

**BIBLIOGRAFÍA
SESIÓN N°6**

Consejos íntimos

Bibliografía

En esta sesión trabajaremos con los capítulos 4, 6 y 7 del libro
Consejos íntimos, que estarán a continuación:

- Capítulo 4: La luna de miel.
- Capítulo 6: Los primeros años de casados.
- Capítulo 7: El hogar con los niños pequeños.

CONSEJOS INTIMOS



Claves para vivir a pleno
cada etapa del matrimonio

JOSÉ LUIS Y SILVIA CINALLI

ÍNDICE

Prólogo.....	5
Auto-Test: ¿Cuál es tu actitud frente a la sexualidad?.....	7
1. Propósitos de la sexualidad. Parte 1.....	13
El sexo es un regalo de Dios. El sexo es algo bueno.	
El sexo es para la reproducción.	
2. Propósitos de la sexualidad. Parte 2.....	27
El sexo satisface la necesidad básica de intimidad.	
El sexo es para el placer. El sexo es para el matrimonio.	
3. El matrimonio.....	41
Algunas consideraciones básicas.	
Principios para un matrimonio feliz y duradero.	
Razones por las que no deberían casarse.	
Enseñanzas del libro de Cantares acerca del matrimonio.	
4. La luna de miel.....	55
Preparación de la luna de miel. La primera vez.	
Mitos relacionados con la primera vez.	
5. El matrimonio blanco.....	77
¿Qué significa matrimonio blanco?	
¿Qué cantidad de parejas no logran consumir su matrimonio?	
¿Cuál es la causa de un matrimonio blanco?	
6. Los primeros años de casados.....	87
El secreto de la felicidad. Primer embarazo. Días azules.	
Nacimiento del bebé. Consejos importantes.	
7. El hogar con niños pequeños.....	101
Consejos para el esposo. Consejos para la esposa.	
Preguntas frecuentes de las mujeres.	
8. La edad media de la vida. Parte 1.....	109
Test sólo para la esposa. El amor cuando los años pasan.	
Abriendo puertas de bendición. El peligro de la pornografía.	
9. La edad media de la vida. Parte 2.....	127
La falta de deseo en la mujer. Mujeres sin orgasmo.	
El sexo y el dinero. Violencia en la intimidad sexual.	
10. El sexo en adultos mayores.....	141
Bibliografía.....	157

4

La luna de miel

Cuando se acerque la fecha prevista para la boda lo primero que harán será planificar la luna de miel. Representa la fiesta íntima entre ustedes y permite la unión no sólo física sino también emocional y espiritual. Es tan importante como para no dejarla librada al azar. He aquí las razones que hacen infinitamente valiosa la primera luna de miel:

1. Define la sexualidad futura dentro de la pareja.

Está científicamente comprobado que las primeras experiencias sexuales forman un patrón de funcionamiento básico que se repite en el tiempo. Experiencias iniciales desagradables se traducen en problemas de ajuste sexual que, lejos de solucionarse solos, se agravan con el tiempo, a menos que la intervención de un consejero o profesional ayude a superarlos. Recordemos un hecho importante, el 50% de los divorcios ocurren por causas sexuales directas; en el resto de los casos actúan indirectamente.

2. Marca el comienzo de toda una vida juntos.

La luna de miel suele ser la última cosa que se tiene en cuenta o la primera en suprimir cuando hay que recortar el presupuesto. ¡GRAVE ERROR! Algunos dicen: “**si toda la vida estaremos juntos, da lo mismo empezarla aquí o allá**”. Pero esta declaración entraña un peligro que los recién casados no visualizan. Existen muchas maneras de empezar esta etapa. Solemos creer que lo que vivimos nosotros es lo que viven to-

dos; pero no es así. La calidad de un matrimonio se deja ver por la relación que se desarrolla con el paso del tiempo y, lo que podía haber sido una experiencia placentera se malogra al desconocer la trascendencia del amor romántico en la luna de miel.

3. Cada uno de ustedes merece un buen regalo.

Las invitaciones, la vestimenta y todos los gastos que originan un casamiento no son tan importantes como la luna de miel. Una ceremonia sencilla no será menos emotiva por carecer de pompa. Por otra parte, mucho se hace para compartir con “**otros**”. Para que participen y vean “**otros**”; en definitiva, se planea para “**otros**”, se gasta para “**otros**”. En cambio, la luna de miel es solamente para los novios, es el regalo que se hacen mutuamente. El idealismo en la relación hace que digamos: “¡eso es lo de menos! No importa a dónde vayamos, si estamos juntos, será bueno”. ¡Excelente! pero no idealicemos los resultados. En la vida podrán hacer muchos viajes y tener muchas vacaciones, pero en todos los casos, hay sólo **una primera** luna de miel.

.....

*Amar es un trabajo, conviértete en
un trabajador del cariño.*

.....

Preparación de la luna de miel

He aquí algunas consideraciones previas

- **El conocimiento ayuda.**

Nadie nace sabiendo. Hacer el amor es un arte, como tal se aprende. Aunque el coito comprende un componente intuitivo y natural, eso no basta. **Lo natural, puede que no sea naturalmente perfecto.** Con dos o tres meses de antelación al casamiento los novios deben leer respecto del tema y charlar en pareja; claro está, que lo harán a vista de todos y a plena luz del

día. La ignorancia en materia sexual podría ser fatal.

- **Las experiencias previas no sirven.**

Cada pareja tiene su propia dinámica. Creer que las “experiencias sexuales previas” servirán de algo en la relación actual es una mentira dañina. Ser “experimentado/a” no te transforma en un “gran amante”. Tanto los que llegan vírgenes al matrimonio como aquellos que tuvieron parejas anteriores deben descubrir a su cónyuge en la intimidad y construir entre ambos una nueva realidad diferente a cualquier pareja.

- **Las primeras relaciones no son el “sumum” del placer.**

Los medios masivos de comunicación muestran que la primera relación sexual es una experiencia espectacular, en la que se ven estrellitas de colores y se tienen múltiples orgasmos; pero la realidad es muy diferente. La ansiedad, sumada a la inexperiencia, hace que la primera vez sea decepcionante para la mayoría de los encuestados. El Dr. Tomás Torres, relata su propia historia: “Mi primera vez, como la de la inmensa mayoría de las personas, fue un completo desastre. Es un error esperar otra cosa. La primera vez no hay que esperar el colmo del erotismo”.

Veamos ahora algunos aspectos a tener en cuenta para preparar la luna de miel

- **Cuiden la salud física.**

La organización de una boda insume demasiado tiempo. Implica correr de aquí para allá y nunca terminar con los preparativos. Los detalles del vestido de la novia; el traje del novio, la ropa para el civil, la ceremonia religiosa; la torta, los “souvenirs”, el salón de fiesta, el alquiler de los platos; la decoración del templo; las invitaciones y un sin fin de detalles que toman tiempo y hacen que los novios corran con una velocidad inusitada. Esto puede provocar alimentación irregular, insuficiente descanso o excesiva ansiedad con los consiguientes desajustes

en la salud. Pongan especial cuidado en sus cuerpos más allá de lo meramente estético. Deleguen en familiares y amigos la mayor parte del trabajo organizativo de la boda y eviten así la excesiva tensión y el agotamiento de sus propios cuerpos.

- **Consulten a un especialista en ginecología.**

Se recomienda dos meses antes de la fecha de la boda, para recibir asesoramiento acerca de la anticoncepción. Si la mujer nunca ha mantenido relaciones sexuales puede pedirle al especialista que el examen físico sea pospuesto para la segunda visita, luego de la luna de miel. Ese es un derecho personal que disminuye los temores que despierta la primera consulta ginecológica.

- **Aprendan acerca del matrimonio, las diferencias entre los sexos y la dinámica de la intimidad sexual.**

Inviertan en varios libros cristianos que les permitan una comprensión del matrimonio. Es lamentable ver cómo tantas personas se aventuran en una empresa para toda la vida con tan poco entendimiento de la materia. Según la disponibilidad horaria, lean juntos o por separado algún libro que trate bíblicamente el matrimonio.

En relación al plano estrictamente sexual, le recomendamos leer el libro *Secretos del Dormitorio* disponible en nuestro sitio web www.placeresperfectos.com.ar

.....

*La queja más frecuente expresada por
las mujeres acerca de los hombres
es que éstos no escuchan ni leen.*

.....

- **Disfruten de cada momento.**

Las semanas previas a la boda no son para correr; menos para discutir. Muchas parejas se preocupan tanto por los detalles en relación a la boda que se olvidan de lo más importante: ellos mismos.

Hace poco, atendimos a una pareja que lleva seis meses de casada, pero que no ha logrado consumir el matrimonio. Cuando terminó la fiesta comenzaron los problemas. Durante la luna de miel, la novia no logró conectarse con el paisaje, su pareja, y mucho menos con su intimidad. Estaba apenada por los resultados de la fiesta. Se sentía mal, pues pensaba que los invitados no habían sido atendidos de la manera que ella soñaba. Reflexionaba en cada detalle de lo vivido: si se había sacado o no fotos con todos, que quizás alguno se fue triste, si las mesas habían sido servidas con todos los platos, si toda la torta era igualmente deliciosa; en fin, todo y todos eran más importantes que su matrimonio.

.....

*Cuando los hombres y las mujeres son
capaces de respetar y aceptar sus
diferencias, el amor tiene entonces la oportu-
nidad de florecer. John Gray.*

.....

Tomen este consejo: antes de la boda rían juntos, charlen, sueñen y diviértanse. Luego de la ceremonia y la fiesta, dejen esas experiencias en el baúl de los recuerdos y en el álbum de la familia. ¡Proyéctense en el futuro! ¡Concéntrense en vivir lo mejor de sus vidas a partir de ese día!

La primera vez

Una vez finalizada la fiesta de bodas es hora de comenzar una vida juntos.

A continuación presentamos algunos consejos útiles:

1. Descansen bien.

¡Ya están casados! ¡Al fin! Para muchas parejas suele ser una experiencia fascinante el recordar los preparativos de la boda, la ceremonia y los detalles de la fiesta. Para otras, resulta una pesadilla todo aquello, porque tuvieron muchos contratiempos e incluso, discusiones. Pero sea cual sea la experiencia vivida, todo ha pasado. Lo más sabio es concentrarse en el porvenir.

.....

A sí como la comunicación constituye el elemento más importante en una relación, las discusiones pueden ser el elemento más destructivo. John Gray.

.....

2. Tomen todo con calma.

Darse una ducha juntos en la primera noche después de la boda, genera una cercanía muy dulce, a la vez que disminuye las ansiedades. Esta vivencia íntima permite que puedan verse desnudos mientras se acarician mutuamente. Mirar, tocar, mirarse; recorrer el cuerpo con calma y ternura es una forma de reconocimiento mutuo, agradable y gratificante. Tómense tiempo. Nadie los apura. No se sientan presionados. En nuestra cultura machista, el hombre suele estar ansioso por el rendimiento. Se nos ha hecho creer que el esposo debe tomar la iniciativa y dominar la situación sexual. Pero este predicamento es una gran

mentira. ¡Libérense de los mandatos culturales! Disfruten sin influencias ni imposiciones. ¡La intimidad es un regalo único y un secreto compartido entre ustedes!

3. No apuren las etapas.

La primera relación sexual no tiene que coincidir necesariamente con la primera noche de la luna de miel. Es necesario tomar el tiempo que la pareja requiera para disfrutar sin tensiones de la intimidad; eso puede llevar algunas horas o varios días. Para el varón es relativamente fácil desvestirse, pero suele ser difícil para la mujer, sobre todo si fue criada según principios rígidos. Es importante que el esposo no “apure” a su amada, sino que le otorgue toda la contención y ternura que ella necesite. Habitualmente, la experiencia sexual en la primera noche suele ser decepcionante para uno o ambos cónyuges, máxime cuando, apresurados por la ansiedad, terminan quemando las etapas del descubrimiento.

.....

El sexo es una de las formas de la intimidad, pero no representa toda la intimidad. Beatriz Goldberg.

.....

4. No se preocupen por el orgasmo.

En libros antiguos se enseñaba que los esposos debían lograr el orgasmo en su primera relación y, en lo posible, de manera simultánea. Aparte de ser una gran mentira, entraña un fatídico problema: el centrarse en una meta en vez de disfrutar de la cercanía del amado/a. Por otra parte, es ridículo sugerir el orgasmo de ambos al mismo tiempo. Una escasísima minoría de parejas con años de casados experimentan orgasmos simultáneos y, si ocurren, es en una muy baja proporción de relaciones

sobre el total que tienen y no precisamente durante la luna de miel.

Aconsejamos erradicar esta idea y abandonar la ansiedad por lograr el orgasmo en las primeras experiencias. Entréguese a descubrir un mundo de sensaciones en el dar y recibir continuo y sostenido; si el orgasmo llega, bien; si no, que el placer en las caricias, besos y cercanía genere el ambiente propicio para seguir escalando peldaños de este aprendizaje emocionante reservado por Dios para el matrimonio.

5. Oren antes de hacer el amor.

Dios debe guiar esta etapa de intimidad sexual. Cuando estén en el dormitorio, a solas, antes de comenzar con cualquier coqueteo o acto sensual, tómense de las manos y dirijan a Dios una oración de ayuda y dirección. El Espíritu Santo no quedó en el pasillo del hotel esperando que pase “la carnalidad”. Algunos creen que la intimidad no es espiritual. Creen equivocadamente que las pasiones del viejo hombre aflorarán con todas sus fuerzas, mientras que el Espíritu Santo esperará afuera del dormitorio. ¡Nada más lejos de la verdad! Dios está verdaderamente interesado en que ustedes disfruten de la unión sexual, experimentando la grandeza de un amor a todos los niveles: físico, emocional y espiritual. Por lo tanto, no olviden orar a Dios. Él bendecirá el matrimonio y la intimidad compartida.

Otros elementos a considerar

- **El dormitorio.** Conviene hacer un reconocimiento de la habitación antes de iniciar cualquier galanteo que termine en una relación sexual. Es muy importante, especialmente para que la mujer se sienta a gusto, tranquila y con total privacidad. El descuido de los detalles puede generar ansiedad y tensión excesiva en cualquiera de los cónyuges.

Decorar el dormitorio, colocar flores, perfume aromatizante, velas o algunos bocaditos, caramelos o dulces, son algunas

sugerencias que transformarán ese sitio en un oasis romántico.

.....

*La prioridad de la persona casada es
agradar al cónyuge.*

.....

- **El método anticonceptivo.** Deben estar libres de la preocupación por un embarazo. Aquí hay muchos mitos; por ejemplo, que con las primeras relaciones no existe probabilidad de embarazo. **Mentira, sólo basta una relación sexual en días fértiles para que la mujer sin protección anticonceptiva termine embarazada.** Por ello, la novia y futura esposa, un mes antes a la fecha del casamiento, debe consultar a su médico de confianza y, junto con su futuro esposo, decidir el método de anticoncepción.

Hay parejas que creen que “terminar afuera” es una buena manera de evitar el embarazo. El ‘coitus interruptus’, o lo que vulgarmente se denomina ‘terminar afuera’, es un método anticonceptivo muy usado, pero no recomendado. En los juegos preliminares, el hombre despidе de su pene una o dos gotitas fisiológicas que sirven para alcalinizar la uretra. El hombre orina y eyacula por el mismo canal (uretra), a diferencia de la mujer. La orina es ácida y los espermatozoides necesitan un medio alcalino para no morir. Por tal motivo, Dios ha colocado en el cuerpo del hombre la ‘glándula de Cooper’, encargada de producir un líquido traslúcido que aparece cuando está excitado. Esas gotitas no son semen, pero pueden contener espermatozoides y sólo basta uno de ellos para que embarace a una mujer si está en sus días fértiles. “Terminar afuera” no es un buen método para controlar la natalidad.

- **La lubricación.** Es fundamental durante las primeras rela-

ciones sexuales. Comprarán un gel lubricante íntimo (así se pide en la farmacia), que será colocado en la cabeza del pene y en la entrada vaginal antes de intentar la penetración. Esto evitará las molestias en las primeras relaciones, tanto en el hombre como en la mujer.

En la mayoría de los casos en que aparece dolor, éste se debe a una intromisión del pene demasiado rápida y sin lubricación suficiente.

La cistitis de la luna de miel

La uretra en la mujer se encuentra por detrás del pubis y queda comprimida contra el hueso durante la penetración; ello facilita las pequeñas lesiones que se producen con frecuencia durante las primeras relaciones sexuales, dando lugar a las “cistitis de la luna de miel”. Para prevenir este cuadro, se recomienda buena lubricación para no lastimar la uretra por presión exagerada, ingestión de abundante líquido, orinar después de una relación sexual y no contener la orina por demasiado tiempo, ya que las bacterias ascienden a la vejiga y producen infección. Se recomienda, además, no usar prendas ajustadas ni ropa interior de nylon que, junto a la higiene íntima, tiende a disminuir la posibilidad de la cistitis. En caso de presentar ardor al orinar, dolor en la parte baja del abdomen u orina con sangre, es necesario acudir al médico.

Mitos relacionados con la primera vez

Las que sienten más temor frente a la primera experiencia sexual son las mujeres. En la consulta habitual vienen con un sinnúmero de preguntas. A continuación, las más habituales:

- **¿Si me desgarró? ¿Si me tienen que internar porque “me rompí”?**

Esto es imposible porque el órgano con mayor cantidad de

fibras elásticas en todo el cuerpo es, justamente, la vagina. Tanto es así que puede pasar la cabeza de un bebé en el momento del parto. Por ende, la vagina no se daña en una relación sexual. No existe riesgo de que “se rompa”, “se desgarre”, o algo parecido.

Cuando se escucha que en el curso de una violación hubo desgarro, no se debe a la relación sexual en sí, sino a la fuerza empleada o a la violencia extrema que se aplica en la relación. Así como se puede desgarrar un brazo, una pierna o cualquier parte del cuerpo, se pueden desgarrar los genitales, pero la fuerza es el problema, no la sexualidad. Por tanto, se debe vencer el miedo al desgarro, porque si hay amor y suavidad en el trato íntimo, esto es simplemente imposible.

.....

A la mujer le cuesta desnudarse físicamente y, a él, emocionalmente. Anónimo.

.....

• **¿Y si me confundo, porque no sé dónde está la vagina?**

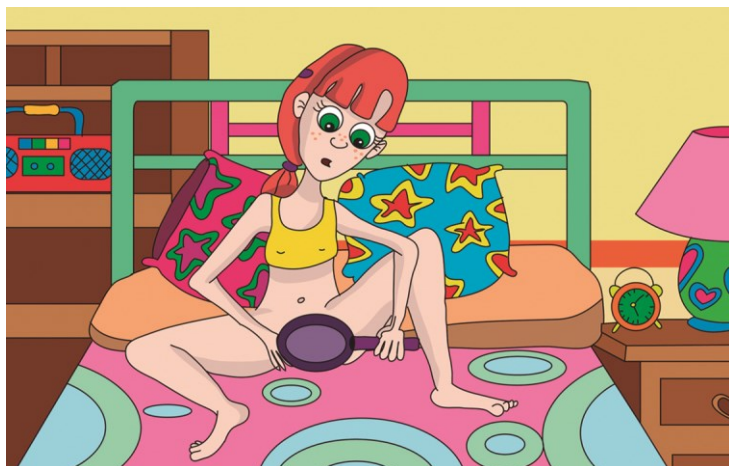
El otro temor es no saber por dónde debe entrar el pene. Para algunos puede resultar una tontería este temor, pero es más frecuente de lo que se cree. En cierto sentido puede explicarse.

La vagina tiene sus paredes juntitas, una sobre la otra. Por ello se dice que es un órgano con cavidad virtual, sólo tiene una cavidad real cuando se está dando a luz a un bebé y en el momento de la penetración peneana.

Para aquellas mujeres que nunca han tenido experiencia sexual, creen que no pueden identificar su vagina y esto se debe a que el cerebro siempre le ha enviado mensajes conscientes acerca de la vagina con una cavidad virtual. El cerebro no tiene registro de cómo es la cavidad real, porque nunca ha sentido eso. De ahí que este temor tenga su razón de ser. Pero tranquila,

querida novia, cuando llegue el momento, si hay buena excitación, no habrá problemas.

Igualmente, sería bueno que te familiarices con tus genitales externos. Para ello, con la ayuda de un espejito, podrás verte. Este ejercicio disminuirá tus ansiedades.



- **¿El himen tiene que romperse?**

Muchas mujeres creen que el himen es una membrana que cierra la entrada de la vagina. Esto es absolutamente falso. Si la vagina estuviera “cerrada” por el himen, ¿cómo sale al exterior la sangre durante la menstruación? El sentido común demuestra que puede salir la sangre, puede entrar un espéculo en el examen ginecológico y también el pene durante la relación sexual.

El himen no tiene ninguna importancia y utilidad, aunque en el pasado mucha gente le rendía culto asociándolo a la virginidad (creencia totalmente falsa). En algunas mujeres puede rasgarse por ejercicios deportivos, en otras, permanecer intacto aun teniendo relaciones sexuales, **de ahí que la presencia o ausencia del himen no prueba ni la inocencia ni las experiencias sexuales previas de una mujer.**

- **¿Sangra? Si es así, ¿cuánto?**

En algunas mujeres, el himen posee vasos pequeños por los que circula muy poca sangre. De ahí, que en el momento de las primeras relaciones sexuales, puede haber un goteo que la mujer percibe como algo similar al inicio de la menstruación.

Algunas mujeres sufren un verdadero trauma cuando tienen su primera relación sexual y no pierden sangre. Creen que alguien les robó la virginidad, que quizás fueron víctima de abuso o que tienen algo raro. El desconocimiento las sume en una confusión que no les permite disfrutar de la intimidad. Es bueno saber que algunas mujeres no perderán sangre en la primera relación sexual, aun siendo vírgenes.

- **¿Duele la primera relación sexual?**

Suele ocasionar molestias, tanto en el hombre como en la mujer y, unas pocas veces, franco dolor. El motivo principal tiene que ver con la gran carga de ansiedad que genera el acto sexual y la insuficiente estimulación. La mujer está ansiosa y tensa, pensando en su primera vez y en la posibilidad de sufrir dolor que se olvida de disfrutar. De este modo, la excitación tan necesaria para una buena lubricación vaginal no se produce y aumenta el disconfort o la sensación de desagrado frente a la intromisión peneana.

La causa más común de dolor se debe a la escasa estimulación. El hombre suele juzgar el placer de su esposa a partir de sus propias experiencias y, dado que él necesita escasos segundos para tener una erección, supone que la mujer tiene una respuesta similar. Sin embargo, ella necesita diez veces más cantidad de sangre para alcanzar igual grado de excitación que su marido y, como es de suponer, requiere de mayor tiempo. La falta de este conocimiento crea grandes problemas en la intimidad y es la causa de muchas disfunciones sexuales (anorgasmia, falta de deseo, etc.).

.....

La base del matrimonio no es el amor sino la confianza. Sin confianza no se puede vivir juntos.

.....

Para muchas parejas la primera relación no resulta tan agradable como imaginaban. Pero no tienen que desilusionarse, recuerden que vienen al matrimonio sabiendo algo acerca de sexo, pero la dinámica de la intimidad marital es una destreza que mejora con el tiempo.

Aun si han tenido intimidad sexual con otra pareja, ello no garantiza una intimidad gratificante en la actual relación. Hacer el amor es un proceso que se aprende y lleva tiempo. Por lo tanto, sean pacientes, aprendan a reírse de sus propios errores y a la vez afirmen a sus cónyuges. Destaquen todo lo bello que puedan apreciar. Así llegarán a hacer grandes amantes y excelentes compañeros en la cama y fuera de ella.

.....

Sin buena excitación se entorpece el resto de la respuesta sexual.

.....

• **Mis amigas dicen que la primera relación sexual duele un montón, ¿es verdad? No creo que me mientan.**

El dolor fue una realidad para cada una de ellas, pero no debería haber sido así. Tanto varones como mujeres ignoran lo que enseñaremos a continuación. Antes de intentar la penetración debe haber un tiempo de caricias y juegos de, al menos, 20 minutos. En ese tiempo, el útero de la mujer rota sobre su eje creando una “carpa o globo vaginal” que permite la penetración

sin dolor. Ignorar este hecho fisiológico lleva a que muchas mujeres, en vez de disfrutar la sexualidad, la sufran terriblemente.

- **¿Cómo evitar el dolor en esa primera relación sexual?**

Aconsejamos al marido dilatar el introito (entrada) vaginal de su esposa en la noche de boda. El varón deberá tener mucha paciencia y ser extremadamente suave en su trato para con ella. Comenzará acariciándola y besándola hasta lograr que se excite. Luego intentará colocar en la vagina de su esposa un dedo primero y después dos, debidamente lubricados con gel. Los movimientos deberán ser muy lentos, sin rudeza ni brusquedad. Con dirección hacia abajo y hacia atrás, muy lentamente, intentará insertar sus dedos de manera completa o hasta donde la esposa tolere. En caso de que exista el himen, cuando se rompe, es posible que se produzca un derramamiento de sangre no muy grande. No deben asustarse. Es necesario localizar la zona que sangra y presionar con un apósito hasta que cese.

Aunque hay cierto grado de ansiedad propia de esta primera experiencia, se espera que la mujer esté relajada y excitada adecuadamente si se quiere lograr con éxito este procedimiento. Por su parte el esposo debe ceder a sus aspiraciones de introducir el pene en esta primera noche si resultase incómodo para ella. Podrán volver a intentarlo al día siguiente. En este caso el varón tratará de colocar su pene muy lentamente. La mujer controlará la cantidad de presión que pueda resistir. Seguramente no podrá introducir todo el pene en esta oportunidad o llegar al orgasmo dentro de la vagina. Quizás sea necesario un tiempo de días o semanas hasta que esto se produzca.

- **¿Es necesario utilizar lubricación artificial?**

Todas las mujeres están provistas por la naturaleza de un lubricante natural que fluye de las paredes de la vagina y de unas glándulas pequeñas localizadas entre los labios menores,

cerca de la abertura del canal vaginal. Normalmente, la vagina se lubrica segundos después que la mujer comienza a excitarse. Mientras mayor sea la excitación sexual, mayor será la lubricación. Algunas mujeres parecen tener una abundante lubricación mientras que otras tienen muy poca. Recomendamos lubricación con geles íntimos al comenzar el matrimonio. Si una pareja se da cuenta de que no necesita lubricación artificial, está claro que dejará de usarla. Algunas parejas utilizarán lubricación artificial durante toda su vida matrimonial. Sin embargo, en caso de una excesiva falta de lubricación natural, la mujer debe consultar a su médico.

- **¿El pene puede quedar atrapado por la vagina?**

Esto es una gran mentira. Este mito resulta de observar el comportamiento de algunos animales o escuchar alguna historia al respecto. Sin embargo, no es posible que el pene quede atrapado en la vagina. Aun cuando la mujer presentara una contracción fuerte de los músculos perineales (cosa muy rara), el pene, por dolor, perdería la erección y así se liberaría.

- **Suele verse una gotita clara en el pene durante la excitación, ¿qué es?**

Esa gotita o gotitas, ya que pueden ser varias, que suelen verse antes de la eyaculación, aun en los juegos amorosos previos a la penetración, forman parte de los fluidos preorgásmicos del hombre; si bien es cierto que no es semen puede contener algunos espermatozoides.

.....

*N*a se puede vivir juntas sin intimidad.

.....

La función de estas gotitas es volver alcalina la uretra por

donde pasarán los espermatozoides. Debemos tener presente que se utiliza el mismo canal para orinar y eyacular; la orina es ácida y los espermatozoides necesitan tener un medio alcalino para sobrevivir, contrario al de la orina.

- **¿Cómo sabemos que hicimos todo bien?**

Hacer el amor no es rendir un examen. Si bien es cierto que deben leer nuevamente todo lo que aprendieron antes de casarse para ver cómo seguir mejorando, tampoco deben obsesionarse, no hay alguien a quien rendir cuentas. No se trata de una meta por alcanzar sino de un regalo para disfrutar.

.....

No existen “formas correctas” de hacer el amor; sí existen actitudes correctas. El respeto, la libertad, las risas, la picardía, el juego y el amor son los elementos esenciales.

.....

- **¿Eso era todo?**

Y sí, eso era todo. Algunas parejas, luego de la primera relación sexual, se sienten bastantes desilusionadas y preguntan si “eso” era “todo” lo que debían sentir. La respuesta es sí y no. Sí, porque no es como te lo pintan en la televisión, en las novelas o las películas. La idea que nos “vendieron” es que la primera experiencia sexual es lo máximo en placer, pero no ocurre así en la vida cotidiana. Tengan presente que recién han comenzado. Hasta dónde

llegarán a disfrutar el uno en los brazos del otro es un horizonte tan lejano, que de sólo pensarlo, debe animarlos a la acción. ¿Por qué perderse la revelación de hoy, si mañana tienen mucho más por develar? Dios los invita a transitar por un camino de

mutuo descubrimiento y mutua donación cada día, todos los días de la vida. ¡Qué bello! Una experiencia fascinante y divertida para vivir en el secreto de la alcoba.

6

Los primeros años de casados

En esta etapa incluimos a los matrimonios comprendidos entre la luna de miel y el nacimiento del primer bebé.

Ejercicio para realizar en pareja. Lean detenidamente Deuteronomio 24:5: *“No envíes a la guerra a ningún hombre recién casado, ni le impongas ningún otro deber. Tendrá libre todo un año para atender su casa y hacer feliz a la mujer que tomó por esposa”*, NVI.

Ahora contesten:

- ¿Cómo podría interpretarse este versículo en la actualidad?
- ¿Qué pretende reflejar el escritor?
- ¿Qué consejo le darían a una pareja que prontamente va a casarse?

Si bien es cierto que los esposos anhelan la estabilidad económica y el desarrollo familiar, eso debe supeditarse al crecimiento del vínculo conyugal. Muchos problemas de pareja tienen su raíz en la búsqueda excesiva de la superación profesional o del bienestar económico por encima de la relación, ocasionando cierto desgaste que conlleva, muchas veces, a una muerte prematura del amor.

El secreto de la felicidad

He aquí algunos tips que
traerán salud al matrimonio:

- **Compartan las decisiones que impliquen tiempo, responsabilidades y recursos.**

Ninguno debería comprometerse como garante sin consultar a su cónyuge ni tampoco adquirir deudas o gastar indiscriminadamente dinero. Muchos toman decisiones sin consultar y cuando las cosas salen fuera de control la única persona que responderá mancomunadamente es el propio cónyuge. Por lo tanto, el vínculo debe ser protegido por medio de la responsable administración de los recursos.

.....

No tomen decisiones vocacionales o financieras grandes hasta que ambos estén de acuerdo. Dorothy Carnegie.

.....

- **No discutan por dinero.**

Hay parejas que tienen una sola cama pero dos billeteras.

En el noviazgo decidimos que el dinero sería nuestro esclavo. Los primeros años fueron muy difíciles. Los dos estudiábamos en la universidad y en el seminario, lo que implicaba dinero para libros, cuotas estudiantiles, pasajes de bus, etc. Nuestro ingreso efectivo provenía de un empleo básico, con una remuneración mínima. Sólo almorzábamos; el presupuesto no nos permitía cenar. Debíamos caminar cerca de un kilómetro para tomar el bus hasta la universidad, de ese modo, ahorrábamos unos cuantos centavos que nos permitían llegar a fin de mes con el dinero necesario para el viaje. Nuestra heladera sólo tenía agua. Nuestros calzados eran regalados, viejos y hasta rotos. Sin em-

bargo, nunca discutimos por dinero.

Un poco de humor

– ¡Papá!, ¡papá!, ¿es verdad que le robaron la tarjeta a mamá?

– Sí hijo, es verdad.

– ¡Papá!, ¡papá!, ¿por qué no hiciste la denuncia?

– No hijo; creo que es mejor así.

– ¡Papá!, ¿y cuándo vas a denunciarlo?

– Nunca hijo, nunca. El ladrón que la ha robado gasta muchísimo menos que tu madre.

• **Prometan respetarse en todo momento, pase lo que pase.**

Si los cónyuges se faltan el respeto, poca esperanza de una relación fructífera queda para el futuro. Practiquen la honra mutua y aprendan a valorarse. El espíritu de nuestra sociedad es asumir el matrimonio como algo desechable y, al cónyuge, como algo sustituible. Esa concepción hace que todos busquen amor, pero pocos estén dispuestos a trabajar por una relación marital que trascienda la barrera del tiempo.

.....
Debes ir del romance a la responsabilidad; del sexo a la sensibilidad.
Jentezen Franklin.
.....

Primer embarazo

La información que compartimos a continuación podría prevenirlos de muchas dificultades. Dividiremos el embarazo en tres etapas iguales:

Primer trimestre. La mayoría de las mujeres percibirá una disminución del deseo sexual debido a los cambios hormonales. Generalmente, experimentará náuseas, vómitos, cefaleas y somnolencia diurna. Todo esto conlleva a un malestar general y sensación de incomodidad que influyen en las “ganas” de tener intimidad. Es muy estimulador el abrazarse, escucharse y darse caricias, sin la necesidad de que termine en una relación sexual. La aproximación física y emocional los llevará a sentirse más cerca el uno del otro y a vehiculizar en esa intimidad el deseo sexual y la dicha de ser padres.

.....

Una buena comunicación limpia el camino para que todos los otros aspectos de la relación funcionen. Maggie Gallagher.

.....

El Dr. Andrés Flores Colombino dice: “Del 10 al 15% de las mujeres en esta etapa del embarazo incrementan el deseo sexual; del 20 al 50% mantiene igual nivel de deseo y un 35 a 40% disminuye el deseo sexual. La razón aducida es que temen lastimar al embrión, cansancio, somnolencia, ensimismamiento. En algunos casos aflora la angustia a través de una labilidad emocional, se llora por cualquier causa”.¹⁴

La embarazada, a nivel de los sentimientos, experimenta las cuatro estaciones del año en un solo día. Y una cosa más, hay hombres que experimentan náuseas, mareos y otras molestias mientras sus mujeres están embarazadas. Si ese es tu caso, no te estás volviendo loco, ni tampoco estás “embarazado”. Se trata de un fenómeno relativamente común que se llama síndrome de

“covada” (se denomina así a los síntomas que sufre el varón, futuro padre, durante el embarazo de su mujer. Deriva de la palabra *couver* que en francés significa *incubar o criar*. Los síntomas pueden incluir antojos, náuseas, vómitos, rechazo o aversión a ciertas comidas, mayor sensibilidad, aumento de peso, etc.), también conocido como embarazo empático. La curación sobreviene con el nacimiento del bebé. En España, desde marzo de 2007, se reconoce la participación del padre en el parto, en la reclusión posterior y en la atención al recién nacido, por lo que legalmente le corresponden 13 días para ocuparse de su tarea paternal y aumenta al doble si son mellizos. Este reconocimiento implica la aceptación de un rol activo en el embarazo y parto de su esposa.

Segundo trimestre. Durante este período muchas mujeres experimentarán más intensamente el placer sexual que en cualquier otro momento de su vida, debido a la gran cantidad de sangre que se acumula en la zona pélvica, es decir, en el bajo vientre. Este cambio, propio del embarazo, facilita la excitación sexual y permite orgasmos más intensos. Es posible que aquellas mujeres que tenían dificultad en acceder al orgasmo, lo logren con mayor facilidad en estos meses del embarazo. También aumenta la capacidad de sentir placer, pudiendo experimentar varios orgasmos en un mismo acto sexual. A modo general, las mujeres embarazadas refieren una extraordinaria plenitud en cada encuentro íntimo.

Un temor muy frecuente de los esposos es que la relación sexual dañe al bebé. Si el embarazo cursa con normalidad, es decir, no hay amenaza de aborto primero, ni de parto prematuro después, se puede tener actividad sexual hasta dos semanas antes de la fecha probable de parto. El sitio en el que se encuentra el bebé es diferente del que se mantiene relaciones sexuales, por ende, no se perjudica al bebé de ningún modo. El hecho de que se prescriba la suspensión de la intimidad conyugal dos semanas antes de la fecha probable de parto es porque el semen

contiene prostaglandinas, sustancia que puede estimular el trabajo de parto sólo cuando está muy próxima la fecha, por acción sobre el cuello de la matriz o cérvix.

.....

Es posible tener una aventura amorosa con tu cónyuge, una aventura marcada por la espontaneidad, la diversión y el disfrute genuino de estar en la presencia del otro. Dave Currie.

.....

Otras parejas tienen intimidad sexual, pero intentan que ella no alcance el orgasmo porque notaron, en alguna ocasión, que la panza se puso dura y pensaron que eso provocaría el nacimiento del bebé. El hecho de que la panza se ponga “dura” en el momento del orgasmo ha de interpretarse como un hecho altamente positivo porque mejora la contractilidad del útero. Es como una especie de gimnasia que hace el músculo para estar listo en el momento del parto. De hecho, muchas mujeres notarán que a medida que progresa el embarazo se producen cada vez más contracciones (la panza se pone dura) sin dolor. Esa es la característica que se ha de repetir en los momentos de encuentro sexual: contracciones sin dolor.

Tercer trimestre. El abdomen globuloso suele impedir la intimidad conyugal, por lo que se recomienda mantener relaciones sexuales en posiciones cómodas para la mujer, como puede ser la posición de la cucharita. Volvemos a insistir, hasta dos semanas antes de la fecha probable de parto. Cuando está muy cercana la fecha, el semen podría provocar el inicio del trabajo de parto.

Días azules

Se conoce con este nombre a las primeras semanas post-parto caracterizadas por tristeza, apatía o irritabilidad, trastornos del sueño, aversión al sexo o pérdida del impulso sexual, ansiedad y disminución de la autoestima. Entre el 50% a 70% de las mujeres experimentarán los días azules. Un 10% de las púerperas tendrá, incluso, un cuadro de depresión pasajera.

El conocimiento de este hecho fisiológico aumenta la comprensión por parte del esposo.

Ayudar con el cuidado del bebé, tratar con ternura a la joven madre y permitir un mayor descanso facilitará la recuperación.

El trato dulce y amoroso de un esposo atento es superior en resultados a cualquier medicación ansiolítica.

.....

Si una se siente incomprendido, también se siente rechazado. Gary Chapman.

.....

Maternidad y tecnología

Muchas parejas que son sometidas a tratamientos de fertilidad sufrirán de modo inmediato o, luego de algunos meses, de crisis emocionales y problemas sexuales.

Al principio, quien más sufre es el varón, al ser examinado y testeado. Incluso puede tener problemas de deseo y erección cuando se demanda que tenga relaciones sexuales de manera reglada en el tiempo de la ovulación de la esposa. Posteriormente, cuando el tratamiento avanza hacia mayor complejidad, la que más sufre es la mujer por lo invasivo, instrumentado y doloroso que suele ser el procedimiento sobre su genitalidad.

Para contrarrestar el bagaje negativo del estrés por la bús-

queda, recomendamos a los esposos pasar más tiempo juntos, charlar más profundamente, prodigarse ternura y palabras de ánimo todos los días.

Nacimiento del bebé

Cambios en la pareja

Después del nacimiento de un hijo suele presentarse una crisis en el matrimonio en relación con los roles esperados para cada uno de los esposos. No siempre quedan suplidas las expectativas que cada cónyuge tiene respecto de su compañero.

Para muchos matrimonios jóvenes el nacimiento de un hijo viene acompañado por crisis de pareja, discusiones, malentendidos y sospechas. Al aumentar las demandas de cuidado y las exigencias en tiempo y energías de un bebé recién nacido, prácticamente se desentienden de la relación de pareja y se concentran por completo en el nuevo integrante, generando un abismo de distancia entre los cónyuges. ¡Que eso no les ocurra!

Consejos importantes

Reinicio de la vida sexual

Muchos esposos creen que encontrarán en sus esposas a la amante que conocían. Ignoran que para la mujer, el embarazo y el parto entrañan un trauma muy grande. Por ello, las primeras relaciones sexuales posteriores al parto (independientemente si fue por cesárea o por vía vaginal) se equiparan a las primeras relaciones sexuales en la vida de esa mujer. Si el esposo no sabe esto, la esposa puede sentirse violentada sexualmente o experimentar tal grado de discomfort que se origine desde una inhibición del deseo hasta un vaginismo secundario.

.....

La predisposición o expectativa es un don: prepara el cuerpo, la mente y el espíritu para la intimidad. Dave Currie.

.....

Luego de la cuarentena (período post parto que promedia entre cuatro y ocho semanas) se sugiere relaciones sexuales en posiciones cómodas para la mujer, de corta duración y siempre con lubricación adicional (lubricante acuoso íntimo no derivado de la vaselina).

Período de lactancia

Desde el momento que la madre ejerce la lactancia, es decir, prende el bebé a su pecho, se liberan hormonas asesinas del deseo sexual, fundamentalmente la prolactina, que guarda una relación inversa con la dopamina; por ende, la esposa mira al esposo y le provoca la misma impresión que mirar a un poste de luz o una cabina de teléfono. No siente nada, no quiere la proximidad que él busca, sus deseos sexuales han muerto y, si ella no sabe que todo esto se debe a un cambio hormonal, su mente comenzará a divagar en cuestiones tales como: “ya no amo a mi marido”, “se me murió el amor”, “todo cambió desde que nació nuestro hijo”, etc.

Estos argumentos se levantan en contra de la unidad matrimonial y el enemigo de nuestras almas los aprovecha para sembrar dudas, celos y sospechas.

Si cada pareja que atraviesa esta etapa fuera prevenida de estos cambios hormonales, los esposos podrían relajarse y apoyarse en vez de discutir por todo y a cada rato.

En algunas pocas mujeres (la excepción para nuestro caso) se provocará un aumento del deseo sexual, probablemente por

asociación con un profundo deseo por ejercer la maternidad. ¡Esto demuestra el imbricado funcionamiento cerebral humano!

Por su parte, el esposo generalmente tiene la libido muy alta porque es un flamante papá y quiere festejar su nueva condición, ¡qué mejor oportunidad para vivir en intimidad esta gran alegría! El problema es que su esposa no piensa lo mismo. No porque no lo ame, sino porque su cuerpo está en proceso de cambio, además del cansancio crónico producido por las demandas de atención del bebé y, sumado a que no dispone tiempo para arreglarse, maquillarse, descansar lo suficiente o hacer ejercicio, sus complejos se magnifican e inciden en la auto-percepción que tiene de sí misma. Al no sentirse linda o deseable, poco a poco, deja de cuidarse en la alimentación, en su aspecto personal, etc., y todo afecta su deseo sexual.

La única manera de cortar ese círculo de cansancio y frustración es invertir los roles durante una jornada (o media, en caso de no disponer de una opción más satisfactoria). En ese tiempo, el esposo cubrirá todos los aspectos posibles de esa joven mamá: cambiará los pañales, dará el biberón, acunará y cuidará en el sentido más amplio a su hijo/a. ¿Qué hará la madre en ese tiempo? Visitará a sus padres o a una amiga; irá a la peluquería, al shopping (se recomienda entregar tarjeta de crédito), etc. Al terminar el tiempo de intercambio de roles es muy factible que la esposa retorne con deseos de un encuentro íntimo. El único inconveniente es que, probablemente, ¡al esposo le duela la cabeza!

El valor del descanso

El sueño es una actividad cerebral de tipo cíclica, con fases REM y no-REM. Para que el descanso de la noche sea reparador y una persona pueda levantarse con renovadas fuerzas y sensación de confort, su sueño debe pasar por todas las fases. Si no se producen, el día es penoso, existe cansancio y malestar

que se instala en toda la jornada, independientemente de las horas dormidas. Cuando el sueño no atraviesa todas las fases, la producción de endorfinas (responsables de la relajación, el sentido de bienestar y la disminución de cualquier dolor por su efecto analgésico) se ve francamente disminuida. La presencia de endorfinas facilita las fantasías, el deseo sexual y la actividad erótica. Por lo tanto, se ha de descansar lo mejor que se pueda. Una buena demostración de amor es compartir el cuidado nocturno del bebé.

Un poco de humor

Los niños ríen unas 200 veces al día. Los adultos sólo unas 15 veces. La causa principal: el exceso de problemas. Pero cada risa activa más de 400 músculos, aumenta la capacidad pulmonar, oxigena los tejidos, baja la presión sanguínea, alivia el estreñimiento, libera adrenalina, levanta la autoestima y reduce el estrés y el miedo.

Por tanto, vamos a reír juntos:

Chiste 1: Algunas mujeres preguntan: “¿en qué se parecen los perros a los hombres?”. Respuesta: “cuando te miran, parece que te entienden”.

Chiste 2: Venancio le dice a Manolo: "Oye, pásame otro champú", y Manolo responde: "pero si ahí en el baño hay uno". A lo que Venancio replica: "¡sí hombre, pero éste es para cabello seco y yo ya me lo he mojado!".

7

El hogar con niños pequeños

La mujer es la que habitualmente se siente sobrepasada con las obligaciones diarias de la casa y la crianza de los niños. El agotamiento progresivo la vacía de todo intento de superación, incluso muchas madres dejan de preocuparse por ellas mismas, ya que la demanda de atención y cuidado por el resto de la familia es incalculable.

Consejos para el esposo

- **Erotiza el vínculo.**

Para cumplir con este objetivo, deberás ir a la ferretería. Probablemente te preguntes extrañado: “¿a la ferretería?”. Sí, a la ferretería. ¿Para qué? Para comprar un pasador para la puerta del dormitorio o una llave nueva. Está comprobado que las mujeres no se conectarán a la intimidad matrimonial si temen que alguien pueda entrar, ya sean sus propios hijos u otro adulto.

- **Cuida tu aspecto personal cuando quedas en casa.**

Varón, cuando te bañas, afeitas y perfumas, seguro que alguien de tu familia pregunta: “¿a dónde vas?”. La mayoría de los hombres se arreglan para salir; tú arréglate para quedarte. El cuidado de los detalles es algo que valorará tu esposa, aun cuando nunca lo diga.

- **Recuerda, hacer “el amor” dura tanto como 24 horas.**

Esto significa que la intimidad conyugal trasciende el dormitorio e impregna la vida toda. Empieza mucho antes de que se encuentren desnudos en la cama y sobrepasa el momento de máximo placer orgásmico. Para poner en acción este consejo y cosechar todos los frutos de la ternura, estimula el afecto y el deseo de tu esposa por medio de mensajes sugestivos, pequeñas atenciones, palabras dulces y expresiones de afirmación acerca de lo que ella es y hace, cada día, todos los días.

Glen Hoos dijo: “El hombre quiere más sexo que la mujer. A ellas se les preguntó, ¿Qué cosas puede hacer tu marido para aumentar las oportunidades de que tú quieras hacer el amor más frecuentemente? Las respuestas más populares fueron: – Que mantenga o aumente su nivel de atención emocional hacia mí y que cree un contexto donde me muestre frecuentemente durante el día, pequeños gestos de amor”.

Lo que todo hombre debe saber

Para la mujer, el placer se despierta a partir de muchos sitios y sensaciones. Lo genital no es prioritario. Algunas se excitan con caricias o besos en orejas, cuello, abdomen, piernas, pies, etc. Los lugares son diferentes para cada mujer. Aquello que a una la excita, a otra no necesariamente. Un buen amante no se forja teniendo varias parejas, sino aprendiendo a satisfacer a una sola mujer de manera única. Cuantas más parejas haya tenido un hombre, mayor la presunción de que él ‘sabe todo’, lo cual limita la capacidad de explorar y aprender lo que esa mujer particular necesita para sentirse amada y satisfecha.

Consejos para la esposa

- **Cuida los detalles.**

La mayoría de las mujeres son muy susceptibles al ambiente

que les rodea. Se debe sacar el máximo provecho a esta facultad femenina para estimular la intimidad matrimonial. Una cama limpia, sábanas perfumadas, flores frescas, un cobertor suavecito o un cambio en el atuendo (un lindo camisolín en vez del pantalón gastado de jogging y la blusa de la abuela), son pequeños aportes que rinden grandes dividendos a la hora de vivir el amor íntimo entre los esposos.

- **Prepara el ambiente.**

Seguramente tu esposo querrá tener intimidad con la luz encendida y tú con la luz apagada y, si es posible, la sábana hasta el cuello. Una forma de lograr la paz y la satisfacción de ambos es que compres unas velitas pequeñas, que dan una luz tan tenue y mortecina que es poco lo que se ve y, ¡el resto se adivina! Este aporte permite la estimulación visual, a la vez que disimula los defectos (o complejos) de alguno o ambos amantes.

Lo que toda mujer debe saber

Para el varón, lo sexual pasa por lo genital. Sus genitales son el sitio primario de placer. Casi todas las sensaciones agradables provienen de allí. Esto explica por qué los hombres van directo a esa parte del cuerpo. Creen que las mujeres son como ellos. Por eso, esposa, antes de reaccionar mal, aprende a conocer el cuerpo de tu esposo.

.....

*L*a comunicación es poder decirse lo que uno piensa, siente, ama, respeta, estima, odia, teme, desea, espera, cree y sueña, sin que se desate la tercera guerra mundial. Dave Currie.

.....

Mejorar la comunicación sexual

El verdadero lenguaje del sexo es principalmente no verbal. Aunque el sexo es una manera natural de expresarnos, no tenemos una forma natural de hablar acerca de él. ¡Pero debemos intentarlo! Por qué no crear un lenguaje sexual en el que ambos pudieran sentirse cómodos. De todos modos, la buena comunicación en el sexo no es algo que se logre en una noche. ¡Requiere esfuerzo y mucha paciencia!

A fin de mejorar la comunicación sexual recomendamos:

- Estar cómodos con sus propios cuerpos y disfrutar sin culpas.
- Pedir sin temor a ser malinterpretados.
- Ser sinceros sobre los deseos y gustos sexuales.
- Comunicar los sentimientos eróticos.
- Sugerir nuevas formas de hacer el amor.

.....

*En el matrimonio no hay futuro sin
amor ni amor sin entrega.*

.....

Preguntas frecuentes de las mujeres

- **¿Tendré una vagina muy corta? Es que luego de tener intimidad con mi esposo, el semen se escurre totalmente.**

Esto es algo absolutamente normal. La vagina es una cavidad real sólo cuando se mantienen relaciones sexuales o en el momento del nacimiento del bebé; el resto del tiempo es una cavidad virtual. Dada esta conformación, una vez que finaliza la relación sexual, el semen saldrá hacia el exterior. Si una pareja está buscando un bebé, se sugiere mantener relaciones sexuales con la mujer debajo y con un almohadón en sus caderas, de

modo que quede más elevada la zona genital que el resto del cuerpo. Deberá permanecer en esa posición durante 45 minutos, para facilitar el ascenso de los espermatozoides.

Si te resulta incómodo sentir el semen cuando se escurre, puede solucionarse fácilmente. Tener una toallita a mano o higienizarse al finalizar el acto sexual, son soluciones rápidas y sencillas.

• **Cuando estoy con mi esposo emito un líquido traslúcido que me ocasiona vergüenza, ¿qué puedo hacer para evitarlo?**

Para algunos autores (A. K. Ladas, B. Whipple y J. D Perry) se debe a la emisión de una próstata rudimentaria; para otros, es por las glándulas de *skene* y, finalmente, hay quienes dicen que se origina en la parte interna del mismo tejido que conforma el clítoris. Lo cierto es que los estudios en vivo son difíciles, pero debemos saber que en la mayoría de las mujeres ese líquido es tan escaso que no lo perciben y, en otras, es tan abundante que puede requerirse una toalla a fin de no ensuciar las sábanas, pero cualquiera fuera el caso, es absolutamente normal. Este tema es muy debatido, algunos especialistas lo reconocen y otros lo desestiman. Los que hablan de eyaculación femenina dicen, como en el estudio sostenido por la universidad de Wiconsin, que es similar al semen porque contiene fosfatasa ácida. Debemos decir que no es orina, aunque pueda expelerse por la uretra y no por la vagina.

En definitiva, no puedes evitarlo. No depende de ti.

• **Tengo flujo muy a menudo, lo trato pero vuelve, sobre todo cuando tengo relaciones sexuales de seguido con mi esposo, ¿a qué se debe?**

Si el flujo es blanco, como leche cortada, se debe a un hongo llamado Cándida. Esta infección se provoca luego de la toma de antibióticos u otros factores que disminuyan las defensas de la mujer. También cuando se tienen relaciones sexuales muy de

seguido, porque se altera el pH de la vagina y esto afecta a la flora vaginal.

En caso de aparecer este flujo blanco, el tratamiento es sumamente sencillo, con una única toma de fluconazol de 150 mg. se soluciona el problema. Sólo la mujer hace tratamiento, no necesita que su esposo lo realice.

Si el flujo es transparente y sin olor, es absolutamente normal y se debe a una buena estimulación sexual y/o a la proximidad de la fecha ovulatoria.

Si el flujo tiene algún color u olor (a pescado o fétido) se impone la consulta al médico especialista.

• **Hay ciertas posiciones sexuales que me producen dolor, ¿es normal?**

Las posiciones que permiten una mayor introducción del pene suelen provocar molestias si la mujer no está suficientemente estimulada. Se impone buscar la posición que más convenga a ambos. Durante el embarazo puede aparecer también dolor, según la posición que se adopte.

Tan importante como la estimulación es el ‘ambiente’ matrimonial. Hemos dicho que hacer el amor dura tanto como 24 horas; lo que significa que la relación sexual, para que sea satisfactoria, debe enmarcarse en un cuadro de respeto y romance que se extienda fuera del dormitorio. Es determinante el trato diario que se dan mutuamente. Los rencores disimulados o manifiestamente expresados pueden ser causa de ‘dolor’ en el acto sexual.

.....

*Una se casa no para recibir sino
para dar.*

.....

- **Cuando hacemos el amor con mi esposo, al moverme o cambiar de posición, tengo gases en la vagina que hacen ruido. ¿Existe alguna recomendación, medicamento o dieta para evitarlos?**

En realidad, no son gases como los que se producen en el intestino y nada tiene que ver con ellos. Lo que se conoce como ‘flatulencia de la vagina’ es aire retenido por los movimientos del coito. El bombeo del pene, en ciertas posiciones más que en otras (por ejemplo, la penetración vaginal desde atrás) genera esa retención que no se relaciona con el tamaño del pene.

El cambiar de posición o evitar que el pene salga repetidamente de la vagina es, en muchos casos, suficiente solución. Se sugiere, además, acompañar el encuentro sexual con un gel íntimo acuoso.

Un poco de humor

Un matrimonio de años iba caminando por la calle. La esposa, con timidez, se da vuelta y le dice a su marido: “Querido, hace mucho que no me dices que me amas”. A lo cual el hombre le responde sarcásticamente: “Mujer, hace 30 años que te dije que te amaba. Cuando cambie de opinión te lo haré saber”.

Bibliografía

1. ABEL MARTINEZ, M. *Arqueología sexual colombiana: como eran y por qué fueron desaparecidas las desarrolladísimas costumbres sexuales de nuestros lúbricos antepasados*. Material de lectura aportado por CETIS. Buenos Aires. Argentina.
2. LEMAN, K. *Música entre las sábanas*. Miami. Unilit. 2004.
3. TROBISCH, I. *La dicha de ser Mujer*. Miami. Unilit.
4. LEMAN, K. *Música entre las sábanas*. Miami. Unilit. 2004.
5. MASTERS, W. JOHNSON, V. *Humane sexual response*. Little & Co. Boston. 1966.
6. LERER, M. L. *Sexualidad Femenina*. Editorial Paidós. Bs. As. Argentina. 2004.
7. CALDIZ, L. y RESNICOFF, D. *Mujer, sexo y fin de siglo*. Bs. As. Ed. Paidós.
8. WHEAT Y WHEAT, E. G. *El Placer Sexual Ordenado por Dios*. Puerto Rico. Editorial Betania, 1980.
9. 10. STOTT, JOHN. *Homosexualidad ¿una opción cristiana?* Buenos Aires 1995. Ediciones Certeza ABUA.
11. BONHOEFFER, D. *Resistencia y Sumisión. Cartas y apuntes desde el cautiverio*. Ariel. Esplugues de Llobregat. 1971.
12. KAPLAN, H. *La Nueva Terapia Sexual*. Madrid. Alianza. 1978.
13. MC CARY, J.L. y MC CARY, S. *Sexualidad Humana. El manual moderno*. México. 1983.
14. LERER, M. L. *Sexualidad Femenina. Mitos y realidades*. Bs. As. Argentina. Editorial Paidós. 2004.
15. FREDERIC J. *Le Monde y Clarín. Más trabajo, menos amor*. Bs. As. 09/01/2013.
16. MC CARY, J.L. y MC CARY, S. *Sexualidad Humana. El manual moderno*. México. 1983.
17. MASTERS, W. JOHNSON, V. *Humane sexual response*. Little & Co. Boston. 1966.
18. IACUB, R. *Erótica y Vejez*. Editorial Paidós. Bs. As. Argentina. Segunda reimpresión. 2011. Un poco de humor: www.chistes.com lo mejor para su salud.