

## DESEO Y PAREJAS |||| El sexo y la frecuencia con que se practica

## ¿Cuanto más, mejor?

■ SE PUEDE AFIRMAR EN LOS TEMAS DE ALCOBA QUE EN LA REPETICIÓN ESTÁ EL GUSTO. ¿CUÁNTO IMPORTA EL REAL GOCE Y CUÁNTO LA PRESIÓN?

●●● Jimena Villavicencio

Es frecuente escuchar las dudas que rondan en torno a la resistencia sexual de la persona en una noche –o día–. Y es que en la era de “Sex and the City” se ha vuelto común pensar que, mientras más sexo, mejor... ¿Qué de cierto hay en eso? ¿Hombres y mujeres lo disfrutan a la par? ¿Tal vez ellos más y ellas menos? ¿O es realmente al revés?

## TODO DEPENDE

Contrariamente a lo que se podría pensar, son los hombres los que se sienten obligados, casi por una cuestión cultural, a que un episodio en la cama no quede solo en una cumbre u orgasmo, sino que estese repita en una suerte de campeonato de quién puede más. Sin embargo, son ellos mismos los que realmente menos deseos poseen de que esta cúspide de placer se repita.

“El tiempo entre una relación sexual y sus repeticiones suele generarle al hombre una gran tensión, lo cual impide que por momentos este realmente lo disfrute. Por el contrario, las mujeres podemos sentirnos más relajadas luego de la primera oportunidad y estar en una capacidad de explayarnos más y obtener más placer, por lo que es común que, a pesar de que no lo digamos, deseemos más”, afirma la sexóloga puertorriqueña Alessandra Rampolla.

Así pues, con ello, lo que debe quedar claro es que no hay peor sensación para lograr el disfrute de la presión. La cantidad de veces o el número de repeticiones



DE A DOS. La presión puede malograr una relación sexual, a no ser que sea a modo de juego.

### Datos de interés

■ Se dice que el acto sexual ideal debe durar entre 3 y 13 minutos.

■ Ello no incluye el preámbulo y ni el ‘después’, etapas relevantes sobre todo para el sexo femenino.

■ Si ocurre más de una eyaculación, cada una tendrá la misma capacidad de fertilización en la mujer.

dependen de las personas involucradas y estas cifras pueden variar de forma increíble de una pareja a otra.

La frase “Yo solo necesito una buena vez y nada más” es una de las más comunes entre los hombres en los portales de comentarios sobre sexualidad, algo que deja atrás la figura del insaciable. “El desgaste que sufre un hombre en la eyaculación suele ser mayor que el de la mujer, por lo que requiere un descanso. Es natural. Mientras tanto, el hombre puede hacerle sentir placer a su pareja de muchas maneras. Lo más importante del sexo no es la penetración. Si se deja atrás esa presión

cultural, ambos disfrutarán más”, aconseja Rampolla.

Del mismo modo, el cansancio, la edad y la comodidad que se establezca entre la pareja son factores primordiales en este punto, tal como nos comenta el terapeuta de parejas Tomás Angulo. La importancia en el sexo sí está en la calidad y no tanto en la cantidad. Ya sabe: en el sexo, la decisión también es de a dos. ●

### » ZONABLOGS

“Es posible usar shorts... ¿en invierno? Averigüalo esta semana”.

► <http://blogs.elcomercio.com.pe/sienteteregia>

## SALUD |||| Higiene al paso

LINO ESTRADA



MESURA. Estos jabones suelen causar resequeidad.

## El otro lado de los antibacteriales

La higiene es un tema que nos preocupa a todos –o bueno, debería hacerlo–. Por ello han salido al mercado nuevas y prácticas presentaciones que contienen un oloroso líquido que promete ser la solución para matar hasta el 99% de los gérmenes sin tener que recurrir al agua y los jabones regulares. ¿Pero qué tan cierto es ello?

## NO TODO ES PERFECTO

“Es necesario mencionar que los dermatólogos no solemos recomendar los llamados antibacteriales, por la sencilla razón de que sus compuestos son muy fuertes para la piel de las personas. Solo lo hacemos en casos específicos como una herida o algo similar”, aconseja el doctor Carlos Montenegro, especialista de la piel en los temas de higiene y belleza.

Por la misma razón, la Administración de Drogas y Alimentos de Esta-

dos Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) ha investigado las propiedades de estos jabones que prometen matar casi al 100% de los gérmenes. Sus investigaciones han sacado a la luz que sus propiedades podrían hacer que las bacterias muten y se refuercen.

Sin querer ser muy alarmistas, otro de los efectos negativos es la resequeidad que origina en la piel. “Esto se debe a que los químicos antibacteriales barren también la capa lipídica, que es nuestra primera barrera protectora, lo cual en un futuro y por un uso continuo podría originar eczemas y hasta dermatitis”, agrega Montenegro. Si bien este elemento de limpieza es válido para personas que trabajen directamente con dinero u otros elementos y que no tienen a la mano agua y un jabón normal, se recomienda que su uso no sea exagerado. ●