

MI GUIA SEXUAL-EL PERFECTO AMANTE

MI GUIA SEXUAL

EL PERFECTO AMANTE
VS
EL AMANTE PERFECTO

RECOPIADO POR

HAROLD SANTACRUZ MONCAYO

SANTIAGO DE CALI 2010

CONTENIDO

1. Introducción	Pág.4
2. Capitulo Uno –El Perfecto Amante	Pág. 7
3. Conocer el Estado Físico	Pág. 7
4. Capitulo Dos-La Contraparte	Pág. 47
5. Capitulo Tres La Normatividad	Pág. 62
6. Capitulo Cuatro El Amante Perfecto	Pág. 78
7. Bibliografía	Pág. 116

Este documento se elaboró bajo la revisión Médica y la asesoría de los doctores:

Carlos Andrés García González MD Ginecólogo Universidad del Valle

Doctor Alberto Parra MD Internista Universidad del Valle

Orientación de la Psicóloga Jenny Rodríguez Psicóloga
Universidad Santiago de Cali

INTRODUCCION

“Tener un orgasmo es, sin duda,
una de las sensaciones más
placenteras que puede experimentar
el ser humano. Dura sólo unos segundos
pero la oleada de descargas eléctricas que
literalmente electrocutan el cuerpo y la mente
No tienen parangón con ninguna otra experiencia sensorial “¹..

“Cuando naciste, naciste como consecuencia de una herencia genética acumulada a lo largo de muchas generaciones de seres humanos. Esta herencia genética te hace igual que el resto de tus congéneres, pero te convierte en un ser libre, un ser lleno de posibilidades. La posibilidad de andar, hablar, pensar, decidir, es la consecuencia de millones de años de evolución. Lo que te hace diferente de los demás es tu estructura biológica, que has ido moldeando a lo largo de tu vida, desde el primer momento en que empezaste a vivir, todas las células de tu cuerpo, todos los órganos, se han determinado poco a poco. Pero sobre todo, es tu cerebro con su enorme capacidad y plasticidad quién te ha creado como persona diferenciada”.²

Con el fin de apoyar los conceptos de la educación sexual, se ha tomado algunos conceptos de eminentes directivos colombianos, que se anexan a la introducción:

¹ Enrique M. Coperias.2007 EXPLOSION TOTAL. Rev. Muy Interesante numero 241 Editora Cinco

² Ricardo Ros 2007 “Mis reflexiones “ Boletín Anclajes 9 Septiembre España

Patricia Ortiz, Directora de la Fundación de Embarazadas Adolescentes³ expreso al Espectador “Estamos convencidos de que es a través de una buena educación sexual temprana, dirigida por especialistas en el tema y con el compromiso de los actores de la educación y la salud, como los adolescentes del mañana se generarán espacios de autorrespeto, valores y confianza en si mismos, redundando en mejores seres humanos, tan sólidos que sean capaces de afrontar los momentos difíciles que conlleva el embarazo adolescente “

German Salazar, Director de la Unidad de Infancia y adolescencia de la Fundación Cardioinfantil, expresó al Espectador” Estas clases permitirían que los niños y los adolescentes puedan opinar y hablar de los que es bueno y de lo que no, de lo que se debe hacer y de lo que no, de los problemas actuales en su entorno “...”Si les damos esas herramientas ellos van a poder tomar la decisión de decir No a una relación sexual o decir Sí pero asumir la relación de manera responsable”⁴

Tal como el campeón olímpico de velocidad, el campeón mundial de patinaje, el Campeón mundial de boxeo, se preparan cada día para alcanzar la Meta y ser los mejores en su división, el hombre natural debe prepararse desde la adolescencia para participar en la justa más decisiva, su desempeño como hombre en el Matrimonio, está es la razón por la cual se escribió el presente libro.”Mi guía sexual” - “El Perfecto Amante” En lo posible se trata de utilizar un

³ EL espectador Salud- Educación sexual.. Semana del 7 al 13 de Octubre 2007

⁴ El Espectador Salud-Educación sexual desde preescolar genera debate Semana del 7 al 13 de Octubre de 2007

lenguaje modesto, para que no raye en la vulgaridad, se describen los actos como fórmulas de un dialogo entre un Paciente y su médico. Se observará que las enseñanzas son para buscar la mejora de las condiciones naturales y en ningún momento se fomentará el despilfarro de la energía, de esa energía creadora que cada hombre posee como dotación para su desempeño a su paso por la tierra. Tampoco se fomentará las relaciones de autocomplacencia, ni las homosexuales, por considerarse como fuera del contexto natural.

En Colombia la ley 3353 de 1993 estableció la obligatoriedad de la educación sexual desde la primaria. Sin embargo el País cada día se sume en una crisis de embarazos de adolescentes, que no saben como controlar sus impulsos sexuales y que se traducen en abortos, mortalidad infantil de adolescentes, así por ejemplo en 1990 ascendían al 70 o/oo En 1995 ascendió a 89 o/oo y en 2007 asciende a 91 o/oo⁵ Esta es la segunda razón que induce a la divulgación de este folleto ilustrativo, para que el joven sepa sin rodeos todo acerca de la sexualidad, pero que reflexione en el paso de utilizar el sexo como hombre, no como campeón de una gesta, sino como el responsable de sus actos

El Autor.

⁵ Estadísticas Minsalud 2006 Bogotá

CAPITULO PRIMERO

CONOCER EL ESTADO FÍSICO

Al cumplir los diecisiete años, David había comenzado con sus primeros sueños eróticos, no adivinaba quien era el que le jugaba tantas malas pasadas, un día soñaba con Laura la hija de su vecina, una mujer de mucha cultura en el pueblo, pero muy cerrada a la banda, que no dejaba que su hija saliera a jugar con los muchachos del barrio. Otras, soñaba con Nachita la hermosa empleada de autodenar, que todos los días cruzaba el parque caminando como si su cuerpo estuviese impulsado por un ritmo celestial. ¡Se quedaba boquiabierto contemplándola!

Molesto con esos sueños que le chiflaban cada día, decidió visitar al Dr. Solarte, el Médico de cabecera de la familia y que por cierto era egresado de la Universidad Nacional, su debilidad, el trabajo.

Se acercó al consultorio y obtuvo de su secretaria, una señora madurita de unos treinta años, el tercer turno de la tarde.

David, entro como de prisa tratando de esconder su vergüenza, pero al fin hablo de su problema.

David -Dr. vengo a consultar sobre los sueños eróticos y las cosas que me suceden mientras duermo, ¿será normal esto?

Médico- De que se trata, ¡se más explicito!

David -Lo que sucede Dr., ¡es que cuando sueño con mujeres, amezco empantanado y me molesta tener que cambiarme de pijama todos los días!

Medico- bueno, eso es normal a tu edad, pero vamos a tratar de controlar ese problema, para eso necesito que todas las tardes a eso de las cinco cuando he terminado las consultas, vengas a recibir una serie de instrucciones que te faciliten el cambio en tu manera de pensar y actuar como adolescente y que te preparen como el hombre Joven que se enfrentará a los problemas de las tentaciones y que obtendrá un bienestar físico, salud y felicidad con su cuerpo.

David -Muy bien Dr. y ¿cuanto le debo pagar por todo?

Médico.- No te preocupes, Yo le descuento a tu papá del arriendo que le debo.

Al día siguiente, a eso de las cinco de la tarde, después de llegar del colegio, David ya estaba pisando el consultorio para la primera lección

Médico- ¡Entra David!!, siéntate en ese sofá y escucha lo que te voy a decir, te voy a: instruir en la educación sexual y tu vas a escribir un Folleto sobre el tema de este problema y vamos a añadir algunos elementos de utilidad para el hombre y la mujer

y le vamos a llamar “mi guía sexual” o “El Perfecto Amante”,
¡entendiste!

David- ¡Si señor!

Médico- Iniciaremos con la clase de anatomía, esa que viste conmigo el año pasado en el Colegio, y utilizando los elementos de ortografía y español que recibiste en el cuarto curso vas a armar el folleto , partiendo del sistema Reprodutor masculino. Lo vas a ordenar por capítulos, tal como lo aprendiste en las clases de literatura y cuando termines de escribir, lo leas y releas, estarás tan preparado para ser el Perfecto Amante y educar y regular tu vida sexual .Ojala que éstas enseñanzas algún día las puedas compartir con los jóvenes, tus hijos, nietos, que se yo!!

Médico- Todo hombre, lo primero que debe hacer en su vida es cuidar de su estado físico, el funcionamiento perfecto de su mente y cuerpo es lo que te dará felicidad y estabilidad emocional en tu vida, aprende un deporte y practícalo

David- Se dice que Dios creo al hombre a su imagen y semejanza, macho y hembra los creo. ¿No es así como los vemos?

Médico- ¡No!, no es así. En el proceso de la reproducción humana se diferencian cuatro etapas:

- Desde la formación del gameto a la constitución del cigoto
- El cigoto evoluciona hasta el estadio de blastocisto y se implanta en el endometrio

- Después de la implantación continúa dividiéndose (gastrulación) hasta que se define el ser humano como tal, es el feto
- El feto se desarrolla hasta que está capacitado para llevar vida propia y nace

La complejidad de estos procesos hace que sea difícil determinar en qué momento realmente existe el cigoto como tal. El espermatozoide atraviesa la membrana del oocito (que por sus particularidades se denomina zona pelúcida) y entra en su citoplasma liberando su núcleo haploide, en conjunto existe toda una serie de fenómenos complejos que culminan con la liberación del segundo corpúsculo polar y unión de los pronúcleos. El cigoto es diploide y las divisiones siguientes serán mitóticas⁶



Fig.1. ovulo fecundado y división mitótica del ovulo

⁶ Langman Embriología Médica con orientación clínica. T.W. Sadler - 9º Edición - Editorial Médica Panamericana.

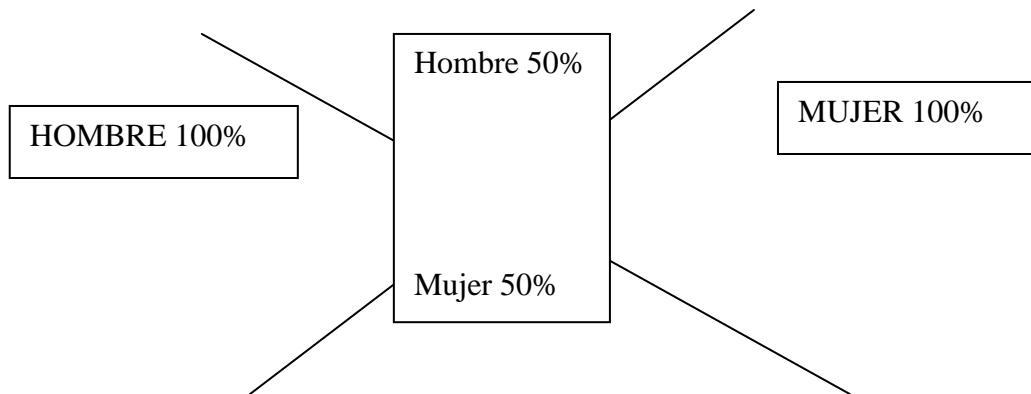
Embriología Humana y Biología del Desarrollo. Bruce M. Carlson - 2º Edición - Editorial Harcourt.

Embriología Clínica. Moore- Persaud - 6º Edición -Editorial McGraw-Hill Interamericana.



En la llamada división del Ovulo cuando se inicia la formación e identificación de sexo, puede suceder algo, que en la Mitosis los cromosomas se hayan trastocado y los genes no se combinaron adecuadamente y entonces en vez de aparecer un ser de cromosomas XX como hembra o un XY macho, aparece un XXY, o un XYY y ya no será ni macho ni hembra, se cambió el sentir interno, una hembra con cuerpo masculino y un macho con cuerpo femenino.

En esa repartición existe una gran X extendida, a la derecha el hombre 100% masculino, a la izquierda la mujer 100% Femenina y en la mitad un ser intersexo con porcentajes desde 50% masculino hasta 50% femenino y entre los intermedios desde 25% femenino hasta 75% masculino, de 25% Masculino y 75% femenino todo depende de ese entrecruce de cromosomas



David- ¿y que pasa con ellos Dr.?

Médico- Bueno, a los doce años comenzará el debate entre el ser o no ser, y despertará el joven con anhelos como mujer, con ganas de abrazar a sus compañeros; o la jovencita, con anhelos como hombre queriendo besar a sus compañeritas, ¡un Homosexual y una Lesbiana!



Fig. 2. Esquema de la fecundación humana

David- ¿Así que el Garcia es así?

Médico- ¡No! ¡Ese pobre diablo no es más que un Afeminado, un consentido que lo malcriaron sus padres, ¡la madre que seguramente quería tener una hija, lo dejó con trencitas hasta más de tres años !!

Médico- ¡Al hombre varón le pasa lo que a ti !!, empieza a soñar, a tener parolas y a mojar la cama dormido.

David- ¿entonces lo mío no es ninguna enfermedad?

Médico- ¡No hombre!! Lo que te pasa a ti es que tus glándulas seminales ya están formando esperma y eyaculas con los sueños eróticos, tu cabeza anda desorientada con lo que miras a diario y si lo que miras lo deseas, lo más probable es que lo sueñes. ¿No tienes erecciones cuando miras a tus amigas mal sentadas?

David-! Claro Dr. A veces no puedo caminar de la fatiga!

Médico- ¡Eso es un buen síntoma, que vamos a controlar, tanto de pensamiento como de obra !. No tocándote el pene más de dos veces cuando vas a orinar, ¡porque el resto es paja!! Y eso si te complicara tu vida sexual de adulto. Bajarás el rendimiento Académico, estarás somnoliento en clase, medio dormido en las reuniones y poco atractivo para las jovencitas.

David- ¿Todo eso sucede al que se masturba?

Médico- No solo eso, acostumbra al pene a una fricción que no es la adecuada y cuando esté con una mujer, o no tiene la debida sensación y/o tarda en eyacular, o al contrario tu sensibilidad se acelera, ¡y te vuelves de eyaculación precoz!..

Para entender mejor dibuja el esquema del órgano masculino, un Pene, y señala sus partes. Así no teorizamos sino que describimos la fisiología del órgano masculino es decir: ¡vamos a describir la dotación del ¡ Perfecto Amante ! y luego describiremos la fisiología del femenino.

David- ¡Lo estoy dibujando a tamaño natural para apreciar mejor las partes!

Médico- Las partes del pene son:

- * La uretra, conducto para llevar el semen y la orina hacia el exterior.
- * El glande, o cabeza que es el encargado de la penetración, al final está el meato urinario, que es un orificio por donde sale la orina o el semen.
- * El frenillo es un ligamento que une el prepucio al glande.

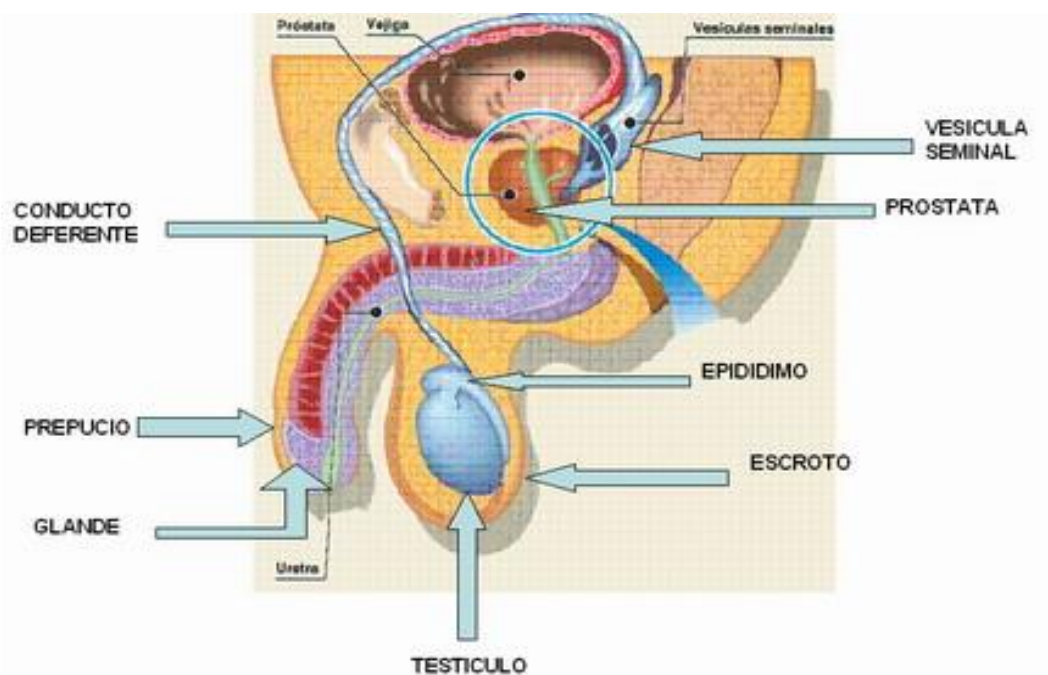


Fig.3. Vista general del pene y sus partes Facultad Medicina UNAM.

David - Realmente que es el pene?

Médico- El pene, también se le conoce con los nombres: verga, miembro viril, falo, pito, picha, pichingo. Es el órgano copulatorio del hombre, destinado a depositar semen en la vagina, en estado de reposo es blando y móvil. Se compone de tres cuerpos cilíndricos: dos cavernosos, unidos lateralmente y que se comunican entre sí; y uno esponjoso, esencialmente muscular, situado por debajo. Este cuerpo esponjoso termina en la punta del pene y tiene forma piramidal o de bellota y por este último motivo recibe el nombre de glande⁷

David- Y que hace el Glande?

Médico- Es la zona de máxima excitación en el hombre y con el cual produce excitación en la vagina de la mujer, al final del glande se abre un orificio: el meato uretral, que es donde desemboca el conducto de la uretra y por donde sale la orina y el semen.

David- ¿y a que se llama prepucio?

Médico- La piel que recubre el pene es muy elástica y tiene una zona móvil llamada prepucio, que es la que recubre el glande. El prepucio tiene la capacidad de replegarse totalmente para dejar al descubierto el glande cuando se produce la erección.

⁷ BARREDA PEDRO 2005 APARATO GENITAL MASCULINO Rev: Médica Tomado de Wikipedia Julio/2005

David- ¿Y eso que esta pegado debajo?

Médico- Es el frenillo, una parte de la piel que se une al glande, es un delgado ligamento, que retrae el Pene uno o dos centímetros

David- Y si se arranca es doloroso y peligroso?

Médico- No, ¡hombre!, existen culturas como en Israel, donde a los varones se les corta el frenillo y parte del prepucio y se llama circuncisión, con eso se logra una limpieza permanente del Pene y un estado de excitación diferente a la de los demás hombres

David- ¿y la bolsa que cuelga?

Médico- Es el escroto, una bolsa de piel dividida en su interior en dos cámaras que alojan los testículos o glándulas sexuales masculinas. Su función es protegerlos. Esta bolsa tiene la característica de encogerse cuando está expuesta a temperaturas bajas o en casos de excitación sexual. Tiene un aspecto rugoso, con grandes y profundos pliegues. En el medio, hay una línea parecida a una gran costura. El tono del escroto es algo más oscuro que el del resto del cuerpo. En la pubertad, su piel, delgada y sensible empieza a recubrirse de vello

David- ¿Cómo es por dentro el aparato genital masculino?

Médico- Aquí hablaremos de órganos genitales ocultos, es decir, internos, que no se ven a simple vista. Son los siguientes: Dos testículos; Dos epidídimos; Dos conductos deferentes; Dos vesículas seminales. La próstata y la uretra.

David - entonces empecemos con los testículos.

Médico- Los testículos o gónadas masculinas, también conocidas en el argot popular con el apelativo de «huevos», son las dos glándulas sexuales masculinas. Están ubicados debajo del pene,

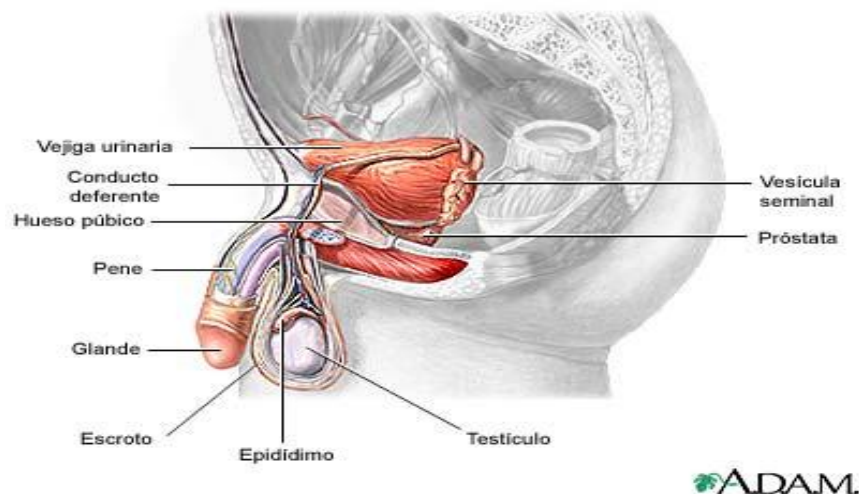


Fig.4 Ilustración del pene y anexos Foto de Adam.

entre los dos muslos. El hecho de que estén situados por fuera del cuerpo tiene una explicación lógica y fisiológica: es para que puedan funcionar correctamente, porque necesitan estar a una temperatura inferior a la del interior del cuerpo para que los espermatozoides estén activos.

David- ¿Que otra función realizan?

Médico-Realizan una doble función: reproductora y hormonal. Por un lado, están destinados a fabricar las células principales del semen: los espermatozoides. Por otro lado, funcionan como unas glándulas de secreción interna que producen las hormonas, que son unas sustancias que hacen posible la activación de las funciones sexuales masculinas. Una de las hormonas más importantes es la testosterona.

David- ¿El tamaño tiene que ver algo ‘?

Médico- El tamaño varía de una persona a otra, pero en general suelen tener la apariencia de una breva y son lisos y duros cuando se tocan con los dedos. Son sumamente sensibles a los golpes y las presiones. El interior del testículo está formado por infinidad de pequeños conductos -túbulos seminíferos- que se unen a otros más grandes los cuales se amontonan en el epidídimo, un órgano en forma de media luna. ¡Tu no conociste al “huevo de Chumbo” ¡ ese era algo fuera de lo normal !

David- ¿Y de donde salen los espermatozoides?

Médico- Salen en un líquido que procede de la Próstata y desde los túbulos seminíferos, los espermatozoides inician un viaje en dirección al epidídimo. Desde aquí, y por el conducto deferente, pasan a la ampolla seminal y, luego, a través de la próstata, llegan al pene hasta encontrar la salida por el meato urinario. y es lo que se le llama Semen

David- ¿Y que son los conductos deferentes?

Médico- Son dos canales por los cuales los espermatozoides que han madurado inician el ascenso hacia las vesículas seminales. Los conductos deferentes entran en la próstata para desembocar en la uretra, que está conectada con la vejiga urinaria y con las vías genitales. Gracias a un sistema de válvulas, la próstata regula la emisión de la orina o del líquido seminal...

David- ¿Y las vesículas seminales?

Médico- Son unos saquitos situados debajo de la vejiga urinaria.

Su misión consiste en acoger a los espermatozoides maduros. Las vesículas seminales se encargan de fabricar un líquido viscoso, llamado porción seminal, para que los espermatozoides puedan nutrirse, protegerse y desplazarse con facilidad

David- ¿Y la Próstata que hace?

Médico- La próstata, es una glándula masculina que se encuentra situada entre la vejiga de la orina, la uretra y el recto. En la próstata confluyen la vía seminal y la urinaria. La próstata segrega un fluido viscoso y blanquecino muy parecido al líquido seminal. Ambos líquidos, junto con los espermatozoides forman el semen. El semen es el líquido blanco y denso que se expulsa a través de la uretra cuando se produce la eyaculación.

David- ¿Y por donde sale el semen acumulado?

Médico - Sale por la uretra, que es un conducto que atraviesa la próstata hasta llegar al final del glande .Allí vierte la vejiga la orina acumulada y la próstata semen con espermatozoides

David- ¿Que otras glándulas hay?

Médico- Las glándulas de Cowper, dos pequeños órganos situadas debajo de la próstata Su función es la de segregar un líquido que se vierte en la uretra cuando se produce la excitación sexual. Esta secreción limpia la uretra y la lubrica dejándola preparada para la eyaculación. Hay que tener en cuenta que esta secreción puede contener espermatozoides, por tanto, si hay penetración, puede haber embarazo aunque la eyaculación se produzca fuera de la vagina.

David- ¿Y dentro de el Semen que hay?

Médico- La parte fundamental del semen son los espermatozoides, son las células reproductoras masculinas. Los que ya han madurado se componen de cabeza, cuerpo y cola. . Al originarse, los espermatozoides son células demasiado grandes para recorrer el largo camino que les llevará hacia el Óvulo. Pero este problema se resuelve a medida que maduran, ya que pierden la capa de grasa que los rodea y generan una cola para poder desplazarse con agilidad. Los espermatozoides pueden durar hasta tres días dentro de la vagina con capacidad de fecundar

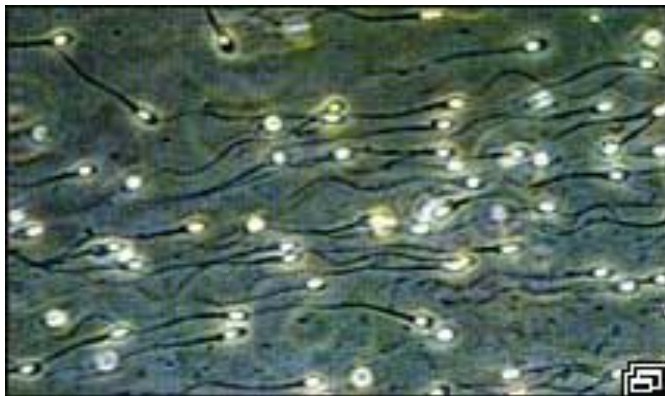


Fig.5.Espermatozoides. Foto Terra

David- ¿Y cuantos espermatozoides tenemos?

.Médico- Se calcula que en cada centímetro cúbico de semen hay unos seis a veinte millones de espermatozoides. Existen diversas circunstancias que pueden alterar la concentración de

espermatozoides: el estrés, la frecuencia de las eyaculaciones, la alimentación, etc.⁸.

David- ¿Entonces habrá hombres mas fértiles y otros menos fértiles, verdad?

Médico- Si efectivamente así es, dependerá de lo que te dije antes de la alimentación, del uso sexual y de la dotación natural., en este pueblo hubo un hombre que le llamaban “El pájaro de las Viejas”, tenía familia por todo lado.

David - ¿Y que hace que el Pene este erecto más tiempo?

Médico - El cuerpo cavernoso juega un papel importante en la fisiología de la erección; de la acumulación de sangre en el pene, por efecto de la presión arterial, producida por la excitación depende la erección.

David- ¿Y cuanto tiempo debe estar erecto?

Médico- No se puede fijar un límite, pues todo depende de la excitación del hombre, de su estado de salud, edad, longitud del pene.

David- ¿entonces el que tiene el pene largo dura más?

Médico - ¡No Hombre!! No te equivoques como las mujeres, que cuando van a los desfiles masculinos, o a las piscinas, se ponen en primera fila ,buscan con sus miradas furtivas, el hombre

⁸ Barreda Pedro 2005 Revista Peditraldia Julio 2005

más apuesto, qué en paños menores deje entrever una mejor dotación natural, las pobrecitas ¡están equivocadas !!. Esa selección a priori no es la ideal; muchos superdotados tienen deficiencias hormonales que no levantan esa dotación más allá de los 30ª de erección .La dotación normal en el hombre va desde los 12 a 25 Centímetros, con diámetros desde 11 a 16 centímetros, esto clasifica en tres tallas:

Pequeño 12-14 Centímetros

Mediano 15- 17

Grande 18- 25

Con subtipos:

Pequeño delgado



Pequeño grueso



Mediano delgado



Mediano grueso

Largo delgado



Largo grueso

David- ¿Entonces esto no tiene que ver con las razas?

Médico- En parte si, por ejemplo: la raza negra tiene más porcentaje de tamaños largos, y la raza Japonesa y Mongol, de tamaños pequeños.

David- ¿Y qué hacen los testículos?

Médico- En un muchacho que ha alcanzado su madurez sexual, los dos testículos producen y almacenan millones de diminutos espermatozoides. Los testículos son ovalados y crecen hasta alcanzar aproximadamente 2 pulgadas (5 centímetros) de longitud por 1 pulgada (3 centímetros) de diámetro. Los testículos también forman parte del sistema endocrino, porque producen hormonas, entre las que se encuentra la testosterona.

David- ¿y qué es la testosterona?

Médico- La testosterona es muy importante en la pubertad de los muchachos, y a medida que recorren la pubertad, sus testículos producen cantidades cada vez mayores de esta hormona. La testosterona es la responsable de que los muchachos desarrollen voces más graves, músculos más grandes y vello en la cara y el cuerpo. También estimula la producción de espermatozoides. Y hace que el pene tenga erección hasta que el hombre sea viejo

David- ¿Qué actividad tiene el prepucio?

Médico- Todos los niños nacen con un prepucio, un pliegue de piel ubicado en el extremo del pene, que cubre el glande. Algunos niños son circuncidados, lo cual significa que un médico o un miembro en el clan judío cortan el prepucio. La circuncisión suele llevarse a cabo en los primeros días de vida del bebé. Si bien la circuncisión no es clínicamente necesaria, los padres que deciden circuncidar a sus hijos a menudo lo hacen por creencias religiosas, preocupación por la higiene, o por razones sociales o culturales. El pene de los niños circuncidados no es diferente del pene de los demás niños: todos los penes funcionan de la misma manera, pero no tienen la misma sensibilidad, los que han sido circuncidados, se dice que el pacto de Abraham con Dios fue el renunciar a los placeres sexuales, porque los circuncidados alcanzan el orgasmo al final de todo.

David- ¿Cuándo se da la madurez sexual?

Médico- El hombre al comenzar la pubertad es cuando alcanza su madurez y es capaz de reproducirse , generalmente entre los 10 y los 14 años, la glándula pituitaria, ubicada en el cerebro, secreta hormonas que estimulan a los testículos para que produzcan testosterona. La producción de testosterona provoca muchos cambios físicos. Si bien el ritmo en el que aparecen estos cambios es diferente en cada muchacho, las etapas de la pubertad suelen seguir una secuencia fija.

- Durante la primera etapa de la pubertad masculina, el escroto y los testículos aumentan de tamaño.

- A continuación, el pene se agranda, y las vesículas seminales y la glándula prostática crecen.
- Comienza a aparecer vello en el área púbica y, más tarde, crece en la cara y los brazos. Durante este tiempo, la voz de un muchacho también se vuelve más grave.
- Los jóvenes también pegan un estirón durante la pubertad y alcanzan la altura y el peso adultos.

David- ¿Y cómo se da la excitación sexual?

Médico- Cuando el hombre recibe estímulos sexuales, ya sea visuales, de sueños, o directos por contacto con una mujer. El pene, que suele estar flácido, se pone rígido. Los tejidos del pene se llenan de sangre y éste se pone rígido y erecto (una erección). Como resultado del estímulo del pene introducido en la vagina, los músculos que rodean a los órganos reproductores se contraen y fuerzan el paso del semen a través del sistema de conductos y la uretra. El semen es empujado hacia afuera del cuerpo a través de la uretra; este proceso se denomina eyaculación. Pero paralelo a esta actividad, cuando logras excitarte sexualmente existe una información eléctrica que recorre por la espina dorsal de abajo arriba produciendo un estremecimiento que te pone fuera de control, es el orgasmo.

David- ¿Que problemas pueden surgir en el sistema reproductor masculino?⁹

Médico- Pueden existir afecciones del escroto, de los testículos

⁹ : Wayne Ho, MD, y Steven Dowshen, 2004 Human sexology kidshealth organization

y el epidídimo Las dolencias que afectan el contenido del escroto pueden involucrar a los testículos, el epidídimo .La mayoría de las lesiones en los testículos se deben a golpes, patadas o compresión y suelen ocurrir durante la práctica de deportes o debido a otros traumatismos. Algunos hombres también sufren de torsión testicular, que es lo que ocurre cuando uno de los testículos se retuerce y corta el suministro de sangre.

David- ¿Y que pasa cuando las venas se agrandan en el pene?
Médico- Aparece el varicocele. Se trata de una várice (una vena inusualmente hinchada) en la red de venas que corren a través de los testículos. Se llama varicocele, suele desarrollarse durante el transcurso de la pubertad. Por lo general, un varicocele no es nocivo, aunque en algunas personas puede dañar los testículos o disminuir la producción de espermatozoides; por lo tanto, es conveniente que un muchacho consulte a su médico si está preocupado por cambios en los testículos.

David- ¿Se escucha también del cáncer?

Médico- El cáncer de testículo. Se trata de uno de los cánceres más comunes en hombres menores de 40 años. Aparece cuando las células del testículo se dividen de manera anormal y forman un tumor. El cáncer de testículo puede propagarse a otras partes del cuerpo, pero si se detecta en forma temprana, la probabilidad de curación es excelente. Todos los hombres deben auto examinarse los testículos en forma regular para facilitar la detección temprana de esta enfermedad.

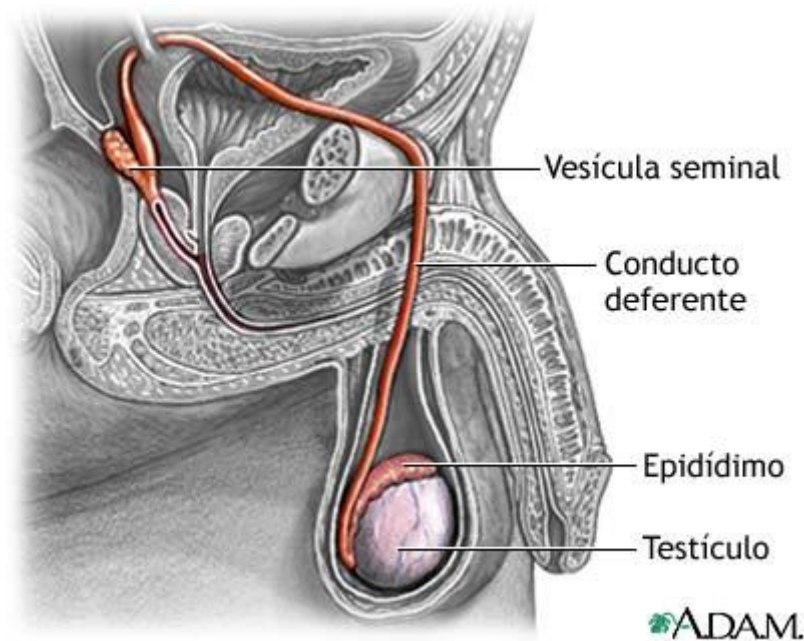


Fig.6. El Epidídimo, y el sistema reproductor masculino Foto de ADAM.

David- ¿Qué otra enfermedad existe?

Médico- La epididimitis, que es la inflamación del epidídimo, los conductos espiralados que conectan los testículos con el conducto deferente. En la mayoría de los casos, es causada por una infección, tal como la clamidiasis, que es una enfermedad de transmisión sexual. La epididimitis provoca dolor e hinchazón cerca de uno de los testículos. La epididimitis tiene como origen la diseminación retrógrada de una infección uretral o del aparato urinario hacia el epidídimo, por lo tanto, son los mismos microorganismos que causan la uretritis . En los pacientes más jóvenes y sexualmente activos, predominan los cuadros secundarios a un patógeno transmitido sexualmente (*Neisseria gonorrhoeae* y *Chlamydia trachomatis*), mientras que en los pacientes de edad más avanzada predominan los patógenos urinarios (*Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa*). Es frecuente

la afectación testicular (epididimoorquitis), aunque puede ser difícil de poner en evidencia a nivel clínico.¹⁰

David- ¿Y cuando dicen que está herniado?

Médico- Se llama hernia inguinal. Cuando una parte de los intestinos se introduce a través de una abertura o debilitación anormal de la pared abdominal y entra en la ingle o el escroto, se produce una hernia inguinal. La hernia puede presentarse como un abultamiento o una hinchazón en la zona de la ingle. Se puede corregir con cirugía.

David- ¿Que afecciones puede tener el pene?

Médico- La afecciones del pene incluyen: Enfermedades de transmisión sexual. Entre las enfermedades de transmisión sexual (ETS) que pueden afectar a los hombres, se encuentran el virus de inmunodeficiencia humana/el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (VIH/SIDA), el virus del papiloma humano (o verrugas genitales), la sífilis, la clamidiasis, la gonorrea, el herpes genital y la hepatitis B. Se transmiten de persona a persona, principalmente por contacto sexual Y esto es lo más grave que puede ocurrirle a un joven o a una inexperta joven, cuando no sabe de sexualidad y cuando no hace Higiene sexual.

¹⁰ Carlos Vargas, 2007 LA EPIDIMITIS Urólogo - Fundación Santa Fe de Bogotá

David-¿Aparte de estas hay otras enfermedades?

Médico- Si existen a causa de inflamaciones, tal como:
Inflamación del pene. Los síntomas de inflamación del pene incluyen enrojecimiento, picazón, hinchazón y dolor. La inflamación del glande (la cabeza del pene), se denomina "balanitis". La postitis es la inflamación del prepucio, que suele presentarse como consecuencia de una infección bacteriana o por hongos. El hipospadias es una afección en la cual la uretra se abre en la parte inferior del pene, y no en la punta. . ¿Sabes porqué los pastusos tienen el pene morado ?..... ¿Porque cuando van ha orinar, en vez de sacudirlo lo escurren !!

David-¿Qué es el Chancro?

Médico-El chancro es una infección bacteriana causada por un organismo llamado *Haemophilus ducreyi*. Es una enfermedad que se encuentra diseminada principalmente en las naciones en vías de desarrollo y países del tercer mundo.

Los hombres no circuncidados tienen un riesgo 3 veces mayor de contraer el chancroide de una pareja infectada. Por otra parte, el chancroide es un factor de riesgo para contraer el virus del VIH.

Síntomas

Tras un período de incubación que dura entre 1 día y 2 semanas, el chancroide comienza como una protuberancia pequeña que se convierte en una úlcera al día siguiente de su aparición.

Algunas características de la úlcera son: Tamaño muy variable (desde los tres milímetros hasta los cinco centímetros de ancho)

Aproximadamente la mitad de los hombres afectados presentan solamente una úlcera, mientras que las mujeres afectadas presentan con frecuencia cuatro o más úlceras, las cuales aparecen en partes específicas del cuerpo.

Las partes del cuerpo más afectadas en los hombres (de más frecuentes a menos frecuentes) son:

- Prepucio
- Surco detrás de la cabeza del pene (surco coronal)
- Cuerpo del pene
- Cabeza del pene (glande)
- Abertura del pene (meato uretral)
- Escroto

En las mujeres la ubicación más frecuente es en los labios mayores. Pueden presentarse las "úlceras besadoras", que aparecen en superficies opuestas de los labios genitales. Otras zonas posibles incluyen los labios menores, la zona perianal y la parte interna de los muslos. Los síntomas más comunes en las mujeres son micción y relación sexual dolorosas.

Aproximadamente la mitad de las personas infectadas presenta aumento de tamaño de los ganglios linfáticos inguinales, ganglios ubicados entre las piernas y la parte inferior del abdomen.

La mitad de aquellos que desarrollan inflamación de los ganglios linfáticos inguinales llegan hasta el punto en que dichos ganglios irrumpen en la piel en forma de abscesos que drenan. Los ganglios linfáticos inflamados y los abscesos se conocen comúnmente con el nombre de bubones.

David- ¿Que es la Uretritis?

Médico- La Uretritis masculina por clamidia, es causada por un tipo de microorganismo que vive como parásito en las células humanas y tiene propiedades tanto de virus como de bacteria.

La clamidia puede causar una uretritis no específica con secreción del pene y testículos inflamados. Los síntomas pueden ser similares a una infección por gonorrea, pero persisten después del tratamiento para esta condición. La clamidia y la gonorrea a menudo se presentan juntas.

La clamidia es una enfermedad común transmitida sexualmente en los Estados Unidos y en el extranjero. Aproximadamente 5 de cada 10.000 hombres se ven afectados anualmente y los factores de riesgo son, entre otros, las parejas sexuales múltiples y el contacto sexual sin condones.

Las diferentes cepas de clamidia causan infecciones genitales, oculares, de los ganglios linfáticos y respiratorios. La clamidia es la causa más común de ceguera en todo el mundo. Un niño nacido de una mujer con una infección del cuello uterino por clamidia puede adquirir una infección ocular aguda o una infección pulmonar.

Síntomas

1. Dificultad para orinar
2. Micción dolorosa
 - Sensación urgente de orinar
 - Secreción del pene

3.Sensibilidad testicular

3. Inflamación y enrojecimiento de la abertura de la uretra en la punta del pene

David- ¿Qué es la Gonorrea?

Médico- La Gonorrea es una de las enfermedades infecciosas bacterianas más comunes y más frecuentemente transmitida durante las relaciones sexuales, incluidos tanto el sexo oral como el sexo anal. La gonorrea se transmite muy fácilmente y puede contraerse durante el sexo oral, vaginal o anal. El agente causal puede infectar: la garganta y producir dolor de garganta severo (faringitis gonocócica); la vagina y desencadenar irritación con secreción (vaginitis); el ano y el recto en donde se origina una proctitis. Además, los organismos pueden diseminarse por el tracto reproductor femenino, a través del cuello uterino y el útero, hacia las trompas de Falopio, que son los conductos que transportan el óvulo desde los ovarios hasta el útero.

La mujer es mucho más susceptible de contraer gonorrea del hombre, que el hombre de la mujer. La gonorrea también puede ser pasada a un ojo con la mano o con otra parte del cuerpo humedecida con líquidos infectados .

Síntomas: Es posible tener gonorrea sin tener ningún síntoma. Cuando sí se tienen síntomas, éstos pueden tardar de 1 a 5 días en desarrollarse después de producirse la infección.

Síntomas de la Gonorrea en el hombre

- Excreción uretral mucosa (blanquecina o clara) o purulenta (gruesa, amarillenta) ubicada en la punta del pene.
- Dolor al orinar.
- Sensación de quemazón en la uretra. En muy pocas ocasiones no se padecerán estos síntomas.

Síntomas de la Gonorrea en la mujer

- Secreción vaginal anormal
- Aumento de ganas de orinar y molestias urinarias (disuria).
- La expansión de germen hacia las trompas de Falopio y el abdomen puede producir dolor en la zona baja del abdomen.
- Encogimiento, fiebre y los síntomas generalizados de cuando se tiene una infección bacteriana.
- Dolor durante las relaciones sexuales.
- Este germen provoca también en la mujer endometritis, salpingitis y enfermedad inflamatoria pélvica aguda. Caracterizada por enrojecimientos en el área genital.
- Sensación de sequedad, dolor y aspereza en la garganta (cuando se tiene gonorrea en la garganta).
- Dolor, secreción y sangrado del ano (cuando se tiene gonorrea en el ano).
- Enrojecimiento, picazón o secreciones de los ojos (cuando se tiene gonorrea en los ojos).

Es muy importante que la paciente acuda al médico para una consulta de seguimiento a los siete días, para revisar de nuevo los cultivos y confirmar la curación de la infección, especialmente en

las mujeres que no presenten síntomas asociados con la infección (enfermedad asintomática).

David- ¿De que trata el granuloma inguinal?

Médico- El Granuloma inguinal es una enfermedad bacteriana causada por el organismo *Calymmatobacterium granulomatis*, común (endémica) en las áreas tropicales y subtropicales del mundo, como el sudeste de India, Guyana y Nueva Guinea.

Los hombres resultan afectados con más frecuencia que las mujeres, en una proporción de 2,5 a uno 1, y el punto máximo de la incidencia se presenta entre los 20 y 40 años de edad; además, es rara en niños y en ancianos. Se cree que las relaciones sexuales por vía anal y no las vaginales, constituyen la fuente más frecuente de infección. Cerca del 50% de los afectados (hombres y mujeres) presentan además lesiones en el área anal.

Síntomas

- Abultamiento carnososo, rojo y pequeño (pápula) en los genitales o en el área perianal que carcome (erosiona) gradualmente la piel y forma un nódulo aterciopelado, de color rojizo y carnososo (tejido de granulación).
- Estos nódulos son por lo regular indoloros y sangran fácilmente con el trauma.
- Diseminación gradual con erosión y destrucción del tejido genital.
- Diseminación de la enfermedad a los pliegues inguinales (donde las piernas se unen al torso).
- Despigmentación de los genitales y la piel adyacente.

- La enfermedad no tratada puede generar la mutilación y destrucción del tejido genital.

En las etapas tempranas puede ser difícil diferenciar el granuloma inguinal del chancroide. En las etapas más avanzadas, el granuloma inguinal puede parecerse a los cánceres genitales avanzados, al linfogranuloma venéreo y a la amebiasis cutánea anogenital.

David- ¿En que consiste la Hepatitis?

Médico- La Hepatitis, se transmite por vía sanguínea y otros fluidos corporales. La infección se puede presentar a través de:

- Contacto con sangre.
- Relaciones sexuales sin "precaución" con una persona infectada.
- Transfusiones de sangre.
- Compartir agujas cuando se hace uso de drogas.
- Someterse a tatuajes o acupuntura con instrumentos contaminados.
- Una madre infectada puede transmitirle el virus al bebé en el momento del parto o inmediatamente después de éste.
- Tanto la personas que vivan con alguien que tenga hepatitis B como los trabajadores de la salud, deben recibir la vacuna contra la hepatitis B.

La hepatitis aguda toma de uno a seis meses desde el momento de la infección hasta que la enfermedad se manifiesta. Los primeros síntomas pueden ser:

- Náuseas.
- Vómitos.

- Pérdida del apetito.
- Fatiga.
- Dolores musculares y articulatorios.
- Ictericia junto con orina oscura y heces blandas.

En etapas tempranas, solo 1% de los pacientes infectados con hepatitis B muere debido al daño hepático. El virus deteriora la capacidad del hígado para producir el factor de coagulación protrombina, aumentando el tiempo que requiere la sangre para coagular (tiempo de protrombina).

El daño hepático también deteriora la capacidad del cuerpo para eliminar la bilirrubina (un producto de degradación de los glóbulos rojos viejos), causando ictericia (coloración amarillenta de los ojos y el cuerpo) y orina oscura.

Hepatitis C

Es causada por el virus de la hepatitis C (VHC). Las personas que pueden estar en riesgo de contagiarse son aquellas que:

- Recibieron sangre, productos sanguíneos u órganos sólidos de un donante que tiene hepatitis C.
- Se han inyectado drogas o han compartido agujas con alguien que tiene hepatitis C.
- Ha estado sometida a diálisis renal durante mucho tiempo.
- Han tenido contacto frecuente con sangre en su trabajo (por ejemplo, los trabajadores del campo de la salud).
- Han tenido relaciones sexuales con múltiples compañeros.
- Han tenido relaciones sexuales con una persona que tiene hepatitis C.

-Han compartido elementos de uso personal, como cepillos de dientes y hojas de afeitar, con alguien que tiene hepatitis C.

-Nacieron de madres infectadas con hepatitis C.

David- ¿Qué es la Tricomoniasis?

Médico-Es una enfermedad causada por el *Trichomonas vaginalis*, un parásito protozoario unicelular, provisto de cola tipo látigo que utiliza para impulsarse a través del moco de la vagina y la uretra.

Los síntomas de la enfermedad son bastante diferentes en hombres y mujeres: En los hombres, la infección es asintomática (no tiene síntomas) y desaparece espontáneamente en algunas semanas. Pero en caso de presentar síntomas, son los siguientes:

- Picazón uretral leve o secreción.
- Ardor ligero después de orinar o eyacular.
- Pueden presentar prostatitis o epididimitis por la infección.

En las mujeres:

- Secreción vaginal espumosa blanca-verde o amarillenta, de olor fétido.
- Cantidad considerable de secreción que ocasiona picazón en los labios y parte interna de los muslos y labios, parte que también pueden inflamarse.
- Incomodidad durante el coito.

Es una infección frecuente, más de la mitad de mujeres con gonorrea también presentan tricomonas, ya que con frecuencia las personas con una enfermedad de transmisión sexual

diagnosticada, tienen una o más infecciones transmitidas sexualmente.

David- ¿Como se presenta el Granuloma Inguinal?

Médico- El Linfogramuloma venéreo (LGV) es ocasionado por tres subtipos de *C. trachomatis* que son diferentes al tipo que ocasiona enfermedad en los ojos, ceguera y la clamidia genital más común.

El linfogramuloma venéreo es más común en Centroamérica y Suramérica que en Europa y las personas que resultan afectadas pueden comenzar a sentir los síntomas desde unos días hasta un mes después de adquirir la infección.

La enfermedad comienza como una úlcera sin dolor en los órganos genitales masculinos o en el tracto genital femenino. A medida que el organismo causal se disemina, los ganglios linfáticos se inflaman, se tornan sensibles y finalmente se pueden romper y drenar a través de la piel. A dichos ganglios inflamados se los denomina bubones.

Con frecuencia, la piel situada por encima del ganglio linfático se inflama (edematiza) y enrojece. Estas áreas parecen sanar, sin embargo el paciente experimentará recurrencias de la inflamación de los ganglios linfáticos y del drenaje. El paciente también presentará signos sistémicos que incluyen fiebre, disminución del apetito, y malestar general.

En personas que practican relaciones sexuales anales, la enfermedad puede afectar los ganglios linfáticos alrededor del recto (perirrectal). Esta condición con frecuencia está acompañada de deposiciones con sangre, defecación dolorosa

(tenesmo), diarrea y dolor abdominal bajo. Las mujeres pueden desarrollar fístulas (conexiones) entre la vagina y el recto. El principal factor de riesgo es el hecho de tener varios compañeros sexuales.

Síntomas

- Úlcera pequeña e indolora en los órganos genitales
- Hinchazón y enrojecimiento de la piel sobre los ganglios linfáticos inguinales
- Ganglios linfáticos inguinales inflamados (inguinal) en uno o ambos lados
- Drenaje de los ganglios linfáticos
- Drenaje de pus o sangre por el recto (sangre en las heces)
- Dolor mientras se produce un movimiento intestinal (tenesmo)

David- ¿Qué es el Herpes?

Médico- Es una infección causada por dos virus diferentes pero estrechamente relacionados. Ambos son muy fáciles de contraer, tienen síntomas similares y pueden ocurrir en diferentes partes del cuerpo. Cuando la infección está en la boca, se la llama herpes oral. Cuando está en o cerca de los órganos sexuales, se la llama herpes genital.

El contacto directo con la piel puede transmitir el herpes, como el tocar, besar y el contacto sexual (vaginal, anal y oral). Las partes húmedas de la boca, la garganta, el ano, la vulva, la vagina y los ojos se infectan muy fácilmente.

El herpes puede pasarse de una persona a otra; se propaga más fácilmente cuando hay llagas abiertas. También puede transmitirse antes de que se lleguen a formar las ampollas.

Síntomas del herpes: El herpes oral, generalmente aparece en los labios o dentro de la boca, en la forma de llagas de resfriado (ampollas pequeñas).

Puede transmitirse al dar besos o durante el sexo oral. Es suficiente que haya contacto directo por un período de tiempo breve para que el virus se transmita.

Muchas veces el herpes genital no causa ningún síntoma. Hay personas que llevan el virus en el cuerpo pero los síntomas no aparecen por primera vez hasta que un individuo se infecta nuevamente¹¹.

Síntomas del herpes primera etapa

- Sensación de hormigueo o picor en el área genital.
- Secreciones vaginales.
- Sensación de presión en el abdomen y dolor en las nalgas,
- Piernas y el área de la ingle.
- En el área cercana al lugar por donde el virus entró al cuerpo aparecen pequeñas protuberancias rojas, tales lugares pueden ser: labios vaginales, clítoris, vagina, vulva, el cuello uterino, el ano, los muslos o las nalgas. Las protuberancias se convierten en ampollas o llagas abiertas.

¹¹ Corey L, Wald A. Genital herpes. In: Holmes KK, Sparling PF, Mardh P et al (eds). Sexually Transmitted Disease, 3rd Edition. New York: McGraw-Hill, 1999, p. 285-312

- Entre 24 y 72 horas después de que aparecen las pequeñas ampollas, éstas pueden reventarse y dejar lastimaduras dolorosas. que a veces hasta se pueden infectar.
- Picor
- Ardor, sensación de dolor si la orina pasa por encima de las llagas
- Incapacidad de orinar si hay hinchazón porque hay muchas llagas.
- Secreciones vaginales con sangre
- Ganglios linfáticos hinchados y sensibles al tacto en la ingle, garganta y debajo de los brazos (la hinchazón puede durar hasta 6 semanas).
- Dolores musculares.
- Dolor de cabeza.
- Fiebre.
- Náusea.
- Sensación de decaimiento.
- Síntomas parecidos a la gripe.

Cuando las llagas secan y se hacen costra sanan sin dejar cicatriz. Pero aun el virus queda en el cuerpo, el cual puede reactivarse y volver a causar llagas días o años después. No hay cura para el herpes genital, sin embargo los medicamentos disminuyen rápidamente el dolor y la molestia asociados con un brote y también pueden acortar el tiempo de curación.

David- ¿Y como se adquiere la Sífilis?

Médico-La sífilis es una enfermedad infecciosa causada por la espiroqueta *Treponema pallidum*, la cual penetra en la piel

lesionada o las membranas mucosas. Su transmisión se presenta con más frecuencia por contacto sexual y se puede también transmitir al feto durante cualquier etapa del embarazo. Esta enfermedad se ha propagado en los últimos 20 años y afecta principalmente a adultos sexualmente activos entre 20 y 29 años de edad¹².

Síntomas

Los síntomas de la enfermedad dependen de cada una de las etapas. Además, un gran número de afectados puede no presentar síntomas.

Sífilis primaria

- Chancros (usualmente unitarios aunque pueden ser múltiples) úlceras indoloras en los genitales, recto, o boca
- Agrandamiento de ganglios linfáticos cerca del área ulcerada

Sífilis secundaria:

- Erupción en la piel, generalmente en todo el cuerpo con parches planos y elevados que se propagan inclusive a las palmas de las manos y la plantas de los pies.
- Agrandamiento extensivo de ganglios linfáticos.
- Parches en las mucosas (ulceraciones plateadas indoloras de las membranas mucosas, especialmente en la boca y los genitales).

¹² K. Holmes, P. Mardh, P. Sparling et al (eds). Sexually Transmitted Diseases, 3rd Edition. New York: McGraw-Hill, 1999, chapters 33-37.

- Condiloma lato, pápulas coalescentes que forman una placa gris y blanca usualmente en áreas de pliegues como la ingle, los genitales, las axilas y debajo de las mamas.
- Pérdida del cabello (alopecia).
- Síntomas generales como fiebre, fatiga, pérdida del apetito, y dolores persistentes y pasajeros en los huesos.

Sífilis terciaria

- Lesiones destructivas que infiltran la piel, huesos o hígado (sífilis gomosa).
- Sífilis cardiovascular, la cual produce inflamación de la aorta (aortitis) y puede ser asociada con aneurismas aórticos.
- Alteraciones del sistema nervioso central que comprometen meninges, cerebro, médula espinal y sistema ocular o auditivo.

David- ¿Que es el SIDA?

Médico_ El SIDA¹³ (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es causado por el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH). Este virus ataca al sistema inmune y deja al organismo vulnerable a una gran variedad de enfermedades y cánceres potencialmente mortales. Las bacterias, levaduras, parásitos y virus que generalmente no provocan enfermedades serias en personas con un sistema inmunológico que funciona normalmente pueden provocar enfermedades mortales en las personas con SIDA.

Se ha encontrado el VIH en saliva, lágrimas, tejido del sistema nervioso, sangre, semen (incluido el líquido preseminal), flujo vaginal y leche materna. Sin embargo, sólo se ha comprobado el

¹³ Monica Gandhi MD, MPH, Assistant Professor, Division of Infectious Diseases, UCSF, San Francisco, CA. Review provided by VeriMed Healthcare Network.

contagio a otras personas a través de sangre, semen, secreciones vaginales y leche materna.

La transmisión del virus ocurre:

- Durante el contacto sexual, ya sea oral, vaginal o anal.
- Por vía sanguínea, mediante transfusiones (en la actualidad muy poco común en los Estados Unidos) o al compartir agujas.
- De la madre al niño. Una mujer embarazada puede transmitir el virus a su feto a través de compartir la circulación de la sangre o una madre lactante puede transmitirlo a su bebé por la leche.

Hay otros métodos de transmisión menos comunes como una lesión accidental con una aguja, inseminación artificial por un semen donado y a través de un órgano donado. La infección por VIH no se propaga por contacto casual como un abrazo, por tocar cosas que han sido tocadas con anterioridad por una persona infectada con el virus, ni durante la participación en deportes ni por mosquitos.

Síntomas

Los síntomas del SIDA son principalmente el resultado de infecciones que normalmente no se desarrollan en personas con un sistema inmunológico sano. Estas se llaman "infecciones oportunistas".

El VIH destruye el sistema inmunológico de los pacientes con SIDA y son muy susceptibles a dichas infecciones oportunistas. Los síntomas comunes son fiebre, sudoración (particularmente en la

noche), glándulas inflamadas, escalofríos, debilidad y pérdida de peso.

David -¿Otras enfermedades considerables? Médico-Hay una enfermedad que se conoce como Cervicitis, la cual proviene por la infección de la Vagina cuando en ella se introduce un aparato de control natal, un diafragma, o un vibrador sexual o un pene artificial en las relaciones lesbiánicas¹⁴, los cuales causan una alergia, también lo producen los condones lubricados por algún agente químico y afecta a más de la mitad de las mujeres en algún momento de su vida adulta. Un mayor riesgo está asociado con el coito a temprana edad (10-12 años), con un comportamiento sexual de alto riesgo, con múltiples parejas sexuales y antecedentes de enfermedades de transmisión sexual.

Síntomas

Secreción vaginal inusual

- Persistente
- puede ser profusa y con olor
- de color gris, blanco o amarillo

sangrado vaginal anormal

- después de las relaciones sexuales
- entre menstruaciones
- después de la menopausia

¹⁴ Melanie N. Smith, M.D., Ph.D., Department of Obstetrics and Gynecology, Brigham and Women's Hospital, Boston, MA. Review provided by VeriMed Healthcare Network

· sensación de presión o pesadez pélvica

relaciones sexuales dolorosas ,dolor vaginal

David-¿Y hay alguna norma para hacer el sexo?

Médico- Creo que con la teoría que te he suministrado y que aprenderás para tu conveniencia, estás preparándote para el primer acto del Perfecto Amante, sin embargo nos falta el conocimiento de la contraparte y entonces hablaremos de normas. Cuando tengas una pareja, el sexo lo compartirás en forma natural, el pene y la vagina se necesitan mutuamente para crecer y transformar el cuerpo, es probable aunque no comprobado aún que existe difusión e intercambio de iones y sustancias hormonales en el tiempo que dura el Coito, la sabiduría popular decía, a la recién casada ¡Que buena mano!! O ¡que mala mano!! Refiriéndose a que mejoro de cuerpo o que se dañó.

CAPITULO DOS

LA CONTRAPARTE

David- ¡Dígame cual es la contraparte que debo saber !!

Médico- Se trata de la mujer y el aparato sexual Femenino, sin el cual, no hay reproducción, no hay orgasmo natural, no hay felicidad sexual. Todo lo demás que hagas son conductas sexuales anormales. Es normal por tanto contraer matrimonio y también es normal y apropiado tener hijos, pero tenerlos con responsabilidad.

David- Entonces empecemos Dr.

Médico- Dibuja los genitales de la mujer, estos se agrupan para su estudio en externos -los que podemos ver a simple vista- e internos -los que se encuentran escondidos en el cuerpo-. Ahora coloca los nombres a sus partes: la vulva, vagina, el útero, las trompas de Falopio y los ovarios. A los genitales externos femeninos, se les da globalmente el nombre de vulva. También existen los órganos sexuales secundarios: los senos, que son de gran importancia en los preliminares

David- ¿Qué es la vulva?

Médico- La vulva es el conjunto sexual de la mujer; Está compuesta por las siguientes formaciones: el monte de Venus, los labios mayores, los labios menores, el clítoris, el meato uretral, el orificio vaginal y el himen¹⁵

¹⁵ Barboza Solano Lito y Julián Amezcua Barbachano 2003 ANATOMÍA DEL APARATO GENITAL FEMENINO (GENITALES FEMENINOS INTERNOS Y EXTERNOS; PERINÉ Y GLÁNDULA MAMARIA) Facultad de Medicina UNAM

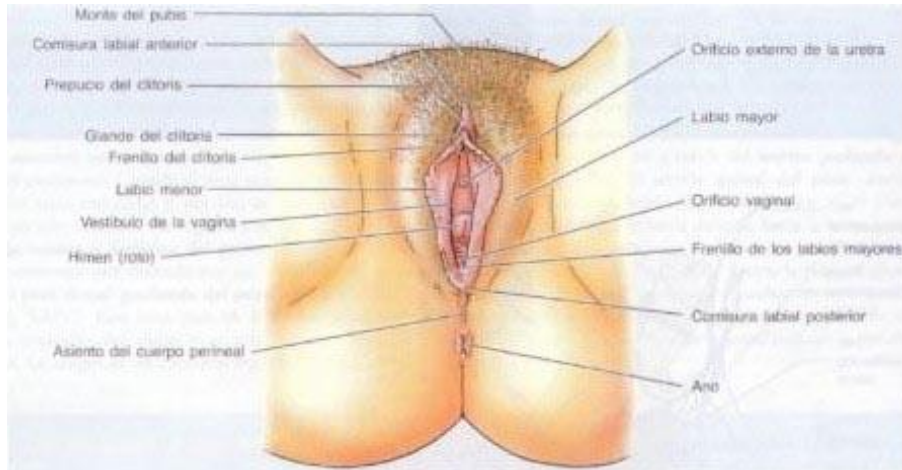


Fig.3 La Vulva y la vagina con sus partes, Facultad Medicina UNAM

David_ ¿Qué es el Monte de Venus?

Médico- se le llama también Pubis, es la zona más visible de la vulva, ubicada en la pelvis; se la conoce como Monte de Venus porque tiene forma de un pequeño monte, es triangular, con la base en la parte superior. Está constituida en su interior por un abundante tejido graso y exteriormente por una piel que se cubre de vello a partir de la pubertad. Los antiguos egipcios decían que en las manos de la mujer se podía apreciar el Monte de Venus y su potencial sexual en las mujeres¹⁶

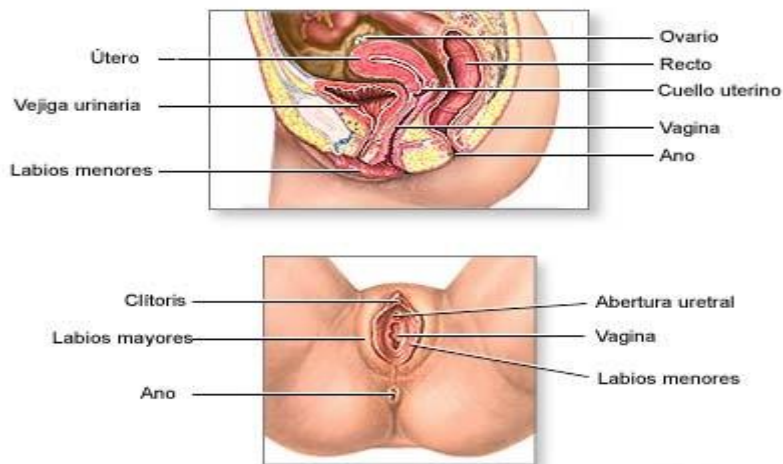


Fig.4 Partes de la vagina, Facultad Medicina UNAM

David- ¿Y que son esos pliegues externos?

Médico- Son los labios mayores o externos, son dos pliegues de piel que protegen la vulva y que se recubren de vello desde la pubertad. Se parecen al escroto masculino en su función de protección, pero se diferencian en que no se unen en la parte central y en que están formados por tejidos grasos con una gran circulación sanguínea.

David- ¿También entonces hay labios menores?

Médico- Si, también se les llama ninfas, constituyen dos pliegues cutáneos más pequeños que los labios mayores y se localizan en la parte interior de éstos. Los labios menores envuelven el orificio de la vagina y el meato uretral. Son sensibles al tacto

David- ¿Que es el clítoris?

Médico- Es el elemento más sensible de la mujer. Se encuentra situado en la parte superior de la vulva, por debajo de los labios

mayores y entre los repliegues de los labios menores. Se trata de un órgano eréctil del tamaño de un fríjol, con una estructura muy parecida a la del pene, pues está formado por un tejido esponjoso y abundantes terminaciones nerviosas. Asimismo, tiene un glande cubierto por un prepucio. La punta del clítoris es la zona más sensible de la mujer y la que le proporciona mayor fuente de placer sexual.

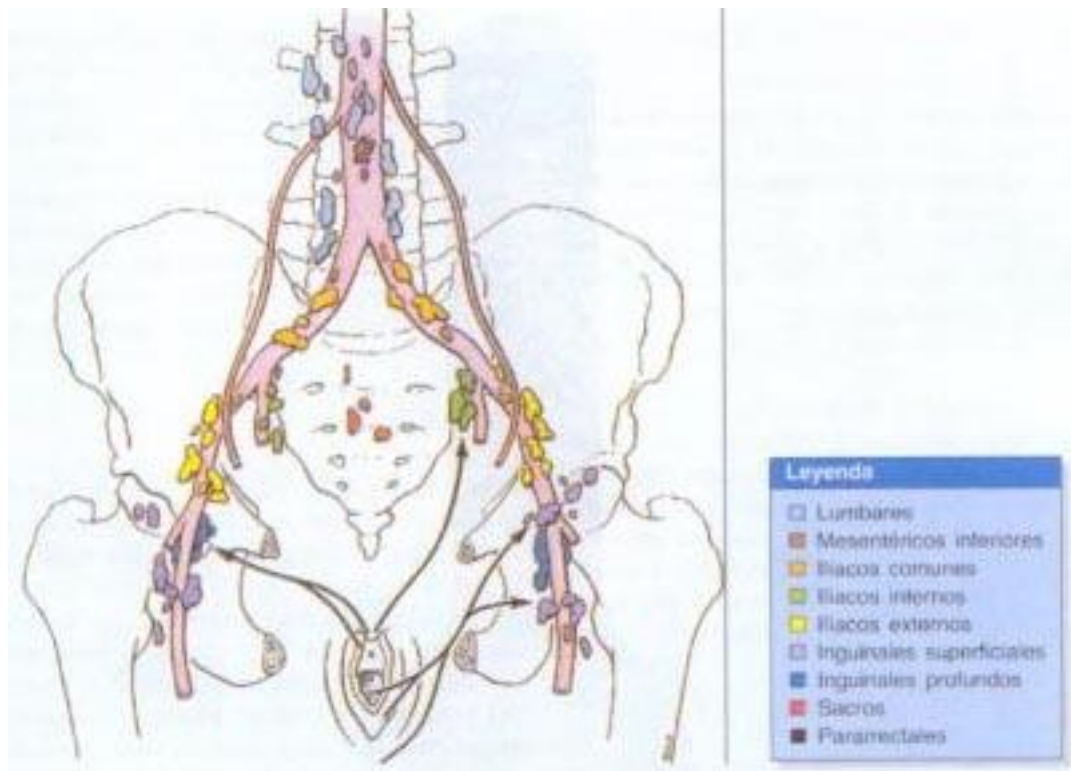


Fig.5. Estructura del Sistema Reproductor Femenino. Facultad de Medicina. UNAM

David- ¿Todas las mujeres tienen la vulva igual?

Médico- No todos los clítoris son iguales, unos son mas grandes y otros más pequeños. En cuanto a los labios de la vulva, no solo pueden variar de tamaño de una mujer a otra sino que en raras ocasiones el derecho y el izquierdo son iguales en la misma persona. Lo mismo que se dice sobre el pene sirve aquí: el

tamaño no importa. Aunque mujeres con Clítoris grandes pueden tener juegos sexuales con otras mujeres.

David- ¿Cómo es la salida a la vagina, de un solo hueco?

Médico - Se encuentran dos agujeros el uno es el meato uretral y es muy pequeño, donde termina la uretra y por el que sale la orina. Se localiza entre el clítoris y el orificio vaginal; y el orificio vaginal, este agujero es la puerta de entrada de la vagina. Por aquí es por donde se introduce el pene en el coito, por donde sale la sangre cuando la mujer tiene la regla y por donde la mujer introduce los tampones. A cada lado del orificio vaginal hay situada una glándula -glándula de Bartholino- que lubrica la vagina y la prepara para la penetración.

David- ¿A que se denomina himen?

Médico- Es una membrana mucosa muy fina y elástica que cierra parcialmente la entrada del agujero de la vagina. Su forma es variable, pudiendo ser circular, semicircular, etc. Por regla general, se rompe en las primeras relaciones sexuales en las que hay penetración, aunque existen otras causas por las que se puede romper: estímulo manual con el dedo, gimnasia, esfuerzos excesivos, etc. El himen puede verse mediante una simple autoexploración con la ayuda de un espejo

David- ¿Cómo se logra la estimulación en una mujer?

Médico- Acariciando y tocando los senos. Todo hombre se excita contemplándolos y tocando los senos y las mujeres cuando se los acarician dulcemente, se sienten estimuladas. Siempre son

las caricias las que alimentan la estimulación de una mujer, los besos en la boca, en el cuello.

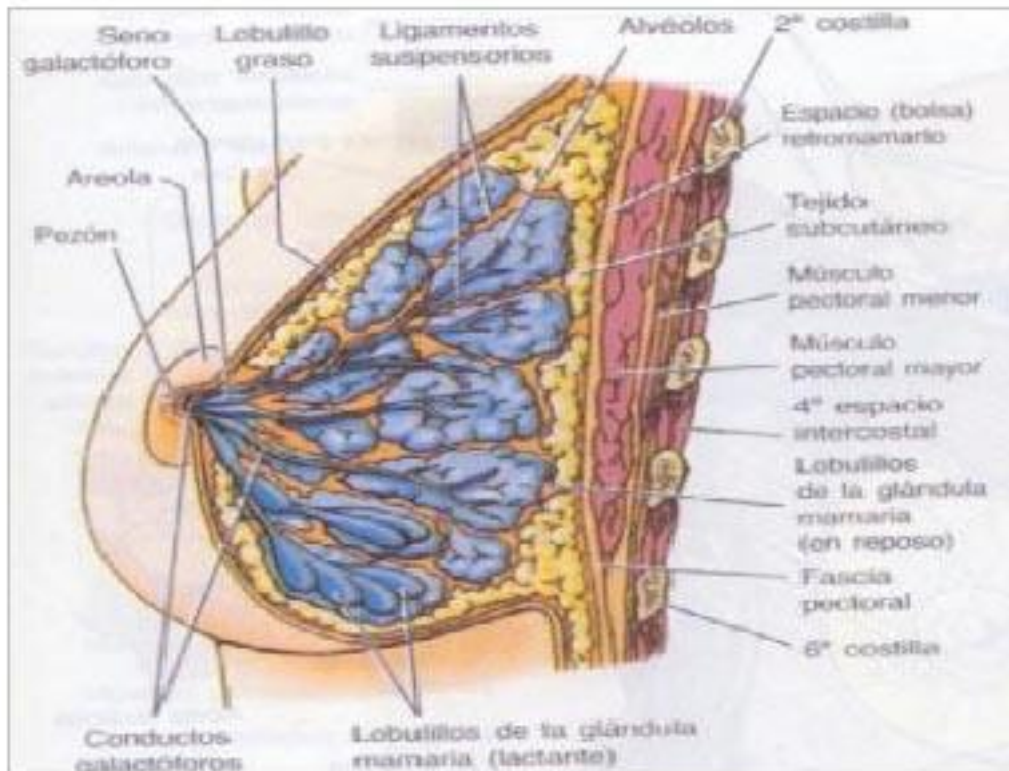


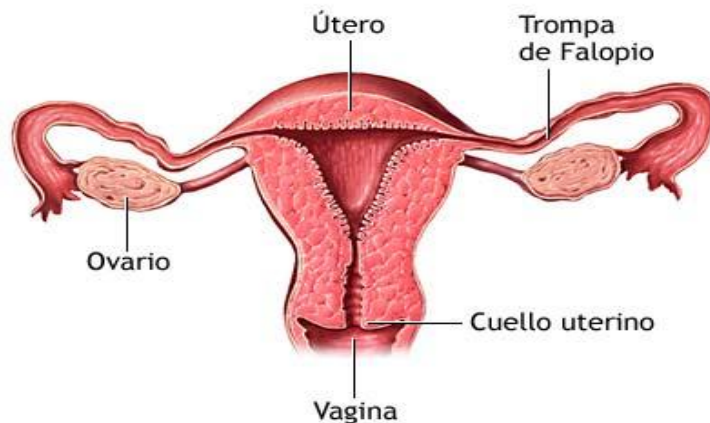
Fig.3 Seno- Glándula Mamaria. Archivo Facultad de Medicina UNAM

David- ¿Que otra función realizan los senos?

Médico- Los senos, son glándulas mamarias, que están provistos de una extensa red de nervios desde el Pezón hasta la región de las axilas capaces de producir, después del parto, la leche que alimenta a los bebés. Pero no hay que olvidar que también forman parte de los órganos sexuales secundarios y cumplen una importante función durante los juegos preliminares.

David- ¿Y cómo es el aparato genital femenino por dentro?

Médico- Está compuesto por la vagina, el útero o matriz, las trompas de Falopio y los ovarios. Todos estos órganos son necesarios para llevar a cabo la compleja tarea de la fecundación. También existe el conducto de la uretra, que no interviene en el proceso de reproducción pero que su orificio de salida se encuentra en los



genitales.

ADAM.

Fig.5 Vista general aparato genital femenino según ADAM

David- ¿Que es la Vagina?

Médico- Es el órgano de copulación de la mujer. Se trata de un conducto de unos diez centímetros de largo que comunica la cavidad uterina con la vulva. Los tabiques de la vagina son irregulares y muy elásticos, características que facilitan la sensación placentera en el hombre y hacen posible que se adapte al pene en la penetración.

David- ¿Qué experimenta la mujer con la vagina?

Médico- Normalmente Cuando la mujer ha sido penetrado, los tabiques y las paredes vaginales están juntas, pero se separan un poco y se lubrican cuando se produce la excitación sexual. En el interior del canal vaginal se produce un líquido conocido como flujo vaginal que, en condiciones normales, debe ser inodoro e incoloro. Contiene unas «bacterias buenas», llamadas bacilos de Doderlein, destinadas a combatir las posibles infecciones.

David-¿Es verdad que la vagina puede hacer ruidos durante la penetración?

Médico-Como la vagina es una cavidad, es normal que con la fricción del pene se produzca algún que otro ruido al expulsar el aire hacia fuera. Qué haya más o menos ruidos dependerá también de la postura que se adopte el coito. Algunas mujeres sienten temor o vergüenza por este fenómeno que, al fin y al cabo, es algo natural. Frecuentemente se da en las que no han tenido partos o legrados

David- ¿Y cómo es el útero?

Médico - El útero o matriz es el órgano femenino en el que se

desarrolla el Óvulo fecundado durante el embarazo. Su estructura muscular forma una cavidad en forma de pera con la base hacia arriba. Está recubierto por una mucosa llamada endometrio que aumenta de tamaño durante la ovulación. El útero se comunica con las trompas de Falopio por la parte superior y con la vagina por la inferior (cuello del útero o cérvix).

David- ¿Y donde están localizadas las trompas de Falopio?

Médico- Son dos conductos con una forma más o menos cilíndrica, situados uno a cada lado de la base de la matriz, que conectan los ovarios con el útero. Allí, puede producirse la fecundación si los espermatozoides se encuentran con el óvulo.

David- ¿Dónde están los ovarios y cuál es su función?

Médico- Los Ovarios, están situados encima del útero, con el que se comunican a través de las trompas de Falopio, siempre se dice que se parecen a una almendra por la forma y el tamaño, Así son las glándulas sexuales femeninas encargadas de producir óvulos y hormonas (estrógenos y progesterona, principalmente), A partir de la pubertad y hasta la menopausia, se dedicarán a liberar un óvulo maduro -ovulación cada treinta días aproximadamente, El óvulo es el elemento germinal femenino capaz de ser fecundado por el espermatozoide, Se diferencia de éste en que es mucho más grande y lento

David- ¿En qué consiste el embarazo?

Médico- Cuando se produce la eyaculación, el esperma entra en la vagina. A partir de este momento, los ágiles espermatozoides

comenzarán una carrera ascendente hacia el cuello del útero por donde se deslizarán para continuar su viaje a través de la cavidad uterina hasta llegar a las trompas. Si los espermatozoides se encuentran con un óvulo y uno de ellos consigue penetrar en él, se habrá producido la fecundación. El óvulo fecundado se desplazará entonces hacia la matriz donde se instalará. En ese preciso instante comienza el embarazo, un período de gestación que durará nueve meses, el tiempo necesario para que el embrión se transforme en una criatura capacitada para vivir.

David- ¿Qué es la menstruación o regla?

Médico- La menstruación, regla, período, mes, flujo en lenguaje más coloquial, es un fenómeno fisiológico vivido con gran interés y preocupación por todas las niñas. La regla consiste en una pequeña hemorragia causada por el desprendimiento de una parte de la membrana mucosa que tapiza la cavidad uterina, es decir, el endometrio.

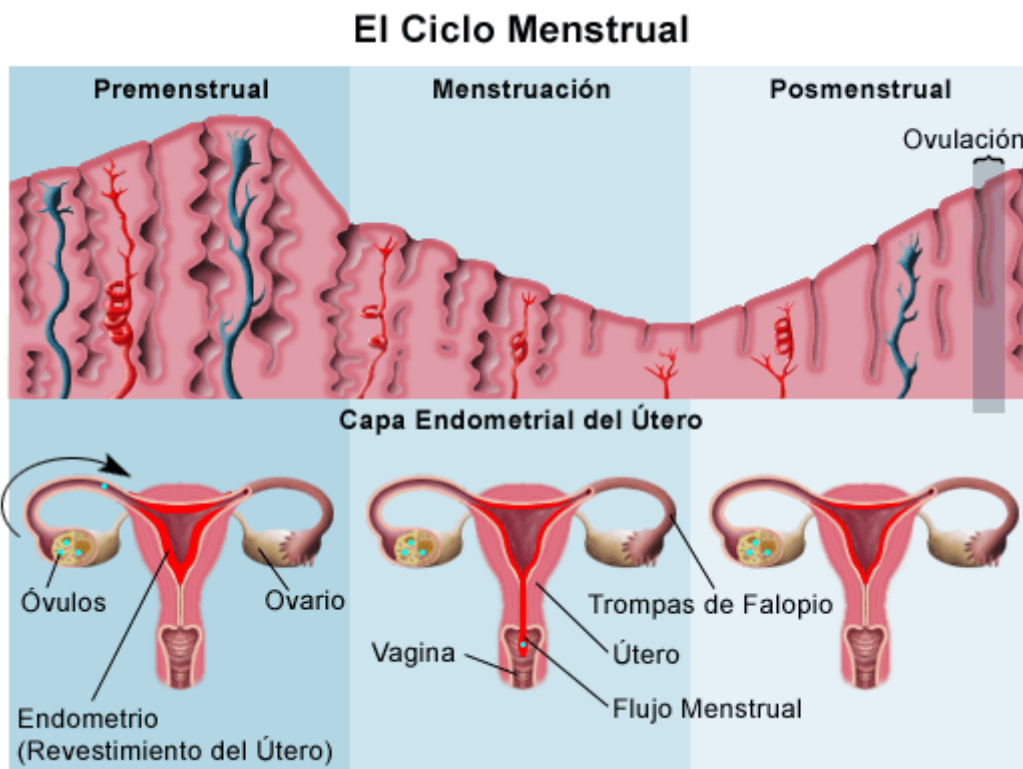
David- ¿Por qué se desprende esta membrana de forma regular?

Médico- La explicación es la siguiente: desde que las niñas tienen su primera regla, su organismo hace madurar cada mes un óvulo en uno de sus ovarios. El óvulo maduro se desplaza a través de la trompa de Falopio para acomodarse en el útero, cuyas paredes, agrandadas por los efectos de las hormonas y con todos los nutrientes necesarios, forman un nido acogedor para recibir al óvulo fecundado. Cuando el óvulo no ha sido fecundado, que es lo que ocurre la mayor parte de las veces,

todo ese preparativo formado por mucosa y sangre, es expulsado hacia el exterior a través de la vagina.

David- ¿Y cuándo comienza y cuánto tiempo dura este proceso?

Médico- Todo este proceso, que se sucede a lo largo de unos treinta y cinco años, comienza en la pubertad de los once a los trece años, con la menarquía -edad en la que la mujer tiene la primera regla- y termina con la menopausia, período en el que la regla comienza a retirarse hasta terminar desapareciendo. Esto ocurre habitualmente a partir de los cuarenta y cinco años.



David- ¿Y a que se llama ciclo menstrual y en qué consiste?

Médico- Se llama así al período de tiempo que va desde el primer día de la menstruación hasta el primer día de la

siguiente. La duración del ciclo puede variar de una mujer a otra y es frecuente que durante los primeros años se adelante o se retrase pero, en general, suele situarse en torno a los veintiocho días. El tiempo de sangrado oscila entre los tres y cinco días, aunque en algunas mujeres puede prolongarse hasta siete días. Al acabar la menstruación, se forma una nueva mucosa y unos catorce días antes de la regla siguiente tiene lugar la ovulación. Poco antes de la regla, algunas chicas se ven afectadas por una serie de síntomas molestos: dolor de cabeza o de ovarios, tirantez en los senos, nerviosismo, irritabilidad, etc. Por lo general estas molestias, conocidas como síndrome premenstrual, van desapareciendo con el tiempo y no llegan a alterar el desarrollo de una vida normal.

David -¿Es posible tener relaciones sexuales con la regla?

Médico- Muchas personas lo miran como algo sucio No existe ninguna contraindicación médica al respecto, Quizá los motivos que explican la reducción de relaciones durante la menstruación hay que buscarlos en una cierta aprehensión de los hombres ante la presencia de la sangre y en el hecho de que la mujer piense que es una situación incómoda. Lo que sí se ha comprobado es que el orgasmo femenino contribuye a aliviar la tensión durante la menstruación.

David- ¿Cuál es la conducta a seguir con una mujer en la menstruación?

Médico- Se necesita de mucha comprensión y cariño por parte del hombre, vigilar que no tenga sangrado durante los días en

que se manifiesta la regla mediante el uso de: Toallas higiénicas, tampones, compresas.

David- ¿Puede producirse una infección vaginal por el uso de Tampones?

Médico - Es lógico que cuando un tampón permanece mucho tiempo dentro de la vagina exista la posibilidad de contraer infecciones. Además, en ocasiones, aunque se extraiga el tampón, algunos filamentos de tejido pueden quedarse en el interior y favorecer la proliferación de bacterias. Sin embargo, las jóvenes hoy en día están mal utilizando estos tampones para impregnarlos de Aguardiente, bebidas alcohólicas, con el fin de obtener una borrachera rápida y eficaz, sin ser detectada por los padres de familia cuando llegan las hijas a casa, ya que no huelen a Alcohol, esta práctica lleva a la mujer a perder su sensibilidad en la región vaginal, inicialmente en los labios mayores y finalmente en el Clítoris, volviéndose nulípara o frías de rigor

David- ¿Qué es la virginidad en sí?

Médico- “Actualmente se dice que una persona, ya sea hombre o mujer, es virgen cuando no ha mantenido relaciones sexuales completas. Pero esta definición tan objetiva es reciente.

Tradicionalmente, la virginidad ha sido un concepto excesivamente mitificado y relacionado con ideas de pureza, inocencia, castidad, candor... La rotura del himen era la prueba de fuego para determinar si una chica era o no era virgen. Hoy se sabe que el himen puede romperse por múltiples motivos y que en algunas ocasiones no resulta dañado durante el coito.

Resumiendo: un himen intacto no demuestra que no haya habido penetración y uno desgarrado tampoco prueba lo contrario.

David- ¿Cuándo se dan las primeras relaciones sexuales?

Médico- En los años 1960 al alcanzar los 17 y 19 años los jóvenes tenían sus primeras experiencias; ahora entre los 12 y 13 años los muchachos y las chicas sienten una gran curiosidad y preocupación ante la proximidad de sus primeras relaciones sexuales. Ellas han oído que se siente dolor y se sangra y ellos cuando son concientes, sienten temor de hacerles daño. Con la experiencia irán comprobando que la realidad no coincide siempre con la teoría. En algunos casos el himen se rompe y en otros no, a veces se siente dolor y otras veces no se siente ninguna molestia. Aprenderán paulatinamente que, para disfrutar de unas relaciones sexuales satisfactorias, influye muchísimo la complicidad y la confianza entre ambos.¹⁷Mucha comprensión, amor, tolerancia y paciencia

David- ¿Y qué sucede cuando las mujeres se relacionan entre ellas?

Médico- Hay algo muy complejo, la masturbación femenina y el lesbianismo, actividades que se dan con facilidad en la juventud de la mujer, la primera como resultado de una represión sexual y la segunda como acoso de las amigas adultas(lesbianas) hacia las más pequeñas Las mujeres que participan en estas aventuras sexuales pueden caer en una forma irregular de obtener su

¹⁷ Barreda Pedro 2005 Pediatraldia Revista Julio 2005

orgasmo, volverse Frías de respuesta ante el hombre, por la manipulación de su clítoris o Ninfómanas al querer repetir sexo como en la masturbación. Según la sexóloga Shere Hite de 3500 mujeres interrogadas, encontró que el 82% se masturbaban y que de estas solo el 4% no alcanzaban el éxtasis sexual mediante esta práctica¹⁸ Lo otro es el cambio de conducta hacia los hombres por la preferencia de mujeres en un 18%

Médico- ¡Creo que llego el momento de entrar en materia del Perfecto Amante! Ya que estás preparado en el conocimiento de tu cuerpo y del cuerpo de la mujer. Ahora hace falta saber qué es lo que ofrecerás a tu esposa, compañera, a tu amante o a tu amiga de ocasión Debo recordarte que esta educación sexual que estas recibiendo te potencializa para ser el mejor esposo. Un Matrimonio honorable, feliz y con éxito es ciertamente la meta principal de toda persona normal, parece que en los ámbitos degenerados del mundo existe una creciente tendencia en contra del matrimonio y una fuerte inclinación al matrimonio sin hijos. La mujer, a menos que sea de la vida licenciosa, nada sabe de las relaciones intimas como tal, podrá conocer aspectos teóricos, pero del dicho al hecho hay mucho trecho.

¹⁸ Shere Hite 1976 The Hite Reporto on Female sexuality

CAPITULO TRES

LA NORMATIVIDAD

David- ¿Entonces por donde empezamos?

Médico- Por lo más sencillo, mejorar tu presentación, aseo y la dotación que la madre naturaleza te dio, manejar la autorregulación sexual, desarrollar el autocontrol, manejar la magia sexual¹⁹. No son hormonas o vitaminas de patente lo que se necesita para la vida, sino auténticos sentimientos del tú y yo, y por ende el intercambio de las más selectas facultades afectivas, eróticas, entre el hombre y la mujer.

David- ¿Como mejoro la presentación personal?

Médico- A tu edad todo parece igual, pero la mujer madura emocionalmente mucho más rápido, por lo tanto a ellas les encantan los hombres: limpios, que huelan bien, con ropa bien combinada, zapatos lustrados, cabello limpio no grasoso y voz varonil.

David- ¿Cómo mejoro la dotación natural?

Médico- Tendrás que someterte a una disciplina muy estricta, lo primero es medir la longitud de tu pene. Lo haces cuando este

¹⁹ Pérez M.J.JBarrás y X.Zubieta 2007 Magia Sexual El Mundo España

erecto, midiendo desde la punta del glande hasta empezar el escroto, por arriba y por abajo, la diferencia no debe ser de más de medio centímetro. Así podrás clasificar tu dotación de acuerdo al cuadro inicial. Cuando tengas tu resultado, decidirás cuanto quieres aumentar de longitud.

David- ¿Podría aumentar unos tres centímetros?

Médico- ¡Claro que sí!! Te voy a dar las instrucciones del caso; pero debes ser constante. Lo primero es lo primero, lavar con jabón las manos y tu dotación, enseguida utiliza vaselina verde (mezcla de (aceite de ricino, esencia de perejil y vaselina). Con esta Vaselina te frota desde el glande hasta el escroto, y luego, utilizando la mano derecha, aprietas el pene y tratas de estirarlo terminando en él glande durante un minuto. No debes exagerar el estiramiento. Lo haces unas cuatro veces seguidas en el día. Al día siguiente, el mismo ejercicio y así hasta completar diez días. Al finalizar este primer ejercicio, dejas descansar un mes, vuelves a medir el crecimiento y reinicias la actividad, haciendo siempre lo mismo, hasta por un término de seis meses.

Después de la primera semana observará un grosor observable y un aumento visible del tamaño en cómo su pene se siente y cuelga cuando está flácido y relajado

Después de la segunda semana, empezará a sentir y a ver su pene llegando a ser más grueso y levemente más largo, con venas fuertes y más sanas, como también erecciones fuertes como una roca que laten con más poder y firmeza que antes.

Después de la tercera semana empezará a observar un aumento visible en la longitud de su pene, unos hombres hasta una pulgada completa desde donde han empezado, como también un aumento observable en el volumen de la eyaculación que te “fusila” simplemente en el clímax durante el orgasmo

Después del primer mes habrá aumentado la medida y el grosor con un mejoramiento visible hasta por lo menos .5 hasta 1 pulgada completa, erecciones más fuertes que poseen control increíble sobre la eyaculación prematura y el orgullo, la excitación y satisfacción para saber que éste es sólo su primer mes! Puede aumentar su pene

Es de mencionar, que durante la fase de estiramiento no debes tener relaciones sexuales. ¡Si consigues tu dotación excelente!! ¡Y que no te pase lo que al “Chorizo “que se le quedó como un salchichón!

David- ¿Y qué hago entonces durante todo este tiempo de privación?

Médico-¡Prepararte para el futuro!! No solo el hombre debe mantener erguido el pene, sino que debe saber hacer el amor en varias posiciones, lo cual exige entrenamiento de la región pélvica, abdominal, glútea y fortalecer éstos músculos y los de las piernas. Al mismo tiempo que estás haciendo el estiramiento podrás iniciar, el levantamiento de músculos pélvicos, Glúteos, Sacro. Para esto, te colocarás de pie y espaldas a la ducha a la hora de bañarte, y apoyado con los brazos en alto, por encima de la cabeza, mirando de frente a la

pared, flexionarás las piernas y sacas la rabadilla hacia atrás, lo que más puedas y tratas de empujar la cadera de atrás hacia adelante sin subir el torso, en forma armónica, durante un minuto, respirando pausado y tranquilo, no debes agitarte.

Hazlo diez veces. Luego lo haces en posición erecta, sin doblar rodillas, como si tuvieses una mujer frente a ti; tus movimientos tienen que ser simétricos, armónicos, sin descansar durante dos minutos, luego a tres y así hasta cinco. Así lo requiere la magia sexual para que tu coito dure más de 15 minutos y si llegas al cum laude será de media hora.²⁰

David- ¿Se puede tener un Coito de media hora?

Médico- Los maestros del Tíbet y algunos grandes iniciados²¹, aseguran dentro de los manuales de magia sexual haber llegado a prolongar el Coito con toda su estimulación



La metodología a seguir es fortalecer el sistema muscular de la región pélvica, abdominal e inguinal. Para esto debes colocarte en posición boca arriba, con las manos juntas al cuerpo, piernas estiradas y abiertas, empiezas a rotar los pies de adentro hacia afuera, moviendo toda la pierna, por espacio de cinco minutos;

²⁰ Master y Jhonson 1995 Educación sexual

²¹ T. Lobsang Rampa 1965 Tu Para siempre Ediciones Destino Barcelona. España

luego levantas las dos piernas y las entrecruzas, pasando primero la derecha por encima y luego por debajo de la otra pierna, en forma de tijeras, hazlo veinte veces, antes de levantarte de la cama

Médico- Otro ejercicio consiste en adoptar la posición boca arriba, retrae las rodillas hacia el estómago, en esa posición, elevas la región abdominal hasta la altura de las rodillas y tratas de sostenerte con las manos, elevando lo que más puedas tus glúteos.



Lo haces durante veinte veces. Descansas y



ahora vuelves a la posición inicial, cuerpo totalmente relajado y estirado; trata de elevar tus glúteos hacia arriba apretando el

estómago y los glúteos cada vez que hagas el movimiento ascendente, hazlo diez veces. Cuando lleves unos dos meses de práctica, trata de combinar el movimiento ascendente con un movimiento circular de la cadera. Al final de los tres meses tendrás un completo dominio de tu sistema de bombeo para el acto sexual.

Médico- Otro Ejercicio es el boxeador en la ducha. Te colocas frente a la ducha, abres la llave y dejas que el agua te caiga suavemente en la frente, así giras tu torso hacia la derecha inclinando el cuerpo hacia delante, el agua debe caerte sobre la espalda, vuelves al centro y pasas a la izquierda inclinando el torso, es la posición del boxeador, este movimiento cadente se

hace por espacio de veinte veces, se descansa y vuelve a ejercitar, todo durante 60 veces, cada que te bañes en la ducha.

Médico- Otro ejercicio en la ducha es el carretillero, te colocas en forma diagonal en una esquina del baño, levantas la pierna izquierda hasta tocar la otra esquina del baño a la altura de la cintura y alternas con la otra pierna derecha a la misma esquina, el ejercicio se hace elevando las piernas diez veces y cada vez subiendo más la pierna hasta un total de veinte veces

David- ¿Y como se sabe que estos ejercicios y consejos son buenos?

Médico- Para lograr esto ha sido necesario que médicos, Fisiatras y Fisiólogos y Neurólogos realizaran investigaciones. Durante estas investigaciones, se descubrió que el mono macho posee cuatro puntos en su cerebro, acomodado en una fila, los cuales controlan las reacciones sexuales. En realidad, aclaramos monos machos, pero lo cierto es que las hembras poseen los mismos mecanismos, solo que es las investigaciones se utilizo ejemplares de sexo masculino por el simple, pero importante motivo de que las reacciones masculinas en el macho son mucho más fáciles de identificar y tener en vigilancia que sus equivalentes en las hembras.

Es más fácil percibir una erección o una eyaculación que las equivalencias en las reacciones sexuales de las hembras. Igual, se conoce que el mecanismo funciona exactamente de la misma manera en los dos sexos.

Como dijimos, entonces, hay cuatro puntos en el cerebro encargados de la sexualidad. La investigación realizada a lo largo de los años es lo suficientemente completa como para permitirnos saber exactamente que función controla cada uno de los puntos.

El primer punto que encontramos en la serie es aquel que se encarga de controlar el nivel de excitación que se produce en el individuo y como se reacciona ante esta.

El segundo punto que se ve en la formación es aquel que se encarga de las reacciones musculares, es el encargado de activar las contracciones musculares, causando, por ejemplo, la eyaculación.

Luego de esto, encontramos un tercer punto en la fila. Este punto se encarga de todas las reacciones físico-químicas relacionadas con la llegada del individuo al orgasmo, a la sensación de haber llegado a la culminación del acto sexual, al momento de clímax.

Y, finalmente, luego de estos tres puntos, encontramos uno más, que es aquel que se llama "interruptor principal", ya que es el que controla a los otros tres. Al entrar en acción, provoca la activación de los otros tres puntos, generando los efectos de excitación, eyaculación y orgasmo.

David- ¿Entonces esto es una metodología científica?

Médico - Ha sido basada en la experimentación y con ella vemos que el interruptor hace que podremos ser capaces de

experimentar tan solo una erección (función plenamente del sistema circulatorio), tan solo orgasmo (función que es controlada por el sistema neuronal) o tan solo una eyaculación (que es controlada por la parte muscular del cuerpo humano), sin sufrir la esclavitud del orden establecido. O combinarlos de forma independiente, aprendiendo a dominarlos a nuestro placer.

Es cierto que, aun por experiencia propia deberíamos saber que estas tres partes de nuestra sexualidad pueden ser separadas y no siempre actúan en conjunto, ya que todos hemos experimentado la disociación en algún momento u otro, ya sea por haber conseguido erecciones sin por eso llegar a la eyaculación o al orgasmo, por haber tenido eyaculaciones totalmente involuntarias o por sufrir un orgasmo donde el numero y la fuerza de las contracciones es anormalmente baja y por lo tanto el placer sensorial obtenido con el mismo no se encuentra, ni de cerca, en los niveles deseables.

Lo que se trata de hacer a través del control mental y de sus ejercicios es de lograr un control voluntario de estas reacciones físicas, para poder causar la que se desee sin causar las demás y pudiendo manejarlas de las formas correctas que nos permitan tener un desarrollo sexual acorde a nuestros deseos, que permita prolongar las sensaciones mucho mas allá de lo que causan las contracciones obtenidas por medios del sexo normal.

Así que, por decirlo de alguna forma, lo que vamos a hacer con el Control mental es un entrenamiento. Si, exactamente eso,

vamos a entrenar nuestro cuerpo en lo sexual, de la misma forma que se lo entrena para un deporte o para tocar un instrumento musical.

Vamos a enseñarle como actuar en determinadas circunstancias y vamos a aprender a tener un control voluntario sobre sus movimientos en ciertas áreas donde normalmente no tenemos control.

Llevará trabajo, porque los movimientos sobre los que vamos a entrenar no forman parte nuestra vida normal y serán, al principio al menos, totalmente anti-naturales y extraños.

David - ¿Qué debo hacer para no eyacular rápido?

Médico- Los ejercicios que te estoy enseñando, tienen como finalidad ayudarte a controlar la micción, si puedes manejar tu sistema muscular a voluntad, cuando sientas el deseo de acelerar el movimiento, relájate y respira lento, afloja tus músculos pélvicos y los glúteos, con ensayos de dos a cinco segundos obtendrás la prolongación del coito

David- ¿Y qué diferencia hay entre orgasmo y eyaculación?

Médico-Cuando se habla del orgasmo masculino, hay muchas dudas que en general, se responden con mitos o creencias equivocadas. En primera instancia, se cree que el orgasmo del hombre y la eyaculación son lo mismo. Recientemente, se ha demostrado que es posible que el varón tenga orgasmos sin que necesariamente estén acompañados de la eyaculación, o por el contrario, eyaculaciones sin orgasmos. Es común que se

presenten simultáneamente y es por eso, que tienden a confundirse como un mismo

David- ¿Existe otra forma para controlar la eyaculación?
Médico- El público en general y sin prescripción médica han optado por controlar la eyaculación precoz utilizando cremas anestésicas, sin saber que están exponiéndose a la posibilidad de que se pierda totalmente la sensibilidad, lo que inhibe la eyaculación, e incluso puede provocar la total pérdida de la erección. Hoy tú sabes que la manera más efectiva de superar esta condición es mediante la realización de ejercicios terapéuticos, los que te he descrito anteriormente y cuando sea tu turno en conjunto con tu pareja, ensaya la técnica de retención.



Fig. 6 Mujer en éxtasis

David- ¿Cuánto dura un orgasmo?

Médico- Por lo general no se maneja el mismo tiempo en el hombre que en la mujer. Algunos lo tienen entre 10 a 18 segundos, los más educados sexualmente entre 20 a 35 segundos, los Grandes iniciados hablan de seriales de 35 a 50 segundos. La mujer esta entre 13 a 51 segundos. A ellas también hay que enseñarles algunos ejercicios de contracción y relajación continuada de los músculos vaginales, y el tiempo depende de la raza; la mujer Blanca acepta los preliminares por lo que contrae mas fácil sus músculos vaginales y llegan más fácil al orgasmo(Rubias), la Japonés, (Geisha) educada para hacer el Amor, además de los toques en los centros neurales, produce continuas contracciones vaginales lo que estimula la eyaculación y el orgasmo ; la mujer Negra, es ardiente como una brasa y se adapta a cualquier postura; la mujer mestiza es difícil de complacer porque es escasa en manifestaciones, difícil de aceptar posturas (Llena de Tabúes),pero la que es despierta es una maquina del Amor. La Gringa, es erótica mentalmente (El pene es su delirio) y amiga de preliminares, no le gusta repetir la tarea con latinos.

David- ¿Hay engaño en las relaciones sexuales?

Médico- Al prepararte como el Perfecto Amante, también debes saber que en el bando contrario se da lo que se llama fingir el Orgasmo. Un 50% de las mujeres finge. Y fingen cuando ven que el hombre que les acompaña no es experimentado. Tú por lo contrario estás preparado para sorprenderlas y hacer que

ellas alcancen el Orgasmo. Sin embargo, un 42% de las mujeres logran llegar al orgasmo durante el coito, cuando tienen preliminares. Dedicar, por lo menos, veinte minutos a los juegos previos al coito. Esto hará que sea mucho más fácil llegar al clímax durante el acto en sí. No te dejes engañar, por las falsas rubias y pelirrojas, que pueden ser latinas disfrazadas. De ellas hay un 8% de las que no sienten nada ni se enteran de lo que es un orgasmo, sin embargo tienen hijos.

David- ¿Y en que consisten los Preliminares?

Médico- Son los distintos tipos de estimulación que se da antes de iniciar una penetración. Un 95% de mujeres aseguran llegar al orgasmo gracias a la estimulación del clítoris. Según los expertos, es un área mucho más sensible que la vagina, por lo que su estimulación puede generar mucho más placer que la penetración en sí. La estimulación del punto G en la Vagina es otro de los condicionantes, que lo puedes lograr mediante la penetración del dedo medio, ¡pero recuerda! Manos limpias, uñas recortadas, sin adherencias en los dedos y con movimientos suaves y acompasados. Este punto se encuentra situado en la cara anterior de la vagina, a medio camino entre el hueso del pubis y el cuello uterino, a unos tres centímetros del exterior de la vagina. Para estimular el punto "G", apoyar el dedo suavemente y de una forma acompasada sobre el punto descrito, modificando el ritmo según el resultado obtenido.

David- ¿Cuánto tiempo debo emplear para conseguirlo?

Médico- Una vez que en tu relación se ha logrado el Sí, es conveniente que los preliminares estén entre unos 20 a 30

minutos. Pero no te frustres si te lleva más tiempo. No te centres simplemente en la búsqueda del orgasmo, disfruta del Coito como un todo. Recuerda que es un conjunto de sensaciones placenteras y variadas, que debes compartir

David- ¿Si la mujer no responde a los estímulos?

Médico- Como ya te explique el orgasmo es una experiencia de corta duración, de no más de diez o doce segundos, (en los no educados) con una intensidad difícil de explicar en palabras. De hecho, hay mujeres con incapacidad de alcanzar el orgasmo durante el coito, a pesar de tener una respuesta positiva en los preliminares , lo cual es síntoma de que algo no anda bien en su Psiquis o en su fisiología y es necesario buscar ayuda profesional. Algunas Pseudolesbianas, comparten estas experiencias y abandonan la práctica sexual con el hombre porque llama la atención las mujeres con sus juegos sexuales.

David- ¿Hay mayor excitación con el pene largo?

Médico- Puede sorprender, pero los 2/3 superiores de la vagina carecen de terminaciones nerviosas. Por lo tanto, carece de sentido, hoy en día, hablar de de que el pene largo da más excitación y distintos tipos de orgasmo. Todos los orgasmos, directa o indirectamente, tienen intervención del clítoris. y el punto G. Y mientras el pene roce o frote el clítoris mas rápido, más pronto habrá orgasmo. Hay Japoneses e Hindúes que con seis centímetros son verdaderos orgasmos vivientes, para sus mujeres lo importante es que el pene este erecto por lo menos media hora

David- ¿Alguna recomendación especial?

Médico- Lo que te hace diferente de los demás es tu estructura biológica, que vas moldeando a lo largo de tu vida, desde el primer momento en que empezaste a conocer éstos secretos, todas las células de tu cuerpo, todos los órganos, se han determinado poco a poco. Pero sobre todo, es tu cerebro con su enorme capacidad y plasticidad quién te ha creado como persona diferenciada. Es tu salud mental, la que te da opciones. Y ante todo sigue los cinco mandamientos del sexo:

1. Tendrás orgasmos solamente en una relación amorosa con una mujer
2. Jamás tendrás un orgasmo si no es a través de una relación sexual con una mujer
3. Debes ser capaz de tener al menos un orgasmo de veinte segundos durante cada relación sexual.
4. Complementarás a tu pareja, a través de un orgasmo que será siempre después del suyo.
5. Sabrás demostrar a la mujer que es la flor más tierna de la creación y por lo tanto no la lastimarás en tu intimidad

David- ¿Existen algunas diferencias entre los orgasmos masculinos y femeninos?

Médico- La única diferencia biológica entre los orgasmos masculinos y femeninos para un observador ajeno, es que los hombres eyaculan y las mujeres no. Hombres y mujeres tardan

lo mismo en tener orgasmos una vez iniciada la estimulación sexual adecuada, ambos notan las mismas contracciones durante el orgasmo (unos las asimilan con el fenómeno paralelo de la eyaculación y otras con el de estremecimiento vaginal), éstas están ocasionadas fisiológicamente por los mismos patrones bioquímicos y hormonales, y se perciben subjetivamente de un modo similar. No parece, pues, que la experiencia orgásmica tenga género.

David-¿Entonces qué debo hacer de aquí en adelante?

Médico- Podríamos decir que estas en la entrada de la recta a recorrer, por lo tanto es necesario que tengas en cuenta los siguientes hechos:

1-Es necesario mantener un estado físico, que te permita alcanzar la Meta, Tu Meta es ser el hombre más atractivo sexualmente ante las mujeres

2-Mantener tu cuerpo limpio e impecable, dientes y boca limpia, baño diario, con estímulo de agua fría en la espalda, sobre todo a lo largo de la columna vertebral, esto te mantendrá eléctrico.

3- Mantener limpias y arregladas las manos y las uñas, si es posible una buena manicure

4-Debes recordar que tu cuerpo está cargado eléctricamente, un pequeño voltaje, que te convierte en un campo magnético, el lado derecho positivo y el lado izquierdo negativo, y para mantenerlo necesitas cargarlo diariamente con un ejercicio de

respiración y dinámica mental. Para esto debes hacer el ejercicio siguiente: Antes de la ducha, Te colocas de pie y con las manos pegadas al cuerpo, las levantas hacia arriba, tomando aire al subir y descienes doblando las rodillas hasta tocar el suelo, botando el aire al bajar; este ejercicio lo haces durante 20 veces. Almacenaras energía para mantenerte atractivo

5-Mantener tu autocontrol por espacios de seis meses, tiempo en el cual no tendrás ningún tipo de contacto sexual, esto hará que te encuentres atractivo ante las mujeres

6- Ingerir alimentos que contengan un alto contenido de Zinc, antioxidantes, y hormonas, con lo cual fortalecerás tu potencial sexual El consumo de huevos debe hacerse de una manera moderada. Debes consumir: pescados, mariscos, Piangua, Ostra

David-¿Y cuando es que actúa Concentración mental ?

Médico- Lo primero que necesitamos es conocernos. No olvidemos que la Concentración mental es una filosofía basada en el sexo como punto de comunión, por lo tanto los ejercicios que deberemos realizar incluyen, lógicamente, la realización de actos sexuales, ya sea en compañía o en soledad.

Pero decíamos que debemos conocernos y lo primero que debemos conocer es la forma en que aparece nuestro orgasmo, como es el reflejo, su forma y sus tiempos.

Lo que debemos hacer es llegar al punto del orgasmo y sentir las primeras contracciones musculares asociadas con este. No

debemos suprimir el orgasmo, sino abrimos a este, tratar de dejar que unas contracciones ocurran.

Por otro lado, es también probable que, aunque suene un poco extraño, en medio del acto sexual y luego de haber realizado algunos cambios de posición, nos tomemos un descanso, detengamos la actividad para retomar fuerzas en una forma relajada, reponiéndonos y acumulando nuevas energías para, si lo deseamos, continuar luego con la actividad sexual.

Con tiempo y practica, se convertirá en una parte de nuestra naturaleza como pareja y por lo tanto será prácticamente un reflejo aprendido, con lo cual no nos generara ningún tipo de problemática o dificultad su realización. Esto es, básicamente, el aprendizaje secreto del

CAPITULO CUATRO

EL AMANTE PERFECTO

Médico- En este capítulo se trata de bosquejar la conducta que debes asumir en calidad de amante, sea con tu novia, esposa o compañera. Siempre tratando de resaltar el valor de la mujer, cualquiera sea su condición social o étnica; siempre respetuoso, afable, amoroso, todo un caballero, Recuerda que la preparación que has recibido no te dá derecho para sojuzgar a ninguna mujer. En ningún momento te insinuamos que seas un fornicario. Ojala todo este recetario solo lo utilizaras cuando logres una esposa o una compañera.

David- ¿Su experiencia como hombre que le ha proporcionado sexualmente?

Médico- Fui educado con principios morales muy ceñidos a la letra, así que tuve que aprender de la vida con tropiezos hasta que llegó alguien que me dio fortaleza, un maestro Hindú, en Bogotá me hablo de el Esoterismo, de la magia sexual y aunque estaba ya maduro de 25 años logré perfeccionar lo que tenia, Tu sin embargo partiendo de los 18 años podrás alcanzar tu

felicidad y dar felicidad a las que se unan contigo, trata de no desperdiciar tu simiente, cada gota de semen equivale a decenas de Toneladas de materia orgánica depurada, y si logras manejar la magia sexual podrás transmutar esta materia en energía cósmica , aumentar el halo de tu aura y hacer sentir tu presencia por donde vayas, es la cristificación del hombre

David- ¿Cuáles técnicas recomendaría para los Preliminares?
Medico-Una vez iniciado el romance, cuando ya has logrado besar a la mujer y esta ha expresado una respuesta positiva a tu pretensión matrimonial, debes tener en cuenta el juego amoroso, combinado entre besos y toques a los senos y a los genitales, Clítoris, punto G, y para ello te voy a recomendar la lectura del Kamasutra, un libro muy antiguo que muchos conocen pero no saben aplicarlo a la vida real, creen que lo útil allí son las posturas y nada más; en cambio tu sabes que no es así, se necesita una preparación y ensayo previo para el manejo del sexo. Te ilustro a continuación con detalles de los besos y caricias.

Empezaremos con el tarareo de la canción española que dice “El beso en España, lo lleva la hembra, té puede dar un beso de hermano “y claramente no ha pasado nada. Un beso puede ser sexy, dulce, lento, rápido, suave, simple o caliente. Tal información indica que cuando se besa a la otra persona, se estimula una parte del cerebro, la cual libera oxitocina en el torrente sanguíneo, lo que da como resultado una sensación de placer.

La oxitocina es una hormona que interviene además en algunas funciones básicas tales como el enamoramiento, orgasmo, parto y amamantamiento, de igual manera esta relacionada con la afectividad, ternura y el acto de tocar.

Por su parte los besos apasionados provocan la liberación de adrenalina en la sangre, obteniendo un aumento en el ritmo cardíaco, la tensión arterial y el nivel de glucosa en la sangre.

La organización Relate enfatiza que los besos que aportan más beneficios para la salud y para combatir las tristezas no son en los que sólo se juntan los labios, sin que intervenga mucha pasión o emoción.

Mientras "más excitantes" y apasionados sean los besos, "más adrenalina es liberada en la sangre", y mayores son los beneficios para la salud, asegura la organización británica²².

La sexóloga británica Denise Knowles quien trabaja como asesora de terapia sexual en Relate, es una ferviente partidaria de que las parejas se besen, pero de tal manera que el otro logre sentir lo mismo que uno y no sólo como un reflejo vacío que no envuelva emociones.

El vocabulario se queda corto a todo lo que pueden decir y transmitir dos labios. El Kamasutra reconoce su poder para expresar sentimientos, emociones y pasiones. Por ello, describe con todo detalle los besos y las ocasiones en las que han de Usarse cada uno de ellos.

²² Denise Knowles 2006 Sexual Therapy Relate Hospital

Un beso por sí mismo combina tres sentidos: el gusto, el tacto y el olfato. Si cada sentido, por separado, es capaz de producir una fuerte reacción emocional, los tres juntos pueden transportarte al séptimo cielo

Los besos pueden ir desde un contacto fugaz, como un roce inesperado, hasta una fusión de dos cuerpos por medio de los labios. Entre ambos extremos existen numerosas variaciones, aunque muchas personas descuidan esta habilidad que, como todas, está sujeta a las leyes del aprendizaje: constancia, creatividad y paciencia.

David- ¿Que tipos de besos podemos dar?:

Médico- Según el Kamasutra te voy ha ordenar un listado así:

1. Beso ladeado: Cuando las cabezas de los dos se inclinan en direcciones opuestas y en esta postura se produce el beso, besando las comisuras de la boca. En la postura de las cabezas inclinadas, se permite un mejor contacto de los labios y una honda penetración de la lengua. Es un modo excelente de comenzar un encuentro amoroso apasionado y también, un modo de incitar la pasión de la pareja.

2. Beso inclinado: Cuando el Hombre sujeta a la mujer por el mentón lo levanta y echa la cabeza hacia atrás de la mujer y la besa, aparece la dulzura y el afecto: son las emociones principales que se transmiten con este beso. Un beso de este tipo es apropiado para los preliminares, cuando se prefiere hacer el amor con lentitud y de frente.

3. Beso directo: Cuando los labios de los dos se unen directamente y se chupan como si de una fruta madura se tratara. Es un tipo de beso en el que lo importante son los labios que se chupan, se mordisquean y se acarician levemente con la lengua. Es un beso reposado y largo, que puede expresar una fuerte pasión y que a muchas personas les excita

Médico- Así terminan los besos

David- ¿Y que otras cositas podemos hacer en las preliminares?

Médico- Bueno mordisquear a la mujer y en eso el Kamasutra, habla de la tradición erótica de la India; el mordisco, es un elemento muy importante y nos da una buena lista de mordiscos con todo lujo de detalles.

Los mordiscos suelen darse en casi todas las partes del cuerpo y van desde el mordisco juguetón, más provocador que erótico, hasta el fuerte apretón con los dientes que suele darse en la cima de la pasión y que hace que los orgasmos sean más duraderos. Solo que éstos dejan señales, que pueden identificarse fácilmente en el cuello y pasar un mal rato quién los exhibe

Médico- Ahora después de haber descrito algunos preliminares, vamos a tratar de que el entrenamiento del Amante perfecto se haga en base a los ejercicios desarrollados para el Perfecto Amante. Cuando ya hayas logrado obtener el permiso para hacer el Amor, y el juego preliminar se ha dado: la primera postura que realizarás es la normal, se le llama de cubito abdominal. La mujer estará tumbada sobre su espalda, las piernas separadas, esperando a su pareja para que la penetre.

Las manos de ambos están libres para acariciar, en particular las de ella que tienen al alcance la espalda y muslos de él. Una postura para hacer el amor de lo más sencilla²³, donde realmente el hombre descansa encima de la mujer, introduce el pene y empieza los movimientos de atrás hacia adelante, con giros circulares de la cadera cada vez que trata de sacar e introducir el pene, los movimientos deben ser acompasados, aflojando músculos abdominales y glúteos cuando exista la sensación de querer eyacular,

POSICION NORMAL O DE CUBITO-

²³ Htp/ www.enfemenino.com/couple/ numero 38

EL ARCO

Variante del "Cara a cara", requiere de un buen estado físico, el arco, es una posición que, a través de una pequeña variante, modifica las sensaciones al extremo. La mujer permanece acostada boca arriba con las piernas abiertas y flexionadas, apoyando sus brazos detrás de los hombros. Cuando su compañero esté listo para penetrarla, eleva sus caderas y se posa sobre las piernas flexionadas del compañero. El placer que ella recibe se centra en la penetración profunda y en la particularidad de sentir toda la zona vaginal y abdominal envuelta de la piel del hombre. El cansancio que se experimenta al mantener la posición se ve recompensado con la potencia del orgasmo que puede provocar

LA OFRENDA

La mujer se coloca de rodillas con las piernas abiertas y descansa sobre los brazos, ella arquea levemente la espalda y eleva las caderas ofreciendo y esperando al hombre. Él se arrodilla detrás de ella y se sienta para buscar penetrarla tomando con sus manos las caderas ejerce el control de la situación.

Esta postura requiere de un entrenado manejo de los glúteos y músculos abdominales, ya que el movimiento lo realiza totalmente el hombre, mientras la mujer está a expensas de sus caricias. Ella se debe mantener equilibrada y firmemente apoyada. La penetración es profunda y puede ser muy

placentera, ya que la entrada y salida de la vagina roza constantemente el clítoris.

LA PROVOCADORA

Ella se acuesta de espaldas con las piernas ligeramente abiertas. Cuando él se tiende sobre ella, ésta levanta la pierna izquierda hasta por encima del hombro derecho del hombre. El hombre se aproxima y la penetra, manteniéndose erguido sobre los brazos y realizando el movimiento circular

LA HAMACA O SEÑORITERO

El hombre está sentado (preferentemente en una superficie dura, no la cama), con las piernas flexionadas y se toma la parte posterior de sus rodillas. De esta manera, recibe a la mujer que se hace acomodándose en el espacio que queda entre las piernas de él y su tronco. La penetración es solo de entrada. El presiona con las rodillas el cuerpo de su compañera, la atrae hacia el suyo provocando el vaivén de ambos mientras, por ejemplo, acaricia y le besa los pechos que están a la altura de su rostro. Una sensación única que recuerda el tierno ir y venir de las hamacas de la infancia. Posición preferida por las vírgenes que no quieren ser penetradas, pero quieren tener un orgasmo

LA CATALANA

La mujer se acuesta de espaldas, abre y eleva las piernas, mientras él se arrodilla enfrente y se sienta sobre sus propios talones. Luego la coge por la cintura para ayudarla a levantar

las caderas y situarlas sobre sus muslos. Posición que demanda un gran ejercicio físico y que la pareja esté dispuesta a llegar hasta el final, el orgasmo, en este caso la mujer trabaja con su pelvis y cintura con movimientos cuya intensidad dependen del estímulo y excitación que logre el hombre, por caricias en los senos

LA SOMNOLIENTA

La mujer se acuesta del lado izquierdo, levanta la pierna izquierda, el hombre se coloca por detrás de la espalda, trata de penetrarla y ella lo enrosca con la pierna por la cintura. Ideal para mujeres flexibles que no quieren perder su virginidad, pero si gozar de una estimulación y orgasmo "la somnolienta" cumple varios anhelos de las mentes fantasiosas: en primer lugar, que ella esté de espaldas a él, y al mismo tiempo acceda a su rostro y cuello. Además, que él tenga cómodo acceso al clítoris y los pechos de su compañera. La apertura de la pierna posterior de ella para recibir al pene y el abrazo de esa misma pierna alrededor del compañero es quizás lo más sexy de esta postura

LA LIBELULA

Ambos tendidos de costado, en un lugar cómodo y flexible, como la cama. Ella de espaldas a él, los cuerpos amoldados... En un alarde de destreza, la mujer pasa su pierna externa flexionada abriendo la puerta al placer: el hombre la penetra haciendo palanca con la pierna de ella, que se apoya en la cadera de él. Los secretos que el hombre puede propiciarle a su

compañera por la cercanía de su oreja son el condimento perfecto para alcanzar el máximo de placer. La penetración llega hasta la mitad del camino, por lo que el goce viene de la mano del deseo de que se haga profunda y estalle en el orgasmo más excitante...

La mujer de espaldas y con las piernas recogidas y abiertas, espera que se acerque el hombre sentado en el suelo duro, él la hala hasta llegar a penetrarla. Las piernas se entrelazan en esta postura sensual y placentera, y tomándola de los hombros regula el movimiento de entrada y salida. El pene entra y sale desviando su movimiento hacia abajo, ya que la altura del vientre de la mujer queda levemente más arriba que la del hombre

POLLO ASADO

La mujer tumbada boca arriba, las dos piernas levantadas apoyándolas en el hombro de su pareja. Él de rodillas la penetra sujetando con las manos las dos piernas, la penetra y mantiene movimientos circulares, logrando plena excitación y orgasmos continuos en la mujer.

DE ESPALDAS

La mujer da la espalda a su compañero y se arrodilla encima de él con la cara hacia los pies... El hombre la penetra y sujeta por las nalgas, modulando la amplitud del vaivén. Esta posición permite que la mujer pueda acariciar el sexo de su compañero, ofreciéndole la estimulante visión de sus nalgas

LA ARAÑA

Posición para jóvenes que no desean ser embarazadas, pero que quieren un orgasmo amplio y espectacular. El Hombre se sienta con las piernas abiertas y flexionadas, descansando sobre las manos el tronco, la mujer se sienta encima de él buscando la entrada del pene, y una vez logrado empiezan a levantar la pelvis el hombre y la mujer a apretar sus nalgas sobre las de él, el movimiento rítmico dará una relación satisfactoria a cada uno

VARIANTES

Para obtener mayor control sobre el ritmo de la penetración, el hombre puede variar poniéndose de rodillas, sujetando a la mujer por el cuadril. De la misma forma que en la posición original, el contacto manual y oral es limitado, pero la estimulación del clítoris es provocada por el impacto de los cuerpos.

Si en la posición original el ritmo quedaba a cargo de la mujer, en esta variación ambos pueden ser más activos. Excelente posición para quien busca sexo más ardiente

LA BICICLETA

La mujer se recuesta en la silla, con las piernas muy abiertas y para arriba, apoyándolas en los brazos del compañero, que se agacha para penetrarla. Como la penetración proporcionada por esta posición puede ser profunda, hombre y mujer pueden ajustarse con movimientos de vaiven. Esta es otra de las posiciones en que el esfuerzo físico masculino vale la "pena". La

posición requiere aún, una cierta elasticidad por parte de la mujer, que esta comprimida entre su compañero y la silla.

También aquí, una eventual incomodidad de ella, si existe, es plenamente compensada por el placer del acto sexual

HAMAQUILLA

Esta posición es una variante muy atrayente para los amantes de la hamaca durante el sexo, si el hombre tiene flexibilidad y resistencia.

De rodillas, el hombre recibe a la mujer, preparándose para quedar realmente excitado: sus movimientos pueden ser el de una hamaca, para adelante y para tras, con los pies bien apoyados al piso. El hombre también puede quedarse inmóvil y dejar que ella se mueva hasta el final.

POLLO ASADO

La mujer se acuesta en el filo del sofá o de una cama, con las piernas levantadas, apoyándolas sobre los hombros de su compañero, que está de frente, agachado y con las piernas separadas. Él puede apoyar sus manos en los muslos de ella para coordinar el movimiento de vaivén, mientras se recrea con la visión panorámica de la penetración. Debido al hecho de la mujer estar con las piernas bien abiertas, la penetración puede ser muy profunda, lo que hace que se tenga que tener cuidado, aunque éste mismo hecho la hace muy recomendable para hombres con el pene pequeño. Miradas provocantes pueden ser intercambiadas, alimentando aún más la excitación mutua.

El contacto de las nalgas de ella con la región púbica y los muslos de él es un ingrediente más de excitación entre los varios que esta posición ofrece.

CRUCIFICADA

El hombre se arrodilla al borde de la cama y se acerca hacia la mujer que se encuentra tumbada de espaldas. Él eleva ligeramente las piernas de ella, manteniéndola por los tobillos y realizando un movimiento de vaivén. La penetración es muy profunda, resultando relajante para la mujer y excitante para el hombre ya que es el que domina la situación. En función de la altura del hombre, puede que sea necesario colocar un almohadón bajo las nalgas de la mujer o en las rodillas del hombre

SENTADILLAS

El hombre está sentado en una silla y la mujer se coloca encima penetrando con su mano el pene, es ella la que lleva el movimiento levantándose y sentándose. Mientras tanto él puede acariciar el clítoris de su pareja Postura para no introducir el pene totalmente y no desvirgar a la mujer, y lograr un máximo orgasmo...

LA CARRETILLA

La mujer con la parte de arriba del cuerpo y los codos apoyados en la cama, el hombre le sujeta las piernas abiertas por los muslos para penetrarla. Ella permanece inmóvil y es él el que

realiza los movimientos de vaivén. Si el hombre es muy alto se puede utilizar un almohadón para subir las caderas²⁴

Además...

Hay infinidad de posturas para realizar el coito. A continuación mencionaremos un extenso repertorio, algunas con nombres ciertamente originales.

En el juego del amor y de amar la imaginación no tiene límites.

Listado de posturas más usuales

Tumbados	Sentados	De pie	De rodillas
La del misionero			
Postura abierta			
Postura ampliamente abierta			
Indrani	Cara a Cara		
Opresora	Sentada posterior		
Compresora	De la mujer tumbada		
Enlazante	De los pies en las manos		
Elevada	De los Sentados		
Comprimida	Del Yoga		Del cojín
Semicomprimida	Del Columpio	De Apoyo	Rodillas del hombre
Abertura del bambú	Del Balancín	Suspendida	Rodillas de la mujer
Del Clavo	Del Balaceo	Del Ascensor	De la vaca
Del Loto	Del Tocador femenino	Unión sexual del toro con las vacas	Encogida
Del Cangrejo	Del Tocador masculino	Flexionada	A la Negresse
Del Paquete	Entrelazada		De la ovejita
Giratoria	De la silla		En cuclillas
Del Ovillo	Del bambú		
Del Arco	Sentados		
De los pies en el suelo	Del Trenecito		
De los pies en alto	Del asiento		
De un apoyo			
De la Presión del Elefante			
De la entrega de la Cobra			

²⁴ [www/enfemenino. Com/couple/](http://www/enfemenino.Com/couple/)

Cabalgando Del Trompo Del par de Tenazas Del Angulo Recto Del Grito del Aguila Dos tumbados De la Alfombra Opresora de costado Lateral cara a cara Piernas Encogidas Del Carruaje Tijera			
---	--	--	--

Médico- David, creo que hemos dado un recorrido por la sexología, ilustrando la manera de llegar a un orgasmo con lo cual se alienta el acto sexual

David_ ¿He escuchado que muchas mujeres se quedan sin orgasmo, es cierto eso?

Médico_ En efecto, cerca del 14% de las mujeres disfruta de un orgasmo y algunas más. Sin embargo, la mayoría de las mujeres, el encuentro sexual, no garantiza gozar de un orgasmo. Un estudio reciente dice que solo la cuarta parte de las mujeres alcanzan el orgasmo durante el coito, que un 55% tiene orgasmos en la mitad de las cópulas, que un 23% los disfruta a veces y que entre el 5 y el 10% jamás los ha sentido.²⁵¿Y sabes porque? Porque hay una cantidad de cretinos con una pancarta

²⁵ Coperias Enrique M. .2007 EXPLOSION TOTAL. Rev. Muy Interesante Numero 241 Editora Cinco

que dice “hombres” que no son más que animales bonitos de cara, dotados de instrumentos para autosatisfacción, y allí es donde la mujer debe entrar a seleccionar quién es ¡ quién!!. Por eso las solteras prefieren a los casados, cuyas esposas hablan bien de ellos. ¡La experiencia, la experiencia!

David- ¿La sexualidad ha sido la misma en el tiempo?

Médico- No. Antiguamente el hombre tenía que estar seguro de que la mujer le fuera fiel cuando las dejaban solas mientras se iban de caza, en el libro más antiguo de la humanidad, La Biblia, el Antiguo testamento esta lleno de advertencias sobre el sexo y la infidelidad, se creo un código de conducta por el miedo; vino la evolución social, en que apareció la monogamia ,como medio seguro de formar parejas estables .Luego el modernismo dio un igual tratamiento para la mujer ,en todos los aspectos, con esto la mujer adquiere su independencia sexual, pero no logra su magia, existe una mayor frecuencia de coitos heterosexuales, las enfermedades pululan por toda parte, aparece el SIDA y quizá como lo hizo la Biblia en la antigüedad hay miedo a las relaciones sexuales. La mujer alcanzó su liberación, pero ahora esta en una encrucijada, los hombres no son confiables 100%, los mas bien parecidos, excelentemente dotados son los más egoístas sexualmente y no saben complacer a una mujer, un orgasmo logrado no es garantía, durante el coito, las mujeres tienen menos orgasmos que los hombres, aunque si estos prolongan el acto sexual, la mayoría de las mujeres llega al clímax entre 10 a 20 minutos mas tarde. ¡La mujer piensa !!, y cae en lo de siempre, la masturbación, ella en 4 minutos puede alcanzar un orgasmo,

llega al estado de meseta, un estado de máxima excitación, el relax y puede seguir masturbándose sin sentir agotamiento²⁶ Nada Pasa, por ahora, pero en el momento que se enfrenta a una relación de pareja, las cosas se pueden complicar: o el hombre no le produce ni la mínima excitación, o el hombre es capaz de llevarla al clímax. Hemos pasado en todo este tiempo de ser elementos de reproducción a ser elementos de decoración, porque no nos hemos puesto en los zapatos de Eva. Ella necesita Amor, paciencia, tratamiento, preparación, excitación, tolerancia, y orgasmo como lo obtienes tú.

David- ¿Entonces, no es fácil ser: esposo, amigo y amante?
Médico - Eso quiero que logres al final del camino, que cuando tomes la decisión de ser el compañero o el esposo de una mujer, logres la trilogía de esta trisomía. Ser un buen esposo, un gran amigo y un fabuloso Amante en una sola mujer; todo lo que aprenderás en este curso te capacitará para ello, aparte de la educación que recibas en casa, porque lo que se mama en casa se muestra al mundo en tus actos, de ahí que no le puedes pedir peras al Olmo, con la cuchara que escogieres con esa comerás, dormirás y te deleitarás.

David- ¿Entonces hay selección de selecciones?

Médico- Abiertamente no, pero la mujer si debe hacerlo para lograr su verdadera felicidad, la educación familiar, la

²⁶ Coperias Enrique M. .2007 EXPLOSION TOTAL. Rev. Muy Interesante Numero 241 Editora Cinco

educación formal, escoger los amigos, porque entre ellos esta el futuro esposo o compañero, y ante todo hablar de la sexualidad, esto puede despejar dudas, teniendo cuidado de que: Perro ladrador, poco mordedor, esos que ofrecen momentos de sueño, dejan a la mujer en el tejado cuando iba en ascenso celestial.

David - ¿Y como puedo prever todas estas cosas?
Médico- La atención a la mujer es lo principal, recuerda que tu estas para complacer a la mujer y luego lograr ser tú, por lo tanto sigue las siguientes indicaciones:

a- Cuando empieces con el Preludio, los besos, las caricias, vigila la respiración de ella, con tu mano sobre el pecho derecho puedes medir si el corazón late rápido

b- Palpa los pechos y obsérvalos al iniciar y luego mira como se hinchan y los pezones se endurecen en tu boca

c- Si besas a la mujer por su cuerpo, notarás que al pasar por el vientre este se enrojece

d- Iniciado los preliminares al desplazar la mano por los genitales en un comienzo estará seca, luego al acariciar el Clítoris y el punto G se lubricará

e- Con el continuo acariciamiento del clítoris, este se pone duro, aumenta de tamaño.

f- La vagina al tacto parece que ha aumentado de tamaño sobre todo en el monte de Venus y labios menores

g- Cuando vayas a penetrarla, fíjate que los labios menores estén oscuros, cómo moraditos.

h- Cuando veas que acelera sus movimientos y trata de acercarse mas a ti esta próxima a un orgasmo solitario, provoca su llegada acelerando tu movimiento y relajando inmediatamente tus músculos así podrás lograr orgasmitos seriados.

i- Llegado el momento respira profundamente y reten por unos segundos, luego continua con los movimientos verticales y circulares, acaricia sus senos y besa su cuello, escucha su jadear en tu oído.

j- La gratificación es la mejor terapia, hazle entender que lo has logrado gracias a su colaboración y a lo que ella tiene...

k- El Dr. Gregorio Marañon decía “ No es más hombre el que tiene 5 mujeres, sino el que tiene una y sabe tenerla “

David- ¿Que pasa con la sexualidad cuando el hombre llega a ser adulto?

Médico- Las relaciones sexuales se viven de modo diferente en las distintas etapas de la vida, pero no cabe duda, de que el modo en el que las vivamos influye en nuestra Salud y Felicidad. Cuando hablamos de sexualidad nos referimos no solo a genitalidad o reproducción, sino también a amor, ternura, afecto, deseo, necesidad del otro.

David- ¿O sea que si Yo no guardo mis reservas de Joven podría escasear de viejo?

Médico- ¡Exactamente así es! Aunque la medicina avanza mucho, los paliativos no dejan de ser paliativos, inyecciones a base de Ostras, Testosterona, Viagra son paliativos que te ayudan a salir de paso, pero no te restauran el poder. Los indios Pasto dicen que el Olluco es un cardiovascular, que tiene mucho zinc que ayuda a la recuperación y que el Cuy es el afrodisíaco

David- ¿Y como pueden disfrutar las personas mayores?

Médico- Todos pensamos como jóvenes y nunca nos adelantamos a mirarnos al futuro, ese futuro que es lo único cierto ,la vejez .Pero si tu seleccionaste adecuadamente tu pareja no debes tener temor Algo que proporciona el matrimonio es el conocerse así mismo y a su compañero y si mantienes caliente tu fogón no se perderá el calor, el hombre puede recorrer el mundo que sea, pero siempre vuelve a la casa de donde salió, es muy raro el que no lo hace, para eso se hizo el arrepentimiento, y las mujeres son más generosas que los hombres, menos egoístas, recuerdan los momentos vividos como pareja y perdonan o por lo menos olvidan cualquier desliz.

Recuerda David, cuando seas viejo podrás disfrutar de la intimidad sexual, de amar y ser amado. Deberás adaptarte a los cambios de tu cuerpo y de los de ella, y sobre todo pensar que el sexo no sólo es cosa de jóvenes. Hay quien piensa que con la edad desaparece la posibilidad de la actividad sexual. Nada más lejos de la realidad. Pon atención a lo siguiente:

- 1- Al envejecer no se pierde el deseo sexual, disminuye la frecuencia de las relaciones sexuales, pero los deseos, los sueños, las fantasías, se mantienen intactos.
- 2- Las personas mayores son tan capaces como las de otras edades de sentir placer, sobre todo si se sienten amadas.
3. Las personas mayores no deben sentir prejuicios frente a la propia edad. En la mayoría de los casos, la relación sexual forma parte de la vida cotidiana de una pareja que ha tenido muchos años para aprender a disfrutar del sexo.
- 4- Las relaciones sexuales en los mayores pueden ser tan bellas como en cualquier etapa de la vida, vale la pena con el paso del tiempo, hombres y mujeres experimentamos cambios en el funcionamiento de nuestros órganos sexuales. Erecciones más lentas y con necesidad de más tiempo para otra.
5. La respuesta es más lenta a la excitación, por lo tanto se necesita más paciencia, hay cambios en la sensación de eyaculación, sobre todo cuando te operen de la Próstata
- 6- Tu esposa, o compañera habrá cambiado también. Los cambios se dan en la elasticidad de la vagina; Sequedad vaginal. Excitación más lenta.

Médico-Los cambios que hemos indicado son naturales y no es pérdida de actividad sexual, sino que las relaciones sexuales se disfrutarán de un modo distinto.

Médico- David, escribe lo que necesitaras para el futuro:

Mayor tiempo de caricias y preludio

Más tiempo para conseguir la excitación.

Explorar nuevos recursos: lugares y posiciones distintas, el mejor momento del día... y ¿por qué no? nuevos estímulos, puedes recurrir a cremas que contrarresten la sequedad vaginal.

Los trastornos del estado de ánimo como la depresión, la Ansiedad, hay que dejarlas atrás, buscando que la experiencia sexual sea cálida, de acercamiento y no de desafío.

Evitar la censura social especialmente de la propia familia, como si el sexo fuera sólo cosa de jóvenes. y que los adultos no tuviesen necesidades sexuales como cualquier persona.

La pérdida de pareja, deja grandes huellas en la mujer, porque la viuda o la divorciada no se atreve a pensar que otro hombre pueda suplir los gustos que daba el difunto o el divorciado, es necesario que ellas acaben con el mito de la abstinencia, el amor es algo divino y humano, nadie más que el hombre lo puede ejecutar y disfrutar en vida

Médico- David, con el tiempo, aprenderás lo que te hace atractivo a ti y lo que hace de ella, es tu pareja con la cual terminarás tus buenos días, se agradecido a Dios por esta dádiva, Lotería, o que se Yo, pero es lo único que te acompañará, que estará ahí donde estas tú. Sabrás seducirla, consultar con profesionales, de modo claro sobre el sexo, te puede ahorrar dificultades y malentendidos.²⁷

²⁷ Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida 2007 Organización Mundial de la Salud

¡Convéncete! Eres capaz de hacerlo!!
¡Saber envejecer!!.

BIBLIOGRAFIA

A.D.A.M., Inc. Comisión Norteamericana de Certificación de la Atención Médica (American Accreditation HealthCare Comisión, www.urac.org). A.D.A.M. figura por los servicios e información de salud a través de Internet.

Barboza Solano Lito y Julián Amezcua Barbachano 2003 ANATOMÍA DEL APARATO GENITAL FEMENINO (GENITALES FEMENINOS INTERNOS Y EXTERNOS; PERINÉ Y GLÁNDULA MAMARIA) Facultad de Medicina UNAM

Barreda Pedro 2005 Organos sexuales Pediatraldia Revista Julio Enciclopedia Wikipedia

Barreda Pedro 2005 Aparato Genital Masculino.Revista Médica Julio Enciclopedia Wilkipedea

Carlson Bruce M. 1998 Embriología Humana y Biología del Desarrollo- 2º Edición - Editorial Harcourt

Coperias Enrique M. .2007 EXPLOSION TOTAL. Rev. Muy Interesante Numero 241 Editora Cinco

Gandhi Monica MD, MPH, Assistant Professor, Division of Infectious Diseases, UCSF, San Francisco, CA. Review provided by VeriMed Healthcare Network

Estadísticas Minsalud 2006 Bogotá

Holmes K., P. Mardh, P. Sparling et al (eds). 1999 Sexually Transmitted Diseases, 3rd Edition. New York: McGraw-Hill, chapters 33-37.

Knowles Denise 2006 Sexual Terapy Relate Hospital

Langman Embriología Médica con orientación clínica . T.W. Sadler - 9º Edición - Editorial Médica Panamericana

Master y Jhonson 1995 Educación sexual

Melanie N. Smith, M.D., Ph.D. 2006 Review provided by by Verimedi.Healthcare Networ Department of Obstetrics and Gynecology, Brigham and Women's Hospital, Boston, MA.

Moore Persuad 1999 Embriología Clínica . - 6º Edición -Editorial McGraw-Hill Interamericana

OMS 2007 Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida 2007 Organización Mundial de la Salud

Palacios Santiago 2000 ENDOMETRITIS Instituto de Salud y Medicina de la Mujer Médico especialista en Ginecología y

Obstetricia. Revista Saludalia Agosto

Pérez M. J. J Barrás y X.Zubieta 2007 Magia Sexual El Mundo España

Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida 2007 Organización Mundial de la Salud

Ros Ricardo 2007 “Mis reflexiones “Boletín Anclajes 9 Septiembre España

Shere Hite 1976 The Hite Reporto on Female sexuality

Htp/ [www. enfemenino.com//couple//](http://www.enfemenino.com//couple//) numero 38

T. Lobsang Rampa 1965 Tu Para siempre Ediciones Destino

Barcelona. España

Vargas Carlos, 2007 LA EPIDIMITIS Urólogo - Fundación Santa Fe de Bogotá

ILUSTRACIONES: Tomadas de:

10000posturassexuales.com Copyright © 2005,2006,2007















