

# CONSULTORIO SEXOLOGICO

PALABRA DE  
EXPERTA

NUESTRA ESPECIALISTA ESTHER PEREL CONTINUA RESPONDIENDO LAS INQUIETUDES QUE DEJASTE EN LA WEB DURANTE TODO EL MES. ACA, UN COMPILADO PARA HACERSE DESEAR Y MANTENER LA PASION.



**Hay ciertas posiciones que me provocan dolor, ¿es síntoma de que hay que parar?**

Mariana, 29 años.

Si te duele, la primera cosa es parar. El dolor puede indicar que hay que cambiar de posición, de ritmo o que necesitás menos fricción en las partes genitales. Quizás es mejor parar un rato y saber que tu pareja te respeta y puede esperar. También fijate si lo que necesitás es un lubricador. Para poder ayudarte mejor, necesito que me precises qué es lo que te genera dolor. Espero tu respuesta, así puedo serte más útil.

**Trabajo mucho y ya no tengo ganas de hacer el amor, ¿cómo puedo reconectarme con mi pareja y que no me deje por otra?!**

Solange, 33 años.

La transición de una mujer trabajadora a una amante toma tiempo, voluntad e intención. Lo primero es cambiar el estado de tu cabeza. En lugar de decir: "Yo no tengo ganas", preguntate: "¿Qué podría hacer para sentirme más sexy y sexual?, ¿qué me ayudaría para llegar a un estado de deseo?". Podría ser tomar algo o darte un baño, caminar un rato, descansar, escuchar música, leer algo erótico o recordar momentos eróticos. Lo importante es entrar en un ánimo más relajado en el que puedas reconectarte con tu erotismo. Después sí podés pensar en hacer el amor. Además, hablalo con tu pareja. No le digas: "No tengo ganas", mejor compartí con él tu dilema y pedile que te ayude a reavivar el deseo. Se sentirá incluido e importante, y no rechazado. Además, sabrá que vos también extrañás el sexo.

**Mi pareja quiere tener una experiencia swinger, pero yo no me animo, ¿qué me recomendás hacer?**

Alejandra, 30 años.

No hagas nada hasta que te sientas cómoda con su proposición. Es una experiencia que no se puede hacer con presión, tiene que ser deseada por los dos, aunque vos te sientas más aprensiva.

Hablalo mucho con tu pareja: ¿qué le atrae para entrar en este escenario erótico y que le gustaría compartir con vos? Y vos, ¿qué sentís?, ¿qué te molesta?, ¿qué te gusta de la propuesta? Quizá compartir o verlo con otras. También te puede dar miedo perderlo o abrir un mundo que estaba cerrado hasta ahora en la pareja. Todos estos elementos, como el temor, son parte de este tipo de experiencia y son, justamente, los que generan excitación.

**Mi pareja eyacula muy rápido, pero se niega a hablar del tema y cada vez tenemos menos sexo. ¿Qué hago?**

Jimena, 31 años.

Muchos hombres ven la eyaculación rápida como una forma de potencia sexual y otros lo ven como una falta de masculinidad, por eso se esconden y tratan de minimizar el problema. Sin hablar de su eyaculación, tratá de ver si él está interesado en tu placer. Si así es, buscá con él otras formas de gratificarte que no sean la penetración y la eyaculación. Si él sabe que te puede satisfacer bien, es probable que un poco de su ansiedad disminuya, y podría ayudar también con el control de su eyaculación. Lo importante es el cambio de enfoque: el sexo es mucho más que el funcionamiento de su pene ●

## MINIBIO

Esther Perel es autora del best-séller *Inteligencia erótica*, traducido a 24 idiomas, que revolucionó la manera de pensar el sexo. Además, enseña en la Universidad de Nueva York y tiene su consultorio en Manhattan. Está casada desde hace 25 años y tiene dos hijos varones.



[WWW.REVISTAHLALA.COM](http://WWW.REVISTAHLALA.COM)

Entrá y dejale tu pregunta.