

CONOZCA LOS ERRORES QUE NO SE DEBEN COMETER EN LA CAMA

• Mujeres y hombres los cometen de una manera diferente

EFRÉN LÓPEZ MADRIGAL
elopez@prensalibre.co.cr

Acciones tan cotidianas como las relaciones sexuales, se ven estropeadas por errores tan comunes que llevan a que la chispa desaparezca o que la relación de pareja se vea perjudicada.

Se dice que entre el hombre y la mujer se cometen más de 50 errores que llevan a la pareja muchas veces a no repetir el acto sexual, por la mala experiencia que quedó.

Aunque cada pareja actúa de forma diferente, expertos aseguran que también hay tips que se pueden aprender al momento del acto sexual que evitan caer en esos errores.

Entre las principales faltas que cometen las mujeres después de tener un primer acercamiento sexual con un hombre está el preguntar si la quiere. Después del orgasmo los hombres tienen ganas de descansar y relajarse, por eso no es apropiado preguntarles por compromisos ni por enamoramiento y mucho menos sobre planes del futuro.

Nunca se debe comparar a su pareja actual con un ex, ni reírse de las torpezas de la pareja durante el acto sexual.

No se debe dejar de tomar la iniciativa ya que en muchos casos, los hombres se cansan de ser siempre los que tienen que iniciar o incitar al sexo.

Las dificultades sexuales pueden comenzar temprano en la vida sexual de una persona o

pueden desarrollarse después de que el individuo ha experimentado el sexo de manera agradable y satisfactoria.

El problema puede desarrollarse de forma gradual con el tiempo o puede ser repentino y presentarse como una incapacidad total o parcial de participar en una o más etapas del acto sexual.

Los trastornos del deseo sexual pueden tener una causa hormonal por una disminución en la producción normal de estrógenos en mujeres o de testosterona en hombres. Otras causas pueden ser la edad, la fatiga, un embarazo o medicamentos.

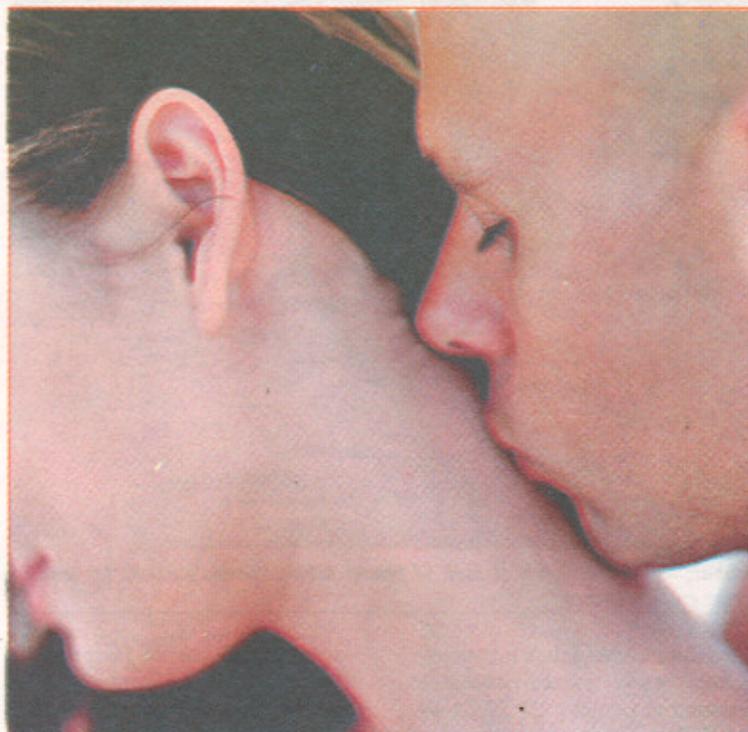
Para los hombres y las mujeres, estas afecciones pueden manifestarse como una aversión y rechazo al contacto sexual con una pareja. En los hombres puede haber incapacidad total o parcial para lograr mantener la excitación o una falta de placer con la actividad sexual.

Pueden existir causas médicas para estos trastornos, como disminución del flujo sanguíneo o falta de lubricación vaginal.

Las enfermedades crónicas también pueden contribuir a estas dificultades, así como la naturaleza de la relación en la pareja. Como lo confirma el éxito del Viagra, muchos trastornos de erección en el hombre pueden ser afecciones principalmente físicas, no psicológicas.

AYUDA PARA INCREMENTAR LA CALIDEZ DEL ACTO

Para que la relación sexual



Estudios revelan que el error más común entre las mujeres es fingir el orgasmo y según encuestas al menos 60 por ciento lo finge.

sea exitosa, la pareja se debe complementar y conocer cada uno la necesidad del otro, como por ejemplo si a la hora de tener sexo se saca a flote todas las debilidades físicas, la pareja terminará viéndolo así.

“Lo que se debe hacer es conversar con la pareja para que sepa cuál es la manera en que uno se siente pleno en el acto sexual y jamás se debe omitir nada durante el coito, porque lo más importante es que ambos se sientan satisfechos y que lleguen a su orgasmo”, aseguró la sexóloga Delia Solís.

Entre los errores que más cometen las mujeres y que impiden su plenitud sexual está el fingir el orgasmo. Son más de mil los errores que las mujeres pueden cometer para ahuyentar a los hombres de su cama, pero algunos de ellos no tienen perdón.

Cometer errores en la cama es normal y más cuando existen miedos o inexperiencia por parte de alguno de los dos. Hablar sobre cosas sin importancia que no tienen que ver con el sexo mientras se hace el amor, ese tipo de charlas son para tomar café, no

para el sexo.

COSAS QUE HAY QUE OLVIDAR

Estar atentos a detalles insignificantes, como el teléfono, el televisor y la ventana entre otros, hace que la pareja se desanime o se desconcentre. Pero el excitar a su pareja y quitarse en el momento de la acción podría provocar que hasta se dé un enfrentamiento sin que termine el acto sexual.

Pero la que no se debe hacer es poner excusas para no tener sexo. Si la persona no quiere mejor se dice, pero nunca se debe salir con el ya conocido “me duele la cabeza” porque según expertos más bien el sexo lo alivia.

SECRETOS

En el terreno sexual, nunca se sabe demasiado, ya que siempre hay una nueva postura para probar o una práctica sexual por descubrir. En la búsqueda del placer, no hay límites, siempre y cuando los participantes estén dispuestos y compartan la misma voluntad.

El juego de rol erótico consiste en hacer realidad una fantasía sexual interpretando algún personaje que excita al otro. Por ejemplo, vestirse de enfermera o de bombero. En este caso, la comunicación es fundamental para hacer realidad las fantasías de la pareja. El sexting es otra variedad del sexo a través del celular, aunque se ha puesto muy de moda entre los adolescentes, puede convertirse en un juego peligroso para excitar a tu pareja.