

Las Preguntas de "El Comal"

LAS GORDITAS DEL COMAL

Mi problema es que mi pene es chico aun cuando está erecto, ¿hay algún medicamento que pueda agrandarlo?

No hay píldoras, cremas, vitaminas o inyecciones que puedan aumentar el tamaño del pene de una persona adulta. Es más, algunos de estos productos que se anuncian como efectivos pueden ocasionar algún tipo de problema, por lo que no es recomendable usarlos.

Aunque no mencionas la medida de tu pene, es bueno que sepas que contrariamente a lo que muchos hombres creen, a las mujeres no les preocupa el tamaño del pene y por otro lado, el sitio de la vagina donde la mujer experimenta mayor sensibilidad es el tercio más externo, por lo que un pene que alcanza a cubrir esta área es adecuado para producir estimulación sexual vaginal.

Tengo 23 años y conocí un chavo con el que he tenido relaciones sexuales. Mi problema es que no he experimentado ningún orgasmo. A veces pienso que lo voy a lograr, pero luego me pongo tensa y pierdo la sensación, creo que puede deberse al temor de perder el control sobre mis funciones corporales, ¿qué puedo hacer? ¿Le ocurre esto a otras mujeres?

El temor a perder el control sobre su cuerpo es algo que afecta a muchas mujeres y no sólo se debe a falta de experiencia, tiene más que ver con la confianza que se tenga en la pareja. Se puede tener miedo a parecer poco atractiva como resultado de la tensión muscular de la cara en los momentos que preceden al orgasmo; puede temerse perder el control de la vejiga o de los intestinos o simplemente miedo de parecer ridícula. Por otro lado, muchas mujeres, sobre todo en las primeras relaciones sexuales, no son orgásmicas inmediatamente. La mujer necesita aprender a conocerse a sí misma para saber qué la excita y qué le ayuda a obtener orgasmos y luego puede compartir esta información con su pareja. No mencionas si has tenido orgasmos de algún otro modo, por ejemplo, por la masturbación. La masturbación puede ser una manera de aprender a obtener orgasmos.

Tengo entendido que algunos hombres homosexuales usan un arete en la oreja derecha para distinguirse. Últimamente he visto que algunas mujeres usan uno o más aretes, pero sólo en la oreja derecha. ¿Eso indica que ellas son homosexuales también?

No necesariamente. Probablemente sólo signifique que les gusta usarlos de esa manera y nada más. Tanto las mujeres como los hombres usan aretes de ese modo y no significa que sean homosexuales, ni heterosexuales. No hay estilos de ropa, cortes de pelo, ni nada específico que permita asegurar que una persona es homosexual o no.

¿Qué consecuencias trae el masturbarse?

La masturbación no ocasiona ningún tipo de daño físico ni mental, no ocasiona acné. No afecta fertilidad, no agranda ni disminuye el tamaño del pene; no altera tamaño, forma o color de ninguno de los órganos sexuales pélvicos del hombre o de la mujer y no reduce en la adolescencia la capacidad de respuesta sexual cuando más adelante tenga pareja.

¿Cómo afecta la circuncisión al momento de tener relaciones sexuales? ¿Es mejor tenerla o no?

Durante mucho tiempo se aceptó la creencia equivocada de que el pene circuncidado era más sensible en la zona del glande (o cabeza del pene) a los estímulos táctiles del coito o de la masturbación que el glande protegido por su correspondiente prepucio y de esto surgió la falacia de que el hombre no circuncidado podía establecer un control eyaculatorio más efectivo que el circuncidado. Sin embargo, hasta ahora no se dispone de ninguna prueba convincente, que demuestre que la circuncisión repercute de un modo u otro en la función sexual del varón. Las ventajas de la circuncisión conciernen, básicamente, a la higiene y salud, ya que no se produce acumulación de esmegma (sustancia natural, viscosa, compuesta por secreciones grasas, células muertas de la piel, sudor y bacterias), es más fácil limpiar el glande y es menos probable que haya inflamaciones o infecciones. Pero por otro lado no tiene que representar desventaja para los hombres no circuncidados, si éstos mantienen una higiene elemental. Del mismo modo, la información que se tiene con respecto al funcionamiento sexual de las mujeres es que no afecta el hecho de que su pareja tenga la circuncisión o no.

Se menciona en algunos artículos que el látex es poroso y que aun cuando se usara el condón existe la posibilidad de que el virus del SIDA por ser más pequeño, pueda penetrar y contagiarlo a uno, ¿qué hay de cierto en todo esto?

Los condones hechos a partir de intestinos de algunos animales son lo que presentan esta porosidad. Las pruebas que se han hecho en los condones de látex han demostrado que sí protegen contra virus tan pequeños como el VIH (virus del SIDA) ya que el virus no circula libremente por el organismo, tiene que estar presente en una o varias células que componen fluidos que pueden ser intercambiarse sexualmente. Al quedar el semen en el momento de eyacular dentro del condón y al no entrar en contacto los fluidos vaginales con el pene al usar condón, es imposible el contagio.

¿Qué pasa si mi pene está inclinado, o sea el frente lo tiene a la derecha?

Algunos varones tienen el pene ligeramente curvado hacia arriba, hacia abajo o hacia cualquiera de los lados. Esto no representa un problema, a no ser que dificulte la penetración sexual o cause dolor el tener una erección, en cuyo caso convendría asistir a consulta médica para que se haga el diagnóstico y se dé el tratamiento adecuado.

¿Cuándo te masturbas lo que se siente es un orgasmo?

El orgasmo es una sensación placentera muy intensa en la que el cuerpo libera de golpe la tensión sexual acumulada. Además de otras maneras, como pueden ser las fantasías o los sueños, el orgasmo puede obtenerse mediante la masturbación y la estimulación a diferentes partes del cuerpo, así como por el coito.

¿Qué es y cómo se hace el sexo oral?

Consiste en la estimulación de los órganos sexuales pélvicos del hombre o de la mujer mediante la lengua, los labios y la boca. Si la estimulación oral es en los órganos sexuales pélvicos del hombre se llama felación (caricias con la lengua o besos en el pene y en el escroto o introducción del pene en la boca) y si es en los órganos sexuales pélvicos de la mujer recibe el nombre de cunnilingus (caricias con la lengua o besos en el clítoris o en los labios menores). Puede emplearse para provocar o incrementar la excitación sexual, o para producir el orgasmo. Ambas prácticas pueden realizarse estimulando solo a un miembro de la pareja, o mediante la

estimulación recíproca adoptando la posición invertida (conocida como 69, debido a que la posición de los cuerpos imita la forma de ambos números).

¿En qué consisten los óvulos anticonceptivos para las mujeres? ¿Es bueno que los usen?

Los óvulos vaginales son anticonceptivos químicos. No necesitan receta médica y se pueden adquirir en cualquier farmacia. Su acción es doble: por un lado, el producto químico que contiene mata el espermatozoide; en segundo lugar, la emulsión que contiene la sustancia activa forma una barrera que bloquea la abertura del cérvix (cuello de la matriz). Es necesario consultar las instrucciones del fabricante en cuanto al empleo y grado de efectividad. Generalmente requiere colocarse de 10 a 15 minutos antes de la relación sexual para esparcirse por la vagina e incrementar su eficacia, la cual dura alrededor de una hora. Para realizar coitos consecutivos, debe colocarse un nuevo óvulo cada vez. En la práctica la proporción de fallos es alta debido principalmente a la falta de experiencia en su colocación y al uso frecuente del método, su efectividad aumenta considerablemente si se usa conjuntamente con el condón. En cuanto a los efectos secundarios, una de cada veinte personas que usan espermicidas nota ardor o irritación en la vagina o el pene, en estos casos es recomendable asistir a consulta médica para descartar cualquier reacción alérgica al espermicida.

¿Cómo puedo hacer que mi novia llegue al orgasmo sin que haya penetración?

Los abrazos, los besos y las caricias diferentes partes del cuerpo aumentan la excitación en la mujer. Algunas mujeres consiguen un orgasmo con la sola estimulación de la vulva o de los pechos. En el clítoris existen gran número de terminaciones nerviosas que lo convierten en un órgano sumamente sensible al tacto y a la presión, por lo que un orgasmo puede lograrse frotándolo suavemente o presionando alternativamente colocando la mano o la boca sobre la vulva.

No me puedo explicar por qué con una mujer no alcanzó el orgasmo y de sólo pensar en un hombre me puedo masturbar hasta 5 veces, aclaro que soy un hombre.

Es importante saber que si se tienen fantasías o sueños con personas del mismo sexo, esto no significa que se tenga preferencia homosexual, ni siquiera el haber tenido alguna experiencia erótica quiere decir que lo sea. De hecho, aproximadamente uno de cada tres hombres ha tenido al menos una experiencia erótica homosexual desde la pubertad. Todos los seres humanos somos distintos y únicos, lo que a una persona le excita sexualmente, a otra puede dejarla indiferente, ya sea ésta heterosexual, homosexual o bisexual. El elemento principal que define la preferencia es la atracción y no se refiere exclusivamente a la atracción sexual o erótica.

Creo que me estoy convirtiendo en homosexual porque me fijo en los hombres y me gustan, ¿es esto normal? ¿Qué debo hacer?

Si por normal o anormal entiendes sano o enfermo, entonces eres normal, pues de acuerdo a la psicología y a la psiquiatría la preferencia homosexual no es un trastorno mental. Si la pregunta se refiere a que si algo como lo que a ti te sucede les sucede a otros, la respuesta es sí. Lo más importante de todo, es cómo te sientes tú respecto a este gusto que sientes hacia los de tu mismo sexo, si esto te hace infeliz, valdría la pena que buscaras apoyo emocional. Aunque no es posible cambiar la preferencia sexual, un buen terapeuta puede ayudarte a descubrir si se trata realmente de homosexualidad; muchas veces el rechazo que puede pensarse tendrá la familia o de la sociedad es lo que genera ansiedad y temor. Ser homosexual, heterosexual o bisexual no altera tu capacidad de relacionarte afectivamente con otras personas.

¿Existe alguna posición para evitar el dolor vaginal cuando el pene está muy grande?

La posición de la mujer encima, ya sea sentada sobre el compañero con el cuerpo erguido, o bien acomodada boca abajo tendida sobre él, le permite a ella tener control de los movimientos del coito, del empuje y del ritmo. Otra posición que podría funcionar es la de lado a lado, cara a cara que no permite movimientos pélvicos profundos. Por otro lado, la vagina de la mujer es capaz de expandirse y ajustarse a cualquier tamaño de pene, por lo que si el dolor vaginal persiste valdría la pena asegurarse de que éste no se debe a otros motivos como una lubricación insuficiente antes de la penetración o alguna disfunción sexual como el vaginismo o la dispareunia.

¿Qué es el punto G y dónde está?

Se denomina punto G (o punto de Grafenberg, en honor del físico alemán que señaló primero su presencia, en 1950) a una región frontal de la vagina que se encuentra entre el hueso del pubis y el cérvix, que es particularmente sensible a la estimulación erótica. Se le describe como una masa de tejido del tamaño de un frijol, que en estado de excitación se hincha hasta el tamaño de una moneda de dos centímetros de diámetro. No todas las mujeres tienen el punto G. En una investigación, Goldberg y sus colaboradores (1983) sólo identificaron el punto G en 4 de 11 mujeres estudiadas. En el Instituto Masters y Johnson se llevaron a cabo minuciosos estudios para buscar esta zona de gran sensibilidad en la pared frontal de la vagina o una masa de tejido que encajase con la descripción dada sobre una muestra de 100 mujeres y resultó que menos de diez la tenían.

¿A qué profundidad de la vagina se encuentra el himen?

El himen es una fina membrana que cubre la abertura de la vagina. Por regla general el himen se extiende por una parte, no toda, la abertura vaginal y presenta siempre una o más perforaciones que permiten la salida del flujo menstrual. Al contrario de lo que se piensa, no se puede determinar mediante un examen pélvico si una mujer es virgen o no. El hecho de que el himen esté intacto o perforado no es un indicio de certeza respecto a si la mujer ha tenido ya relaciones sexuales. El himen puede perforarse o estirarse en edad temprana debido al ejercicio físico o por la introducción de los dedos o de diversos objetos en la vagina. Hay mujeres que nacen con himen incompleto o sin él, además de que el coito no siempre rasga el himen sino que se limita a estirarlo, puesto que es flexible.

Hay muchas personas a las que les obsesiona el ser heterosexual, dicen que esas son las más propensas a las relaciones homosexuales, ¿cómo se pueden distinguir las que lo hacen de todo corazón y las que lo hacen para guardar las apariencias?

Muchas personas presuponen que los hombres o mujeres son heterosexuales a no ser que demuestren lo contrario, por esta razón no siempre resulta fácil que una persona se asuma como homosexual. Tampoco es posible distinguir si una persona es homosexual o heterosexual por su conducta, su manera de vestir, su trabajo, etc. si tal persona no desea revelar su preferencia. Por otro lado el que una persona se asuma firmemente heterosexual no significa que sea "más propensa" a las relaciones homosexuales.

Tengo un gran problema, en la escuela me gusta un chavo mayor que yo, solamente lo conozco de vista, pues siempre nos quedamos viendo cuando nos encontramos y hasta hemos cruzado unas cuantas palabras. No sé, pero presiento que le gusto y él también a mí; no sé si tirarle el rollo, pues

Lo sigo a donde vaya. Pero el gran problema es que yo también soy un chavo, y no quiero que me vaya a delatar con mis amigos. ¿Qué hago con estos sentimientos que me están matando?

Para resolver cualquier problema lo primero que conviene hacer es reflexionar sobre las posibles soluciones; casi siempre hay más de las que se ven a simple vista. Enseguida, pensar cuál o cuáles pueden ser las ventajas y las desventajas de cada una de ellas, para después tomar la decisión que te convenga más o que te haga sentir mejor. Valora si el sentimiento que esta persona despierta en ti es tan fuerte que estés dispuesto a que en un momento dado pueda confesarte ante él, con el posible riesgo que pudiera descubrierte ante tus amigos ya que esa posibilidad existe. Por otro lado piensa qué podría suceder en el caso de ser descubierto; si te sientes listo para enfrentarlo o no. Toma en cuenta esta u otras posibles consecuencias, el único que puede decidir qué hacer, eres tú.

El fantasear con mujeres... ¿me hace lesbiana?

Una fantasía por sí sola no significa que lo seas. En numerosas ocasiones las fantasías sexuales se utilizan para iniciar o incrementar la excitación sexual. Muchas personas interpretan equivocadamente la naturaleza de la fantasía sexual y piensan que expresa el deseo real de participar o experimentar una situación dada, pero no siempre es así. Masters y Johnson (1979) han demostrado que la mayoría de la gente que tiene fantasías sexuales recurrentes no siente el deseo ni la necesidad de "representarlas en su vida cotidiana". También han observado que existe una notable similitud entre las fantasías más comunes de las personas heterosexuales y las homosexuales. Algunas personas homosexuales tienen fantasías con personas del otro sexo, mientras que las heterosexuales fantasean con personas de su mismo sexo.

Voy en 2º de secundaria y me gusta una niña, pero pienso que yo no le atraigo, a veces he querido llegarle pero me da miedo, ¿qué puedo hacer?

Algunas veces la actitud de una persona nos da la pauta para saber si somos correspondidos o no en nuestro interés hacia ella, pero siempre existe la duda. La única manera de saberlo con más certeza es dándole muestras de tu interés (acercándote a platicar con ella, por ejemplo) y ver cómo reacciona, y después arriesgarte a decirle directamente lo que sientes, al final lo más que puede pasar es que recibas una negativa.

Soy un hombre y he tenido algunas relaciones sexuales, pero nunca he tenido un orgasmo, ¿Cómo puedo hacer para tenerlo?

En tu pregunta no mencionas si hay eyaculación o no. La eyaculación y el orgasmo son dos eventos independientes, aunque casi siempre coinciden. O sea que puedes eyacular sin tener la sensación placentera del orgasmo lo cual podría corresponder a una disfunción que se llama anorgasmia, o presentar otra disfunción que consiste en la dificultad de eyacular a pesar de tener una erección firme, a esta condición se le llama incompetencia eyaculatoria. No mencionas si has conseguido tener un orgasmo por medio de la masturbación. En este tipo de disfunciones hay algunas variaciones: algunos hombres pueden eyacular mediante la masturbación, otros mediante la estimulación por parte de su compañera en actividad no coital (manual u oral) y otros más no logran la eyaculación bajo ninguna circunstancia. Aunque hay algunas causas orgánicas para esta condición, la mayoría son de origen emocional. Hay un tratamiento específico para estas disfunciones cuyo objetivo es conseguir que el hombre advierta sus propias sensaciones físicas y que desaparezcan la ansiedad del desempeño. Valdría la pena que siguieras una terapia, de preferencia con alguien que tuviera la especialidad en sexoterapia.

¿Cómo es el orgasmo en las mujeres?

Es difícil definir un orgasmo, ya sea de una mujer o de un hombre, porque la percepción de cada persona comprende aspectos emocionales y físicos. Desde un punto de vista físico, el orgasmo consiste en una serie de contracciones rítmicas de los músculos de la pelvis y del resto del cuerpo, que producen una intensa sensación de placer seguida de una relajación rápida (se libera de golpe toda la tensión sexual acumulada). En cuanto a las sensaciones subjetivas, el orgasmo además de ser un instante de placer y de "interrupción" de la actividad mental; involucra otros cambios en diferentes órganos del cuerpo, incluidos los órganos sexuales.

¿Cuántos orgasmos puede haber en una sola relación?

Si inmediatamente después de experimentar un orgasmo, continúa la estimulación, se puede tener otro orgasmo y si la tensión sexual sigue siendo alta, puede haber otro. Masters y Johnson observaron dos tipos de respuesta a las que llamaron multiorgasmia (orgasmos múltiples) y status orgásmico (orgasmo sostenido) principalmente en mujeres y que consiste en una serie de orgasmos rápidos (con o sin intervalo entre uno y otro) o bien un solo episodio de orgasmo, cuya duración era de 20 a más de 60 segundos. En el hombre suele no diferenciarse la eyaculación del orgasmo debido a que por lo general los dos eventos ocurren de manera simultánea, pero puede haber eyaculación sin sensación orgásmica y también sensación orgásmica sin eyaculación. Esta última respuesta fue observada por Mina Robbins y Jensen (1978) en un estudio realizado en 13 hombres. Ellos describían de 3 a 10 orgasmos antes de la eyaculación.

¿Qué posibilidades existen de contagio del virus del VIH por la manipulación del condón (para retirarlo del pene) una vez que se termina la relación sexual? ¿Qué cuidados se recomendarían para disminuir el eventual riesgo?

Es sumamente difícil que haya contagio por la manipulación del condón al retirarlo de pene, ya que en primer lugar sería necesario que la pareja tuviera el virus y además que hubiera alguna herida en la mano. Enseguida describimos la manera correcta de colocar y retirar el condón:

- Primero que nada es importante utilizar un condón de buena calidad, lavarse las manos y retirarse anillos, pulsera y cualquier accesorio que pudiera rasgar el condón.

- Revisar la fecha de caducidad o la fecha de elaboración es otro cuidado importante. La duración que se le da a un condón a partir de la fecha de manufactura es de cinco años, pero como no se sabe si se guardó adecuadamente (en lugar fresco, etc.) lo mejor es darle sólo tres años. Por lo tanto si la fecha de caducidad es, pongamos por caso el año 2016, tendrías que restarle al menos dos años y usarlo sólo hasta 2014 y si la fecha de manufactura es el año de 2014 por ejemplo, habría que sumarle 3 años, por lo que se aconsejaría usarlo hasta 2017. Algunos condones tienen la fecha de manufactura (mfd) y otros la de caducidad (cad).

- Comprueba que esté bien cerrado. Revisando todas las orillas del empaque para confirmar que lo ha sido rasgado, otra prueba de que el empaque está intacto es si al oprimir el sobre en el centro sientes como si tuviera aire dentro.

- Al abrir el paquete hazlo utilizando las yemas de los dedos y rasgando el empaque por la parte dentada. No utilices las uñas, dientes, tijeras o cualquier artículo punzo cortante para abrirlo. No lo desenrolles ni lo estires.

- La mayor parte de los condones ya vienen con algún espermicida y lubricante, pero si deseas usar más lubricante, debe ser uno que sea soluble en agua. De ninguna manera uses vaselina, crema o aceites que contengan petrolatos, pueden dañar el condón.

- Comprueba que al colocar el condón no esté al revés para que desenrolle fácilmente y evitar romperlo, si estuviera al revés sopla ligeramente dentro del receptáculo NUNCA introduces los dedos.

- Cuando el pene esté totalmente erecto coloca el condón en la cabeza del pene, sujetando con los dedos la punta del condón (para que se deposite el semen en el receptáculo).
- Sin soltar la punta, empieza a desenrollar el condón hasta llegar a la base del pene, utilizando la parte interna de tus dedos índice y pulgar.
- Sin soltar la punta, suavemente, saca el aire que haya quedado deslizando tus dedos sobre el condón ya colocado en el pene.
- Después de eyacular y antes de que el pene pierda la erección, sujeta el condón por la raíz del pene y retírate de tu pareja.
- Retira el condón utilizando un trozo de papel higiénico, una servilleta y pañuelos desechables y sujetando el condón con toda tu mano deslizándolo hacia la cabeza del pene sin jalarlo o estirarlo, esto evita que los fluidos que han quedado en la parte externa del condón toquen tus manos.
- Deposita el condón en el cesto de basura NUNCA en el WC.

¿Por qué los hombres se masturban?

No sólo los hombres se masturban. En una investigación que hizo Alfred C. Kinsey en los Estados Unidos durante los años cuarentas y cincuentas resultó que el 92 por ciento de los hombres y el 62 por ciento de las mujeres se habían masturbado al menos una vez en el transcurso de sus vidas. En la revista Archivos Hispanoamericanos de Sexología de 1995 se publicaron los resultados de una encuesta aplicada en la Ciudad de México a 3,432 adolescentes de bachillerato, cuyas edades oscilaban entre los 15 y los 18 años. Se encontró que un 80% de hombres y 30% de mujeres se han masturbado y los hombres lo hacen aproximadamente, dos a tres veces más frecuentemente que las mujeres. La razón por la que ellos se masturban más que ellas podría ser porque sus órganos sexuales pélvicos están más expuestos, pero otra causa muy probable tiene que ver con la cultura, ya que a la mujer no se le "permite" la misma libertad para explorar su sexualidad que al hombre y más bien se le reprime. En todo caso, la razón para que un hombre o una mujer se masturben es porque encuentran en esta práctica placer y una vía de escape a la tensión sexual acumulada que no ha podido liberarse por otros medios.

¿Es malo el sexo anal?

El sexo anal puede producir sensaciones muy agradables y desencadenar orgasmos tanto en el hombre como en la mujer por lo que para algunas personas resulta satisfactorio; en tanto que a otras puede causarles incomodidad, ya sea por considerarlo un acto sucio o desviado o física por ser en ocasiones doloroso. Esto último se debe a que, por lo común, al excitar el esfínter anal, éste se cierra apretadamente y la tentativa de introducir el pene, aunque se haga con cuidado y sin brusquedad, produce dolor. La inserción del pene en el ano puede provocar desgarros o lesiones de otro tipo cuando no se dilata progresivamente el ano. Para reducir el riesgo, lo más prudente es utilizar abundante lubricante y dilatar suavemente el ano mediante estimulación manual antes de proceder a la inserción del pene. Es importante mencionar que, si se desea realizar el coito anal, es necesario usar condón y si después se desea pasar al coito vaginal, usar uno nuevo. Además, (si se utilizan juguetes sexuales o incluso los dedos de la mano) todo lo que haya sido introducido en el ano no debe ir directamente a la vagina sin un minucioso lavado previo, ya que en el ano hay bacterias que podrían causar infecciones en la vagina.

¿Se puede hacer de alguna manera para que tu pareja no note que eres virgen en el primer contacto sexual?

No mencionas si eres hombre o mujer, pero en cualquier caso no hay manera de asegurar si una persona ha tenido o no ha tenido antes relaciones sexuales. Aunque todavía hay quien cree que la ruptura del himen ocurre cuando una mujer tiene por primera vez relaciones sexuales, ahora se sabe que esta membrana empieza a desaparecer poco a poco después del nacimiento y continúa deteriorándose durante la niñez y la adolescencia. Si la vagina estuviera sólidamente bloqueada por el himen, la menstruación no tendría salida. Así pues, la ausencia de sangrado o dolor durante la penetración, no significa que una mujer haya tenido relaciones sexuales anteriormente y tampoco hay manera de saber si un hombre las ha tenido.

Mi novio y yo somos vírgenes, pero el día que decidimos tener relaciones, cuando él se iba a poner el condón, el pene perdió la erección y ya no se pudo volver a poner erecto. ¿Qué pasó, qué puedo hacer?

Lo que pasó, es algo que ocurre con relativa frecuencia. Factores como el nerviosismo (por ser la primera vez para ambos) pueden ser la causa de la disminución de la erección. Por otro lado, la preocupación de los dos porque él la volviera a tener hizo que aumentara la tensión. Esta tensión y preocupación por lograr algo hace que se interrumpa la capacidad de percibir las sensaciones físicas necesarias para lograr la excitación. Algo que ayudaría, podría ser que el poner el condón formara parte del juego amoroso y ensayar poniéndoselo tú, por ejemplo. En esta misma sección hay información sobre la manera correcta de ponerlo. Otra cosa que es aconsejable, es no tener como meta principal el coito (introducción del pene en la vagina) y estar dispuestos a disfrutar otro tipo de actividad sexual, ya que eso les permitirá estar relajados y aumentar su excitación.

Cuando tengo relaciones sexuales con mi pareja, sufro de eyaculación precoz. ¿Qué puedo hacer para no tener esta eyaculación tan rápido?

La eyaculación precoz es uno de los problemas más comunes entre los hombres. En gran medida se debe a la costumbre de hacerlo siempre con rapidez. Por ejemplo, durante la adolescencia los muchachos tienen que hacerlo rápidamente para evitar que alguien los sorprenda, ya sea porque comparten su recámara o porque hay uno o dos baños y muchos miembros de la familia esperando para entrar, etc. También en la escuela, algunos muchachos participan en competencias y el primero en eyacular es quien gana. Si el cuerpo de los jóvenes está condicionado para responder con rapidez, habituarse a responder de otra manera requiere de re-aprendizaje y práctica. Hay una técnica (puede ejercitarse solo o con la pareja) llamada técnica del apretón y que consiste en apretar suavemente el pene durante unos cuatro segundos, al sentirse cerca de la necesidad de eyacular. Esto logra demorar la eyaculación. La presión debe ejercerse siempre en la cabeza del pene en la zona donde se inserta el prepucio y en la base después, en sentido anterior, nunca lateral. Es mejor que sea un especialista quien guíe estos ejercicios para que indique la manera correcta de llevarlos a cabo. La terapia que enseña al hombre cómo ejercer control sobre su proceso de eyaculación tiene éxito en el 95% de los casos y no requiere de muchas sesiones con el terapeuta. No vale la pena posponer el acudir en busca de ayuda, ya que empezarás a ver resultados en poco tiempo.

Me excita el fantasear con que mi esposa me engaña, ¿eso es malo?

Gracias a la fantasía, los seres humanos podemos convertir el mundo real en lo que más nos agrada, aunque sea algo inverosímil. A partir de la pubertad, la gente tiene fantasías sexuales que generan diversas respuestas. En el hecho de fantasear intervienen la imaginación y la creatividad. Si una fantasía produce excitación y placer

es lógico que trate de repetirse en la mente una y otra vez, pero si ésta llega a convertirse en la única manera de lograr la excitación, puede indicar el inicio de un problema. Es como una persona que juega por recreación y acaba por volverse adicta al juego. Las fantasías en las que el esposo contempla a la esposa haciendo el amor con otra persona no son raras.

¿En qué consiste el poco tiempo de erección?

A veces un hombre puede tener erecciones firmes que desaparecen en cuanto intenta tener una relación coital, no sé si éste sea el tipo de problema al que te refieras. O quizá estés hablando del caso en el que la eyaculación sobreviene muy rápidamente después de la erección, ésta ocurre al poco tiempo de haber introducido el pene en la vagina o antes de la penetración. Al primer caso se le llama disfunción eréctil y al segundo discontrol eyaculatorio o eyaculación precoz. En cuanto a la disfunción eréctil, puede tener causas físicas, emocionales, de pareja o una combinación de estas. Entre las emocionales la más frecuente es el temor a fallar o a quedar en ridículo en el momento de la relación. Esta ansiedad ocasiona que en la persona no se den las condiciones físicas requeridas para la excitación, la erección y el orgasmo. La terapia para resolver este tipo de problema relacionado con la ansiedad consiste en enseñar a la persona a centrarse en las sensaciones placenteras sin la presión de realizar el coito. El terapeuta deja "tarea" para ser realizada en casa y ésta no requiere que la persona tenga pareja. Entre las causas físicas están entre otras los problemas de erección debido a medicamentos, diabetes, problemas neurológicos, urológicos (riñones, hígado, uretra); también a efectos post-operatorios, etc. Una combinación de ambos podría ser cuando una vez resuelto el problema físico, queda el temor a no poder mantener la erección y esto ocasiona ansiedad. Por eso en estos casos vale la pena que si se piensa en someterse a tratamiento se busque una persona que tenga la especialidad en sexoterapia.

Hace tres años me quitaron la matriz y desde entonces vivo como traumada pues mis relaciones se acabaron y no tengo deseos sexuales, ¿a qué se debe? ¿Acaso todo esto es psicológico?

El aspecto psicológico es importante porque para algunas mujeres la matriz es símbolo de femineidad. Por otro lado perder la matriz significa el fin de la fertilidad y también para algunas mujeres el ser fértil es un aspecto esencial del ser mujer. Las personas que tienen estos sentimientos pueden experimentar alteraciones en su autoestima, depresión y esto ocasionar disminución del deseo sexual. En cuanto al aspecto físico es necesario saber si lo que quitaron fue sólo la matriz (o útero) y dejaron los ovarios o si quitaron útero y ovarios. Es importante saber esto porque los ovarios son la principal fuente de hormonas en la mujer y esto puede afectar el deseo sexual. Para muchas mujeres en esta situación la solución es tomar algún reemplazo hormonal. Esto aumenta la lubricación vaginal, incrementa el deseo sexual y el interés sexual. Es importante hacerte un examen para evaluar tus niveles hormonales y tu estado general de salud. También valdría la pena una terapia con un sexo terapeuta.

Hace ocho meses terminé con mi novia, pero después de unos dos meses empezó a llamarme de nuevo. Yo la quiero mucho todavía, pero me llama porque tuvimos sexo y quizá sea lo único que nos una, ¿o qué?

El aspecto sexual une de manera importante, pero no es la única razón por la que una relación deba continuar. Es necesario que ambos revisen otros aspectos de su relación, como la comunicación, el que sigan gustándose el uno al otro, el respeto hacia la manera de ser de cada uno, el acompañarse en los momentos de alegría y de tristeza, etc. Tendrían que ser sinceros para aclarar esto y no sentirse obligados a continuar su noviazgo por la sola razón de haber tenido relaciones sexuales.

¿Es cien por ciento seguro el condón para no tener hijos?

En teoría, el condón es un método de control del embarazo, siempre que se utilice adecuadamente y en todas las ocasiones que se tengan relaciones sexuales. Sólo hay dos fallos por cada cien personas que lo usan durante un año, pero cuando no se usa todas las ocasiones, aumenta a diez por cada cien usuarios. Si los condones se utilizan en conjunto con un espermicida vaginal (óvulos, espuma, jaleas, etc.) el grado de efectividad es mayor.

¿Qué es, qué implica, cómo sabes en fin, qué es un orgasmo?

No es fácil describir que es un orgasmo, pues esto es muy subjetivo, cada persona lo experimenta de manera distinta e incluso puede variar en una misma persona de una ocasión a otra. William Masters y Virginia Johnson observaron los cambios en el organismo desde que se iniciaba la estimulación sexual hasta que terminaba y dieron cuenta de que durante el orgasmo el cuerpo libera de golpe toda la tensión sexual acumulada durante este proceso, dura unos segundos y en ese lapso se desencadenan contracciones musculares rítmicas que producen una intensa sensación física seguida de un rápido relajamiento. Además del aspecto fisiológico, interviene el aspecto emocional y el social, por eso es que resulta difícil describirlo. Algunas descripciones que han hecho algunos hombres y mujeres son:

"Mis orgasmos son como palpitantes estallidos de energía que empiezan en la zona pélvica y luego me inundan todo el cuerpo".

"Me siento como el tapón de una botella de champán en el momento de descorcharla."

"Noto un torrente de calor que me va de los pies a la cabeza, acompañado de un fuerte ritmo palpitante. Después todo se calma, como en un crepúsculo rosado".

"Me siento como un globo hinchado que en vez de estallar me inunda de una enorme ola de felicidad y de sentimientos que pasa por mi lado como una exhalación".

¿Qué es penetración anal y cuántas formas de penetración existen y en qué consisten?

Entre las actividades sexuales que incluyen la penetración están el coito anal y el coito vaginal y consisten en la introducción del pene en el ano o en la vagina.

A muchas personas cuando están excitadas, puede resultarles placentero la introducción de uno o dos dedos en la vagina o el ano estas también son formas de penetración.

Las caricias son muy importantes en una relación de pareja pues generan sentimientos de afecto, ternura e intimidad. Los besos pueden ser incluidos dentro de las caricias y un tipo de beso es el llamado 'beso francés', en el que los labios de los dos están abiertos y uno de ellos introduce su lengua en la boca del otro o las lenguas de los dos se encuentran, esta es otra práctica que puede entrar dentro de lo que se conoce como penetración. Hay muchas maneras de disfrutar la sexualidad además del coito, a medida que crece una relación, se van descubriendo cuáles son las caricias y los tocamientos que le proporcionan más placer, así como aquello que no resulta tan grato de realizar en pareja.

¿Es malo comer las secreciones vaginales de la mujer al realizar el sexo oral? A mí me encantan pero me han dicho que puede ser perjudicial.

No hay evidencia de que tragar secreciones vaginales o semen sea dañino a la salud, a no ser que dichas secreciones o semen provengan de una persona que tenga una infección de transmisión sexual.

¿Qué es eyaculación precoz? ¿Qué es la eyaculación?

La eyaculación es la expulsión del semen por el pene del hombre y se dice que un hombre presenta eyaculación precoz cuando al estar con una pareja eyacula antes de lo deseado.

Soy del sexo masculino. Varias veces me ha pasado que cuando tengo relaciones sexuales mis orgasmos son muy rápidos. ¿Qué puedo hacer para controlarme?

Si por orgasmos rápidos te refieres a que eyaculas antes de lo deseado, en esta misma sección hay respuesta a tu pregunta y dentro de las secciones de "El Comal" un especial dedicado a la eyaculación precoz.

¿La homosexualidad es una enfermedad y se puede curar?

La heterosexualidad es la preferencia que tienen algunas personas para relacionarse con personas de sexo distinto al de ellas; así podemos decir que la homosexualidad es la preferencia que tienen algunas personas para relacionarse con personas de su mismo sexo. Esta preferencia se entiende como una atracción natural de cada persona de la que no se sabe la causa, es decir, ni el porqué de la heterosexualidad, ni el porqué de la homosexualidad. Nuestra sociedad es muy rígida al respecto porque solo considera la heterosexualidad como "natural". Definitivamente la homosexualidad no es una enfermedad y una persona que tenga esa preferencia no puede cambiarla solo porque así lo decida.

¿Por qué después de tener el acto sexual, mi pareja tiene orgasmo y yo no, qué es lo que debo hacer?

El orgasmo no se obtiene solo con el coito si es esto a lo que te refieres con acto sexual, hay otras maneras de obtenerlo. Si tu pareja ya lo consiguió, tienen varias alternativas, una de ellas es la estimulación del clítoris o la vagina con la mano. También pueden buscar que por medio de caricias en los sitios donde tú sientas más satisfacción, tú llegues al orgasmo y después continuar con el coito hasta que tu pareja lo consiga. De cualquier forma también es importante que consideres que el orgasmo no es el fin único de la relación sexual, disfrutar de todas las experiencias que acompañan el compartir tu vida erótica con una pareja, puede llegar a ser mucho más gratificante que el orgasmo.

¡Hola! Tengo una pregunta sobre la Homosexualidad. Voy a la secundaria y seguido escucho a varios de los estudiantes hablar con términos homosexuales (como: te voy a meter el "pito", tienes buen "culo", etc. todo eso dicho entre hombres). Mis preguntas son las siguientes: ¿Son esos términos "normales" -por decirlo así- en el vocabulario de una persona, o cuando alguien habla así con tanta normalidad eso quiera indicar que tales personas hayan sido abusadas sexualmente por algún homosexual en el pasado o que esa personas sean plenamente homosexuales? También: ¿Puede el uso de esos términos con el tiempo hacer que la persona se acostumbre a ellos y por tal llevar a alguien a convertirse en homosexual con el tiempo?

En la secundaria, los muchachos buscan apoyo en los amigos o amigas, por tanto es muy importante conseguir la aceptación de los de su grupo de edad. Hablar como los demás les hace sentir que son parte del grupo y si la moda entre los amigos es hablar de la manera como mencionas, pues entonces la mayoría busca expresarse así; pero ese solo hecho no indica que la persona sea homosexual, ni que llegue a serlo, ni que alguien haya abusado de ella. Muchos adolescentes se sienten importantes cuando usan palabras soeces (y más las que tienen que ver con la sexualidad) en su conversación y es una manera de mostrar lo poco que les importa que los mayores se asusten de su forma de hablar. Es importante que sepas que esta forma de relacionarse es un

tipo de violencia verbal, que puede incluso ser causa de sanciones en las escuelas o en otros espacios, o dicho con el termino de moda es "Bullying" verbal.

¿El SIDA se puede transmitir por darle un beso con la boca abierta a alguien enfermo?

El SIDA no se transmite a través de la saliva, tendría que haber una herida en la boca con sangrado de la persona infectada y también una herida en la boca de la persona no infectada para que hubiera una posibilidad de contagio.

¿A los cuántos años se tiene que usar condón?

A cualquier edad, si una persona decide tener relaciones sexuales y desea protegerse para evitar el contagio de infecciones de transmisión sexual o prevenir un embarazo no deseado, lo más recomendable es que use condón.

Aunque ya sé que con que cubras los primeros 5 centímetros de la vagina es más que suficiente, me gustaría saber cuál es la medida standard o el promedio de lo que debe medir un pene erecto.

¿Cómo puedo saber si mi pene es pequeño, cuánto debe medir o cuál es el promedio? El mío mide 14.5 CM medido desde la panza a la punta "por la parte de arriba" ¿Lo estoy midiendo correctamente para comparar con los tamaños standard?

El pene mide desde el pubis (que es el hueso que se siente dónde nace el vello púbico) hasta la punta en erección de 12.5cm. a 17.5 cm., mientras que en flacidez (no erecto) aproximadamente 10 cm.

Nunca he tenido sexo con mi novia más que sexo oral, pero ya tiene el himen roto pero a veces cuando intento meter mi dedo en su vagina le duele y otras veces no, ¿qué puedo hacer para que su vagina este más dilatada? ¿Después del sexo oral la vagina se hace angosta?

Algunas veces es posible introducir el dedo sin que haya dolor, seguramente se debe a que hubo otras caricias antes que la excitaron lo bastante para que hubiera suficiente lubricación. La lubricación es lo que evita que haya molestias al introducir el dedo o el pene. En cuanto a que si la vagina se hace angosta por practicar el sexo oral, la respuesta es no. Por otro lado no estés tan seguro de que el himen este roto, ya que este tiene bastante elasticidad y por eso es posible que las mujeres usen tampones sin que se rompa.

¿Cómo funciona el método de planificación natural o ritmo?

Los métodos naturales exigen abstenerse periódicamente de tener relaciones coitales en las etapas del ciclo menstrual consideradas fértiles. Están el método del ritmo, el de la temperatura basal y el del moco cervical o de Billings. El método del ritmo, se basa en el supuesto de que la ovulación ocurre 14 días antes de la aparición de la próxima regla. Es pues necesario llevar un registro minucioso de los ciclos por espacio de al menos seis meses, para saber cada cuando aparcerá la menstruación. Supongamos que el ciclo más corto fue de 26 días y el más largo de 28. Entonces el primer día fértil se determina restando 18 días al periodo más corto que es el de 26, así el periodo fértil empezaría (26-18=8) el octavo día después de iniciada la menstruación y el ultimo día fértil se determina restando 11 días al periodo más largo, que en este caso es el de 28 (28-11= 17), por lo que el último día fértil sería el día 17 del ciclo menstrual. O sea que en los días más fértiles: del día 8 al 17 día después del primer día de menstruación (que dan un total de diez días fértiles), la pareja debe abstenerse -POR COMPLETO- de realizar el coito. Este método es de los menos seguros, al igual que los otros métodos naturales, en primer lugar porque hay estudios que demuestran que no siempre la ovulación ocurre a los 14 días y el

índice de fallos es aproximadamente de 15 a 45 por cien mujeres que lo usan durante un año, por lo que si se quiere usar para prevenir un embarazo no planeado, es conveniente combinarlo con algún otro, como el condón que además tiene la ventaja de protegerte de las infecciones de transmisión sexual.

¿Puede un hombre tener un orgasmo sin eyacular?

Sí. Aunque ocurren casi al mismo tiempo, la eyaculación y el orgasmo son dos procesos diferentes. Se ha demostrado que algunos hombres pueden controlar a voluntad la eyaculación y tener más de un orgasmo antes de eyacular.

Soy hombre de 23 años y desde los 14 he tenido una vida sexual muy activa. ¿Es posible que el pene sufra trastornos debido al exceso de eyaculación (refiriéndose a ocasiones y no cantidad de semen)? ¿O que por su actividad frecuente este llegue a un estado de fatiga y cause impotencia sexual? ¿Qué complicaciones puede haber a futuro? Mi preocupación es que ese ritmo se pueda sostener para satisfacción de mi esposa. ¿Es normal que en ocasiones exista dolor después de una eyaculación?

La actividad sexual no deteriora el pene ni agota la capacidad de respuesta sexual de las personas. Los hombres producen semen continuamente, empezando desde la pubertad y por el resto de sus vidas, a menos que la producción se interrumpa por alguna enfermedad. Antes de iniciar la investigación científica de la sexualidad se creía que el hombre tenía en su cuerpo una cantidad determinada de semen y que al agotarse ésta, ya no podía producir más, pero no es así. Lo único cierto es que si un hombre eyacula varias veces en el transcurso de pocas horas, la cantidad de semen eyaculado será menor a la primera, pero al cabo de un día o dos se volverá al mismo nivel. En cuanto al dolor después de la eyaculación, si el dolor solo es ocasional y no hay otros síntomas, tal vez se deba a alguna rozadura o herida superficial provocadas quizá por usar ropa demasiado apretada o por la misma actividad sexual. Si existen otros síntomas es conveniente que asistas a revisión médica.

Soy hombre de 23 años y desde los 14 me he masturbado con mucha frecuencia. Pensé que cuando pasara de los 18 bajaría ese ritmo, pero no fue así. Ahora tengo relaciones por lo menos dos veces por semana y como quiera sigo masturbándome. En mis relaciones sexuales el primer coito experimento eyaculación algo prematura, pero lo suficiente para que mi pareja obtenga su orgasmo. En el segundo acto y tercer el tiempo de duración aumenta. El problema que tengo es que muchas veces durante el día siento el deseo de eyacular. ¿Esto se debe a que por exceso de masturbación el pene se sensibilice demasiado? ¿El tener relaciones sexuales frecuentes y además masturbación, puede cansar al órgano y provocar trastornos en el futuro, como impotencia sexual?

La frecuencia con que las personas se masturban es muy variable. Algunas continúan masturbándose aunque tengan otro tipo de actividad sexual, como el coito. Por otro lado la masturbación y la relación coital frecuentes no dañan al órgano ni conducen a la disfunción eréctil. Por lo que se refiere al frecuente deseo de eyacular, es importante saber si esta situación te produce ansiedad. El tener relaciones coitales dos o tres veces por semana, como es tu caso y continuar practicando la masturbación no es tan raro como tú crees, pero si eso te produce ansiedad, esta puede llevarte a un deseo más intenso de volver a eyacular. Es como alguien que se pone a dieta. Desea adelgazar, pero el solo pensar que no puede comer, le produce un apetito más intenso y en lugar de adelgazar, engorda. Si la ansiedad es mucha al respecto, valdría la pena alguna terapia que la disminuyera.

Hace tiempo fui con el dermatólogo y me dijo que tenía una enfermedad viral llamada condilomas acuminados, me los cauterizo pero no me he curado pues continúan apareciendo, ya he ido con varios doctores y no me curo, me podrían decir cuál es la cura, pues estoy desesperado, pues leí que pueden producir cáncer.

Desde el momento en que estas asistiendo a consulta médica estás dando un paso adelante. Mientras los condilomas no se hayan erradicado por completo, continúa haciéndote exámenes periódicos, ya que aunque no en todos los casos se desarrollan células cancerosas, siempre es mejor detectarlas en sus inicios cuando todavía son curables. Los condilomas acuminados son una lesión por virus que no siempre es fácil erradicar. Cauterizarlos es una manera de eliminarlos y continuar con un tratamiento local; otro método consiste en removerlas quirúrgicamente con cirugía láser o crioterapia. Estos tratamientos suelen destruir completamente la verruga original, así como aquellas no visibles. Cualquier tratamiento que se elija debe ser supervisado por personal médico especializado y es quien debe decir cuál es más adecuado en cada caso. Es importante que sepas que los condilomas acuminados son sumamente contagiosos. Usar condón disminuye los riesgos del contagio, siempre y cuando cubra la zona infectada.

Bueno soy un chico de 17 años, mi pene es de 7.5 cm. (erecto), una vez fui con mi doctor y le platiqué mi problema, él me dijo que era normal y me recetó unas ampollitas de testosterona, mi pregunta es ¿servirán estas ampollitas? También desde los 15 años me masturbo al principio era placentero, pero ahora tengo eyaculación precoz, ¿esto es normal?

En cuanto a tu primera pregunta, el tener una medida diferente a la promedio no significa que tu pene sea "anormal". Por lo demás, ningún producto puede aumentar el tamaño del pene y algunos incluso pueden ser dañinos, por lo que no vale la pena el riesgo. La eyaculación precoz generalmente es el resultado de un hábito, es decir se aprende a eyacular rápidamente para evitar ser sorprendido por la familia u otras personas. Esto representa un problema, cuando incomoda a la persona que la presenta o a su pareja, pero se puede reaprender. Muchas veces es necesaria la ayuda de un sexo terapeuta, la terapia para resolver esta situación es relativamente corta y muy efectiva. En cuanto a la testosterona que te recetaron esta suele ayudar al inicio de la pubertad al desarrollo de los caracteres sexuales secundarios incluyendo el pene, a tu edad estando tu desarrollo prácticamente completo para lo único que servirán será para aumentar tu deseo sexual.

Ya hicieron una pregunta al respecto de una persona que al igual que yo tiene el pene pequeño, mi pene sin erección tiene aproximadamente 2 cm (¿es muy poco no?) y erecto alcanza unos 7 u 8 cm. Mi duda es que si esto es normal. A mí me da pena con mi novia que me vea sin el pene erecto al ver que los demás chavos están un poco más proporcionados ¿Cómo puedo solucionar esto? Mi edad es de 18 años.

Aunque la medida de tu pene es menor a la media, eso no significa que sea "anormal". A los hombres les preocupa mucho el tamaño del pene porque piensan que a las mujeres les gusta grande. En un estudio en el que se les pidió a algunos jóvenes mencionar aquello que las mujeres consideraban sexualmente atractivo de los hombres, la mayoría le dio gran importancia a un pene grande, pero al interrogar a las jóvenes, ellas dijeron preferir músculos firmes, cabello bien cuidado y dientes blancos, le dieron mucha importancia a aspectos como la sensibilidad para compartir emociones y sentimientos, buen sentido del humor y confiabilidad. Muchos hombres creen que un buen amante es el que posee un pene grande, sin considerar que la mayor sensibilidad está en el tercio más externo de la vagina, un pene erecto que cubra esta área es adecuado para la estimulación vaginal.