

SEXO MAÑANERO

Placer matutino

Los seres humanos podemos disfrutar nuestra sexualidad a cualquier hora, y cada momento tiene sus ventajas. Sin embargo, el sexo por la mañana es uno de los favoritos porque se hace con el cuerpo descansado y sus secuelas perduran a lo largo del día.

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya

Foto: Archivo Siglo Nuevo



El apetito sexual de hombres y mujeres es determinado por sus hormonas. Éstas juegan un papel muy importante en la vida emocional de la pareja. Si el deseo se presenta en ambos, entonces la actividad sexual será placentera y ésta ayudará a afianzar su relación.

Muchas parejas que tienen obligaciones de trabajo, hijos que llevar a la escuela, o una vida muy activa durante el día, llegan a casa por la noche ya cansados y sin ánimo o ímpetu para disfrutar al otro. En estos casos, una opción elegida frecuentemente es el sexo matutino o, como mejor se le conoce: el “mañanero”.

A muchos compañeros de cama les gusta tener relaciones íntimas de manera espontánea y no planean tenerlas a temprana hora: uno de los dos despierta experimentando en su cuerpo el cosquilleo del deseo sensual y comienza a acariciar a su pareja buscando contagiarla, lo cual frecuentemente ocurre. Si quien inicia esta búsqueda erótica lo hace una hora antes del habitual



Si deciden preparar el escenario para el encuentro matinal, nada puede ser mejor que un buen baño y masaje nocturnos

“despiértate y córrale a levantarte”, entonces el goce sexual podrá convertirse en el mejor detonador de un nuevo y maravilloso día.

Esto se debe a que el cuerpo de ambos amantes ha recibido el reposo de la noche. Quizá una noche anterior pudieron haber tenido otro encuentro, pero sin completar, y ahora, recuperados, sus cuer-

pos reclaman otra sesión de placer.

Todos los hombres durante la noche tienen entre cuatro y cinco erecciones, éstas son reflejo de la vejiga que al llenarse de orina comprime la próstata enviando la señal de rigidez al pene. En el sexo mañanero, esta erección es como la llamada a continuar las proezas amorosas, es el llamado





de la Naturaleza que le dice al varón “toma y goza a tu compañera”. La mujer, por su parte, no requiere de mucho estímulo: al sentir la erección del varón, una descarga hor-

monal hará lo pertinente y la lubricación vaginal la pondrá dispuesta a la penetración.

Ríos de placer corren diariamente cuando el sol empieza a salir. Posteriormente,

miles de rostros llenos del encanto del sexo salen a la calle a enfrentar las pruebas del diario vivir. Sin duda, el sexo matutino es un energizante que frecuentemente requerimos.

¿SE PUEDEN PREPARAR?

Desde luego que los encuentros que tienen lugar por la mañana se pueden preparar. Y para un mayor éxito, tome en cuenta estas sugerencias:

- Algunas personas se quejan del aliento de su pareja; es natural, pues durante la noche la saliva adquiere un olor diferente. Sin embargo, podemos tener a la mano un aromatizante bucal, bien sea una pastilla, gel o chicle.

- No descalifiquemos a la saliva, su función sexual es muy amplia. En primer término, sirve para disfrutar el sabor del otro. Todo su cuerpo puede ser gozado y la saliva contribuye a sacar el olor natural de la piel. Muchos animales lamen a su compañero o compañera para excitarse más, esto no es único del ser humano. Al besar sus senos, genitales, y toda la piel de su cuerpo -sobre todo la boca- la sensación de poseer y ser poseída alcanza umbrales de placer que pueden llevar al éxtasis amoroso. Lamer a su pareja es comérsela eróticamente.

- Un elemento que favorece a que se disfrute mayormente el sexo a temprana hora es el ayuno. Muchas personas que acostumbran tener sexo después de cenar, se quejan de dificultades en la erección, misma que no tienen cuando su vida sexual la realizan en la mañana. Esto se debe a que la digestión de los alimentos y la presencia de glucosa de los mismos, dificulta el buen flujo de la sangre, sobretodo en personas diabéticas. Por ello, la actividad amorosa siempre es mejor si se realiza después de dos o tres horas de haber tomado alimentos.

- Tener un espacio para disfrutarse es básico en la rela-



ción erótica, contar con tiempo suficiente para decir sí al placer es tan necesario como alimentarse.

- Si deciden preparar el escenario para el encuentro matinal, nada puede ser mejor que un buen baño y masaje nocturnos. Este contacto mano-cuerpo previo entre usted y su compañero o compañera dejará encendida la flama para el evento sexual que se vivirá por la mañana.

- Toda pareja puede disfrutarse en horarios y posiciones variadas. El abanico de probabilidades es tan grande que bien se puede iniciar el día con un “rapidín” -sexo rápido- que sirve para encender los motores de una relación más a fondo, lenta, sabrosa, gozadora, que se tendrá más tarde.

Mañanero, de tarde, nocturno o de madrugada, todas las opciones son válidas para alcanzar el disfrute de la unión carnal con el ser querido.

LA CEREZA DEL PASTEL

Para finalizar, viene el postre: En el horario que decidan darse mutuamente, aún alcanzando uno o varios orgasmos, insínue a su pareja un regalo íntimo que usted le tendrá para la próxima ocasión; deje que sueñe con ese otro “premio” que su cuerpo le deparará. Recuerde que los amantes tienen algo que los une fuertemente: el placer. Que muchos amaneceres le brinden el anhelo del futuro encuentro. §

Correo-e: sexologosilvestrefaya@hotmail.com

¡Hoy quiero!

Si ya se decidieron por el sexo mañanero, ponga atención:

- Después del baño nocturno, aplíquese una loción en cara y cuerpo.
 - Tenga a la mano un enjuague bucal, chicle o pastillas para el aliento.
 - Ponga el despertador una hora antes de lo habitual.
 - Cierre la puerta de su recámara con llave, no sea que lleguen visitas inesperadas.
 - Cuando salga a la calle, quite esa cara de satisfacción, porque los demás se van a dar cuenta.
- ¡Felices relaciones!