

• SUEÑO CON ORGASMOS
ME DESPIERTO TOTALMENTE EXCITADA
▼ EL PLACER DURMIENTE.



Dr. Mauro Fernández • Sexólogo
Consultas al correo electrónico azulmauro@yahoo.com
a los teléfonos: 2280-1911 • 2280-1933

El sueño continúa siendo un área del funcionamiento humano relativamente desconocida para la ciencia. Además de incierto, resulta fascinante y sorprendente, sobre todo en relación con la respuesta sexual. Hoy sabemos que es común que, durante el sueño, la mujer experimente a diario varios períodos de excitación, los cuales se manifiestan por el aumento en las secreciones vaginales; es decir, se presenta una auténtica lubricación como la que sucede durante el acto sexual. También, se sabe que algunas veces se experimentan intensos orgasmos.

Aun cuando estos orgasmos femeninos son muy frecuentes, se tiende a creer que solo se presentan en los hombres. Esta creencia surge porque en muchas ocasiones los orgasmos ocurren en la etapa más profunda del sueño, y por eso quedan al margen de la memoria y al día siguiente no se recuerdan.

Claro está, en el caso del varón, este lo intuye al ver el semen en las prendas de dormir. En la mujer, la lubricación tiende a pasar inadvertida, y por eso es común que ella no se percate del placer experimentado. Sin embargo, se calcula que entre un 10% y un 20% de la población femenina se ha despertado alguna vez en pleno goce orgásmico, consciente de la sensación placentera.

Estos orgasmos pueden presentarse en cualquier etapa de la vida. Se han documentado en la adolescencia, en la vida fértil, durante el embarazo, en los períodos de lactancia, así como en la menopausia y la tercera edad. Además, sabemos que pueden ocurrir de manera espontánea, sin mediar ninguna circunstancia.

No obstante, son más comunes cuando la mujer presenta altos niveles de excitación acumulada. Por ejemplo, cuando la mujer se acostumbró a una actividad sexual frecuente y se produce una disminución o un cese en la periodicidad de relaciones sexuales; también, cuando se tienen contactos sexuales, como besos, abrazos y caricias sin llegar a consumar el pleno contacto sexual. Como se entenderá, en estos casos la mujer se va a dormir con altos niveles de excitación, los cuales propician el orgasmo durante el sueño. Los orgasmos con el sueño son más reiterados cuando se inicia un vínculo o cuando se condiciona un distanciamiento sexual, sea por un divorcio, viajes, enfermedades o accidentes, entre otras causas, que provocan esos francos descensos en la actividad sexual. Asimismo, se ha descrito que estos orgasmos disminuyen cuando se reinicia la vida sexual.

Muchas mujeres, al experimentar orgasmos con el sueño, sienten cierto grado de desconcierto y hasta de temor. A muchas les preocupa que esta experiencia sea un síntoma de que algo anda mal en su vida sexual, en su relación de pareja o en su organismo. Por eso, debemos señalar que las vivencias orgásmicas con el sueño son totalmente normales, por lo cual no son un indicativo de ningún desequilibrio psicológico ni de ninguna alteración física.



"ME DIJO QUE ME FUE INFIEL"

CONSULTA: Hola, estimado Profesor Corazón. La presente es para saludarlo, a la vez contarle mi caso y quizás recibir un consejo de su parte. Soy un hombre de 38 años, muy responsable, cristiano y temeroso de Dios. Resulta que a los 30 años cumplí un sueño, el cual era casarme. Me casé con una mujer ocho años mayor que yo, ya con hijos, los cuales amé como si fueran míos, y sacrifiqué mi sueño de ser padre porque ella ya no podía ni quería tener más porque se operó después del tercero. Todo era muy bonito al principio, pero con el tiempo ese sueño se convirtió en una horrible pesadilla. Estoy consciente de que ella no es perfecta, pero le voy a contar solo algunas de las muchas que me hizo. Cuando yo estaba trabajando, en una fiesta ella se pasó de tragos y se besó con un ex. Le dejé pasar esa. Después, en el lugar donde antes trabajaba, tuvo relaciones sexuales con un compañero. También se la perdoné porque, como dice la Biblia, el amor todo lo soporta. Resulta que un día ella estaba viendo tele cuando la veo llorar que llora sin razón aparente. Después, cuando terminó la película, me dijo que me fue infiel, pero que se sentía mal por lo que hizo. Profe, cuando me dijo eso yo sentí que mi corazón se rompió cual vaso de cristal. Al día siguiente de ese episodio decidí no aguantar más e irme de la casa. Ahora vivo más en paz y tranquilo, ya que estoy tramitando el divorcio, sin embargo, me dolió tirar a la basura más de seis años de matrimonio, saber que fui un hombre respetuoso, y responsable con el hogar, quizás no perfecto, pero sí fui legal con ella como para que me pagara así. Profe, quiero sanar mi corazón traicionado y humillado, por eso le escribo,

para que me dé un consejo. Yo sé que muchas personas han pasado por situaciones similares a la mía y su respuesta les será de gran ayuda. Muchas gracias desde ya y sepa que tiene mi total respeto. Dios lo bendiga. Anónimo

RESPUESTA: Querido amigo, empiezo por aclararte que "el amor todo lo soporta" no es un dicho, un refrán ni mucho menos, es un versículo de Corintios que dice "El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta". Este extracto de la Biblia resume el poder del amor. Eres un buen hombre que desea sanar su corazón para volver a creer en el amor y enamorarte como esa vez que decidiste casarte. Lo que te sugiero es que hagas algo muy sencillo: aprende a perdonar. Solo el perdón es capaz de liberarte de rencores y cargas emocionales que traen amargura y tristeza. Aunque desconozco la dinámica de pareja que mantenías con tu exesposa, al parecer, si se hubiesen acostumbrado a dialogar como dos adultos se habrían ahorrado pasar por ese difícil momento y el divorcio no sería una opción. Ahora lo mejor y más sensato es dejar cualquier sentimiento de culpa en el pasado para que no siga siendo un fantasma en tu presente, proponerte ser un hombre mejor y no volver a cometer el mismo error. Sigue siendo amoroso, respetuoso y responsable porque la vida sabrá compensarte con creces. Tu amigo sincero, Profesor Corazón.

MIÉRCOLES
DE DESCUENTO
APROVECHA LOS PRECIOS
ESPECIALES EN EL FORMATO 2D

HORÓSCOPO

ARIES (21 MARZO-20 ABRIL)

Tienes todo el derecho a sentirti triste o irritable, pero déjate experimentar la emoción en vez de arrastrarla. De lo contrario, irás en círculos.



LIBRA (22 SET-22 OCT)

Hasta que te levantes podrás dejar tus huellas en el camino. Los planes y deseos se vuelven tan realizables como las acciones que tomes para ellos.



TAURO (21 ABRIL-20 MAYO)

La nostalgia te azota, quizá eches de menos a una persona mucho más de lo que te atreves a admitir. Hay situaciones de situaciones, decide qué quieres hacer.



ESCORPIO (23 OCT-21 NOV)

Sientes que tu contrincante es superior porque tu corazón se está encogiendo. Mal momento para no confiar en tus capacidades, llevas ventaja siempre.



GÉMINIS (21 MAYO-21 JUNIO)

Un trámite que te ha sacado canas verdes dejará de estorbarte. Asimilar pronto los acontecimientos no es lo tuyo, date tiempo para sanar y descansar.



SAGITARIO (22 NOV-22 DIC)

Te das poco mérito en cuanto a tus capacidades mentales y creativas. El primer paso para conocer el límite de tus habilidades siempre es intentarlo.

