



CONTRA LA INSATISFACCIÓN EN LA CAMA

Valor del preámbulo

Muchas mujeres se quejan de que cuando sus parejas les hacen el amor, no les dan tiempo de excitarse y llegar al orgasmo, porque ellos van directo a la penetración, favoreciendo la frustración femenina. ¡Atrévase a poner a prueba a su pareja para ver cómo anda en este apartado!

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya

Foto: Archivo Siglo Nuevo

Está más que confirmada la frustración de las mujeres que dicen que casi nunca llegan a disfrutar el placer de la unión sexual, y que consideran a su compañero como un egoísta que sólo busca su placer personal. Pero no todo está perdido. También se puede aprender a hacer el amor y a vivirlo con todas y cada una de sus etapas, en este caso, enfocándonos en el preámbulo.

Esta inquietud por realizar mejor las cosas en la cama es una preocupación de todas las culturas y aparece en los relatos históricos más antiguos. Algunos de esos textos describen paso a paso la manera de seducir a la mujer y conducirla progresivamente en la excitación sexual hasta que ella solicite la penetración, y una vez en ésta, gozar cada sensación posible.

Las parejas que viven su sexualidad a medias, es decir, en donde sólo uno obtiene satisfacción sexual a costa de la incomodidad del otro, terminan mal. Y aunque la falta de preámbulo puede perjudicar en algún momento también al hombre, es más común que sea un problema que enfrente la mujer. Como consecuencia, la queja de "sólo tú gozas y yo me quedo a medias", obliga a la mujer a rechazar al hombre en futuros encuentros.

La palabra frigidez -frialidad de la mujer frente a la sexualidad- bien puede encubrir un silencioso reproche a la falta de cuidado del hombre en despertar el deseo sexual de la mujer que se harta de, como se dice popularmente: encender el boiler y no meterse a bañar.

La importancia del preámbulo consiste en que es una



preparación del cuerpo para el eventual coito, tanto en el hombre como en la mujer. En el varón, provoca que exista una erección y en ocasiones la salida de líquido pre-seminal. En la mujer, sirve para echar a andar la maquinaria de excitación, que entre otras cosas pone a funcionar las glándulas de Bartolino, que segregan un lubricante que hará que la penetración sea satisfactoria. Sin una suficiente excitación,

no hay lubricación y sin ésta la entrada del pene a la vagina es forzada y puede provocar dolor e irritación. Una buena excitación es, entonces, el mejor aperitivo para una experiencia sexual inolvidable.

EXAMEN DE DESEMPEÑO SEXUAL

El preámbulo puede comenzar desde el momento que usted desee, es decir, desde que

la pareja comienza a besarle, o desde que planean su encuentro con horas o días de anticipación. Para saber qué tan bien anda en eso, aquí se expone un examen de desempeño sexual que puede alertar o ayudar a mejorar algunos aspectos. ¡Mujeres aplíquenselo a su pareja! ¡Hombres, contesten sinceramente!

1.- ¿Te vististe para despertar el deseo? "De la vista nace el



amor”, dice el refrán, y de la misma manera la presentación personal tiene mucho que ver con la atracción física. Tu ropa ¿te muestra atractivo, deseable? ¿Llegas a la cama rasurado, limpio, con los dientes lavados? Tus zapatos ¿están lustrados? Tus pies ¿tienen mal olor?

2.- ¿Cuántas formas de besar conoces? Las mujeres necesitan de un adecuado preámbulo amoroso y éste se da luego de unas miradas insinuantes

y bien lubricados besos. Se puede besar cortamente para prender la mecha, luego pasar a besos más húmedos y largos que empiecen en la boca y continúen por todo el cuerpo, sólo por el placer de sentirla derretirse bajo tus besos.

3.- ¿Cuánto tiempo es suficiente? Cada mujer tiene su reloj interno, no existe una mujer igual a otra, por ello es muy importante descubrir el tiempo que ella necesita para estar al mismo tono que tú. Este co-

nocimiento lleva práctica y paciencia. Observa a tu mujer; fijate cómo vibra su cuerpo, cómo su respiración se hace más fuerte y su piel empieza a perlarse de sudor. Esto informa cuándo puedes avanzar un poco más. No corras, no son competencias.

4.- ¿Dónde está el clítoris? Aunque no lo creas, está en los oídos. Las mujeres son más receptivas a las palabras seductoras, es decir, a las palabras que la lleven a un lugar

privado donde ella quiera estar contigo. Pero ¡ojo! necesita desearlo y para eso sirven tus palabras.

5.- Las manos, ¿para qué son? Para acariciar, no para amasar. Las mujeres gustan de las caricias suaves, no de que les amasen los senos o las pompas. Requieren de un trato sensible. Recuerda: una caricia se paga con otra.

6.- Llegado el momento, ¿qué? La penetración debe ser suave, lenta, disfrutable. La mujer requiere de ir sintiendo poco a poco la virilidad del hombre. En cuanto a las posiciones, no caigan en la rutina, pues es la enemiga más poderosa del deseo sexual. Ten por seguro que el aburrimiento nunca llegará a su cama si constantemente buscan juntos una nueva sensación.

7.- ¿Y al terminar? Cuando el encuentro haya llegado a su final, la etiqueta sexual exige una cortesía adicional: No te duermas como si fueras un oso hibernando, recurre cariñoso a un poco de plática, un beso furtivo, una caricia. Prepara el terreno para un futuro encuentro. §

Correo-e: sexologosilvestrefaya@hotmail.com