CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL

Sexo para dummies®

Da rienda suelta a tu fantasía

Conoce las enfermedades de transmisión sexual y cómo evitarlas

Habla con tus hijos sobre sexo con naturalidad

Dra. Ruth Westheimer
Terapeuta sexual
Pierre A. Lehu

Revisado por **María Pérez Conchillo**, *sexóloga*

Sexo para dummies®

Ruth K. Westheimer
y Pierre A. Lehu

para dummies®

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Título original: *Sex For Dummies*

© Ruth K. Westheimer, 2019

© de la traducción, Alexandre Casanovas, 2020

© Centro Libros PAPF, SLU, 2020
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0582-7
Depósito legal: B. 1.935-2020

Primera edición: marzo de 2020
Preimpresión: pleka scp
Impresión: Artes Gráficas Huertas, S.A.

Impreso en España - Printed in Spain
www.dummies.es
www.planetadelibros.com

Sumario

INTRODUCCIÓN 1
Sobre este libro 2
Algunas suposiciones 4
Iconos usados en este libro 4
Qué hacer a partir de ahora 5

PARTE I: CÓMO PREPARARSE PARA EL SEXO 7

CAPÍTULO 1 **¿Quieres saber algo más sobre el sexo?** 9
¿Qué es el sexo? 10
¿Por qué lo hacemos? 11
Los bebés: la consecuencia natural 11
Disfrutar de la experiencia sensorial 16
Comprender el ciclo de respuesta sexual 17
En pareja 20
Amor a largo plazo 20
Solo por placer 21
Volar a solas 21
Sexo seguro 21
Ajustes en el camino 22
¿Preparado? 23

CAPÍTULO 2 **Sobre el órgano sexual masculino** 25
El pene, por dentro y por fuera 25
Las tres esponjas (nada que ver con la limpieza) 26
A la cabeza: el glande 27
La importancia del tamaño 30
La dirección de la erección 32
Sobre los testículos 33
El descenso 34
La producción de hormonas 34
La producción de espermatozoides 34
Protección masculina 38
Riesgo de cáncer testicular 38
La próstata 41
Control de la próstata 41
Tratamiento de la próstata 41

CAPÍTULO 3 **La verdad sobre el órgano sexual femenino** . . 43
Los preparativos 44

En román paladino 45
¡Viva la vulva! 46
El himen: símbolo de virginidad 49
La vagina: la vía principal 50
En el cérvix 52
El útero se estira, estira y estira 53
Los ovarios y las trompas de Falopio 53
La menstruación y la menopausia 54
La menstruación: una visita mensual 54
Menopausia: un cambio de vida 58
El pecho 60
Alimentar a los bebés 61
Cómo conseguir placer sexual 61
Cáncer de mama 61
Orgullosa de tu pecho 63

CAPÍTULO 4 **Las citas** 65
Pero ¿aún hay gente que tiene citas? 66
Cuando se combinan la química y la física 67
Darle una oportunidad al amor 68
Superar la soledad y volver a salir al terreno de juego 68
Deja de usar el móvil como si fuera una muleta 68
Practicar el arte de la conversación 69
Guía básica para apps de citas 70
Despacio y buena letra 71
Atención a los peligros, físicos y emocionales 72
La fotografía perfecta 72
La emoción de la conquista, la decepción del rechazo 73
El *benching*, el *ghosting* y otras jugarretas 73
Los clásicos nunca mueren 74
Encontrar la pareja ideal: difícil, pero no imposible 75
Las actitudes más habituales en esas citas que salen mal . . 76
Cree en ti mismo y coge las riendas 80
Si ya has cruzado el Ecuador 81
El *shock* de la edad 82
No mientas sobre la edad (ni sobre otras cosas) 82
Piensa en positivo 83
Consejos prácticos para todas las edades 84
Una buena cita por poco dinero 84
Un poco de creatividad 84
El sexo en la primera cita 85

CAPÍTULO 5 **Incorporar el sexo a la relación** 87
Decidir si ha llegado el momento 89
Cuando estáis enamorados 90

Cuando os gustáis, pero no sabes si es amor 91
Otras consideraciones 92
La seguridad es lo primero. 93
Condones y anticonceptivos 94
Hablar de enfermedades y del historial sexual 94
Consejos para vírgenes. 95
Consejos para amantes con experiencia. 97
El consentimiento es imprescindible 97
Ventajas de mejorar la comunicación 98

CAPÍTULO 6 **Matrimonio y compromiso** 101
El amor no lo es todo 102
Conjugar hijos y compromiso 102
El matrimonio por delante de todo 103
Cómo fortalecer tu matrimonio. 103
Dialoga 104
Comparte. 105
La distancia no es el olvido 107
Sexo y matrimonio. 107
No juegues con tu pareja 108

CAPÍTULO 7 **Todo sobre el control: sexo y anticonceptivos** 109
¿Por qué usar anticonceptivos?. 110
Cómo protegerse de las enfermedades de transmisión sexual. 110
Cómo evitar el resultado natural. 111
Cómo controlar la natalidad. 112
Esterilización 113
La píldora y otros métodos hormonales 119
El diafragma, el condón y otros métodos de barrera 125
La planificación familiar natural. 131
Mitos y falsedades sobre el control de natalidad. 134
Las duchas vaginales no evitan el embarazo 134
Con una sola vez basta 134
Puedes quedar embarazada sin llegar al orgasmo 135
Estar de pie no frena el esperma 135
Concepción y menstruación no son incompatibles. 135
La marcha atrás no sirve de nada. 136
Si falla el método 136
Tener al bebé 137
Dar al bebé en adopción 137
La interrupción voluntaria del embarazo 138
La decisión es tuya. 140

CAPÍTULO 8 **Crecer: los retos de la adolescencia** 143

Cómo ser adolescente en el siglo XXI. 144
Convertirse en adulto 146
Los cambios físicos 147
Los cambios psicológicos 147
Cómo superar los problemas 148
Las amistades 148
Las citas 149
El sexo 151
La masturbación 156
La orientación sexual 156
La presión del grupo 157
La pornografía en internet 158
Cómo proteger tu privacidad. 159
No lo dejes aquí 160

PARTE II: CÓMO HACERLO. 161

CAPÍTULO 9 **Juegos sexuales: calentando motores** 163
Juegos preliminares ininterrumpidos. 164
Entre lo emocional y lo físico 165
Cómo crear el ambiente adecuado 165
Las flores 165
La puesta en escena 166
Vestida para amar 166
Una cena para dos. 167
Cómo entrar en acción 167
Un caleidoscopio de besos 167
Unas caricias. 169
Un masaje muy especial. 170
En busca de las zonas erógenas 171
Cambio de velocidad: los genitales. 173
El juego sexual para ella 173
El juego sexual para él 176
Camino del placer 178
En la variedad está el gusto 178

CAPÍTULO 10 **La primera vez**. 181
Sin prisas 182
Cómo hacer de la primera vez algo especial. 183
Cómo escoger a tu pareja 184
Cómo evitar los excesos 185
Cómo decirle a tu pareja que estás preparado 186
Cómo protegerse. 186
Expresa tus deseos 187
La primera vez de la mujer. 188

La rotura del himen 188
Vaginismo 188
Las expectativas 190
La primera vez del hombre 190
Cómo controlar la erección 190
La eyaculación precoz 191
Cómo afrontar el problema 191
Una nueva pareja 192

CAPÍTULO 11 **Las posturas: variaciones sobre un mismo tema** 195
Esa entrañable postura del misionero 196
Copular cara a cara 196
Desventajas del misionero 197
Variantes del misionero 198
Ella encima 200
Cómo alcanzar el placer supremo 200
Cómo resistir 201
Un giro de 180º 201
La penetración desde atrás 201
Una nueva perspectiva 202
Con rodilleras 202
Otras alternativas 203
La tijera 206
Baile privado 207
La postura oceánica 208
De pie 208
Sexo oral 210
Sexo anal 210
Sexo seguro: masturbarse en compañía 211
El sexo durante y después del embarazo 212
Qué puedes hacer 213
Cómo prepararse para los cambios físicos 215
Sexo después del parto 216

CAPÍTULO 12 **Cómo alcanzar el orgasmo** 217
¿Qué es un orgasmo? 218
El orgasmo: diferencias entre hombres y mujeres 219
Orgasmo masculino: el pene es el protagonista 219
Orgasmo femenino: todos los caminos llevan a Roma 219
Ejercicios de Kegel 220
Cómo alcanzar el orgasmo 222
Punto G: ¿realidad o ficción? 222
Cómo llegar al clímax durante el coito 224
Orgasmos simultáneos 224

Orgasmos múltiples. 225
Todo llega 226
Cómo responder al orgasmo. 226
Razones para el orgasmo 227

CAPÍTULO 13 **Después del sexo: disfrutar el momento**. 229
El juego sexual tras el coito 230
Cómo disfrutar el momento 232
Consejo para el hombre: no te duermas. 232
Consejo para la mujer: hazle saber que lo necesitas 233
La más simple de las técnicas 233

CAPÍTULO 14 **Anima tu vida sexual**. 235
En la variedad está el gusto 236
La imaginación al poder 236
Viajes de placer 237
Colección de juguetes eróticos 238
Sex shop 238
Artículos eróticos 239
¿Qué tengo a mi disposición? 240
Películas X 241
¿Y si nunca tienes ganas? 242

PARTE III ESTILOS DIFERENTES 245

CAPÍTULO 15 **Cómo disfrutar del sexo oral** 247
Cómo superar las inhibiciones 248
Cómo dejarle sin aliento: lo que les gusta a los hombres 249
Cómo hacerla vibrar: lo que les gusta a las mujeres 251
Cómo abordar temas delicados 254
Cómo cuidar la higiene personal 254
¿Tragar o no tragar?. 255
Pero tengo el período 256
Cómo evitar el agotamiento de mandíbulas, labios y lengua 256
Ponerse en posición 257
Sobre el sexo seguro. 258

CAPÍTULO 16 **Cómo disfrutar del sexo a solas y de las fantasías sexuales**. 259
Mitología de la masturbación. 260
Cómo evitar los excesos 261
La masturbación a cualquier edad 262
En la infancia: ¿qué hay "ahí abajo"? 262
En la adolescencia: explorar la sexualidad 264

En la madurez: motivos para masturbarse 265
Cómo masturbarse 267
Técnicas para los hombres 267
Para las mujeres. 268
Fantasía: todo está en tu cabeza. 272
Libros de fantasías. 272
Todo vale 273
Fantasías compartidas 273
Una fantasía es una fantasía, es una fantasía... 274

CAPÍTULO 17 **El cibersexo y otros comportamientos sexuales** 275
Atención: mantente alerta 276
Cibersexo: imágenes para mentes maduras 277
Los ordenadores como objetos sexuales 277
El morbo del teclado: *Sexting* 280
El teléfono: sexo al oído 284
El teléfono móvil: sexo portátil 285
La radio: hablamos de sexo 286
El sexo: una faceta diferente de la caja tonta 286
Películas para ver solo o acompañado 287
Cómo ser protagonista de tu propio vídeo 287
Las revistas pornográficas 288
Sexo con diversas parejas 289
El atractivo del adulterio 289
Intercambio de parejas y sexo en grupo 289

CAPÍTULO 18 **Diversidad sexual y de género** 293
La orientación sexual 294
Qué determina la orientación sexual 294
Manténgase la religión y la política fuera de la habitación . 296
Sexualidad responsable 297
¿Dónde tiene cabida la bisexualidad? 297
Cómo descubrir la propia orientación sexual. 298
Cómo descubrir la identidad de género 299
Vivir dentro del armario 299
Salir del armario 300
Cómo preservar la privacidad 303
Cómo encontrar apoyo. 304
Prácticas sexuales gays. 304
Prácticas sexuales entre lesbianas 306
El matrimonio homosexual 308

CAPÍTULO 19 **Los retos del sexo en la tercera edad** 309
Cambios en la mujer: la menopausia 310

Una desventaja de la menopausia: la sequedad vaginal . . 310
Las ventajas de la menopausia: sin menstruación, sin embarazos 311
Cambios en el hombre 312
Reducción de las erecciones psicogénicas 312
Disfunción eréctil 314
El fin de la eyaculación precoz 315
Las ventajas y los inconvenientes psicológicos 315
Consejos para mujeres solteras en la tercer edad 317
Mi discurso 318

CAPÍTULO 20 **Sexo y enfermedades o discapacidades** 319
Todos somos seres sexuales 320
El sexo y las discapacidades físicas 321
Cómo encontrar pareja 321
Ser pareja de una persona con discapacidad 322
Cómo mantener viva la relación 323
El sexo después de un infarto 325
Cómo superar los miedos 325
Contratiempos físicos 326
¿Qué puedes hacer? 327
Cuando las discapacidades aparecen más adelante 328
Sexo y diabetes 329
El sexo y las discapacidades psíquicas 332
Relaciones sexuales en una institución de salud 334
Cómo disfrutar de las relaciones sexuales 335

PARTE IV: CÓMO DISFRUTAR DE UNA VIDA SEXUAL SALUDABLE 337

CAPÍTULO 21 **Enfermedades posibles y cómo prevenirlas** . . 339
ETS: cicatrices de una noche de sexo 340
Candidiasis 341
Clamidiasis 342
Verrugas genitales y virus del papiloma humano 343
Gonorrea 345
Hepatitis B 345
Herpes genital 346
Virus de la inmunodeficiencia humana y sida 348
Molusco contagioso o *Molluscum contagiosum* 352
Enfermedad inflamatoria pélvica 352
Ladillas 353
Sífilis 353
Tricomoniasis 354
Vaginitis 354

Seamos serios. 355
Los condones protegen, pero no son infalibles 355
Cultiva la relación antes de pasar al sexo 356
No te calles 356
Cómo reducir el riesgo 362

CAPÍTULO 22 **La disfunción eréctil y otros problemas sexuales masculinos** 363

Eyaculación precoz 364
Cuál es el dilema 365
Cómo influye la circuncisión 365
El factor de la edad 366
Remedios caseros 366
Cómo reconocer las sensaciones previas 368
¿De verdad es tan sencillo? 370
Buscar ayuda 371
Disfunción eréctil 371
El inicio: la pérdida de la erección instantánea. 372
Cómo lidiar con la disfunción eréctil en la vejez. 373
Cómo controlar la disfunción eréctil temporal. 375
La erección: una señal de buena salud 378
Ayudar a la naturaleza. 379
Eyaculación retardada. 383
Priapismo: una erección permanente 384
La curvatura del pene 384
La falta de deseo 386

CAPÍTULO 23 **La disminución de la libido y otros problemas sexuales femeninos** 387

Ese orgasmo esquivo... 388
Cómo prepararse para el orgasmo 388
Cómo controlar el orgasmo 389
Cuándo usar el vibrador 390
Inhibición del orgasmo 391
Insensibilidad orgásmica 392
Juegos sexuales 392
Orgasmos fingidos. 394
Vaginismo 396
Cuando hacer limpieza es preferible a hacer el amor. 397
Cómo detectar la frustración de la pareja. 397
Cómo identificar el problema y solucionarlo 398
Todos los cuerpos son atractivos 400
Esconde la balanza 400
Hermosas a cualquier edad. 401
El sexo después de una mastectomía 401

CAPÍTULO 24 **Evitar el fracaso en las relaciones sexuales** . .403
Cómo encontrar tiempo para estar a solas 404
Cómo y de qué hablar. 404
Cómo planificar las citas 406
Cómo combatir el aburrimiento 406
Cómo mantener una relación a distancia 407
Cómo identificar conductas adictivas. 408
Navegar en busca de emociones 409
Cómo saber si la pornografía se ha convertido en un problema 409
Cómo poner freno a los hábitos destructivos 410
Cómo evitar el síndrome del nido vacío. 410
Que el sexo sea una prioridad. 412

CAPÍTULO 25 **El sexo y la Ley**. 413
El sexo, los niños y la Ley 414
Edad de consentimiento sexual 415
Edad legal para contraer matrimonio 415
Incesto: la violación de la confianza 415
Educación sexual 417
La violación: una preocupación creciente 419
La Ley y el control de natalidad 420
Leyes contra la propagación de enfermedades. 421
El aborto: una garantía legal 422
La homosexualidad y las leyes. 423
Las prácticas homosexuales 423
El matrimonio gay 424
La legalización de la prostitución 424
La pornografía: erótica u obscena 425
El adulterio: ser infiel a la Ley. 427

CAPÍTULO 26 **Hablar de sexo con los hijos y protegerlos**. . . .429
No todo es peligroso: cómo hay que comportarse 430
Que los niños exploren su cuerpo 430
Jugar a los médicos 431
Cómo contestar las preguntas de los niños 432
Cómo detectar signos de abusos sexuales. 433
El *voyeur* accidental 435
Cómo protegerlos de los medios de comunicación 435
Cómo proteger a los niños de la ciberpornografía 437
Cómo educar a los hijos 437
Cómo controlar el acceso a internet 437
Cómo tratar a los desconocidos 439
Cómo proteger la privacidad 439
¿Qué deben hacer? 440

Cómo organizarse con otros padres 440
La educación sexual de los adolescentes 441
Saber no es lo mismo que hacer 441
Dar o no dar condones. 442
Qué mensajes no hay que transmitir 442

PARTE V: LOS DECÁLOGOS 445

CAPÍTULO 27 **Diez mitos falsos sobre el sexo** 447
Si no he tenido relaciones sexuales a los dieciocho, soy un fracasado 447
A mayor frecuencia, mayor placer 448
El sexo en el porno es como en la vida real 449
La suerte del vecino. 450
El sexo acaba con todos los problemas. 450
El buen amante es un libro abierto 451
Siempre hay que comparar los amantes. 452
No puedo ser mejor amante 452
Los amantes quieren y necesitan lo mismo 453
Soy mayor para el sexo. 453

CAPÍTULO 28 **Diez consejos para disfrutar de relaciones sexuales más seguras** 455
Aprende a decir que no 456
Limita el número de parejas 456
No confíes sólo en tu instinto 457
Mantente alerta cuando estés con desconocidos 457
Habla antes sobre el sexo seguro. 458
Usa condones. 458
Cultiva la relación antes de tener relaciones sexuales 459
Evita los comportamientos de riesgo 460
Acuérdate de todas las enfermedades 461
No desestimes tus opciones 461

CAPÍTULO 29 **Diez cosas que las mujeres querrían que los hombres supieran sobre el sexo** 463
La caballerosidad todavía existe 464
La apariencia es importante 464
Despacio, sin prisas 465
El clítoris es algo más que un pequeño pene 466
Las caricias después del sexo se agradecen. 466
El morbo no gusta 467
Las miradas perdidas 468
Sin prisa, pero sin pausa. 468
Cambiar pañales tiene su recompensa 469

Querer es poder. 469

CAPÍTULO 30 **Diez cosas que los hombres querrían que las mujeres supieran sobre el sexo** 471

Cuando el cuerpo dice "¡estoy aquí!" pero la cabeza responde "¿me tomas el pelo?". 472
La falta de sexo puede ser dolorosa 472
Deja la luz encendida 473
Trabaja en equipo 473
El cuerpo de las famosas no es una amenaza 474
Un poco de tacto, por favor 475
Si de verdad me quisieras... 475
Al hombre no se le conquista por el estómago 476
Quizá sea solo sexo 476
Cuanto mayor, más ayuda 477

CAPÍTULO 31 **Diez consejos para llegar a ser un amante excelente** 479

No hagas el amor en la primera cita. 480
Prepara el terreno 480
Averigua qué necesita tu pareja 481
Protégete a ti y a tu pareja 481
No caigas en la rutina 482
Supera los baches del amor. 482
Usa el sentido del tacto 483
Besa, besa con pasión. 484
Satisface siempre a tu pareja. 484
Adáptate a los cambios de la edad. 485

APÉNDICE A: **Entra en mi consulta** 487

APÉNDICE B: **Recursos útiles** 497

Índice. 501

EN ESTE CAPÍTULO

- **Por qué tenemos relaciones sexuales**
- **Cómo elegir la pareja adecuada en cada momento**
- **Cuándo traer hijos al mundo**
- **Cómo saber si una relación sexual va a ser satisfactoria**

Capítulo 1

¿Quieres saber algo más sobre el sexo?

El sexo: cuando sucumbes a su poder, te cautiva para siempre. Todo empieza cuando eres joven. En la adolescencia, con las hormonas en plena efervescencia, casi todo lo que haces está relacionado de una manera u otra con el sexo. Y, a pesar de que la tensión sexual disminuye con la edad, el sexo sigue ejerciendo su influencia en la mayoría de las actividades cotidianas.

- Te duchas y te arreglas por la mañana para aumentar tu atractivo sexual.
- Eliges prendas de vestir que puedan atraer la atención de los demás.
- Utilizas el lenguaje corporal –los andares o el modo de ladear la cabeza– para enviar mensajes de carácter sexual.

Y no importa si estás soltero o casado, si eres joven o viejo: a todos

nos interesa saber cómo reaccionan los demás ante la imagen que proyectamos. Queremos que se fijen en nosotros. Queremos comprobar que todavía resultamos atractivos, aunque mantengamos una relación monógama desde hace más de cincuenta años.

En este capítulo te ofrezco un curso a medida sobre sexo, para que entiendas a qué me refiero en cada momento. A pesar de que el sexo no ha cambiado demasiado desde que los hombres y las mujeres dejaron las cavernas, el entorno actual puede generar confusiones; ésta es la razón por la que empezaremos por los conceptos básicos.

¿Qué es el sexo?

¿El sexo es sólo aquello que diferencia los hombres de las mujeres? ¿Es el medio que nos permite reproducirnos? ¿Es ese deseo que nos tiene en vilo hasta que lo satisfacemos? ¿Es la llave que destapa los placeres extremos? Es quizá la manera de consolidar una relación. El sexo resulta tan apasionante, precisamente, porque es todo esto y mucho más.

Estamos dotados de órganos cuya forma y función es idónea para practicar el sexo. Órganos que se acoplan perfectamente y cuyas terminaciones nerviosas hacen de la unión sexual algo placentero. Pero el sexo es una experiencia en la que participa todo el cuerpo, desde el lóbulo derecho del cerebro hasta la punta del pie izquierdo. Convertirse en una pareja sexual idónea significa ensamblar correctamente todas las piezas del rompecabezas. En el capítulo 2 revisaremos los conceptos básicos de la parte masculina y, en el capítulo 3, los de la parte femenina. Luego, en el capítulo 10, aprenderemos cómo se acoplan una y otra parte.

Cada nueva generación cree que ha tenido el privilegio de haber descubierto los placeres del sexo; sin embargo, ninguno de nosotros estaría aquí si no fuera porque nuestros antepasados mantuvieron relaciones sexuales. Aunque nos cueste trabajo imaginarnos a nuestros padres y a nuestros abuelos en la intimidad, no nos queda más remedio que aceptarlo.

Podemos realizar el acto sexual de muchas maneras distintas, pero la finalidad –la satisfacción de llegar al orgasmo– es casi siempre la misma. (Por supuesto, si nuestro único objetivo es concebir un hijo, el placer puede pasar a segundo plano.) Parte del misterio del sexo consiste en descubrir por qué tantos caminos diferentes conducen al

mismo destino. En los capítulos 11, 12, 15 y 16 conoceremos maneras diferentes de llegar al orgasmo.

También es cierto que algunos de nosotros nos sentimos atraídos por las personas de nuestro mismo sexo, lo que significa que mantener relaciones sexuales no tiene como resultado tener un bebé. Esto no significa que una pareja gay no siente la necesidad de tener hijos y, por suerte, hay otros métodos disponibles, como la adopción o la inseminación artificial. Pero como la mayoría de mis lectores son heterosexuales, una gran parte de lo que digo en el libro va dirigido a ellos, aunque no puedo evitar subrayar que, por más que la ciencia no sea capaz de responder todavía a muchas preguntas relacionadas con las distintas orientaciones sexuales, todos y cada uno de nosotros se merecen el mismo respeto, sin que nuestros gustos en la cama importen lo más mínimo.

¿Por qué lo hacemos?

Esencialmente, mantenemos relaciones sexuales para perpetuar la especie humana y para disfrutar de una actividad muy placentera. A lo largo de la historia de la humanidad ambos propósitos han estado muy ligados, pero hoy día ya no tiene por qué ser así. Poder disfrutar de un orgasmo sin preocuparse por traer al mundo un bebé ha cambiado la naturaleza del acto sexual; sin embargo, cuando se persiguen ambos objetivos a la vez, el acto sexual alcanza su mayor plenitud.

Los bebés: la consecuencia natural

Disponemos de un extenso vocabulario para describir una misma realidad, especialmente cuando hablamos de sexo (hay muchas palabras referidas al sexo que, por educación, no voy a mencionar). Sin embargo, lo que nunca deja de sorprenderme es que muy a menudo nos olvidamos por completo de que el acto sexual está directamente relacionado con la procreación, la propagación y la continuidad de la especie, la concepción, el embarazo y, en definitiva, con ¡traer hijos al mundo!

Hay parejas que tienen que pasar grandes vicisitudes para formar una familia, y otras tienen que recurrir a la medicina para poder tener hijos. Sin embargo, para la mayoría de la gente, el proceso es relativamente sencillo (al menos hasta que llega el bebé). El hombre sólo tiene que colocar el pene erecto en la vagina de la mujer y eyacular. Quizá la mujer no quede embarazada la primera vez –aunque podría pasar, como han aprendido muchas chicas en el momento de perder

la virginidad–; pero, tarde o temprano, un espermatozoide se unirá con un óvulo y, *voilà!*, se concebirá un bebé.

Dado que la mecánica es tan sencilla, hay muchas mujeres que se quedan embarazadas sin desearlo. Así que ahí va el primer consejo:

CONSEJO

Si estás absolutamente convencida de que no quieres concebir un bebé, entonces no tengas relaciones sexuales, practica la abstinencia; aunque no sea el método más divertido, es el único cien por cien seguro.

Sí, ya sé que existen formas de evitar los embarazos –hablo de ello en el capítulo 7–, pero ningún método es infalible. Aunque parezca mentira, hay al menos un caso documentado en el que un hombre sometido a una vasectomía dejó embarazada a una mujer con una ligadura de trompas.

La unión del espermatozoide y el óvulo

La manera de concebir un bebé no ha cambiado desde que Adán y Eva descubrieron el sexo: un espermatozoide, producido por un hombre, se encuentra con un óvulo en el interior del cuerpo de la mujer (no así en el caso de los bebés probeta); cuando el espermatozoide y el óvulo se unen, el óvulo se *fecunda*.

El espermatozoide y el óvulo son células muy especiales, pues tienen la mitad del material genético (*cromosomas*) que el resto de las células. Todas las células necesitan de los cromosomas, ya que es donde están las instrucciones de cómo se debe crear un ser.

La fecundación se produce cuando los cromosomas, con los genes, del espermatozoide y del óvulo se fusionan para formar una sola célula, llamada *cigoto*. Como resultado de la fecundación se crea un individuo único que tiene características de ambos progenitores, en vez de una copia idéntica de uno de los padres (un clon). Por eso, tienes la nariz de tu padre y los pies de tu madre: al menos una vez en su vida, tus padres combinaron su material genético.

Cronometrar la unión

Las mujeres se diferencian del resto de las hembras del reino animal entre otras cosas porque, en lugar de tener relaciones sexuales sólo cuando pueden concebir (es decir, cuando están en *celo*), pueden desearlas en cualquier momento (en especial cuando no les duele la cabeza). Sin embargo, las mujeres comparten con otras hembras mamíferas que únicamente pueden *concebir* en determinados momentos; en el caso de las mujeres, esto sucede de uno a tres días al mes.

ADVERTENCIA

El hecho de que una mujer sea fértil sólo unos pocos días al mes no implica que éstos sean los únicos días en que puede quedar embarazada. Los órganos reproductores de la mujer son mucho más complejos, como veremos en el capítulo 3.

A diferencia del hombre, que continuamente produce espermatozoides (¡más de veintiséis billones al año!), la mujer tiene todos sus óvulos ya al nacer. Estos óvulos (unos 200.000) residen en los *ovarios* de la mujer (observa la figura 1-1). Aproximadamente cada veintiocho días, una estructura llamada *folículo* –con forma de saco y llena de líquido– libera uno de los óvulos. Cuando el folículo libera el óvulo, hay mujeres que sienten un dolor leve alrededor del ovario, que se conoce como *dolor pélvico*.

CONSEJO

Estar atenta al momento en que se produce el dolor pélvico puede servirte de referencia si practicas la *planificación familiar natural*. Encontrarás más información acerca de la planificación familiar en el capítulo 7.

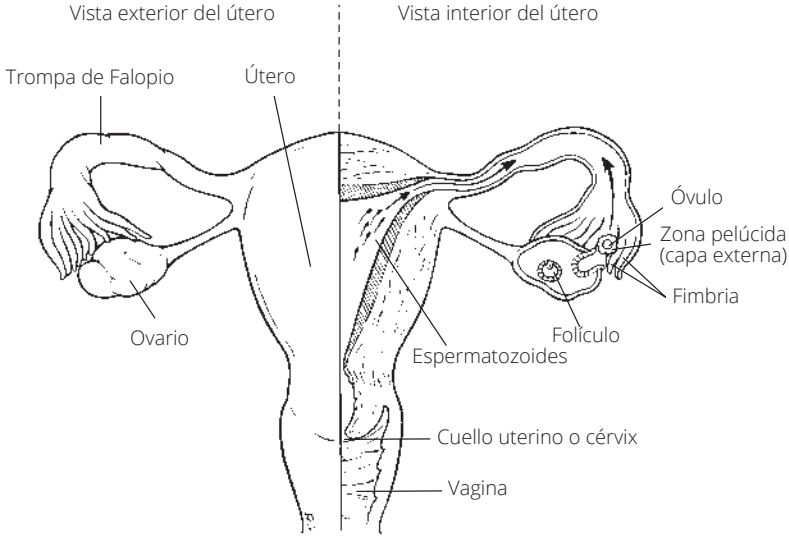

FIGURA 1-1: El óvulo inicia su particular viaje alucinante en busca de un espermatozoide. ¡Allá voy!

El óvulo y el espermatozoide se encuentran

Todo el mundo habla de lo que pasó anoche en el Club de Falopio. El señor Espermatozoide tropezó con la señora Óvulo, y ahora no pueden separarse.

Así como las personas deben presentarse antes de entablar una relación, el proceso de fecundación no empieza hasta que el espermatozoide llega a las *trompas de Falopio* y se encuentra con el óvulo. Este

encuentro se produce como resultado del *coito*, en el que el hombre introduce el pene en la vagina de la mujer. Cuando el hombre alcanza el orgasmo, millones de espermatozoides se depositan en la parte posterior de la vagina. Esos espermatozoides, junto con el moco cervical, se desplazan hasta la entrada del útero, o *cuello uterino* o *cérvix*, suben a lo largo del útero y llegan hasta las trompas de Falopio. Si esos espermatozoides encuentran algún óvulo, el más rápido se lleva el premio.

ADVERTENCIA

Hay dos cosas sobre los espermatozoides que conviene tener siempre presentes:

- Los espermatozoides pueden mantenerse activos dentro del cuerpo de la mujer de dos a siete días. Por lo tanto, aunque la fertilidad del óvulo es breve, el esperma que el hombre deposita en el cuerpo de la mujer puede fecundar el óvulo hasta una semana después del coito y causar un embarazo.
- Antes de que el hombre eyacule, el pene libera un fluido (llamado líquido preseminal o *fluido de Cowper*, por la glándula que lo produce), que sirve de lubricante durante el desplazamiento de los espermatozoides. El fluido de Cowper, a veces, recoge los espermatozoides no expulsados en eyaculaciones previas. Aunque la cantidad de espermatozoides es mucho menor que durante la eyaculación, hay que tener en cuenta que para fecundar un óvulo basta un solo espermatozoide.
- A través del fluido de Cowper, el hombre puede depositar espermatozoides en la vagina antes de eyacular. Por este motivo, la marcha atrás no es un método efectivo para la prevención de embarazos.

De paseo

Las *fimbrias*, unos pequeños apéndices en forma de dedos situados en el extremo de las trompas de Falopio, conducen al óvulo a través del útero hasta la trompa. Si durante este recorrido el óvulo se encuentra con los espermatozoides, el primero que alcance el óvulo y penetre la dura cáscara externa, llamada *zona pelúcida*, entrará en el óvulo y dará comienzo la fecundación.

El óvulo fecundado se desplaza por la trompa de Falopio en un recorrido que dura unos tres días. Durante las primeras treinta horas, los cromosomas del óvulo y del espermatozoide se unen y se inicia la división celular. La nueva entidad que se crea se llama *embrión*. Cuando el embrión termina su recorrido y entra en el útero (fíjate en la figura

1-2), se nutre de las secreciones uterinas y sus células siguen dividiéndose; esto hace que el embrión crezca. Aproximadamente seis días después de la fecundación, el embrión rompe su dura capa exterior y se implanta en la pared del útero o *endometrio.*

INFORMACIÓN TÉCNICA

El embrión libera una hormona llamada GCH (gonadotropina coriónica humana). La presencia de la GCH en el torrente sanguíneo de la madre indica que está embarazada y hace que los ovarios sigan produciendo estrógeno y progesterona, las hormonas necesarias para mantener el embarazo.

Si no se ha fecundado el óvulo, sigue su camino hacia el útero. Unas dos semanas después, el útero se desprende de su revestimiento –el endometrio– durante la *menstruación*, y empieza a formarse un nuevo revestimiento para recibir a un óvulo fecundado al mes siguiente.

PROCREAR TAMBIÉN PUEDE DAR PLACER

Una cosa más acerca de las relaciones sexuales y el placer que provocan: por impresionante que sea la sensación que produce alcanzar un orgasmo, creo que la mayoría de las parejas dirían que es incomparable al placer que se experimenta cuando tratas de concebir un bebé. Obtienes un placer extra cuando piensas que de la unión con tu pareja va a nacer un nuevo ser humano.

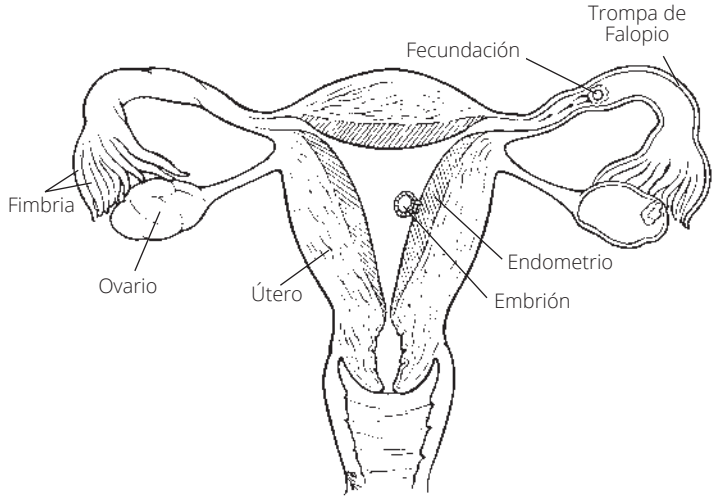

FIGURA 1-2: El embrión anida en la pared del útero después de la fecundación. ¡Feliz aterrizaje!

Así se convierte el embrión en bebé

Una vez alojado en el endometrio, el embrión crece hasta adquirir forma humana y desarrollar todos sus órganos. Este proceso dura aproximadamente doce semanas. A partir de este momento, el embrión pasa a llamarse *feto*. (En esta etapa del embarazo muchas parejas bautizan al feto con algún nombre travieso, que, por suerte, nunca llegará a aparecer en el certificado de nacimiento.)

¿CÓMO SABER SI ESTÁS EMBARAZADA?

En las primeras etapas, la única forma de descubrirlo es hacer un test de embarazo, que puedes comprar en cualquier farmacia. Sin embargo, una mujer embarazada experimenta muchos cambios físicos que, como mínimo, podrían darte alguna pista, y que además se producen antes de que llegue la señal más evidente, un retraso en el periodo. (No todos los retrasos indican un embarazo, pero si has mantenido relaciones sexuales sin protección, las probabilidades de que así sea aumentan de manera considerable.) Uno de los primeros indicios puede ser un aumento de la sensibilidad en los pechos. Otro son las náuseas matutinas, bastante habituales durante los tres primeros meses de embarazo. La sensación de cansancio y el incremento de la frecuencia urinaria también pueden indicar que ha llegado la hora de comprar un test de embarazo o de hacer una visita al ginecólogo.

El feto sigue creciendo dentro del útero durante unos nueve meses después de la fecundación del óvulo. Luego, al *dar a luz*, el bebé totalmente formado abandona el útero y, a través de la vagina, sale al mundo exterior (a menos que los médicos tengan que aplicar cirugía, es decir, practicar una *cesárea*).

Así que una consecuencia importante de mantener relaciones sexuales es concebir un bebé, que nacerá nueve meses después. Por supuesto, dar a luz es sólo el primero de los cuidados que un niño necesita. Tener un hijo es una gran responsabilidad que no debe tomarse a la ligera, lo cual hay que tener muy en cuenta cuando se mantienen relaciones sexuales.

Disfrutar de la experiencia sensorial

La finalidad natural de practicar sexo es engendrar un bebé; pero normalmente lo que nos impulsa a tener relaciones sexuales es gozar de una intensa experiencia sensorial, de un amplio abanico de placeres físicos y emocionales. En principio parece que la sola promesa de estos placeres debería bastar para lanzarnos a tener relaciones sexuales, pero la verdad es que esta experiencia tiene dos caras. Si dejamos de mantener relaciones sexuales durante demasiado tiempo –que pueden ser horas para un joven o semanas para un adulto–, parece que no podremos soportarlo. Nos sentimos *excitados –calientes–* y nuestro deseo sexual aumenta a medida que pasa el tiempo. Siempre tenemos la opción de satisfacer nuestros deseos sexuales sin la complicidad de otra persona, con la *masturbación* (como veremos en el capítulo 16); pero la mejor manera de aliviar la excitación es compartirla con alguien.

Si un niño se despierta en plena noche, cuando sus padres están haciendo el amor, oirá ruidos que pueden resultarle aterradores. Pero la naturaleza de estos sonidos es una prueba de la intensidad de esa experiencia sensorial. Nada supera el disfrute que el sexo puede proporcionar.

Habida cuenta de que el verdadero centro del placer se encuentra en el cerebro, es importante que comprendas el proceso en toda su magnitud; porque cuanto más sepas, mejor será el resultado.

Comprender el ciclo de respuesta sexual

Los terapeutas sexuales existen, en gran medida, gracias al doctor William Masters y a la doctora Virginia Johnson, que estudiaron el ciclo de respuesta sexual en la década de 1950 y a comienzos de la de 1960.

Pero ¿cómo estudiaron el ciclo de respuesta sexual? Observaron más de diez mil actos sexuales en sus laboratorios. El hecho de que incluso el *voyeur* más obsesivo hubiese tenido más que suficiente después de las primeras mil escenas muestra lo abnegado de sus investigaciones.

Y cuando digo que observaban, no me refiero sólo a que miraban, sino a que se encontraban allí físicamente. Los participantes de aquellos estudios llevaban conectados sensores para que Masters y Johnson

pudieran averiguar exactamente qué les estaba sucediendo: qué cantidad de fluido segregaba la mujer o cuánto semen eyaculaba el hombre, por ejemplo.

INFORMACIÓN TÉCNICA

Como resultado de estos estudios, Masters y Johnson determinaron que la respuesta sexual humana pasa por cuatro fases. Más tarde, la doctora Helen Singer Kaplan –con la que he trabajado– creó su propio modelo, que incluye una parte de los resultados de Masters y Johnson, así como otros que ella definió.

Para un terapeuta, examinar el ciclo de la respuesta sexual de una persona es esencial para diagnosticar una disfunción sexual. Por otra parte, entender las distintas fases del ciclo de respuesta sexual también puede convertirnos en mejores amantes; de ahí el interés de las siguientes definiciones:

- **Fase del deseo sexual.** La fase en que se experimenta ese deseo, también llamado *libido*, precede a la estimulación física o psicológica. La doctora Kaplan –a quien pertenece esta parte del modelo– observó que ciertas sustancias químicas presentes en nuestro organismo (en especial la *testosterona*, la hormona sexual masculina, presente también en las mujeres) son las que desencadenan el deseo sexual. La excitación sexual aumenta gracias a esos deseos.

  La doctora Kaplan estudió esta fase porque, en su trabajo como terapeuta sexual, advirtió que la libido de algunos de sus pacientes era tan baja que pocas veces, o nunca, pasaban a la siguiente fase del ciclo. Sólo estudiando lo que pasaba en esta primera etapa pudo descubrir de dónde venían los problemas.

- **Fase de excitación.** Esta fase se produce cuando los genitales experimentan *vasoconstricción*, es decir, se inflaman a causa de un aumento del flujo sanguíneo hacia los tejidos.

  En los hombres, esta excitación conduce a la erección. En las mujeres, el clítoris y los labios vaginales se hinchan, aumenta la lubricación vaginal y el tamaño del pecho, y se endurecen los pezones. Otros signos físicos de esta fase son el incremento del ritmo cardíaco, la frecuencia respiratoria y la presión arterial. Los músculos de los brazos y las piernas pueden empezar a tensarse y algunas personas experimentan un "rubor sexual" en la parte superior del abdomen, que puede extenderse hasta el pecho.

  Estos cambios son producto de la combinación de uno o varios estímulos físicos, visuales o psicológicos, causados por uno mismo o por la pareja. Por lo general, esta respuesta se inicia

con la estimulación previa al acto sexual (tienes más información sobre este asunto en el capítulo 11).

- **Fase de meseta.** En esta fase, determinados aspectos de la fase de excitación alcanzan un grado ligeramente más intenso, y la tensión aumenta.

  Según Masters y Johnson, los hombres muestran dos signos físicos durante este período:

  - En primer lugar, el pene expulsa unas cuantas gotas de líquido que actúa como lubricante para los espermatozoides. (Estas gotas, segregadas por la glándula de Cowper, pueden contener espermatozoides que quedaron en la uretra en una eyaculación anterior. Esto invalida el *coitus interruptus*, o marcha atrás, como método anticonceptivo fiable; en el capítulo 9 tienes más información sobre el riesgo de utilizar la marcha atrás para el control de la natalidad.)
  - Además, los testículos aumentan de tamaño y se acercan al cuerpo.

INFORMACIÓN TÉCNICA

- La doctora Kaplan considera que todas estas reacciones de la fase de meseta son sólo una prolongación de la fase de excitación, porque el individuo no percibe ninguna diferencia entre ambas fases. Por lo tanto, estas sutiles diferencias carecen de valor en el tratamiento de una disfunción sexual.

- **Fase de orgasmo.** Durante el orgasmo, tanto los hombres como las mujeres experimentan una serie de contracciones y espasmos musculares que incluyen contracciones faciales, aumento de la frecuencia respiratoria y del ritmo cardíaco, y, de nuevo, un incremento de la presión arterial. Los genitales experimentan también fuertes contracciones. (En el capítulo 12 tratamos más a fondo el asunto de cómo alcanzar un orgasmo.)

  El hombre sufre nuevas contracciones en la eyaculación, que se produce en dos etapas: el momento de la inevitabilidad, caracterizado por las sensaciones que indica el llamado *punto de no retorno* (sobre el que volveremos en el capítulo 22), seguido inmediatamente por la eyaculación en sí.

- **Fase de resolución.** En esta última fase (que sólo consideran Masters y Johnson), el cuerpo vuelve lentamente a la normalidad, a las condiciones físicas que existían antes de empezar. Esta fase dura más en la mujer que en el hombre, por lo que es un buen momento para la ternura y las caricias (como veremos en el capítulo 13).

Además, el hombre pasa por el *período refractario*, el tiempo que necesita después del orgasmo para responder a un nuevo estímulo sexual, tener otra erección y llegar al orgasmo. En el caso de un hombre joven, este período dura apenas unos minutos, pero esta duración se va prolongando con la edad.

CONSEJO

El hombre llega a la fase de excitación mucho más rápidamente que la mujer, y la mujer se demora más tiempo en la fase de resolución. Para compensar esta diferencia es recomendable ampliar los juegos preliminares tanto como sea posible.

En pareja

El apetito sexual aumenta con el tiempo, como hemos mencionado en el apartado "Disfrutar de la experiencia sensorial" de este mismo capítulo; pero los seres humanos tenemos otras necesidades, como la de establecer vínculos con otras personas. Parece que estamos hechos para vivir en pareja, como los animales del arca de Noé. La razón biológica tal vez sea la procreación, pero si ése fuera el único motivo, el amor y el romanticismo estarían de más. También necesitamos compañía, alguien con quien compartir nuestras vidas y con quien mantener relaciones sexuales.

Amor a largo plazo

Cuando los hombres eran cazadores-recolectores, se necesitaban dos personas para criar a los hijos; hoy día hay millones de padres solteros que demuestran que una sola persona puede hacerse cargo de esta tarea. Pero, aunque se han producido importantes cambios sociológicos que han hecho posible que muchas personas prefieran permanecer solteras, el instinto sigue impulsándonos a amar a alguien. Esta inclinación es tan fuerte que muchas de las personas que se divorcian vuelven a casarse una y otra vez. La esperanza de encontrar nuestra media naranja es lo último que perdemos, porque todos alguna vez sentimos la necesidad de compartir nuestras vidas con otra persona.

Con tanta gente a tu alrededor, es casi inevitable que si buscas el amor, lo encuentres. Sí, a veces el amor es ciego y elegimos a la persona equivocada; pero, en la mayoría de los casos, el amor no dura porque la pareja no lo cuida. Y parte de lo que mantiene vivo el amor es el sexo; así que cuanto más sepas sobre el sexo, más éxito tendrás en el amor. En el capítulo 5 hablaremos de cómo encontrar la pareja

ideal, y aquellos que quieran añadir un poco de emoción a sus relaciones, encontrarán todo lo necesario en los capítulos 14 y 24.

Sólo por placer

Aunque el sexo fortalece el amor, y viceversa, también hay sexo sin amor. Las aventuras de una sola noche pueden conllevar algunos peligros, pero pueden resultar muy placenteras. Tener relaciones sexuales con alguien por primera vez siempre es emocionante. Se trata de una mezcla de curiosidad (¿cómo es desnudo o desnuda?), temor (¿podré satisfacerle?), lujuria (no quiero meterme en una relación seria, sólo quiero sexo) y egoísmo (esta persona es para mí).

Sin embargo, las aventuras de una sola noche a veces se repiten. No siempre es fácil separar el deseo sexual del resto de las emociones. Hay quien mantiene relaciones sexuales con amigos para compartir sólo "las ventajas" del sexo. Si únicamente sucede una vez, quizá puedan controlarlo; pero si dos amigos mantienen relaciones sexuales con cierta regularidad, lo más probable es que uno de los dos acabe queriendo algo más.

Volar a solas

La sexualidad es una manera privilegiada de comunicación, por lo que compartir sexo es una de las experiencias más gratificantes. Sin embargo, aprender a disfrutar del sexo sin necesidad de compañía es muy saludable, puesto que a lo largo de nuestra vida no siempre vamos a estar acompañados. En los primeros años el despertar sexual se suele dar a través de la exploración personal; a lo largo de la vida la masturbación también se convierte en un excelente recurso cuando se pasa por periodos de separaciones.

La masturbación es más segura que el sexo con desconocidos, aunque puede ser un problema si se convierte en una conducta compulsiva que te aísla y no favorece tus relaciones sociales y de pareja. En el capítulo 14 hablaremos sobre ésta.

Sexo seguro

Llegados a este punto, ya debes de tener muy claro que mantener relaciones con el otro sexo puede conducir a un embarazo no deseado. Los embarazos pueden evitarse si uno está preparado. Saber mucho

sobre condones y píldoras anticonceptivas no es de gran ayuda en el fragor de la pasión, especialmente si ambos estáis parcial o totalmente desnudos. La anticoncepción requiere un poco de planificación. Los métodos más fiables para la prevención del embarazo requieren una visita al médico. Otros requieren por lo menos una visita a la farmacia más cercana. Pero todo eso debe ocurrir antes del acto sexual.

Hay que meditar bien la decisión sobre qué anticonceptivo usar, y, en la actualidad, la proliferación de enfermedades de transmisión sexual, o venéreas, hace que sea buena idea optar por utilizar más de uno, porque no todos los métodos anticonceptivos protegen contra esas enfermedades. Si no deseas un embarazo, te recomiendo que leas el capítulo 5 con mucho cuidado para estar preparado cuando llegue el momento de tener relaciones sexuales. Y si lo que te preocupa es el contagio de las enfermedades de transmisión sexual, lee atentamente el capítulo 21.

Ajustes en el camino

Usamos la palabra "sexo" para describir lo que dos personas hacen cuando se despierta su instinto sexual; sin embargo, eso no significa que el acto sexual siga las mismas pautas a lo largo de toda la vida. Los jóvenes, en plena efervescencia de sus hormonas, sienten el efecto más intensamente que las personas mayores. La disminución de la energía sexual no se debe solamente a que el adulto ha tenido más relaciones sexuales que el joven, sino a los cambios fisiológicos que experimentamos a lo largo de la vida. Pero cuanto más sepamos acerca de estos cambios, más capaces seremos de manejarlos y alargar nuestra vida sexual hasta los noventa y nueve. Si eres joven y acabas de iniciar tu periplo sexual, el capítulo 8 te servirá de hoja de ruta; y si estás en una edad en que la velocidad se va reduciendo, los capítulos 19, 22 y 23 te ayudarán a ralentizar el viaje.

Tu vida sexual puede también recibir algún impacto negativo no relacionado con el envejecimiento. Cuanto más longevos seamos, más probable es que encontremos piedras en el camino. Una enfermedad puede modificar los hábitos sexuales. Pero, de nuevo, no significa necesariamente que nuestra vida sexual haya terminado, sólo que hay que hacer algunos ajustes. En el capítulo 20 hablaremos de cómo solucionar ese tipo de dificultades.

A la mayoría de los jóvenes les resulta difícil creer que sus abuelos o

sus padres siguen manteniendo relaciones sexuales, pero las tienen. Nuestras miradas cambian, nuestros deseos cambian, pero el sexo es parte de nuestro ser, y sigue siéndolo a lo largo de toda nuestra vida.

¿Preparado?

En un episodio de *Seinfeld*, a Elaine le queda muy poca esponja anticonceptiva y tiene que decidir si gastarla con cierto individuo (es su método anticonceptivo favorito, que ya ha dejado de fabricarse). ¿Cómo determinar si alguien merece tener relaciones contigo? A continuación hay una serie de preguntas que puedes hacerte. La mayoría de ellas no pueden contestarse con un sí o un no; pero si la tendencia general es hacia el no, la mejor que puedes hacer es no tener relaciones con esa persona, al menos hasta que la conozcas mejor.

- ¿Qué partes del cuerpo me "despierta" esa persona? ¿El cerebro? ¿El corazón? ¿El sexo? ¿Dos de tres? ¿Una de tres?
- ¿Quisiera mantener la luz apagada para que no vea las partes de mi cuerpo que no me gustan? ¿Me gustaría dejar la luz encendida para verla bien?
- Me gustaría darme una ducha, ¿le molestará? Después de desnudarnos, ¿me importará?
- ¿Qué relación tendremos dentro de un mes? ¿Y dentro de seis meses? ¿Y dentro de diez años?
- Si algo sale mal y ninguno de los dos tiene un orgasmo, ¿querré volver a verla?
- ¿Qué voy a pensar de mí mismo por la mañana?