

# CONSULTORIO SEXOLOGICO

REENCONTRARSE  
CON EL PLACER

DATOS PRACTICOS PARA  
RENOVAR TU VIDA  
SEXUAL Y CÓMO TU  
CUERPO MEJORA A LA  
HORA DE HACER  
EL AMOR.



**Tengo 34 años y con mis relaciones nunca pude llegar al orgasmo, siento deseo, placer en los momentos previos, pero no puedo llegar al momento en sí. Laura.**

Hola Laura, es importante no apurarte y tomarte tu tiempo (sin ansiedad). Tratá de concentrarte en lo que sentís, ¿cuáles son tus sensaciones? Lo más importante es conocerte a vos misma, sin miedo, sin vergüenza. Asegurate que estás suficientemente lubricada. Es recomendable que primero pruebes masturbándote, cuando no hay otro para distraerte. Te recomiendo ver los videos de Betty Dodson (**N. de la R:** los podés bajar desde [www.youtube.com](http://www.youtube.com) o, incluso, bajarte uno de sus libros, *Sexo para uno*, en castellano en [www.nazrem.wordpress.com](http://www.nazrem.wordpress.com)).

**Mi novio era un adicto al sexo, pero desde que empezó a meditar, ya no siente el mismo deseo. Me siento aliviada, pero desconcertada. ¿Cómo lo reanimo? Paula.**

Comenzá a hablarlo con él. A diferencia de la bebida o de la droga, el sexo y la comida no pueden frenarse totalmente. Pero la gente que ha tenido una relación compulsiva al sexo necesitan reprogramarse, repensar qué relación quiere tener con el deseo y desarrollar una nueva manera de entrar al sexo.

**Tengo 31 años y estoy en pareja hace siete. Hace tres años que el sexo cambió, mi esposo suele estar con todas las pilas a la noche tarde y yo a la mañana. ¿Qué sugerencias tenés para mejorar esto? Marcela**

Siempre pienso que al principio de una relación no hay un problema entre la noche y

la mañana. ¿Qué pasa después? Me parece que este asunto es una manera de evitarse, no tiene nada que ver con la capacidad de llegar al orgasmo. Si hay una buena comunicación en una pareja, se alterna entre las preferencias de uno y del otro. Cada uno recibe lo que quiere y entrega lo que el otro prefiere. Observá esto.

**Siempre supe que mi papá le era infiel a mi mamá y es una marca muy grande en mi vida. A veces, mientras hago el amor con mi novio, mi fantasía es que estoy con un hombre casado ¿Eso está mal? Soledad.**

Nuestra sexualidad está llena de paradojas. Nuestras preferencias eróticas vienen directamente de nuestra infancia: de las luchas, desafíos, experiencias físicas y de vínculo, ya sean buenas o más difíciles, que hemos conocido. Si te gusta esta fantasía y te sientes bien con ella, no hay problema. Lo que me parece es que estás mal con el recuerdo de que tu papá te hizo doler. Eso sí está bueno que lo trabajes, porque lo que se resuelve durante el día, se disfruta durante la noche.

**Desde que empecé a tener sexo siento que me ha cambiado el cuerpo, me siento más formada y adelgacé. ¿Qué pasó? Inés.**

El sexo voluntario y bueno produce serotonina y el orgasmo femenino viene acompañado por oxitocina. Hacer el amor te hace perder un poco de peso también. Por otro lado, además de los aspectos neurobiológicos, hay una reacción emocional importante, que aumenta tu autoestima. Esto influye en la percepción de tu cuerpo ●

## MINIBIO

Esther Perel es autora del best-séller *Inteligencia erótica*, traducido a veinticuatro 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 veinticinco años y tiene dos hijos varones.



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

Entrá y dejale tu pregunta.