

Capítulo 1

Entonces, ¿Quiere Saber Más Sobre Sexo?

En Este Capítulo

- ▶ Entender por qué las personas tienen relaciones sexuales
- ▶ Elegir la pareja correcta en el momento adecuado
- ▶ Traer bebés al mundo
- ▶ Discernir si vale la pena tener relaciones sexuales con cierta pareja potencial

El sexo. Cuando usted sucumbe a su fuerza, queda cautivo para siempre. Todo comienza cuando uno es joven. En la adolescencia, cuando las hormonas están en pleno apogeo, casi todo lo que uno hace está relacionado con el sexo, de una forma u otra. Y, aunque el “voltaje” sexual disminuye algo con el paso de los años, el sexo sigue ejerciendo su influencia en la mayoría de nuestras actividades cotidianas.

- ✓ Usted se ducha en la mañana y se arregla el cabello para realzar su atractivo sexual.
- ✓ Usted elige prendas de vestir que atraen la atención de otros.
- ✓ Usted transmite mensajes sexuales con su lenguaje corporal, ya sea por su forma de caminar o por el ángulo de inclinación de la cabeza.

Y no importa si somos solteros o casados, jóvenes o viejos: a todos nos interesa cómo el sexo opuesto reacciona ante la imagen que proyectamos. Queremos que se fijen en nosotros. Queremos saber que todavía podemos resultar atractivos, incluso si estamos casados desde hace 50 años.

En este capítulo le ofrezco un curso básico sobre el sexo, para que usted y yo sepamos claramente a qué me refiero cuando hablo sobre el tema. Aunque el sexo no ha cambiado mucho desde que los hombres y las mujeres salieron de las cavernas, el entorno sexual en nuestros tiempos puede generar confusiones. Por ello, en este capítulo, abordo conceptos fundamentales.

A Fin de Cuentas, ¿Qué Es el Sexo?

¿El sexo es lo que nos hace diferentes como hombres y mujeres? ¿Es el medio que nos permite reproducirnos? ¿Es el deseo que nos descontrola hasta que lo satisfacemos? ¿Es la llave para intercambiar placer extremo? Tal vez sea la forma de consolidar una relación. El sexo resulta tan maravilloso precisamente porque es todo eso y mucho más.

Estamos dotados de órganos hechos especialmente para tener relaciones sexuales: se acoplan perfectamente y tienen numerosas terminaciones nerviosas para que la unión sexual sea placentera. Pero el sexo es, en realidad, una experiencia en la que participa el cuerpo entero, desde el cerebro hasta los dedos de los pies. Y convertirse en una buena pareja sexual significa acoplar todas esas partes. En el Capítulo 2 me refiero al órgano sexual masculino, mientras que en el Capítulo 3 hablo sobre el órgano sexual femenino. Si quiere saber cómo se acoplan, vaya al Capítulo 8.

Cada generación considera que tiene el privilegio de haber descubierto los placeres del sexo; sin embargo, no estaríamos aquí si no fuese por la vida sexual de las generaciones precedentes y, aunque nos cueste trabajo imaginarnos a nuestros padres y abuelos en la intimidad, la verdad es que ellos se merecen nuestro reconocimiento.

Se puede hacer el amor de muchas formas, pero el resultado del acto sexual, el orgasmo, es la meta común. (Por supuesto, si su único objetivo es concebir un bebé, entonces el placer se vuelve secundario.) Parte del misterio del sexo es por qué tantos caminos diversos conducen al mismo destino. En los Capítulos 9, 10, 13 y 14 me refiero a las diferentes formas de alcanzar el orgasmo.

¿Por Qué lo Hacemos?

Esencialmente, hacemos el amor para perpetuar la raza humana y para participar en una actividad muy placentera. A lo largo de la historia de la humanidad, ambos propósitos casi siempre estuvieron relacionados, pero en la actualidad no tienen que estarlo. La posibilidad de disfrutar un orgasmo sin preocuparse por traer al mundo un bebé ha transformado la naturaleza del sexo aunque, si bien es cierto, cuando ambos objetivos se unen, el acto sexual alcanza su mayor plenitud.

Concebir bebés: el resultado natural

La gente utiliza innumerables palabras para describir la misma cosa, especialmente cuando se trata de sexo. (Estoy segura de que conoce algunas de estas palabras, pero por educación no voy a mencionarlas.) Lo que nunca deja de sorprenderme es cuan frecuentemente olvidamos que el acto sexual está directamente relacionado con la procreación, propagación y continuidad de las especies, la concepción, el embarazo . . . ¡TRAER HIJOS AL MUNDO!

A algunas parejas se les hace muy difícil tener una familia. Otras no pueden lograrlo sin ayuda y deben recurrir a la ciencia médica. Sin embargo, para la mayoría de la gente, el proceso es relativamente fácil, al menos hasta que llega el bebé. El hombre sólo tiene que introducir el pene erecto en la vagina de la mujer y eyacular. Quizás, la mujer no quede embarazada la primera vez —aunque muy bien podría suceder—; pero, tarde o temprano, un espermatozoide se encontrará con un óvulo y *voilà*: se concebirá un bebé.

Puesto que procrear puede ser tan fácil, muchas mujeres quedan embarazadas sin desearlo. Por lo tanto, he aquí el primero de los muchos consejos que hallará en este libro:



Si no quiere concebir un bebé, no tenga relaciones sexuales y, practique la abstinencia.

Por supuesto, sé que existen formas de evitar el embarazo y a ellas me refiero en el Capítulo 5, pero ninguno de esos métodos son infalibles. Aunque parezca inaudito, hay un caso documentado de una mujer que quedó embarazada a pesar de que le habían ligado las trompas y su pareja se había hecho la vasectomía. Por eso, recuerde: *el único método ciento por ciento seguro para no procrear es la abstinencia sexual.*

La unión del espermatozoide y el óvulo

El proceso de concebir un bebé no ha cambiado desde que Adán y Eva descubrieron el sexo: un espermatozoide del hombre se encuentra con un óvulo dentro del cuerpo de la mujer (a diferencia de los bebés probeta). Cuando el espermatozoide y el óvulo se unen, el óvulo se *fecunda*.

Los espermatozoides y los óvulos son células muy especiales, pues solo contienen la mitad del material genético (*cromosomas*) que tienen las demás células. Todas las células necesitan de los cromosomas pues en estos se encuentran las instrucciones para poder dividirse y crear un ser humano.

La fecundación ocurre cuando los cromosomas y los genes del espermatozoide y del óvulo se fusionan y dan lugar a una nueva célula llamada *cigoto*. El resultado de este proceso no es una copia idéntica de uno de los padres (un clon) sino un individuo único que comparte características de ambos progenitores. Según esto, ahora puede entender por qué usted tiene la nariz de su papá y los pies de su mamá: sus padres mezclaron sus materiales genéticos y usted es el resultado de ello.

Cronometrar la unión

Las hembras humanas son diferentes a casi todas las hembras del reino animal porque, en lugar de mostrar interés en las relaciones sexuales solamente cuando pueden concebir (o sea, cuando están *en celo*), ellas sienten deseo sexual en cualquier momento (a no ser que tengan dolor de cabeza, por supuesto). A pesar de esta diferencia, las mujeres sí comparten con otras hembras mamíferas la peculiaridad de que solo pueden *concebir* durante ciertos momentos; por lo general, entre uno y tres días por mes.



Pero no vaya a suponer que como la mujer solamente es fértil durante unos cuantos días del mes, esos sean los únicos días en los que el sexo sin protección puede dar lugar a un embarazo. Los órganos reproductores de una mujer son mucho más complejos de lo que parecen, como explico en el Capítulo 3.

A diferencia de los hombres, que constantemente producen espermatozoides (¡más de 26 billones por año!), la mujer ya nace con los óvulos que tendrá durante toda su vida. Estos óvulos —aproximadamente 200.000— se encuentran en los dos *ovarios* de la mujer (vea la Figura 1-1). Cada 28 días, aproximadamente, un saco lleno de líquido, llamado *folículo*, que está en uno de los ovarios, libera un óvulo. Cuando el folículo libera el óvulo, muchas mujeres sienten un dolor sordo en el área alrededor del ovario, conocido como *mittelschmerz*.



Estar al tanto del momento en el que se produce este dolor sirve como referencia para quienes practican el *método natural de planificación familiar*. En el Capítulo 5 profundizo en ese tema.

El óvulo y el espermatozoide se encuentran

Todo el mundo está comentando lo que ocurrió anoche en el Club Falopio. El señor Espermatozoide se encontró con la señorita Óvulo y ahora ¡no pueden separarse!

Al igual que las personas tienen que conocerse para iniciar una relación, el proceso de fertilización no comienza hasta que un espermatozoide llega a *las trompas de Falopio* y se tropieza con el óvulo. Este encuentro se produce como resultado del coito, que consiste en la introducción del pene en la vagina. Cuando el hombre alcanza el orgasmo, millones de espermatozoides

se depositan en la parte posterior de la vagina. Estos espermatozoides se adhieren al moco cervical y se desplazan por éste hasta la entrada del útero (conocida como cuello del útero o *cérvix*), a lo largo del útero, y hasta las trompas de Falopio. Cada uno de estos espermatozoides está a la caza de un óvulo, y si por casualidad hay alguno flotando cerca, el espermatozoide más rápido se lleva el premio.

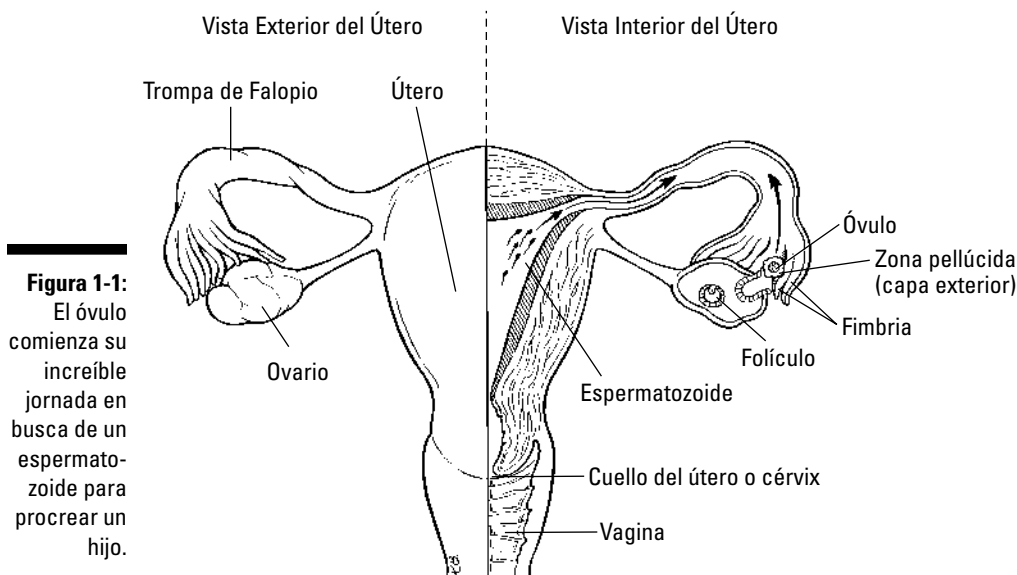


Figura 1-1:
El óvulo comienza su increíble jornada en busca de un espermatozoide para procrear un hijo.



Recuerde estos dos puntos importantes sobre los espermatozoides:

- ✓ Dentro del cuerpo de la mujer, los espermatozoides se mantienen vivos de dos a siete días. Por lo tanto, aunque la fertilidad del óvulo es breve, los espermatozoides que el hombre deposita en la mujer pueden fertilizar un óvulo hasta una semana después, y causar un embarazo.
- ✓ Antes de que el hombre eyacule, el pene libera un líquido conocido como líquido preseminal, o *fluido de Cowper*, llamado así porque se produce en la Glándula de Cowper. Este líquido sirve como lubricante durante el desplazamiento de los espermatozoides a lo largo del pene. El fluido de Cowper, a veces, contiene espermatozoides que no fueron expulsados en orgasmos previos. Aunque la cantidad de espermatozoides presentes en este fluido es mucho más pequeña en comparación con los millones que hay en una eyaculación, la pregunta que hay que hacerse es ¿cuántos espermatozoides se necesitan para fertilizar un óvulo? Solo uno que sea lo suficientemente rápido.

A través del fluido de Cowper el hombre puede depositar espermatozoides en la vagina de la mujer antes de eyacular. Por esta razón, el método de retirar el pene antes de la eyaculación no es efectivo para evitar embarazos.

De paseo

Las fimbrias, unos pequeños apéndices en forma de dedos que se encuentran en el extremo de las trompas de Falopio, guían al óvulo hacia el interior de la trompa, y este continúa su camino hasta llegar al *útero*. Si durante este viaje el óvulo se topa con los espermatozoides que nadan en las trompas, el primero que alcance al óvulo y penetre la capa externa, llamada *zona pelúcida*, logrará entrar al óvulo y, en ese momento, comenzará el proceso de creación de una nueva vida, conocido como fecundación.

El óvulo fertilizado se desplaza por la trompa de Falopio en un recorrido de aproximadamente tres días. Durante las primeras 30 horas, los cromosomas del óvulo y del espermatozoide se unen y se inicia la división celular. Al nuevo ente que se crea se le conoce como *embrión*. Cuando el embrión llega al final de su viaje y entra en el útero (vea la Figura 1-2), se nutre de las secreciones uterinas y sus células siguen dividiéndose, y esto hace que 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*.



El embrión libera una hormona llamada GCH (gonadotropina coriónica humana). Cuando la hormona GCH entra en el torrente sanguíneo de la madre, indica que está embarazada y hace que los ovarios continúen produciendo estrógenos y progesterona, hormonas necesarias para el desarrollo del embarazo.

Si el óvulo no es fecundado, se desplaza hacia el útero. Aproximadamente dos semanas después, el recubrimiento del útero, llamado endometrio, comienza a desprenderse como parte de un proceso conocido como *menstruación*. Y empieza a formarse un nuevo recubrimiento, listo para recibir a un óvulo fecundado el próximo mes.

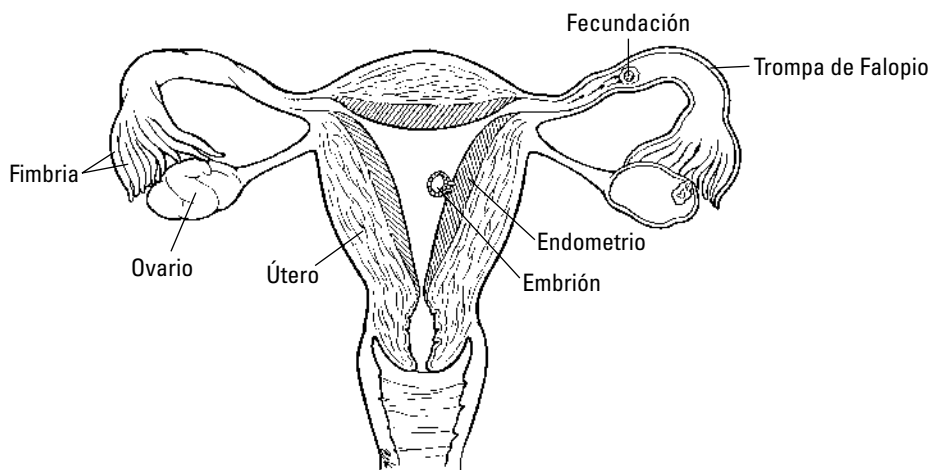


Procrear también puede ser divertido

Un detalle más sobre las relaciones sexuales y sus placeres: por muy increíble que resulte la sensación de experimentar un orgasmo, creo que la mayoría de las parejas dirían que el placer es aún mayor cuando tratan de

concebir un bebé. Se siente algo todavía más maravilloso cuando uno sabe que el posible resultado de esa unión entre dos personas que se aman es una nueva vida.

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



Cómo el embrión se convierte en bebé

Después de alojarse en el endometrio, el embrión crece hasta que toma forma humana y cuenta con todos sus órganos. Este proceso toma 12 semanas. A partir de ese momento, el embrión pasa a llamarse *feto*.

El feto se desarrolla dentro del útero durante, aproximadamente, nueve meses después de la fecundación del óvulo. Entonces, en un proceso conocido como parto, el bebé abandona el útero y sale al mundo exterior a través de la vagina (a no ser que los médicos tengan que extraerlo mediante una cirugía llamada *cesárea*). Si desea ahondar en el tema del embarazo, le sugiero que lea *Embarazo Para Dummies*, 2ª Edición, escrito por Joanne Stone, M.D., Keith Eddleman, M.D., y Mary Duenwald (Wiley).

Esto quiere decir que una posible e importante consecuencia del acto sexual es concebir un bebé que nacerá nueve meses después. Por supuesto, traer al mundo a un hijo es apenas el principio de los cuidados que un niño necesita. Ser padre es una gran responsabilidad que no se debe tomar a la ligera y debe recordarse siempre cuando una pareja tiene relaciones sexuales.

Disfrutar una experiencia sensorial

Por lo tanto, la mecánica del sexo crea bebés. Sin embargo, lo que lleva a la gente a tener relaciones sexuales es, fundamentalmente, la experiencia sensorial, la amplia gama de placeres físicos y emocionales que la persona disfruta gracias a la actividad sexual. Tales placeres deberían ser suficientes para atraer a las personas a tener relaciones sexuales; pero, en realidad, esta

experiencia sensorial tiene dos lados. Si uno no practica el sexo —ya sea por solo unas horas, en el caso de los adultos jóvenes, o semanas, en las personas de más edad—, una vocecita interior le dice que ya es hora de hacer el amor. En el lenguaje de la calle, usted se pone “caliente”, y mientras más tiempo pasa, mayor es su deseo sexual. Claro que usted puede satisfacer tales deseos por sí mismo, y a esto se le conoce como *masturbación*, un tema que abordo en el Capítulo 14. Sin embargo, el método preferido de resolver esa necesidad es tener relaciones sexuales con otra persona.

Si un niño despierta en medio de la noche, cuando sus padres están haciendo el amor, escuchará ruidos aparentemente aterradores. La gran intensidad de tales sonidos es prueba de cuan fuerte puede ser esa experiencia sensorial. No hay nada como el disfrute que el sexo es capaz de proporcionar.

Como el verdadero centro de este placer radica en el cerebro, es importante comprender el proceso. Cuanto más sepa del tema, mejores serán los resultados.

Entender los Pormenores del Ciclo de Respuesta Sexual

Los terapeutas sexuales existimos gracias, en gran medida, al Dr. William Masters y a la Dra. Virginia Johnson, que a finales de los años cincuenta y principios de los sesenta estudiaron el ciclo de respuesta sexual.

¿Cómo llevaron a cabo esos estudios? Ambos observaron más de 10.000 actos sexuales en sus laboratorios. Teniendo en cuenta que hasta el *voyeur* más persistente se habría hartado después de las primeras 1.000 escenas sexuales, hay que reconocer que estos científicos demostraron una dedicación impresionante.

Y sí que hicieron un trabajo científico, porque cuando digo “observar” no me refiero a que simplemente miraron. A los participantes les colocaron sensores, de manera que Masters y Johnson pudieran saber exactamente lo que estaba ocurriendo: qué cantidad de líquido segregaban las mujeres y cuánto semen eyaculaban los hombres, entre otros detalles.



Como resultado de estos estudios, Masters y Johnson llegaron a la conclusión de que la respuesta sexual humana pasa por cuatro fases distintas. Más tarde, la Dra. Helen Singer Kaplan, que fue mi maestra, creó un modelo propio que incluye elementos de las fases de Masters y Johnson, así como otros que ella definió.

Analizar el ciclo de la respuesta sexual de un individuo es clave para que el terapeuta sexual establezca un diagnóstico acertado. Comprender las

distintas categorías de este ciclo también puede servirle a usted para convertirse en un amante excelente. Por lo tanto, preste mucha atención a las siguientes definiciones:

✓ **Fase de Deseo Sexual:** La Fase de Deseo Sexual, conocida también como *libido*, precede a la estimulación física o psicológica. Esta parte solo existe en el modelo de la Dra. Kaplan. Ella observó que ciertas sustancias químicas presentes en el organismo (fundamentalmente *testosterona*, la hormona sexual masculina que también tienen las mujeres) son las que desencadenan estos deseos sexuales. La excitación sexual va creciendo a partir de esos deseos.

La Dra. Kaplan estudió y le dio nombre a esta fase porque, en su trabajo como terapeuta sexual, se dio cuenta de que la libido de algunos de sus pacientes era tan insignificante que pocas veces, o nunca, pasaban a las otras fases del ciclo. Al analizar lo que les ocurría en esta fase temprana, pudo descubrir la causa de sus dificultades.

✓ **Fase de Excitación:** La Fase de Excitación se inicia cuando los genitales experimentan la *vasocongestión*, un aumento de tamaño causado por el incremento del flujo de sangre hacia los tejidos.

En el hombre, esta excitación conduce a la erección. En la mujer, el clítoris y los labios vaginales se hinchan, aumenta la lubricación, se agrandan los senos y se endurecen los pezones. Otras señales físicas de esta fase son el incremento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, y de la presión arterial. Los músculos de los brazos y de las piernas comienzan a tensarse y algunas personas experimentan un “rubor sexual” en la parte superior del abdomen, que puede extenderse hasta la zona del pecho.

A esta fase se llega debido a uno o a varios estímulos físicos, visuales o psicológicos, que pueden provenir de uno mismo o de la pareja. El juego sexual, al que me refiero en el Capítulo 7, usualmente desencadena estas respuestas.

✓ **La Fase de Meseta:** Durante la Fase de Meseta ciertos aspectos de la Fase de Excitación llegan a un nivel ligeramente más alto, y la tensión aumenta.

Según Masters y Johnson, en esta fase el hombre muestra dos señales fisiológicas claras:

- Primero, aparecen unas cuantas gotas de líquido en la cabeza del pene, que funcionan como lubricante para los espermatozoides. (Estas gotas, segregadas por la glándula de Cowper, pueden contener espermatozoides que quedaron en la uretra de eyaculaciones anteriores —es por eso que el método del coito interrumpido resulta tan riesgoso. En el Capítulo 5 encontrará más información sobre las desventajas del llamado método interrumpido de contracepción.)
- Los testículos aumentan de tamaño y se acercan al cuerpo.





La Dra. Kaplan considera que todas estas reacciones de la Fase de Meseta son solamente una extensión de la Fase de Excitación, porque el individuo no nota ninguna diferencia entre ambas fases. Por lo tanto, estos sutiles cambios carecen de valor para ella en el tratamiento de la disfunción sexual.

- ✓ **Fase de Orgasmo:** Durante la Fase de Orgasmo, tanto los hombres como las mujeres experimentan una serie de contracciones y espasmos musculares que incluyen contracciones del rostro, incremento de la frecuencia cardíaca, respiratoria, y de la presión arterial. Además, se producen contracciones de los órganos genitales. (En el Capítulo 10 encontrará más información sobre el orgasmo.)

El hombre también experimenta las contracciones de la eyaculación, que ocurren en dos etapas: el momento de la inevitabilidad, caracterizado por sensaciones que indican el llamado punto de “no retorno” (al cual me refiero con más detalles en el Capítulo 20), seguido inmediatamente por la eyaculación.

- ✓ **Fase de Resolución:** En esta última fase (que solamente es reconocida por Masters y Johnson), el cuerpo regresa lentamente a la normalidad; es decir, a las condiciones físicas que existían antes de que comenzara la Fase de Excitación. Esta Fase de Resolución es mucho más prolongada en la mujer que en el hombre, por lo que debe ser un momento para manifestar ternura y proporcionarse caricias después del sexo (tema que abordo en el Capítulo 11).

El hombre, además, pasa por un *período refractario*: el tiempo que necesita después del orgasmo para responder nuevamente a un estímulo sexual, lograr otra erección y llegar al orgasmo. En el caso de los hombres jóvenes, este período dura apenas unos minutos, pero se va prolongando con el paso de los años.



El hombre alcanza la Fase de Excitación mucho más rápido que la mujer, y la mujer tiene una Fase de Resolución bastante más extensa. Por lo tanto, sugiero que le dediquen la mayor cantidad de tiempo posible al juego sexual, para compensar así esta diferencia.

Formar Una Pareja

El apetito sexual aumenta con el tiempo, como mencioné en la sección “Disfrutar una experiencia sensorial”, en este capítulo. Pero los seres humanos necesitamos algo más: establecer un lazo con otra persona. Parece que fuimos hechos para estar en parejas, como los animales cuando se dirigían al arca de Noé. La razón biológica tal vez sea procrear por medio del sexo; aunque, si se tratara solo de eso, no necesitaríamos del amor y el romance. También necesitamos compañía, alguien con quien compartir nuestras vidas y con quien tener relaciones sexuales.

Por amor y una relación duradera

Cuando los hombres eran cazadores-recolectores, se necesitaba de dos personas para criar a los hijos, pero hoy los millones de padres solteros demuestran que una sola persona puede hacer esa tarea. Sin embargo, aunque han ocurrido cambios sociológicos que llevan a que muchas personas permanezcan solteras, el deseo de encontrar a alguien a quien amar sigue vigente. Y ese interés es tan fuerte que muchas personas que se divorcian no pierden la fe en la institución del matrimonio, sino que lo intentan una y otra vez. La esperanza de encontrara nuestro verdadero amor no muere, y eso se debe a que todos sentimos la necesidad de compartir nuestra vida con otros.

Con tantas personas a nuestro alrededor, es casi inevitable que alguien que ande en busca de amor encuentre con quién compartir ese sentimiento. Sí, a veces el amor es ciego, y uno elige a la persona equivocada pero, en la mayoría de los casos si ese sentimiento no dura es porque la pareja no sabía que el amor necesitaba cuidados. Y parte de lo que mantiene vivo el amor es el sexo. Por lo tanto, cuanto más conozca sobre el sexo, más oportunidades tendrá de salir victorioso en el amor. En el Capítulo 4 ofrezco sugerencias para encontrar pareja, y si ya tiene una relación estable y desea ponerle un poco de emoción a su vida sexual, los Capítulos 12 y 22 son para usted.

Por el placer y nada más que el placer

Aunque el sexo fortalece el amor, y viceversa, también hay sexo sin amor. Las aventuras de una sola noche tienen peligros intrínsecos, pero pueden proporcionar mucho placer. El hecho de que sea la primera vez con esa persona hace que la experiencia se vuelva más emocionante. Se trata de una mezcla de curiosidad (¿cómo se ve desnudo o desnuda?), temor (¿podré satisfacer a esa persona?), deseo sexual (no me interesan las complicaciones que significa una relación, lo único que quiero es 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 nuestras emociones. En la actualidad, algunas personas sostienen relaciones sexuales con amigos. Si eso ocurre solamente una vez, quizás termine allí. Pero si dos amigos se encuentran regularmente en la intimidad, hay muchas probabilidades de que al menos uno de los dos quiera ser más que un amigo.

Volar a solas

Por supuesto que, si la necesidad de tener relaciones sexuales se vuelve demasiado intensa y no hay con quién satisfacerla, la masturbación puede proporcionar alivio. Hasta cierto punto, un orgasmo es un orgasmo. La masturbación mitiga las tensiones sexuales. El coito añade muchos más matices al placer del acto sexual, pero no hay duda de que masturbarse es mejor que nada.

La masturbación también es un método más seguro que irse a la cama con alguien desconocido, aunque tiene algunos peligros. Si usted siempre está muy ocupado, necesita la tensión sexual para motivarlo a salir y buscar pareja. Pero si libera toda su energía sexual a través de la masturbación, especialmente si lo hace tan a menudo que no tiene tiempo para socializar, la masturbación puede convertirse en una trampa de la que le será difícil escapar. No obstante, si necesita aliviar las tensiones sexuales, masturbarse podría ser su salvación. En el Capítulo 14 ahondo en este tema.

Tomar Precauciones

Si ha seguido su lectura hasta aquí, ya debe saber que las relaciones sexuales con alguien del sexo opuesto pueden terminar en un embarazo no deseado. Los embarazos se pueden evitar si uno está preparado. Saber que existen los condones y las píldoras anticonceptivas será inútil en el fragor de la pasión, especialmente si usted y su pareja están parcial o totalmente desnudos. Evitar embarazos no es asunto difícil, pero se requiere de planificación. Para tener acceso a los métodos anticonceptivos más eficaces es necesario ver a un médico o acudir a una clínica. En el caso de otros métodos, al menos tendrá que hacer una visita a la farmacia cercana. Y todo esto tiene que ocurrir antes del acto sexual.

Para elegir un anticonceptivo hay que pensar un poco. En la actualidad, debido a las enfermedades de transmisión sexual, es buena idea utilizar más de uno, ya que no todos los métodos anticonceptivos protegen de las enfermedades de transmisión sexual. Si su intención no es causar un embarazo, le recomiendo que lea detenidamente el Capítulo 5; así estará preparado para cuando llegue el momento de tener relaciones sexuales. (Y si está preocupado por las enfermedades de transmisión sexual, lea también el Capítulo 19.)

Hacer Ajustes en el Camino

La palabra “sexo” describe lo que dos personas hacen durante todas sus vidas cuando se excitan sexualmente; sin embargo, el sexo no permanece inmutable. Los jóvenes, cuyas hormonas acaban de entrar en acción, sienten el efecto más intensamente que las personas de mayor edad. La atenuación de la energía sexual no se debe solamente a que el adulto ha tenido miles de relaciones sexuales más que el joven, sino a cambios fisiológicos por los que todos pasamos. Pero, cuanto más conozca acerca de esos cambios, podrá enfrentarlos de mejor manera, y su vida sexual continuará viento en popa hasta los 99 años. Si es joven y está dando sus primeros pasos en el mundo de la sexualidad, en el Capítulo 6 hallará un excelente mapa con instrucciones útiles para cada tramo del recorrido. Y si ha llegado a esa edad en que la velocidad comienza a disminuir y aparecen obstáculos en la carretera, los Capítulos 17, 20 y 21 le ayudarán a que su viaje sea menos accidentado.

Por supuesto, además del proceso normal de envejecimiento hay otras circunstancias que pueden afectar su vida sexual. Cuanto más vivimos, tenemos más probabilidades de que el destino nos sorprenda con un zarpazo, o tal vez dos. El comienzo de una enfermedad puede modificar la forma en que realizamos el acto sexual. Pero, insisto, no significa necesariamente que nuestra vida íntima sea cosa del pasado: solamente tendremos que hacer algunos cambios. ¿Quiere saber cuáles son los ajustes necesarios para esta situación? Lea el Capítulo 18.

A la mayoría de los jóvenes les cuesta trabajo creer que sus padres todavía tienen relaciones sexuales, y mucho más sus abuelos . . . pero, de hecho, las tienen. Nuestro cuerpo y nuestras necesidades cambian, pero el sexo es parte integral de lo que somos como seres humanos, y continúa siéndolo durante todas nuestras vidas.

¿Listo Para la Acción?

En un episodio clásico de Seinfeld, a Elaine le quedaba muy poca esponja anticonceptiva y tenía que decidir si valía la pena gastarla con cierto individuo. ¿Cómo determinar si alguien con quien piensa tener relaciones íntimas merece que usted dé ese paso? A continuación, encontrará algunas preguntas que debe hacerse. No hay respuestas acertadas ni erróneas, pero si el tono general se inclina hacia lo negativo, mi consejo es que no se vaya a la cama con esa persona o, por lo menos, espere a conocerla mejor.

- ✓ ¿Qué partes de mi cuerpo “despierta” esta persona? ¿El cerebro? ¿El corazón? ¿Mi sexo? ¿Dos de esas partes? ¿Una de las tres?
- ✓ ¿Quisiera mantener la luz apagada para que esa persona no vea las partes de mi cuerpo que no me gustan? ¿Preferiría dejar la luz encendida para ver bien a la otra persona?
- ✓ Me gustaría darme una ducha, ¿le molestará? Después de desnudarme, ¿me importará?
- ✓ ¿Qué tipo de relación tendré con esa persona dentro de un mes? ¿Qué tal dentro de seis meses o 10 años?
- ✓ Si algo sale mal, y ninguno de los dos llegamos al orgasmo, ¿querré ver a esa persona nuevamente?
- ✓ ¿Qué voy a pensar de mí a la mañana siguiente?