

Sexo sentido julio 2001

Barcos del sexo (7 de julio 2001) Dependier del otro acaba con la relación (14 de julio 2001) "El amor vive de todo y muere de nada" (21 de julio 2001) Amanecer mujer (28 de julio 2001)

Publicado: Sábado 01 diciembre 2007 | 12:22:11 PM

Publicado por: Juventud Rebelde

Barcos del sexo Por Aracelys Bedevia Santoyo París fue la sede del recién concluido 15 Congreso Mundial de Sexología. En esa ciudad los científicos dieron a conocer la tan esperada fórmula para mantener un matrimonio. La noticia llegó a nosotros a través de la agencia ANSA. Un cable publicado por este servicio noticioso dice que la solución está en intercambiar parejas sexuales, "porque la monogamia mata". Influenciados quizás por los epicúreos aires del río Sena, los sexólogos norteamericanos expusieron la inesperada alternativa. Una opción para salvar al erotismo en la relación de pareja. Willy Pasini, presidente del congreso, explicó que este impulso hacia el intercambio se basa en un acuerdo mutuo. Tienen (los norteamericanos y europeos) motivaciones distintas a los latinos, quienes asumen ese comportamiento como una falta, destaca. Asegura la agencia que en Estados Unidos esta práctica, difundida también en Europa, está convirtiéndose en un fenómeno que involucra cada vez más a jóvenes. "En Quebec, Canadá, crece el número de `barcos del sexo', que recorren lentamente las

aguas alejadas y distendidas, mientras a bordo las personas se conocen, se eligen, se consulta con el compañero y, con el acuerdo de todos, se pasa al intercambio. La teoría es que posteriormente la pareja estable recrea las fantasías y revitaliza el erotismo.". "Es una nueva forma de pareja abierta", dijo Pasini. Los latinos no. Nosotros, según plantean, vivimos "motivaciones distintas". Y no se equivocan. Es cierto que para algunos el adulterio, como señala Pasini, puede significar parte del erotismo, pero la mayoría de los latinos creemos en el amor y la fidelidad como elementos de unión, y no de separación. No es que queramos hacernos más puritanos que nadie. Cada cual hace con su vida lo que desea. Lo que repugna es ver cómo presentan a la infidelidad como una alternativa para salvar el matrimonio, la doble moral los mata. ¿Acaso ignoran que el cambio de parejas favorece la transmisión de infecciones sexuales y que el SIDA amenaza con devastar regiones como el Caribe y el África Subsahariana? Por supuesto que no. ¿De qué tipo de unión hablan? ¿De la que se realiza por conveniencia? ¡Claro! Eso los latinos no podemos entenderlo, porque nosotros, como dice Mario Benedetti, amamos de verdad "con sábanas ¡qué bueno!, sin sábanas da igual.". Otro de los temas debatidos en el encuentro, fue el de un nuevo tipo de atracción: la que proviene de la web, señala ANSA. En cuanto a esto último, una encuesta estadounidense dice que el diálogo (chat) con parejas virtuales no constituye un adulterio. "El 60 por ciento de los entrevistados -contó Pasini- lo consideran una variante del sexo, una bocanada de oxígeno virtual. El 40 sostiene que es un hecho mental y, por ende, significa traicionar.". Según la agencia, en el congreso surgió un problema fundamental: "El del deseo, que involucra a ambos sexos y no se resuelve con fármacos. Por ejemplo, el Viagra no basta si no existe deseo, como tampoco será suficiente su rival japonés, Ixens. La medicina ofrece una erección narcisista -dijo Pasini- pero hay demasiados hombres que sufren de anedonia, es decir, que no logran `acabar' porque les falta

deseo." Después de recibir la noticia de que en el último congreso de sexología se habló de la infidelidad como un elemento de unión, comprendí que de haber asistido me hubiera molestado bastante presenciar la desagradable escena de desplazamiento del amor por el llamado de las hormonas. Hacer el amor por instinto, como los animales, nos aleja bastante de la especie humana. Lo que nos hace diferentes es precisamente nuestra inteligencia y capacidad de amar. Eso, afortunadamente, los latinos no lo hemos perdido. ¿Sabías que...? Sueños húmedos

Por Aracelys Bedevia Santoyo

Las mujeres al igual que los hombres también tienen sueños húmedos. El 90 por ciento de los hombres y el 40 de las mujeres experimentan sueños húmedos al menos una vez en su vida, asegura el doctor Herant A. Katchadourian, autor de la obra *Las bases de la sexualidad humana*. Este incidente, muy frecuente en los adolescentes, por lo general se debe a la aparición de sueños sensuales o eróticos que provocan una expulsión del líquido seminal mientras se duerme. Se trata de una eyaculación involuntaria ocasionada por la necesidad que tiene el organismo de descargar las secreciones acumuladas para dejar sitio a la nueva producción de esperma. Este episodio, completamente normal, no debe ser fuente de preocupación o vergüenza. Las mujeres tienen sueños húmedos, aunque de manera menos evidente. El deseo reprimido puede provocarles una vasocongestión e irritabilidad pélvica que produce calor, acompañada de lubricación vaginal nocturna. Al igual que en el hombre, se presenta como consecuencia de un sueño erótico o sensual.

Depender del otro acaba con la relación

Por Lázaro Loreto

Seguramente conoce algún amigo o amiga que antes de tomar alguna decisión siempre necesita preguntarle a su pareja qué opina, o que la llama en todo momento. Lo normal ante estas acciones es pensar que están tan enamorados que no pueden vivir sin hablarse por mucho rato. Sin embargo, no siempre es así. En ocasiones, lo que ocurre es que ambos o uno de ellos es dependiente del otro, fijación que lejos de traer una relación duradera, causa

problemas. Estas relaciones se sustentan en lo que se denomina dependencia afectiva. Preguntan constantemente qué hacer o deja de hacer, no por consideración, sino por una eterna búsqueda de la confirmación externa de sus acciones. Ximena Santa Cruz, psicóloga de la Universidad de Chile y terapeuta de pareja, afirma que las personas que suelen construir este tipo de uniones tienen serias dificultades para permitirse espacios de soledad. "Ni siquiera practican algún deporte solos para no separarse de la pareja", ejemplifica. RADIOGRAFÍA DE LA DEPENDENCIA Quienes están envueltos en una relación de pareja de este tipo creen que no existen sin el otro, porque no poseen una vida íntima e individual, todo lo proyectan o lo disfrutan si están en compañía, y cuando se encuentran separados sienten un vacío tan grande que apenas pueden respirar. Por ello, tienen sentimientos posesivos y deseos de exclusividad. Cuando la pareja es codependiente, se encierra y tiende a aislarse de los demás. Hombre y mujer están mutuamente volcados el uno en el otro, situación que por un tiempo puede traerles felicidad. Sin embargo, siempre uno de los dos será menos dependiente, por lo que cuando exija un poco de aire, el otro se sentirá traicionado y sufrirá mucho. "Para las personas más independientes tampoco es tan fácil, porque están cuidando continuamente no dañar a su pareja, lo que al final solo provocará rabia, y después de un tiempo terminarán alejándose o rompiendo la relación", explica Santa Cruz. Un individuo que sufre de dependencia afectiva padece de un eterno terror a ser abandonado, lo que le lleva incluso a controlar lo que hace su pareja. Piensa que su vida no tiene sentido sin el otro y es capaz de dejar todo por estar a su lado. UN CONCEPTO ERRADO DE PAREJA Según la terapeuta, la causa de que una persona padezca dependencia afectiva se debe en primer lugar a la inseguridad que siente; de ahí la necesidad constante de una reafirmación externa. A esto se puede sumar un modelo familiar que hace creer erradamente que la vida en pareja es mejor mientras sea simbiótica, es decir, haciendo todo juntos. "La persona

con dependencia afectiva duda siempre de los sentimientos del otro, y busca su presencia permanente para estar seguro de que no piensa abandonarlo", agrega. Este comportamiento es muy negativo para la pareja que debe asumir la relación como una complementariedad, no una simbiosis. Porque cada sujeto requiere mantener espacios personales. La relación entre ambos debe establecerse en torno de la opción cotidiana y constante del "quiero estar contigo ahora pero también deseo tener mi intimidad e individualidad". Por eso no se deja de estar enamorado, al contrario, aporta la posibilidad de reflexionar acerca de los sentimientos y sentirse más seguros. (Tomado de: www.salutia.com)

Que no te dé vergüenza preguntar

A partir de hoy, todos los sábados aparecerá en este espacio la sección de preguntas y respuestas sobre sexualidad. Pueden escribirnos a: Territorial y General Suárez, Plaza de la Revolución, o a nuestro buzón de correo electrónico.

A.A: Cada vez que tengo pareja mis amigos me dicen que se parece a mi madre. Al principio no les hacía caso. Pero me he dado cuenta que es verdad. ¿Será esto un complejo de Edipo?

Para poder responderte debes darnos algunos elementos. Eres muy escueto en la carta que nos envías, solo dices que te enamoras de mujeres parecidas a tu mamá, pero no hablas nada de la relación que tienes con ella y tu padre. ¿Cómo decirte entonces si tienes o no un complejo de Edipo? Puede que ames y admires mucho a tu madre y por eso buscas a personas con rasgos comunes a ella. Según los psicoanalistas uno se enamora de la imagen ideal de la madre o del padre, que se proyecta y superpone sobre el objeto amoroso. Ahora, si cada vez que lo haces coincide que la elegida, además de parecerse a tu mamá tiene compañero sexual, lo que representa una rivalidad, entonces sí puede ser que exista un complejo de Edipo. Por otra parte, está demostrado que la elección de pareja no es arbitraria. Al hacerlo buscamos una persona que reúna los elementos corporales, psíquicos y culturales que en nuestra mente hemos conformado como ideales. A veces los elegimos parecidos a uno o

completamente diferente, para que pueda complementarnos. El complejo de Edipo, triángulo amoroso descrito por Freud en 1897, es uno de los conceptos claves del psicoanálisis. En su forma positiva el niño se enamora de la madre y odia al padre. También puede darse de manera invertida, el varón ama al padre y aborrece a la madre. O en forma mixta, un estado contradictorio y ambivalente de deseos y odios en la cual se superponen las formas positivas y negativas. De esta manera el niño odia como un varón a su padre, y lo ama como una hembra. El drama edípico puede suceder entre los dos y tres años de edad, cuando el niño, lo mismo que el héroe griego, es inconsciente y no puede moralizar sobre su enamoramiento incestuoso. Muchas veces, este conflicto se suprime, pero cuando queda mal resuelto es posible que ocasione fijación por la madre o el padre, incapacidad para amar a una pareja, inhibiciones sexuales, homosexualidad.

Y.X: Les escribo para felicitarlos y pedirles si no es molestia que me envíen el trabajo que publicaron sobre el punto G. Quería preguntarles a qué se refieren cuando hablan de fantasías sexuales. Soy estudiante de la Universidad Central de las Villas, estudio ingeniería Química. En mi escuela muchas veces discutimos los artículos que aparecen en esta página, y por la importancia que tienen se propuso ahora debatirlos en las reuniones de nuestro Comité de Base de la UJC. Es bueno saber que debaten nuestras páginas y que les son útiles.

Preguntas sobre las fantasías sexuales. Cuando empleamos este término nos referimos a escenas imaginarias que provocan excitación. Se clasifican en dos tipos: positivas y negativas. Según los sexólogos, las fantasías positivas mejoran la respuesta sexual. Las más comunes están relacionadas con el cuerpo del amante: cuando durante el sueño se fantasea pensando en la persona que se desea, o cuando un individuo se masturba pensando en otro o lo sueña. Generalmente, se focaliza en los gestos, el rostro, los genitales, o en cualquier parte del cuerpo que tenga algún significado erótico para el que experimenta las fantasías. No por gusto se dice que el principal órgano sexual es

el cerebro y la zona más erógena, la imaginación, capaz de reproducir o crear escenas románticas o de sexo con la persona amada o con un amante imaginario. Otra fantasía es la del triángulo. Algunos sujetos forman en su mente una escena con su pareja real y un amante fantaseado, incluso, hacen el coito e imaginan que son dos personas, una real y la otra imaginaria que puede ser un artista famoso, un conocido actual, o una persona con la que anteriormente tuvieron relación. Los sueños húmedos pueden ser resultado de una fantasía sexual que se tuvo durante la noche. Todas pueden ser positivas siempre que no causen daños. Las fantasías negativas son las que reducen el deseo, el placer, y pueden inhibir la respuesta sexual. Para el hombre las más terribles son las de la "supermujer insaciable que exige sin contemplación", "la vagina con dientes", y en las mujeres "el pene como un puñal que hiera". "El amor vive de todo y muere de nada" Por Aracelys Bedevia Santoyo El desamor al igual que el amor es un misterio. Angustia, atormenta, enloquece, provoca fuertes emociones y acaba con la alegría que significa el encuentro con la persona amada. Una vez que aparece es capaz de cambiar la vida en un instante. Todo lo que hasta el momento parecía perfecto empieza a cuestionarse. Se borran de la memoria las experiencias placenteras; se evita mirar, escuchar, tocar o establecer algún contacto corporal con la pareja; desaparecen el perdón, la tolerancia; y se presentan ante nuestros ojos los defectos del otro. Con él llega la indiferencia y el rechazo sexual, que se manifiesta como falta de iniciativa y cooperación, reducción del deseo erótico y en algunos casos disfunción sexual eréctil y anorgasmia. También la escasez de comunicación, la omisión de gestos de ternura y las desatenciones espirituales y domésticas hacia el otro, son signos característicos de este estado que, en dependencia de la personalidad del individuo, puede provocar ansiedad, tristeza u odio, explica el doctor Alberto Orlandini, autor del libro El enamoramiento y las parejas y de otras publicaciones como El amor, el sexo y los celos y Psicología del estrés. "La omisión de ternura no

siempre significa la pérdida del amor. Las personas sometidas al estrés o con tristeza patológica tampoco expresan amabilidad y rechazan a la pareja, pero cuando la condición mejora reaparece el amor", aclara el especialista. CAUSAS FUNDAMENTALES "El amor vive de todo y muere de nada", dice un refrán popular. Permanece siempre en una cuerda que puede romperse por cualquier causa. No obstante, en opinión del doctor Orlandini, existen razones fundamentales que contribuyen a su extinción. Entre las más significativas, el especialista destaca la convivencia monótona y escasamente creativa, la infidelidad, las ofensas y maltratos y la domesticación del amante. Igualmente, señala la idealización de la persona amada, el renunciamiento a una vocación o a tener hijos por parte de uno de los miembros de la pareja, las intervenciones malévolas de otras personas, así como la carencia de tiempo para compartir, y el abuso del alcohol. Una vez que se apaga la llama, es difícil volver a encenderla, motivo por el cual la mayoría de los amantes se aterrorizan ante la posibilidad de que el amor se acabe y hacen múltiples esfuerzos por mantenerlo vivo. Evitar el fin del enamoramiento, no siempre es posible. En ocasiones, ocurre, incluso, de forma inconsciente, "la persona desconoce que ha dejado de querer y aún puede negarlo, pero presenta las manifestaciones del desenamoramiento", puntualiza. Pese a ello, aunque no existen fórmulas mágicas capaces de lograr que una pareja siempre se ame, si ambos logran cultivar una comunicación transparente, aprenden a escuchar y hablar con la pareja, a mirarse tal y como son, a hacer concesiones, controlar el mal humor y mantener el cortejo y la coquetería entre ellos, podrán mantener el cariño durante años o toda la vida. En ese sentido, es fundamental dedicarle tiempo al sexo, enriquecer el erotismo, evitar la monotonía, el miedo al riesgo, los celos excesivos, y conservar la diferenciación porque "la vida de hermanos siameses es aburrida y agobiante". Por otra parte, para que una relación sea duradera, hay que ponerle límites a la posesividad y no tratar de domesticar al

otro. "Cuando le quites su libertad, su gracia y su mundo, lo hallarás tan vacío que dejarás de amarlo". Que no te dé vergüenza preguntar.L.M: Soy casada y con un hijo. Antes de dar a luz era muy activa sexualmente. Mi esposo y yo hacíamos el amor todos los días y me sentía muy bien. Pero desde que me hicieron hace un año una histerectomía abdominal total nos pasamos hasta 15 días sin tener relaciones y cuando lo hacemos no me excito o lo logro muy poco. Hay momentos en los que siento deseos pero él me corta la inspiración. Por ejemplo, si vamos al campo me gusta desnudarme, besarlo. A él no. Si estamos sentados en un parque y quiero tocarlo no me deja porque dice que pueden vernos. Solo le gusta en la cama, acostados. Y eso a mí me resulta rutinario. No sé si es psicológico, o consecuencia de la operación. El médico me dijo que no podía tener más hijos y que tampoco vería el ciclo menstrual, pero no me explicó nada más. Es la segunda vez que les escribo y no recibo respuesta. Creo que estoy sumamente enferma, me he vuelto insoportable y muy celosa. Ayúdenme. Quiero ser feliz nuevamente. La respuesta a tu primera carta fue publicada en esta misma página, el seis de enero, en un artículo titulado: Las operaciones ginecológicas. Mitos y Realidades. En él, partiendo de algunos fragmentos de tu carta explicamos las consecuencias de estas intervenciones quirúrgicas y su relación con la falta del apetito sexual. Cuando a la mujer se le extirpan los órganos reproductores internos, encargados de mantener los caracteres sexuales femeninos, el nivel de estrógenos en el organismo baja y es posible que disminuya el deseo y las secreciones normales. No obstante, eso no significa que la mujer después de operada deje de sentir, porque si bien es cierto que la cantidad de hormonas decrece abruptamente, el organismo sigue produciendo pequeñas cantidades de estrógeno en sus tejidos y otras glándulas endocrinas. No obstante, este cambio en el organismo tiene sus ventajas, debido a que puede significar un despertar sexual diferente, al no tener que preocuparse por el uso de métodos

anticonceptivos. De hecho, muchas de las mujeres operadas aseguran que después de liberarse de los trastornos psicológicos que origina esta intervención quirúrgica, su deseo de hacer el coito ha aumentado. Por otra parte, aunque no todas las que se someten a estas operaciones experimentan una marcada pérdida de la libido, la mayoría necesita de un adecuado tratamiento médico que les permita volver a su estado preoperatorio. Te sugerimos que hables con tu médico de la familia para que te remita a un especialista. Debes someterte a terapias que incluyan apoyo psicológico, utilización de recursos en el acto sexual y en caso necesario, reposición hormonal. Pero no lo hagas sola. Para tu pronta recuperación, es fundamental el apoyo de tu esposo. Háblale, cuéntale todo lo que te sucede y pídele ayuda. Explícale que estas operaciones pueden traer trastornos psicológicos, sobre todo porque la mayoría de las personas piensa que se deja de sentir. Para vencer las barreras existentes, el hombre debe ser muy comprensivo y paciente con la mujer, ayudarla, expresarle todo su cariño y ofrecerle seguridad emocional. En los casos en que la lubricación sea insuficiente, es recomendable no intentar la penetración completa, sino gradualmente en dependencia de la aceptación y utilizar lubricantes. Por otra parte, es importante que sepas y le digas a tu esposo que en una relación de pareja hay que aprender a negociar y a compartir el poder. Si a él le gusta en la cama y tú lo complaces, estás en todo el derecho de defender tus gustos. Pídeselo con ternura, sin peleas, dile lo importante que es para ti vivir a su lado. Y si llegan a un acuerdo "borrón y cuenta nueva". ¿Sabías que...? Sin tiempo para el sexo No existe un tiempo promedio para una relación sexual Cada pareja pone la pauta. El tiempo que dura una relación sexual varía de acuerdo a las posiciones, la experiencia de cada uno, los juegos precoitales, el grado de excitación sexual, expectativas y ansiedad. Un estudio realizado por los sexólogos Masters y Johnson, señala que para que una pareja se entregue sin ser el tiempo un factor negativo, se necesita una hora o más. Es

importante recordar que las relaciones sexuales no se refieren exclusivamente al coito. Debemos considerar también los besos, las caricias y los juegos sexuales.

Amanecer mujer Por Aracelys Bedevia Santoyo

La llegada de la primera menstruación (menarquía) alrededor de los 12 años como media, marca un importante cambio en la vida de las muchachas. Reciben este acontecimiento con alegría y hasta con cierto orgullo debido a lo que representa desde el punto de vista biológico y social. Pero también, en algunos casos, con un poco de nostalgia y sentimientos ambivalentes por la niñez que van dejando atrás. Al mismo tiempo que desean "crecer", temen enfrentar esta nueva etapa. Aunque, por lo general, experimentan experiencias positivas que le permiten recordar con agrado esta primera vez. De hecho, está demostrado que las vivencias negativas a las que se refieren se relacionan con las molestias propias de la menstruación, y la falta de una adecuada información científica elemental que les ayude a enfrentar ese momento. Un estudio realizado por la doctora María Magdalena Morín, en 50 alumnas de la secundaria básica Simón Bolívar, y del preuniversitario Cepero Bonilla, del municipio 10 Diez de octubre, en la Ciudad de La Habana, asegura que de una forma u otra, todas las niñas son preparadas por las madres para recibir la menarquía. Sin embargo, en ocasiones, la información previa que reciben carece de conocimientos adecuados, y está matizada por mitos y tabúes en relación con el comportamiento que deben asumir. Según los resultados de la investigación, publicados en la Revista Cubana Sexología y Sociedad, la falsa creencia de que durante la menstruación duelen los ovarios, ha provocado que muchas muchachas asocien estos órganos con el origen del sangrado menstrual y con las molestias que suelen aparecer, cuando en realidad, este proviene del útero y no de los ovarios. Otras investigaciones, han demostrado también que la educación de las niñas acerca de la menarquía se reduce solo a la edad en que aparece, la higiene, el material sanitario a utilizar, los cuidados que deben tener. PREPARARLAS DESDE LA

NIÑEZ La mayoría, pasa de la niñez a la adolescencia sin saber que con la pubertad (momento en que se produce la maduración sexual) no solo cambia el cuerpo, sino también la mente, razón por la cual adquieren una nueva forma de pensamiento y orientan su afecto hacia determinadas ideas y valores. Tampoco se les habla de los mecanismos responsables del desencadenamiento de la pubertad, entre los que se destacan factores como la genética, el sexo (este fenómeno suele aparecer uno o dos años antes en las niñas que en los niños), las condiciones nutricionales, la etnia, y factores neurohormonales. En ese sentido, es importante que los padres asuman una actitud que favorezca el diálogo, y consideren con seriedad los planteamientos y preocupaciones de sus hijas. No basta con decirles que cuando sus órganos sexuales empiecen a madurar y aparezca la menarquía su organismo sufrirá cambios que la convertirán poco a poco en mujer. Deben además ayudarles en la búsqueda de la autonomía y de su propia identidad, ofrecerles toda la confianza y hablarles claro, con veracidad y sin prejuicios. ¿Sabías que...? Signos puberales Por Aracelys Bedevia Santoyo El primer signo puberal en las niñas es el comienzo del desarrollo del tejido mamario subareolar. Se ensancha la areola y brota un pequeño montículo (botón mamario). Al mismo tiempo, o incluso antes, aparecen el vello axilar y el pubiano. Los ovarios, las trompas y el útero aumentan de volumen, la vagina crece y todo el organismo se prepara para la llegada de la menarquía, que aparece en las últimas fases del desarrollo puberal. Aumenta también el desarrollo del tejido mamario y el de la areola. Según los especialistas, esta primera menstruación puede desaparecer repentinamente y demorar hasta varios meses en volver a presentarse. No obstante, a partir de ese momento, si tienen relaciones sexuales sin protección, corren el riesgo de quedar embarazadas. Que no te dé vergüenza preguntar M.B: Tengo 21 años, soy casada y deseo mucho tener un hijo, pero nunca he salido embarazada. El médico me aseguró que lo lograría, porque ni mi esposo ni yo tenemos ningún problema que lo

impida. Me han dicho que algunas posturas durante el acto sexual favorecen el embarazo. ¿Cuáles son? Las posiciones que más favorecen el embarazo son aquellas donde la mujer se encuentra acostada, debido a que permiten que el semen se ubique más hacia el fondo de la vagina. Entre las efectivas, se destacan la del "misionero", en la cual la mujer está acostada de espalda con las piernas separadas y el hombre encima de ella; y la "genupectoral", donde ella está hincada y apoyada sobre sus manos, mientras él se ubica detrás. Esta última ofrece buenos resultados en las mujeres con útero retroverso (hacia atrás). Cuando la penetración ocurre de pie, disminuyen las probabilidades, porque la gravedad favorece el escurrimiento y salida del semen. Tampoco es recomendable la denominada lateral posterior, donde ambos están recostados de lado, porque la penetración es insuficiente. Después del acto sexual, la mujer que desee quedar embarazada debe permanecer unos minutos en la posición adoptada. De esa forma ayudará a que un mayor número de espermatozoides penetren. Para lograr un embarazo, deben realizar el coito en los días fértiles aproximadamente a mitad del ciclo sexual. Por otra parte, la creencia de que mientras más coitos se tengan, la probabilidad aumenta, es falsa porque la frecuencia disminuye la calidad del semen. Basta con realizarlo el día adecuado, en cualquiera de las posiciones recomendadas. No te desesperes. Aún eres joven y tienes mucho tiempo.

A.V: Les escribo para agradecerles que me hayan respondido a través de esta sección. Gracias a los consejos que me dieron, mi novia y yo hemos logrado entendernos. Quisiera hacerles otras dos preguntas: ¿Por qué cuando estoy mucho tiempo con ella en completo estado de excitación tengo a veces fuertes dolores en el abdomen bajo y en los testículos? ¿Es factible tener relaciones sexuales en los días en que mi pareja está menstruando? ¿Puede quedar embarazada? No especificas si los dolores ocurren después de los juegos sexuales o durante el coito. Es normal que después de la actividad sexual y más si esta fue prolongada aparezcan

dolores musculares debido a que se produce un incremento generalizado de la tensión muscular, principalmente en la parte inferior del abdomen y los glúteos, por el esfuerzo físico que se realiza. Está demostrado que mientras más se prolonga la tensión sexual sin la liberación del orgasmo(eyaculación), más intensa es la dilatación de los vasos sanguíneos de los testículos, los cuales aumentan de tamaño, por lo que la relajación se hace aún más lenta. Este episodio puede originar tensión o molestias en los testículos al finalizar el acto sexual, sobre todo si este fue prolongado y sin eyaculación. Las relaciones sexuales durante la menstruación no provocan daño, pero para muchos puede ser desagradable por el vertimiento del líquido menstrual. No obstante, realizarlas o no, depende de los gustos de cada pareja y de la necesidad sexual que sientan en ese momento. Si a ustedes no les causa molestias, lleguen a un acuerdo. En esos días no existe el riesgo de un embarazo, porque no hay óvulos disponibles para la fecundación.

<http://www.juventudrebelde.cu/cuba/2007-12-01/sexo-sentido-julio-2001>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana

Copyright © 2017 Juventud Rebelde