boca (en esta etapa del tratamiento suelo prohibirles el coito), y, cuando siente que está a punto de alcanzar el orgasmo, se lo dice a ella para que se detenga. Cuanto más practique esta técnica, más fácilmente aprenderá a identificar las sensaciones y a detenerse en el momento oportuno. (En el capítulo 20 hablamos de este proceso con más detalle.)

Para que veas que no soy malvada, permito que el hombre llegue al orgasmo después de una de estas sesiones, aunque todavía no le autorizo a hacerlo a través de la penetración. El objetivo de este ejercicio es eliminar la presión de tener que desempeñarse bien durante el acto sexual, que era el problema inicial. Al reducir la presión resulta más fácil identificar el punto de no retorno. Al final, después de varias sesiones de práctica sin coito, autorizo a la pareja a hacer el amor para probar las nuevas habilidades que él ha adquirido.

## Tarea 2: ejercicios de focalización sensorial



La técnica de parada y arranque descrita en el apartado anterior es una de las que utilizo más a menudo para solucionar los problemas de eyaculación precoz. Otra técnica consiste en practicar una serie de ejercicios, conocidos como *ejercicios de focalización sensorial*, que enseñan a las parejas a tocarse mutuamente. Masters y Johnson diseñaron esta técnica que ayuda a reducir la ansiedad y a fortalecer la comunicación.

Los ejercicios de focalización sensorial son muy sencillos. La pareja se desnuda y se acaricia mutuamente por turnos, uno primero y el otro después. Probablemente estás pensando que la focalización sensorial se parece mucho al juego sexual, pero no es así, sino que es todo lo contrario. La persona que toca no lo hace para proporcionar placer al otro, sino para sentirlo. El objetivo es observar cómo reacciona a las sensaciones de acariciar el cuerpo del otro. La persona que recibe las caricias debe permanecer callada, a no ser que algo le provoque malestar, en cuyo caso puede decir “Eso me hace cosquillas”, por ejemplo.

Al realizar los ejercicios, no hay que acariciar las zonas erógenas principales de la pareja –los órganos genitales o los senos de la mujer– hasta graduarse en el conocimiento de otras partes del cuerpo.

Finalmente se puede pasar a la penetración. En ese punto, ambos miembros de la pareja han eliminado ya buena parte de la ansiedad que tenían antes cuando se desnudaban y comenzaban a tocarse. De este modo consiguen disfrutar del sexo como esa interacción placentera que en realidad es, en lugar de sentirlo como algo desagradable.

Como muestran estos ejercicios, la terapia sexual es una terapia conductual. El terapeuta necesita conocer el pasado de la pareja, pero no trata de cambiar la esencia psicológica de ninguno de los dos. Por el contrario, trabaja con ambos para ayudarlos a recuperar el desempeño sexual normal a través de ejercicios físicos.

Aunque cualquier persona puede ensayar esta técnica para explorar su sexualidad, si tu objetivo es resolver un problema, debes hacerlo bajo la supervisión de un terapeuta sexual.

## **Dónde encontrar un terapeuta sexual**

No puedo recomendar un terapeuta sexual a cada persona que lo necesite, me gustaría poder hacerlo, pero nunca lo hago a no ser que los conozca muy bien. No quiero asumir la responsabilidad de recomendar a un terapeuta que me habló durante una convención o una conferencia, pero que tal vez no sea competente.

“Pero, si no puedo preguntar a la doctora Ruth, ¿a quién puedo recurrir?”  
Me alegra que me hagas esa pregunta. Tienes varias opciones. El primer lugar puedes dirigirte a las asociaciones profesionales de sexólogos.

- La Asociación Española de Especialistas en Sexología (AEES) se fundó 1986 y reúne a profesionales con experiencia en este campo. Para pertenecer a esta sociedad en el apartado clínico, además de ser psicólogo o médico, se debe acreditar formación especializada y experiencia como sexólogo, además de contar con el aval de dos socios. Puedes visitar su página web *www.aees-sexologia.es*.
- La Federación Española de Sociedades de Sexología (FESS) nació en el año 1982. Representa a casi dos mil profesionales de la Sexología y a 31 sociedades de estudio sexológico de toda España. Su labor es apoyar a las sociedades y asociados en la práctica del ejercicio científico y profesional de la sexología, facilitando el contacto entre todos sus miembros. Tiene un directorio donde poder localizar un terapeuta sexual.  
*www.fess.org.es/web/sexologos.php*.
- El instituto de psicología, sexología Espill, *www.espill.es*, fundado en 1983, es pionero en España en el tratamiento de problemas sexuales y de pareja. Están muy involucrados en la atención a personas víctimas de abusos y agresiones sexuales, y son responsables del Servicio de Atención Psicológica a Menores Víctimas de Abusos Sexuales de la Comunidad Valenciana. La formación de profesionales y la divulgación de la sexología científica son también su cometido: imparten cursos y un máster en salud sexual en colaboración con la UNED (Universidad Nacional de Educación a Distancia). Organizan congresos, jornadas, conferencias, charlas y programas de educación sexual a todos los colectivos. Colaboran con los diversos medios de comunicación.

- La Academia Española de Sexología y Medicina Sexual reúne a un destacado grupo de médicos y psicólogos expertos en salud sexual (AESYMES) [www.aesyms.com](http://www.aesyms.com).
- Si vives fuera de España puedes consultar la página de la Federación Latinoamericana de Sociedades de Sexología y Educación Sexual (FLASSES) [www.flasses.net](http://www.flasses.net).

Puedes llamar también a los consejos generales de colegios de psicólogos y médicos y pregunta por los profesionales que tienen consulta de terapia sexual en tu provincia:

- Consejo General de Colegios de Psicólogos. Teléfono: 91 444 90 20. Correo electrónico: [secop@cop.es](mailto:secop@cop.es). Página web: <http://www.cop.es/>.
- Consejo General de Colegios de Médicos: Teléfono: 91 431 77 80. Correo electrónico: [webmaster@cgcom.es](mailto:webmaster@cgcom.es). Página web: <http://www.cgcom.org/>.

También puedes pedir consejo a un amigo, a un familiar o a un médico. Sin embargo, aunque a la mayoría de las personas no les resulta difícil pedir a familiares y amigos que le recomienden a ciertos profesionales de la salud – como un dentista–, cuando se trata de encontrar a alguien que se ocupe de su salud mental, muchos prefieren buscar por su cuenta. Comprendo que sea así, pero, si eres creativo (si mientes), puedes obtener la información que necesitas sin revelar para quién la necesitas. Todo lo que tienes que hacer es decir que tratas de ayudar a un amigo.

La ventaja de pedir consejo es que de este modo tendrás información sobre la persona recomendada. Si alguien te cuenta que el tal doctor es bueno (aunque te diga que se lo ha dicho un amigo), esa opinión te será muy útil. Por supuesto, no debes limitar la búsqueda a tu lista de amigos. Tu médico de cabecera tal vez pueda recomendarte a alguien. Además, si hablas con

una persona cuya profesión supone guardar secretos, quizá puedas confesarle que el terapeuta es para ti: sabes que no lo comentará con nadie.

## Qué terapeuta sexual elegir

Si tienes que elegir entre varios terapeutas sexuales, pero no cuentas con ninguna recomendación personal o profesional por la que guiarte, te sugiero que hables con varios de ellos antes de decidirte. Cada terapeuta tiene su estilo, y tú necesitas encontrar a alguien que te dé confianza.

Hay terapeutas que se especializan en determinados aspectos sexuales. Yo, por ejemplo, no atiendo a personas sadomasoquistas (a quienes les gusta inflingir o sentir dolor durante el acto sexual). Así que, cuando alguien con este problema va a mi consulta, lo remito a otro terapeuta especializado en este campo. Pero sí atiendo casi todos los demás problemas de índole sexual, tanto de heterosexuales como de homosexuales.



Si acudes a un terapeuta sexual o a cualquier otro tipo de terapeuta o consejero y sientes que la terapia no avanza, busca otro. El problema no siempre estriba en que el profesional no sea competente, puede que tengáis caracteres incompatibles. Sea cual sea la causa, no tienes que resignarte a sufrir porque hayas tenido una mala experiencia. Los terapeutas sexuales han ayudado a millones de personas y a ti también puede resultarte útil su profesionalidad, pues te mereces tanta dicha sexual como cualquier otra persona. Sigue luchando hasta que la consigas.

## Apéndice B



# Recursos útiles



### *Internet*

En cuanto a webs sobre sexualidad, éstas son algunas páginas de interés:

- En abcsexologia, [www.abcsexologia.com](http://www.abcsexologia.com), encontrarás información muy interesante sobre sexualidad. Esta página la crearon doctores en medicina y psicología, preocupados por la información poco seria y muchas veces inadecuada que circula en internet. Pretende divulgar conocimientos de la sexología científica que ayuden a conocer nuestro cuerpo y disfrutar del placer sexual. Su cometido es promover la salud sexual y los derechos sexuales.
- Blog de sexo, [www.blog-sexo.com](http://www.blog-sexo.com). La coordinadora de esta página explica en pocas palabras su utilidad: ¿Por qué un blog si ya existen muchos libros sobre el tema? Porque vivimos en la era de la inmediatez y disponemos de poco tiempo; por ello, los blogs se están convirtiendo en una buena herramienta por su claridad y simplicidad.
- El portal de Microsoft, msn, tiene un consultorio de sexología atendido por sexólogos que puede ofrecerte información útil <http://sexualidad.es.msn.com/consultorios/>.

- Aorana es una web de salud participativa que cuenta con un apartado para mejorar la sexualidad.  
*<http://www.aorana.com/grupos/mostrar/12942/mejora-tu-sexualidad>*.
- *De sexología* es una revista para difundir la actividad creativa, investigadora, de opinión y debate, que desde diferentes disciplinas aglutine el desarrollo científico de la sexología.  
*<http://www.desexologia.com>*.
- Sexe Joves. El Institut Català de la Salut ofrece un sitio de información y consulta sobre sexualidad para jóvenes. Está disponible en catalán y castellano.  
*<http://www.sexejoves.gencat.cat>*.
- Educacion-sexual.com. Página web que promociona la educación sexual basada en conocimientos científicos y promueve los derechos sexuales. *[www.educacion-sexual.com](http://www.educacion-sexual.com)*.
- La Federación de Planificación Familiar de España tiene una página muy útil, donde podrás encontrar centros de atención en sexualidad y anticoncepción para jóvenes de tu zona de residencia:  
*<http://www.fpfe.org/guiasexjoven/>*.
- En la página web el embarazo.net, profesionales de la salud ofrecen información sobre sexo durante el embarazo.  
*<http://semanas.lembarazo.net/sexo-durante-el-embarazo.html>*.
- Si te interesa la formación en sexología, si quieres ser sexólogo, la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) dispone de un programa formación. *[www.mastersexologia.es](http://www.mastersexologia.es)*.

## ***Orientación sexual***



Coordinadora Gay-Lesbiana. C/ Finlandia, 45. 08014 Barcelona. Teléfono: 93 298 00 29. La web está es castellano, inglés y catalán. Página web: [www.cogailles.org](http://www.cogailles.org).

Federación Estatal de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales (FELGT). C/ Infantas, 40, 1º derecha. 28004 Madrid. Teléfono: 91 360 46 05. E-mail: [info@felgt.org](mailto:info@felgt.org). Página web: [www.felgt.org](http://www.felgt.org).

Casal Lambda. C/ Verdaguer i Callís, 10. 08003 Barcelona. Teléfono: 93 319 55 50. E-mail: [info@lambdaweb.org](mailto:info@lambdaweb.org). Página web: [www.lambdaweb.org](http://www.lambdaweb.org).

### ***Sexualidad y planificación familiar***

Federación de Planificación Familiar de España. C/ Ponce de León, 8, 1º 1ª. 28010 Madrid. Teléfono: 91 591 34 49. E-mail: [info@fpfe.org](mailto:info@fpfe.org). Página web: [www.fpfe.org](http://www.fpfe.org).

Sociedad Española de Fertilidad. C/ Claudio Coello, 124. 28006 Madrid. Teléfono: 91 563 00 73. Página web: <http://nuevo.sefertilidad.com>.

Sociedad Española de Contracepción. Página web: [www.sec.es](http://www.sec.es).

### ***Juguetes sexuales***

En estas webs podrás conocer las tendencias en juguetes sexuales y comprarlos a través de internet o por teléfono; incluso disponen de tiendas en algunas ciudades. Algunos sitios tienen un blog con noticias curiosas y recomendaciones sobre sus productos.

- Sexshop phantasia: <http://sexshopfantasy.es/>
- Factor mujer: <http://www.factorwoman.com/>
- La maleta roja: <http://www.lamaletaraja.com>
- La juguetería: <http://www.lajugueteria.com/>
- Sextoymio: <http://es.sextoymio.com/>

- No es pecado: <http://www.noespecado.com/>

## ***Grupos de apoyo***

Aquí encontraras información sobre sexualidad para diferentes colectivos con problemas de salud. Recuerda que esta información puede resultar interesante y útil, pero no sustituye el asesoramiento de un profesional.

- Discasex. Espacio que promueve la salud sexual y los derechos sexuales de las personas con discapacidad física. Ofrece información especializada sobre sexualidad y pareja. También cuenta con un foro y un teléfono de consulta. La página está subvencionada por la Conselleria de Benestar Social de la Generalitat Valenciana. [www.discasex.es](http://www.discasex.es).
- Federación Española del Cáncer de mamá. Disponen de una página con recomendaciones sobre sexualidad y cáncer de mama. [http://fecma.vinagrero.es/documentos/trip\\_sexualidad.pdf](http://fecma.vinagrero.es/documentos/trip_sexualidad.pdf).
- Asociación Española contra el Cáncer. Teléfono gratuito: 900 100 036. Página web: [www.aecc.es](http://www.aecc.es).
- AMMCOVA – Asociación de Mujeres Mastectomizadas. C/ Martínez Cubells, 215. 46002 Valencia. Teléfono: 96 352 36 96. E-mail: [info@ammcova.com](mailto:info@ammcova.com). Página web: [www.ammcova.com](http://www.ammcova.com).
- La asociación de autoayuda para los enfermos con EII (Enfermedad Inflamatoria Intestinal) ofrece recomendaciones para la vida sexual de los enfermos con estas enfermedades y los ostomizados. <http://www.accumalaga.es/Ostomia/Sexualidad/Mitos-y-verdades-sexuales-de-ostomizados.html>.

- Sociedad española de cardiología. Resuelven dudas y brindan orientación y consejos sobre la vida sexual de los pacientes cardíacos.  
*<http://www.fundaciondelcorazon.com/ejercicio/sexo-y-corazon.html>*.
- La web yo con diabetes, ofrece información sobre sexualidad y diabetes:  
*[http://www.yocondiabetes.com/abcdeladiabetes/index.php?option=com\\_content&task=blogcategory&id=13&Itemid=32](http://www.yocondiabetes.com/abcdeladiabetes/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=13&Itemid=32)*.

### ***Abusos y agresiones sexuales***

El Centro de Asistencia a Víctimas de Agresiones Sexuales (CAVAS), es una entidad sin ánimo de lucro, que ofrece servicios gratuitos a mujeres y niños que hayan sufrido algún tipo de agresión sexual.

*<http://www.violacion.org/>*.

El teléfono contra el maltrato es el 016 y funciona las veinticuatro horas del día, los 365 días del año; no aparece reflejada la llamada en la factura del teléfono.

### ***Protección infantil***

El Teléfono del Menor es un servicio de orientación telefónica que ofrece a todos los niños adolescentes y adultos de toda España asesoramiento acerca de cualquier problema que puedan tener, tanto desde una perspectiva social como jurídica y psicológica. Las principales características del servicio es que es totalmente confidencial. Teléfono: 900 20 20 10. Fundación Anar *[www.anar.org](http://www.anar.org)*.

InfoABU. Es servicio de información y orientación sobre abusos sexuales. Es totalmente confidencial y ofrece información y asesoramiento tanto a las personas que han sufrido abusos como a los profesionales, familiares y amigos que desean ayudarlas. Está subvencionado por la Conselleria de

Benestar Social de la Generalitat Valenciana Teléfono: 902 22 22 45

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

Asociación Contra la Pornografía Infantil (ACPI). Apartado de correos 43. 28670 Madrid. E-mail: [a.acpi@terra.es](mailto:a.acpi@terra.es). Página web:

[www.asociacion-acpi.org](http://www.asociacion-acpi.org).

Navegación Segura. Página web de referencia sobre el buen uso de las TIC, tecnologías de la información y la comunicación. Su objetivo es formar e informar sobre las ventajas y peligros que ofrece el panorama tecnológico actual: <http://navegacion-segura.red.es>.

Protégeles. A través de este sitio se pueden denunciar páginas web sobre pornografía infantil, también ofrecen recomendaciones y realizan estudios sobre el tema <http://www.protegeles.com/>

### ***Infecciones de transmisión sexual y VIH***

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Tienen una página muy buena, donde ofrecen información detallada de las infecciones de transmisión sexual.

<http://www.cdc.gov/std/spanish/default.htm>.

Centro Nacional de Epidemiología : [www.isciii.es](http://www.isciii.es).

ONUSIDA Es el programa conjunto de la ONU sobre sida y trabaja para generar medidas políticas y promover los derechos de las personas, a fin de llevar a cabo actividades coordinadas y responsables para unir al mundo contra esta dolencia. <http://www.unaids.org/es/>.

Red comunitaria sobre el VIH del estado español:

[www.red2002.org.es](http://www.red2002.org.es).

Teléfonos de información sobre el sida, por comunidades:

- Andalucía: 900 85 01 00
- Cataluña: 900 21 22 22
- Extremadura: 900 21 09 94
- Murcia: 900 70 67 06

- Madrid: 91 205 23 70 (no gratuito)
- Valencia: 900 70 20 20

*Sexo para Dummies*

Dra. Ruth K. Westheimer, con Pierre A. Lehu

Revisado por Dra. María Pérez Conchillo

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Título original: *Sex for Dummies*

© Dra. Ruth K. Westheimer, 2011

Los números de las páginas se refieren a la edición en papel (*n. del e.*)

© Centro Libros PAFP, S. L. U., 2012

Ediciones CEAC es un sello editorial de Centro Libros PAFP, S. L. U.

Grupo Planeta, Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

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

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing Inc.

...For Dummies y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas bajo licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Primera edición en libro electrónico (ePub): febrero de 2012

ISBN: 978-84-329-0066-2 (ePub)

Conversión a libro electrónico: freiredisseny.com

[www.paradummies.es](http://www.paradummies.es)



# Índice

[¡La fórmula del éxito!](#)

[Los autores](#)

[Guía rápida](#)

[Introducción](#)

[Parte I. Cómo prepararse para el sexo](#)

[¿Quieres saber algo más sobre el sexo?](#)

[Sobre el órgano sexual masculino](#)

[La verdad sobre el órgano sexual femenino](#)

[Noviazgo, matrimonio y compromiso: sí, quiero](#)

[Todo sobre el control: sexo y anticonceptivos](#)

[Crecer: los retos de la adolescencia](#)

[Parte II. Cómo hacerlo](#)

[Juegos sexuales: calentando motores](#)

[La primera vez](#)

[Las posturas: variaciones sobre un mismo tema](#)

[Cómo alcanzar el orgasmo](#)

[Después del sexo: disfrutar el momento](#)

[Anima tu vida sexual](#)

[Parte III. Estilos diferentes](#)

[Cómo disfrutar del sexo oral](#)

[Cómo disfrutar del sexo a solas y de las fantasías sexuales](#)

[El cibersexo y otros comportamientos sexuales](#)

[Relaciones homosexuales](#)

[Los retos del sexo en la tercera edad](#)

[Sexo y enfermedades o discapacidades](#)

[Parte IV. Cómo disfrutar de una vida sexual saludable](#)

[Enfermedades posibles y cómo prevenirlas](#)

[La disfunción eréctil y otros problemas sexuales masculinos](#)

[La disminución de la libido y otros problemas sexuales femeninos](#)

[Evitar el fracaso en las relaciones sexuales](#)

[El sexo y la Ley.](#)

[Hablar de sexo con los hijos y protegerlos](#)

[Parte V. Los decálogos](#)

[Diez mitos falsos sobre el sexo](#)

[Diez consejos para disfrutar de relaciones sexuales más seguras](#)



[Diez cosas que las mujeres querrían que los hombres supieran sobre el sexo](#)

[Diez cosas que los hombres querrían que las mujeres supieran sobre el sexo](#)

[Diez consejos para llegar a ser un amante excelente](#)

[Entra en mi consulta](#)

[Recursos útiles](#)

[Créditos](#)

# Índice

¡La fórmula del éxito!	2
Los autores	4
Guía rápida	6
Introducción	12
Parte I. Cómo prepararse para el sexo	22
¿Quieres saber algo más sobre el sexo?	24
Sobre el órgano sexual masculino	42
La verdad sobre el órgano sexual femenino	64
Noviazgo, matrimonio y compromiso: sí, quiero	90
Todo sobre el control: sexo y anticonceptivos	110
Crecer: los retos de la adolescencia	153
Parte II. Cómo hacerlo	174
Juegos sexuales: calentando motores	176
La primera vez	197
Las posturas: variaciones sobre un mismo tema	213
Cómo alcanzar el orgasmo	241
Después del sexo: disfrutar el momento	255
Anima tu vida sexual	262
Parte III. Estilos diferentes	270
Cómo disfrutar del sexo oral	272
Cómo disfrutar del sexo a solas y de las fantasías sexuales	287
El cibersexo y otros comportamientos sexuales	305
Relaciones homosexuales	328
Los retos del sexo en la tercera edad	346
Sexo y enfermedades o discapacidades	355
Parte IV. Cómo disfrutar de una vida sexual saludable	374
Enfermedades posibles y cómo prevenirlas	376
La disfunción eréctil y otros problemas sexuales masculinos	405
La disminución de la libido y otros problemas sexuales femeninos	432

Evitar el fracaso en las relaciones sexuales	451
El sexo y la Ley	462
Hablar de sexo con los hijos y protegerlos	481
<b>Parte V. Los decálogos</b>	<b>500</b>
Diez mitos falsos sobre el sexo	502
Diez consejos para disfrutar de relaciones sexuales más seguras	511
Diez cosas que las mujeres querrían que los hombres supieran sobre el sexo	520
Diez cosas que los hombres querrían que las mujeres supieran sobre el sexo	528
Diez consejos para llegar a ser un amante excelente	537
Entra en mi consulta	547
Recursos útiles	558
<b>Créditos</b>	<b>565</b>