

# CONSEJOS SEXUALES PARA EMPEZAR EL AÑO

El inicio del año es momento de nuevos y buenos propósitos y aún cuando recientemente los medios han vaticinado que buena parte de la población no cumplirá con tantas promesas, los estudios indican que cuando las personas se proponen cambios integrales en su forma de vida es más frecuente que lo logren, he aquí algunas sugerencias:



1. Mantenga al menos una relación sexual diariamente.

2. No relegue la intimidad para las altas horas de la noche donde el cansancio y el sueño pueden llevar al traste al impulso sexual.

3. Inicie el día unos 20 minutos antes, para disponer de ese tiempo para besos, abrazos, cari-

cias y si se puede, algo más.

4. Si está cansado, recuerde que el sexo es un excelente relajante.

5. No combine el sexo con el licor y mucho menos con el tabaco.

6. Inicie una rutina diaria de ejercicio, la cual redundará a mediano plazo en un mejor rendimiento sexual.

7. Al menos una vez por semana, saque tiempo para disfrutar con su pareja de alguna actividad recreativa para adultos (cine, teatro, bailes, etc.).

8. Nunca mantenga relaciones sexuales sin un método anticonceptivo de alta eficacia (salvo si desea un niño). Recuerde que el temor al embarazo es enemigo por excelencia del disfrute sexual.

9. Si está pasado de libras, inicie un plan para bajar de peso;

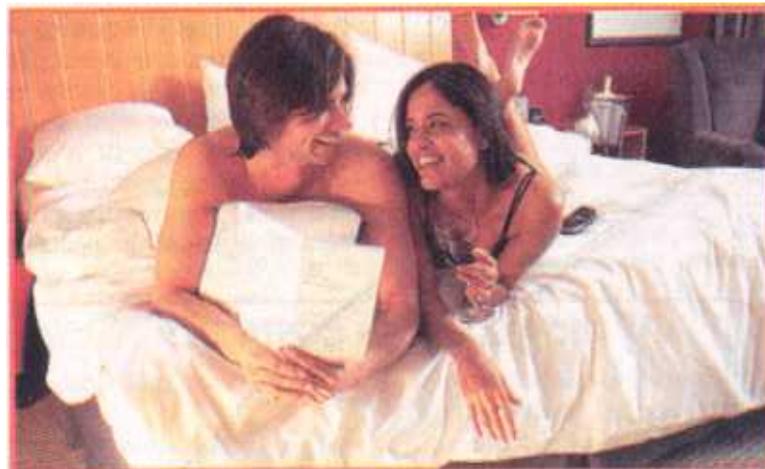
recuerde que la obesidad es una enfermedad y, como tal, debe ser manejada por un profesional.

10. Vigile diariamente su peso tanto en la mañana como en la noche y anótelos. Esto le dará un sentimiento de supervisión sobre su salud.

11. Evite relaciones con desconocidos. Si va iniciar un vínculo sexual, asegúrese de usar preservativo, para evitar un contagio venéreo.

12. Ingiere al menos dos litros de agua diariamente, específicamente antes de las 4 de la tarde (para evitar levantarse a orinar en la noche). La deshidratación es una causa común de cansancio y apatía, así como el precursora de varias enfermedades del riñón.

13. Acostúmbrese a orinar al menos 6 veces durante el día, y vigile que la orina sea clara. Esto es particularmente importante en



*No combine el sexo con el licor y mucho menos con el tabaco. (Photos.com).*

la mujer, donde la retención de orina afecta considerablemente los órganos que participan en la respuesta sexual.

14. Mantenga la higiene sexual, el varón puede usar agua y jabón para lavar el pene y los testículos, la mujer solo debe

usar agua para lavar sus genitales.

**DR. MAURO FERNÁNDEZ SANDÍ**  
*Director del Instituto Costarricense de Sexología*  
Teléfono: 2280 1933/2280 1911  
drmauro@icosex.com