

¡5 MINUTOS...
de buen Sexo!



Artículos breves para jóvenes



Autores:
Silberio SÁEZ SESMA
Santiago FRAGO VALLS



▪ Esta secuencia se repite porque para él Eva es una chica muy

significativa, y justamente con el amor de su vida le está ocurriendo esta dificultad.

- Si él tuviese una relación con otra persona "menos importante", iría más tranquilo y tendría una buena erección.
- Conclusión: "el amor va contra la erección".

Reflexiones sexológicas:

- ✓ Muchos varones jóvenes necesitan unos "tiempos" en pareja para que su cuerpo y piel hagan "amistad y complicidad" con la otra persona, precisan de cierta vinculación amorosa. Actualmente estos tiempos casi no existen, y en ocasiones se da el hecho de que "nos conocemos hoy y nos enrollamos hoy".
- ✓ Junto a esta realidad asoma un modelo cultural de expresión erótica muy centrado en la genitalidad.
- ✓ Modelo coital que "obliga" al varón a tener una erección y no perderla; y si añadimos la presencia de un preservativo, la presión se multiplica.
- ✓ En definitiva, Carlos se dedicaba más a "pensar" que a "sentir".

Caso 2: "Sergio de 23 años y Patricia de 20 son pareja desde hace 1 año y no han podido hacer la penetración porque ella –se cierra- les es imposible hacerlo"

Hay una contracción involuntaria de la musculatura perivaginal que imposibilita la penetración. Es lo que denominamos "vaginismo juvenil".

Secuencia de hechos:

1. Patricia es una joven que ha tenido anteriormente experiencias eróticas sin penetración: es con Sergio con quien ha intentado por 1ª vez el coito.
2. En un primer encuentro erótico ella iba algo nerviosa y al intentar la penetración fue imposible.
3. Ambos piensan que es normal en las primeras relaciones, además siempre les han dicho que la 1ª vez duele.
4. Posteriormente se repite la misma dificultad. Llevan así varios meses y están desanimados: ella se siente "defectuosa" y pensando que Sergio se cansará de la situación, y Sergio se mueve entre la extrañeza y sus dudas como amante.

Explicando la dificultad:

- Junto al mito del "dolor de la 1ª vez", muchas chicas reconocen que cuando se enfrentan a su 1ª vez coital no lo hacen realmente porque DESEEN sino porque TIENEN que hacerlo, por amor a su pareja y porque para él es importante.
- Es decir, no tienen DESEO pero sí ILUSION, y entonces aparece un invitado inoportuno: el miedo. Miedo que hace que la vulva se proteja "cerrándose".

Reflexiones sexológicas:

- ✓ En asuntos de "práctica" erótica, mucha gente joven no desea hacer pero siente que tiene que hacer.
- ✓ Al dejarse llevar por el amor y por el deseo de la pareja, el cuerpo se enfada y la vulva se protege.
- ✓ Escuchando la voz del propio deseo, se facilita que el cuerpo y la vulva "acojan" al pene.

Autores © Santiago FRAGO VALLS
© Silberio SÁEZ SESMA

Edita: AMALTEA, Instituto de Sexología S.L. Año 2016.

COMUNES DIFICULTADES EN JÓVENES PAREJAS:

1ª entrega

"... las relaciones sexuales, entendidas, como relaciones entre sexos, no sólo son algo que "se hace", son fundamentalmente algo que "se vive".

JÓVENES DIFICULTADES

Durante más de 25 años hemos atendido **parejas de jóvenes y jóvenes parejas** consultando sobre experiencias y dificultades eróticas que les preocupan y que condicionan su vida personal.

Rescatamos en una 1ª entrega alguna de las más habituales con el objetivo de identificarlas, entenderlas y gestionarlas mejor.

Caso 1: "Carlos de 23 años y Eva de 21 son pareja hace 9 meses; desde el inicio de la relación él siempre ha tenido **dificultades con su erección**, especialmente al irse a colocar el preservativo: "todo va bien hasta que me voy a poner el preservativo".

Secuencia de hechos:

1. Para Carlos, Eva es su primera pareja; Eva tuvo anteriormente una pareja estable durante 2 años.
2. Se quieren y se gustan mucho; esto de entrada es un problema, un buen problema.
3. En el primer encuentro erótico Carlos pierde la erección y Eva le dice: "no pasa nada" y se lo dice con amor.
4. En el 2º encuentro se repite la situación y Eva le insiste: "tranquilo Carlos, estás un poco nervioso". A partir de ahora para Carlos se pierde el sentido del juego.
5. Y cuando se repite la escena 8 veces...Eva le pregunta a Carlos: ¿no te gusto? ¿no te pongo? ¿no me quieres? ¿hago algo mal?. Y Carlos afirma: "me gustas mucho y te quiero...pero no sé qué me pasa".

Explicación de la dificultad:

- La piel y el cuerpo nunca mienten. La erección representa la sinceridad genital erótica por excelencia.
- En la erección se produce un complejo proceso vascular y neurológico en forma de llenado sanguíneo arterial, cierre venoso vascular y retención de sangre en el pene.
- Carlos va al tercer encuentro erótico con miedo y preocupación; este miedo (ansiedad) hace que se produzca una apertura venosa vascular y la sangre fluye bien pero retorna al cuerpo igualmente, con la consiguiente pérdida de erección.