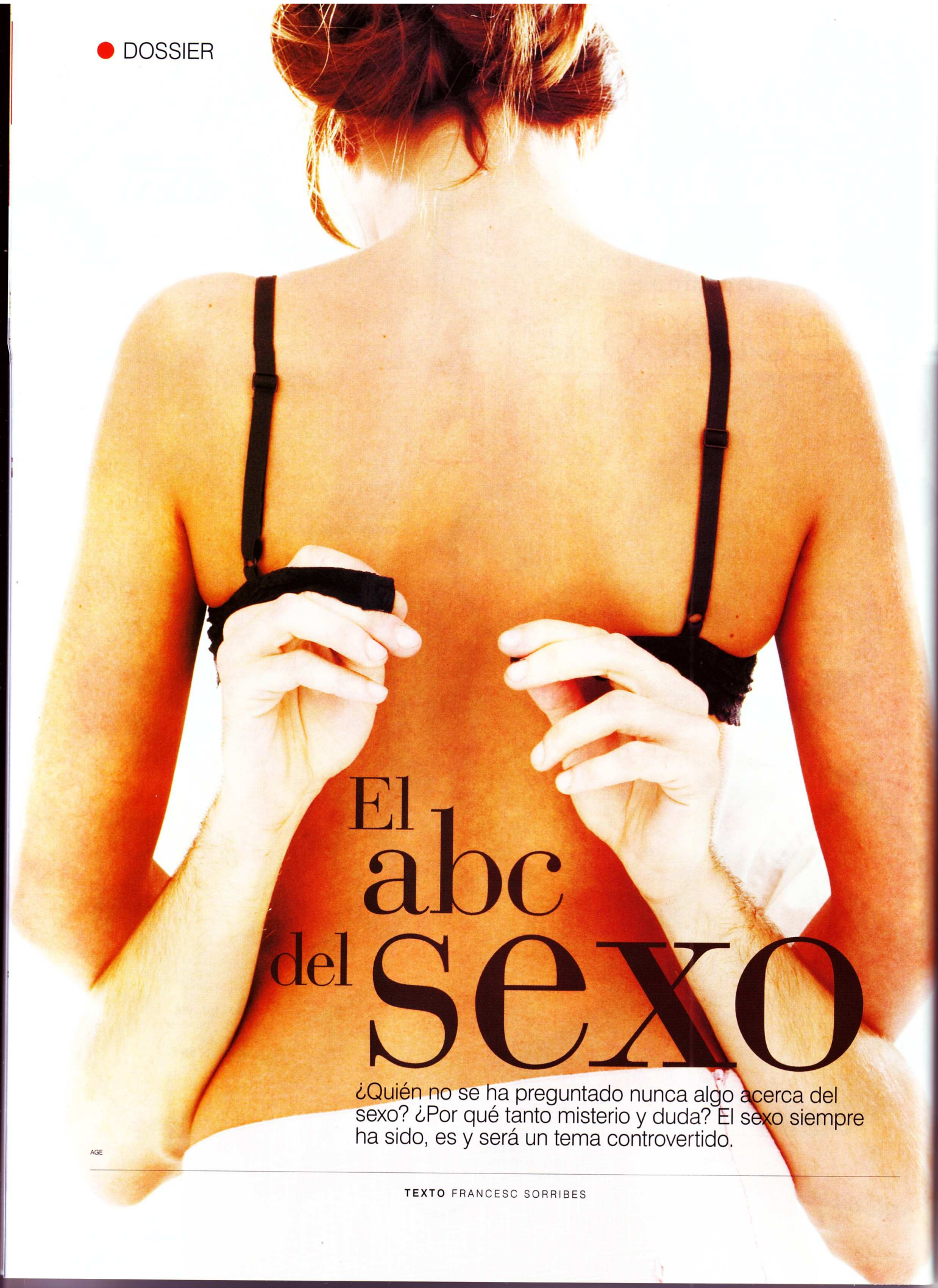


El abc del sexo

¿Quién no se ha preguntado nunca algo acerca del sexo? ¿Por qué tanto misterio y duda? El sexo siempre ha sido, es y será un tema controvertido.

AGE

TEXTO FRANCESC SORRIBES

El sexo es un tema que nunca pasa de moda, crea curiosidad e interesa a casi todo el mundo. Sólo hace falta echar un vistazo a nuestra sociedad para ver que se encuentra en prácticamente todas partes: la calle, las conversaciones, la televisión, la radio, la prensa... Siempre hay un momento en que se bromea, se habla o alguien se escandaliza al respecto. No obstante, se comenta mucho y se entiende poco. ¿Por qué?

Una de las principales razones es porque se trata de una actividad que se practica en la intimidad. No solemos ver a los demás haciendo el amor y, por tanto, tenemos la inseguridad de que las dificultades con las que nos encontramos nos suceden sólo a nosotros. Tenemos la duda de si lo hacemos lo suficientemente bien o no. La información la sacamos del cine, la televisión, las revistas y de la gente, pero muchas veces es sesgada o errónea, lo que alimenta mitos, tabúes y falsas creencias.

LA IMPORTANCIA DEL SEXO

Muchas mujeres afirman que tener una vida sexual satisfactoria es fundamental. Pero debido a los problemas y dificultades del día a día, no siempre se consigue, pues en muchas ocasiones se dedica más tiempo a otros temas. Sin embargo, esto es un error.

El sexo es una parte esencial de la vida de la mujer, y puede ser tan esencial como comer, el ejercicio físico o dormir. Piensa que cuando se deja de lado, también se prescinde de una parte trascendente de nuestro ser. La ▶

LAS **CARICIAS** SON UN EXCELENTE ESTIMULANTE SEXUAL PRUEBA A HACERLAS CON LA AYUDA DE UNAS **PLUMAS**

INGREDIENTES BÁSICOS PARA EL PLACER

A PESAR DE QUE LA SEXUALIDAD SE VIVE DE FORMA DIFERENTE SEGÚN LA EDAD Y LAS ETAPAS, EXISTEN UNA SERIE DE INGREDIENTES BÁSICOS QUE PERMITEN SEGUIR DISFRUTÁNDOLA Y ADAPTARSE A LOS CAMBIOS DE LA VIDA.

1 **SÉ TÚ MISMA.** Es muy importante ser genuina. La sexualidad bien vivida requiere de la honestidad y cualquier engaño afecta a la satisfacción. No hay que ser perfecta, tener un cuerpo diez o ser una experta para poder disfrutar del sexo. Mejorar la vida sexual es un proceso de aprendizaje constante. Si nos exigimos que debemos ser buenos en la cama sólo conseguiremos inseguridad. El miedo a un posible fracaso contribuye a que éste ocurra porque el nerviosismo agudiza la torpeza.

2 **COMPRENDER AL OTRO.** No hay nada menos excitante que examinar a los demás. Hay que intentar no ser muy exigente e impaciente con la pareja, pues tiene derecho a no ser perfecta. Cuando criticamos al otro por cómo actúa, las cosas van a peor. Es más fácil que cambie si percibe un clima de aceptación y aprobación que uno de rechazo y hostilidad. Es importante ponerse en el lugar del otro e intentar comprenderlo. Apreciar las cualidades amorosas y sexuales del compañero hará que las cosas vayan mejor.

3 **COMUNICARSE.** Es uno de los elementos más importantes de las relaciones. No hablar, ni decirse las cosas son los principales motores de distanciamiento e incomprensión. El objetivo es establecer puentes. La comunicación puede ser tanto verbal como gestual. A veces, con una mirada o una sonrisa se pueden decir muchas cosas.

4 **LA GRATUIDAD DE LAS CARICIAS.** En las relaciones sexuales se acostumbra a no dar mucha importancia a los besos y caricias o a considerarlos como elementos secundarios. Esto es un error. Dar y recibir caricias es de los mayores placeres que existen y un excelente afrodisíaco.

5 **EL HUMOR.** Uno de los principales problemas de las relaciones sexuales es que se toman demasiado en serio. Se hace de ellas una parte esencial de la vida, con lo que nos volvemos inseguras y temerosas. Verlas como un juego divertido es la mejor forma de pasarlo bien. Reír es el mejor relajante y antiestresante que existe.

6 **ROMPER LA RUTINA.** Una vida sexual rica requiere cierto grado de novedad y experimentación, lo cual es conveniente si no queremos caer en la monotonía y la rutina. Además de romper con lo de siempre, sirve para conocernos más y explorar lo que no sabemos de nosotras mismas.

7 **CULTIVAR EL SEXO.** La sexualidad bien vivida requiere dedicación y tiempo. Cultiva la mente fuera de la cama con nuevas ideas y fantasías. Prueba a:

- Leer libros de sexología, que permiten dar una nueva visión y desinhibirse.
- Las novelas, las revistas y los cómics eróticos, que despiertan el sentido sexual.
- Las películas eróticas, los programas de televisión o los vídeos pueden educar.
- Ve a talleres y conferencias que hablen de sexo.

8 **ESPACIO Y TIEMPO.** Es uno de los elementos más imprescindibles. Una sexualidad plena implica dedicación, además de un espacio acondicionado para ello. La paciencia y la relajación son fundamentales para disfrutar plenamente. La lentitud hace que la velada pueda ser única e irrepetible.

COVER

LAS 14 PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

TE FACILITAMOS LAS RESPUESTAS A ALGUNAS DE LAS DUDAS MÁS HABITUALES

1 Existe realmente el punto G, donde los orgasmos son más explosivos e intensos. ¿Cómo lo puedo encontrar?

Hay mucha controversia acerca de su existencia. Muchas mujeres comentan no haberlo sentido nunca. Dicen que se encuentra en el primer tercio anterior de la vagina, que tiene el tamaño de un garbanzo y que sólo se puede notar durante la excitación.

2 He leído que las mujeres pueden tener más de un orgasmo. ¿Es verdad?

Es cierto que las mujeres tienen capacidad para conseguir más de un orgasmo seguido. No obstante, no todas pueden. Solamente un 30% de ellas son capaces de tenerlos de forma regular.

3 Hace tiempo que mi pareja y yo buscamos el orgasmo simultáneo. ¿Cómo podemos alcanzarlo?

Este mito es frecuente, pero suele ser más la excepción que la regla y dista de ser el ideal, pues uno siempre tiene que retrasar su excitación, observar al otro, acelerar, frenar, aguantar... Con todas estas preocupaciones en la cabeza es difícil concentrarse en el placer y dejarse llevar. No hay que convertir el sexo en una carrera de obstáculos.

4 A veces cuando llego al orgasmo me sale un líquido de la vagina. ¿Se trata de la eyaculación femenina?

Existe controversia sobre si las mujeres pueden tener o no una especie de eyaculación. No todas lo experimentan. Existen varias posibilidades que explican su existencia: que sea la secreción por la uretra de un líquido de la próstata, una descarga de orina o una gran lubricación vaginal.

5 Mi pareja quiere practicar sexo anal pero yo no estoy segura. ¿Comporta riesgos?

El ano es una zona erógena muy sensible a la estimulación y produce mucho placer. Eso sí, hay que ir con cuidado y tomar una serie de precauciones: la penetración debe ser más lenta y es recomendable utilizar un lubricante externo para mejorar la fricción del pene. Conviene también usar preservativo –pues el ano tiene bacterias y pequeñas venas que pueden transmitir infecciones– y no pasar del sexo anal al vaginal sin cambiarlo.

mujer, al igual que el hombre, es un ser sexual, de ahí la importancia de cultivar nuestra sexualidad.

Además de proporcionar un valioso placer, existen pruebas que demuestran que una sexualidad activa y satisfactoria nos hace más felices, mejora nuestra salud física y mental, y además alarga la vida. Pero, si bien el sexo es significativo, en muchas ocasiones se dedica más espacio y tiempo a otros quehaceres, que pasan por delante.

BENEFICIOS FÍSICOS

- Reduce las posibilidades de enfermedades cardiovasculares.
- Incrementa el oxígeno que llega a tejidos y órganos.
- Disminuye los niveles de colesterol.
- Quema calorías.
- Reduce las probabilidades de sufrir dermatitis, urticarias y granos, pues el sudor da luminosidad al cutis.
- Tonifica los músculos del cuerpo y fortalece los huesos.
- Aumenta la testosterona.
- Mejora el apetito sexual.
- Reduce los problemas de próstata.
- Alivia los dolores de cabeza.
- Descongestiona la nariz taponada.
- Es un buen antihistamínico, ayuda a combatir el asma y las alergias.

EN LAS MUJERES

- Incrementa los niveles generales de estrógenos, con lo cual es un tratamiento de belleza ideal ya que da brillo al cabello y deja la piel tersa.
- Disminuye el dolor y el estrés psicológico del síndrome premenstrual.
- Reduce las menstruaciones irregulares.
- Mejora la función inmunológica y en consecuencia ayuda a la prevención de constipados y gripes.
- Mantiene flexibles los tejidos vaginales.

CÓMO AFECTA A NUESTRA SALUD MENTAL

- Produce bienestar emocional y aumenta nuestro grado de autoconocimiento.
- Incrementa los niveles de endorfinas, que reducen el estrés, relajan y producen placer y bienestar general.
- Funciona como un buen antidepresivo en casos leves.
- Une a la pareja debido al incremento de los niveles de oxitocina durante el orgasmo. Se le llama "la hormona del apego", porque se asocia a sentimientos afectuosos de proximidad hacia la otra persona.

ACERCA DEL SEXO

SOBRE EL SEXO QUE TE HAS FORMULADO ALGUNA VEZ Y QUE NO SIEMPRE HAS SABIDO A QUIÉN PREGUNTAR.

6 Mi pareja insiste en hacer el amor cuando tengo la regla. ¿Es saludable?

No es una obligación y estás en tu derecho de no hacerlo. Pero si te decides, debes saber que no existe ningún riesgo.

7 Hace un par de semanas, practicando sexo oral con un hombre noté que su pene estaba húmedo. ¿Es peligroso?, ¿puedo contagiarme de algo?

Es una pregunta muy frecuente. Aunque normalmente no pasa nada, el sexo oral no está libre de riesgos, ya que si existen pequeños cortes entre los dientes, estos podrían entrar en contacto con el semen. Recuerda que el peligro siempre está en el contacto entre fluidos genitales y sangre. La saliva no contagia. Si te tragas el semen no pasa nada. Pero si no estás segura utiliza preservativos. Los hay de sabores.

8 Generalmente mi pareja no toma la iniciativa en el sexo. ¿Es normal que él no sea muy fogoso en el terreno sexual siendo un hombre?

Es una cuestión de educación. Es un mito pensar que todos los hombres son fogosos sexualmente. De hecho, hay un porcentaje que no es así.

9 ¿Es normal que a una mujer le guste la pornografía?

Tanto como a un hombre. Es un tópico pensar que a todas las mujeres les gustan las relaciones románticas y la literatura erótica.

10 Me masturbo muy a menudo. ¿Puede causarme algún daño?

No, es un tópico. Puedes masturbarte tanto como quieras, el cuerpo decide. Ahora bien, esta conducta no debe aislarte de conocer a gente.

11 Me gusta la ropa sado, como el cuero o el látex. ¿Soy normal?

Pues claro que sí. Cada una elige la vestimenta que más le excita en el sexo o que más le satisface. El problema viene cuando no podemos excitarnos si no es con esa ropa en concreto.

12 Estoy embarazada y tengo dudas acerca de si es bueno tener relaciones sexuales durante este período.

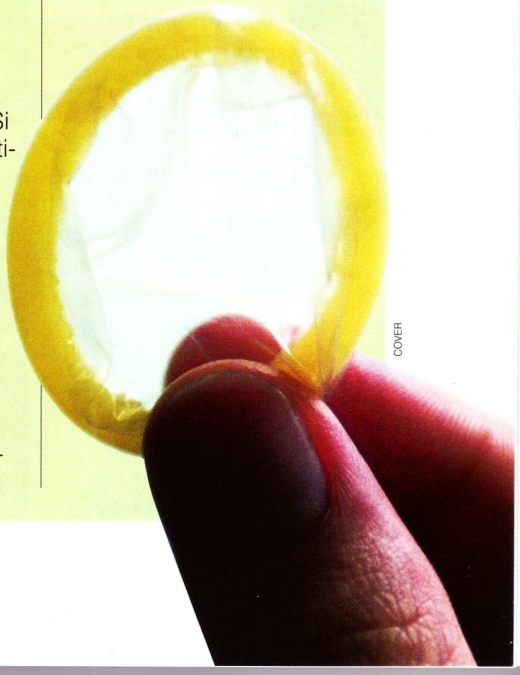
Es saludable siempre que no haya complicaciones. Si todo va bien, puedes practicar sexo casi hasta el final del embarazo.

13 Me gusta hacer el amor en lugares poco convencionales. ¿Soy adicta al sexo?

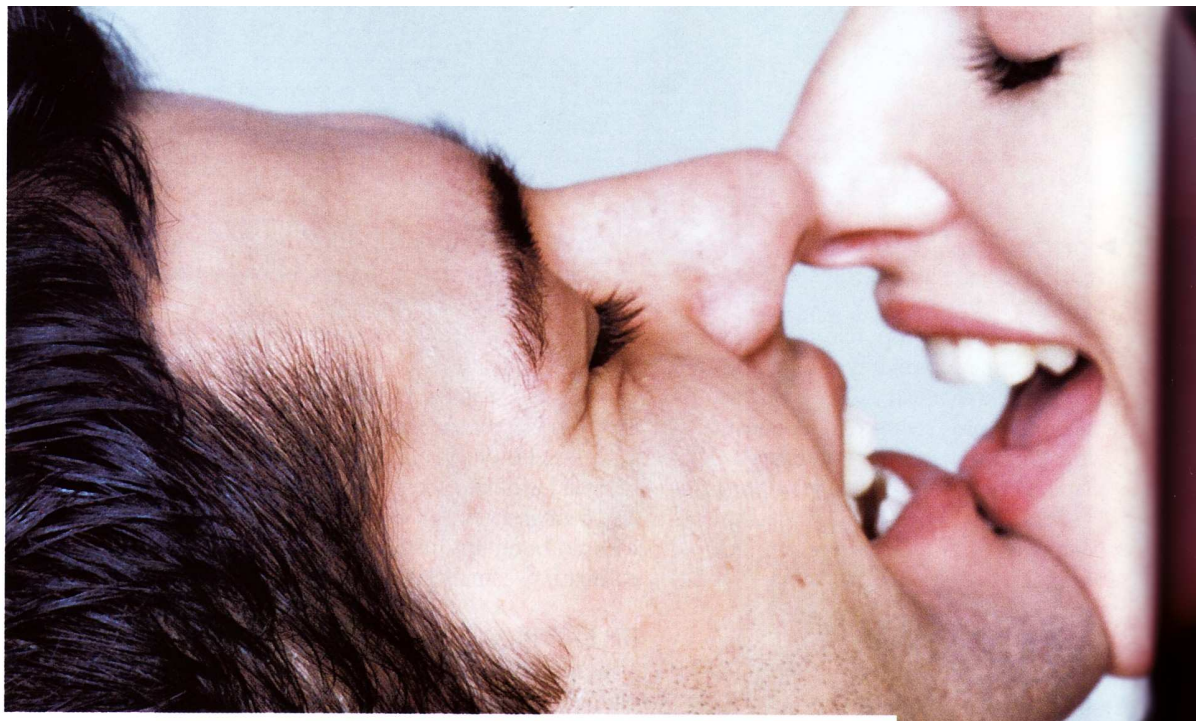
Si te gusta el riesgo y las experiencias insólitas es normal que busques lugares que te permitan conseguirlo. Pero un adicto es la persona que no puede dejar de tener sexo y le produce malestar la abstinencia.

14 Tengo muchas fantasías sexuales. ¿Debo compartirlas con mi pareja?

Sí y no. Depende de lo receptivo que sea el otro. Averigua primero si puede provocarle celos o verguenza antes de hacerle partícipe.



COVER



RECETAS AFRODISÍACAS

CIERTOS ALIMENTOS Y CONDIMENTOS PRODUCEN UN EFECTO ESTIMULANTE Y OTROS PRESENTAN FORMAS SUGERENTES O COLORES, TEXTURAS Y SABORES QUE DESPIERTAN LOS SENTIDOS.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	• Trufas de chocolate con *champagne*	• Copa de nata con fresas y dulce de grosella	• Macedonia de frutas frescas con chocolate tibio	• Batido de bananas con fresas y kiwis	• Cóctel de frutas (manzanas, piña fresca, uva blanca) con miel al aroma de canela y hierbabuena
Media mañana	• Sorbete de mango	• Sorbete de rosas con pétalos perfumados	• Sorbete de menta	• Piña colada	• Limonada a la menta
Comida	• Ensalada de mariscos y frutas frescas con vinagreta de almejas • *Sushi* con salsa picante • Helado de vainilla	• Canapés de ostras • Besugo al ananás con brotes de soja • Piña natural	• *Mousse* de cangrejo con aguacate • Ternera picante con leche de coco • Helado de frambuesa	• Ensalada de aguacate con gambas y salsa rosa • Langosta a la parrilla • Uvas con vino dulce	• Ensalada de endibias, dátiles, *lollo rosa* y gambas frescas • Tallarines con crema de espárragos y caviar • Helado de té con aroma de vainilla y canela
Cena	• *Vichyssoise* frío con hojas de menta • Ostras al cava • Albaricoques con vino dulce	• Ensalada de melón con jengibre fresco rallado • *Fondue* de queso con nuez moscada y vino blanco • Peras con almíbar de vino tinto, azúcar y canela	• Crema de almejas con pimienta blanca y azafrán • Huevos de codorniz con nueces, pistachos y jengibre rallado • Mango natural	• Ensalada de queso fresco con higos y dátiles • *Sashimi* (pescado crudo con zanahorias, puerro y rábano picante rallado) • Sorbete de mango	• Sopa fría de berros y limón • Fondos de alcachofa con crema de yogur, sal y pimienta • *Coulant* de chocolate tibio con nueces

COVER

Sábado	Domingo
• Fresas con *champagne*	• Ensalada de frutas exóticas con té helado y menta
• Aperitivo de melón con piña y unas cucharaditas de *Curaçao* (o *Cointreau*)	• Granizado de coco
• Espárragos con salsa de queso crema, perejil, menta y eneldo • Ceviche (plato peruano a base de mariscos crudos marinados en limón) • Sorbete de mango	• Crema fría de cangrejo • Lenguado con uvas, pimienta y perejil • Helado de yogur con bayas
• *Mousse* de alcachofa con nata líquida y pimienta • Espirales con salsa de nueces • Cóctel de piña (con cava y azúcar)	• Ensalada de tomate y crema de aguacate con nueces picadas • Arroz basmati con pimentón, cilantro y jengibre rallado • Infusión de verbena helada con limón y menta fresca

LUGARES DÓNDE DEGUSTAR MENÚS ERÓTICOS

LA OLLA CALIENTE
Corredera Baja de San Pablo, 39.
Madrid.
Tel. 91 531 61 82.

A LA MAR DE BO
Marina, 66.
Barcelona.
Tel. 93 302 08 73.

HOT
Padre Porta, 2.
Valencia.
Tel. 96 371 91 53.

PALADIUM STORE
Polígono Store c/b, 25. Sevilla.
Tel. 954 35 12 54.

EL SATIRICÓN
Vista Alegre, 13.
Santander.
Tel. 942 231 295 /942 360 099.

▶EL SEXO SEGÚN LA EDAD

Igual que las personas, las relaciones íntimas evolucionan con el tiempo y se adaptan a los cambios.

No es lo mismo el sexo practicado a los 20 años, que a los 30 o a los 40, ni tampoco el del noviazgo, el matrimonio o la maternidad. Ten en cuenta que no hay ninguna edad o etapa clave para practicar el sexo, sino que toda la vida es ideal para ello.

A los 20. Suele ser una etapa en que la mujer empieza a descubrir su propio cuerpo. A menudo, es en la primera relación amorosa cuando una aprende a conocer su sexo. Es una fase donde hay aún mucha inseguridad e inhibición al respecto, debido a mitos, tabúes y falsas creencias. El sexo es nuevo para ella y lo está descubriendo.

A los 30. Acostumbra a ser la mejor edad para la mujer. Es un período en que se conoce más a sí misma y rompe con las inseguridades e inhibiciones de la etapa anterior debido a un nuevo concepto del sexo.

Se siente más liberada de las viejas cadenas que le impedían disfrutar plenamente de su sexualidad. Ello se nota, en ocasiones, con el aumento de la frecuencia en la masturbación.

A los 40. Se caracteriza por ser la edad dónde se experimentan cambios físicos, especialmente a nivel hormonal, como la aparición de la menopausia.

La mujer debe hacerles frente y reaprender a conocer su cuerpo. Es un periodo de redescubrimiento y readaptación a los variaciones físicas.

CÓMO EVOLUCIONAN LAS RELACIONES

Durante el noviazgo...

• En el inicio de las relaciones amorosas suele haber mucho deseo sexual y ganas de conocer e intimar con la otra persona. Es una época en la que no hay demasiadas obligaciones y el compromiso pasa por amarse. No existe la rutina, pues todo supone una novedad.

• Suele ser el período en que ambos miembros de la pareja se dicen más cosas agradables como: "te quiero", "me ▶

MENÚ A LA CARTA

TODO BUEN AMANTE DEBERÍA CONTAR CON UN AMPLIO MENÚ DE PRÁCTICAS SEXUALES. AQUÍ VAN ALGUNAS PROPUESTAS:

1 ENTRANTES

SIRVEN PARA EMPEZAR A ENTRAR EN CALOR, PARA DAR UN BUEN FINAL A LA VELADA ERÓTICA, O BIEN, PARA TENER UN MOMENTO DE PLACER CON LA PAREJA SIN LLEGAR OBLIGATORIAMENTE A PRACTICAR EL COITO.

MASAJE SENSUAL

Crea un espacio y un tiempo idóneo para permanecer con tu pareja. La desnudez y un clima cálido favorecen la proximidad. Por turnos y sin prisas, daros un suave masaje con los dedos y las manos recorriendo todo los rincones del cuerpo.

BAÑO DE LENGUA

Consiste en recorrer a la pareja con la boca y la lengua, explorando toda la piel. Es un juego muy divertido y escalofriante, ya que las sensaciones que produce la lengua no son las mismas que las manos.

EL STRIPTEASE

Hacer uno delante de la pareja es un reto divertido que probablemente despierte risas. Puedes acompañarlo de ropa sexy y música sensual.

CON ANTIFACES

Utilizar máscaras que cubren los ojos permite agudizar otros sentidos y así explotarlos en la sexualidad. Al no ver al otro puedes fantasear acerca de lo que está ocurriendo.

LAS PLUMAS

El uso de plumas proporciona un suave masaje a la vez que un cosquilleo agradable.

LA DANZA

Un baile juntos desnudos suele despertar el interés sexual. Es una de las conductas que más erotismo genera. El movimiento enciende la líbido como un reflejo de la posición horizontal.

COVER

LOS BENEFICIOS DEL SEXO se dan durante toda la vida, AUNQUE SE VIVEN DE FORMA DIFERENTE SEGÚN LA EDAD Y LAS CIRCUNSTANCIAS DE LAS DISTINTAS ETAPAS

2 PLATOS PRINCIPALES

PERMITEN LLEGAR AL CLÍMAX SEXUAL AUNQUE NO TIENEN PORQUE SER UN SUSTITUTIVO DE LAS RELACIONES COITALES.

MASTURBARSE

El conocimiento del cuerpo del otro es, sin duda, una valiosa información. Además, puede ser un buen preliminar para la penetración –ya que permite la erección en el hombre y la lubricación en la mujer– o una práctica completa por sí misma.

SEXO ORAL

Se puede hacer por turnos o bien los dos a la vez. Un buen solo musical suele ser muy excitante y permite llegar al orgasmo de manera diferente. La lengua con su humedad y su movimiento llega a hacer cosas increíbles.

EL COITO

Son las relaciones sexuales con penetración. Es otra de las prácticas principales pero no la fundamental. Existen cuatro posiciones básicas de las que hay múltiples variaciones.

- **Él encima.** Es la posición tradicional en la que el hombre permanece activo y la mujer pasiva. Tradicional no significa obsoleto, pues se trata de una posición muy placentera ya que se puede abrazar y sentir al compañero muy cerca. El inconveniente que muchas veces surge es la excesiva presión del peso de él, por lo que hay que procurar no aplastarse.
- **Ella encima.** En esta posición quien lleva el ritmo es la mujer, ella permanece activa mientras el hombre está pasivo. Permite estimular el clítoris manualmente lo que facilita el orgasmo durante la penetración. A muchas mujeres les gusta esta sensación de libertad y de dominio que proporciona.
- **Por detrás.** Es una de las posiciones favoritas de los hombres porque resulta muy visual y excitante, da una sensación de entrega y de dominio. En este caso el hombre permanece más activo a la vez que puede estimular el clítoris de su pareja.
- **De lado.** Es una de las posturas más cómodas. Ambos permanecen acostados sobre el lecho. La penetración no suele ser muy profunda, pero es muy relajante. Permite estimular el clítoris. Puede ser cara a cara o bien él situándose detrás de ella.

GUARNICIÓN Y POSTRES 3

SON LOS PLATOS PARA LOS MÁS ATREVIDOS QUE DECIDEN PROBAR COSAS NUEVAS.

SEXO ANAL
El ano es una de las zonas más erógenas. Su estimulación produce un agradable placer. Pero hay que ir con cuidado y protegerse, ya que no tiene la misma elasticidad que la vagina.

ATADURAS
Atar y dejarse amarrar por la pareja con un lazo o unas esposas suele ser muy excitante para muchas mujeres por la sensación de abandono.

DOMINACIÓN PACTADA
Se trata de ponerse de acuerdo con la pareja sobre quién va a llevar las riendas de la cama y quién decidirá dónde y cuándo hacerlo. Es un pacto que se mantiene si los dos quieren.

DISFRACES
Vestirse con lencería erótica, ropa de cuero o botas altas permite dar un nuevo entorno al encuentro sexual. La vista es uno de los sentidos que más excitación proporciona.

LUGARES INSÓLITOS
Aunque la cama suele ser el mejor lugar para hacer el amor, también es una experiencia nueva y excitante hacerlo en un lugar diferente y atrevido como es al aire libre. Quienes han practicado el sexo en el campo o en la playa saben que esta experiencia es sumamente agradable.

OBJETOS PARA EL JUEGO
Usar vibradores, consoladores, anillos para el pene... enriquece la sexualidad además de proporcionar nuevas sensaciones. Aunque existen reticencias a emplearlos son un complemento importante y ayudan a conseguir buen sexo.

gustas", "te deseo" y se hacen más regalos y sorpresas, pues se están conquistando mutuamente.

- El sexo en esta época es un proceso constante de redescubrimiento del otro y de conocimiento propio. Se va fortaleciendo la unión y el deseo de estar juntos. El sexo suele ser más esporádico y realizarse en lugares insólitos.
- No obstante, también es un momento de miedos, inseguridades y dudas. El desconocimiento del otro, la ausencia de un compromiso serio y el constante redescubrimiento de una misma hace que nos planteemos más cosas.

El matrimonio o la convivencia...

En esta etapa la pareja decide dar un paso más en su grado de compromiso y se van a vivir juntos, casados o no.

Se trata de un periodo en el que la relación se estabiliza más. El deseo de conocer al otro disminuye a la vez que aumenta la sensación de seguridad y conocimiento mutuo. Existe menos excitación al ver a la pareja, pero se sustituye por una mayor intimidad y compenetración. El sexo deja de ser algo que se practica en sitios poco habituales y la cama pasa a convertirse en el lugar principal. Las relaciones sexuales son más regulares. No obstante, esta época también tiene sus desventajas. Empiezan a crecer las obligaciones y los quehaceres del hogar y la rutina comienza a hacerse presente.

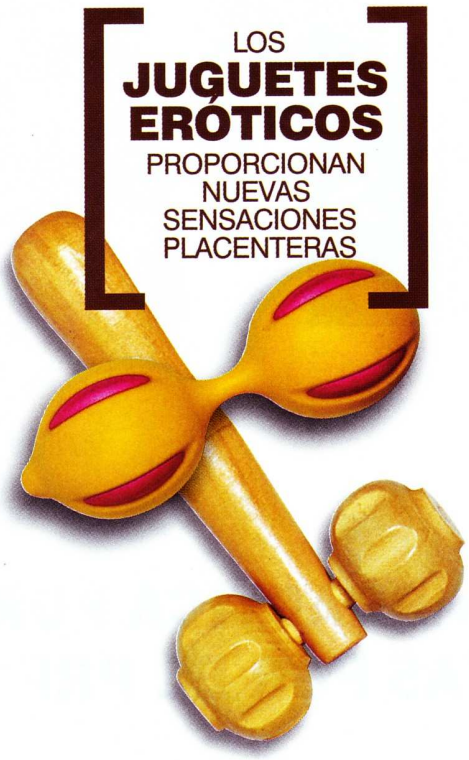
La maternidad...

Una vez la pareja convive, normalmente quiere comprometerse más y formar una familia a la que cuidar. Es entonces cuando el compañero, en muchas ocasiones, ocupa un lugar secundario y lo principal es la función de padres y su responsabilidad en el cuidado de los hijos. Ello, evidentemente, repercute en la sexualidad, pues ésta pasa a un segundo plano de la relación. Durante esta época también hay que adaptarse a los múltiples cambios que supone la vida familiar en poco tiempo y con el estrés que ello supone. Aumenta el cansancio y la relación de la pareja cambia para pasar a ser una relación familiar.

UNA PIEZA FUNDAMENTAL

El sexo es uno de los principales motores de la motivación humana, una parte importante de la vida que se experimenta de forma diferente a cada edad. Pues cuando hablamos de sexo no sólo nos referimos al coito sino también a todas aquellas manifestaciones que son reflejo de nuestra sexualidad y que nos producen placer.•

FRANCESC SORRIBES ES PSICÓLOGO ESPECIALISTA EN SEXOLOGÍA



PARA SABER MÁS

- ANNE HOOPER. **Los mejores juegos de sexo.** Editorial B, 2001.
- SILVIA DE BÉJAR. **Tu sexo es tuyo.** Plaza & Janés, 1991.
- MONTSERRAT CALVO. **Trampas y claves sexuales.** Editorial Icaria, 1991.

Webs de sexología:

www.abcsexologia.com
www.tnrelaciones.com
www.sexologia.net
www.e-sexologia.com

De compras por internet:

www.erotinet.com
www.lasexshopencasa.com

Si quieres participar en la encuesta que Durex hace anualmente, entra en la página web: www.durex.com/es