

### Sexo Sentido

## ¿Heraldo de virilidad?

Ni hombres ni mujeres deberían esperar a vivir episodios de disfunción eréctil para empezar a dominar la milenaria técnica de la Entrada Suave



**Mileyda Menéndez Dávila**  
[mileyda@juventudrebelde.cu](mailto:mileyda@juventudrebelde.cu)

30 de Agosto del 2013 20:28:29 CDT



Cualquiera sea nuestra situación, hagamos de la vida una fiesta de esperanza. **Frase popular**

Cuando se pregunta a hombres sexualmente activos qué es lo peor que puede pasarles en su desempeño erótico, la gran mayoría responde: no tener erección o perderla en el momento inoportuno. Si eso falla, automáticamente asumen que lo demás está perdido, pero los que se «pierden» en ese momento son ellos, culturalmente condicionados a vivir una masculinidad centrada en el falo como símbolo de poder y único garante de los placeres del cuerpo.

Todo hombre vivirá ese episodio alguna vez, y lo que puede cambiar su desenlace es la filosofía con que lo asuma. Si su reacción involucra frustración, culpabilidad y estrés, difícilmente saldrá airoso. Si predominan la autoconfianza, el sentido del humor y la imaginación, el acto sexual fluirá naturalmente por otros caminos y en muchísimos casos logrará una penetración exitosa, aunque requiera un poquito de ayuda inicial.


Según el libro **El hombre multiorgásmico**, de Mantak Chia, en la mayoría de los casos es una experiencia pasajera causada por tensión física (cansancio, malestar, un resfriado, intoxicación) o emocional (miedo escénico, pareja nueva, preocupaciones ajenas al erotismo). Lo triste es que algunos hombres asumen que «les toca» fallar (por su edad o por insatisfacción con su pene), y esta presunción los lleva a atiborrarse de fármacos u otras sustancias sin prescripción médica, lo

### ¿Sabías qué?

- Biblioteca Médica Nacional convoca a concurso de pintura y dibujo
- Celebrarán Día Mundial de la Vasectomía el 7 de noviembre
- Sabías que...

### ¿...? Pregunte sin pena

#### OTROS SUPLEMENTOS

 **Preguntas para conocer al ébola**  
Mavte María Jiménez

cual prueba que su autoestima tiene menos posibilidades de elevarse que su pene si no consigue ayuda psicológica a la mayor brevedad.

Cuando hay deseo y no aparece la erección lo más sensato es preguntarse qué ocurre, qué señal está dando tu cuerpo, para ayudarte a tomar medidas a largo plazo. Pero eso no implica renunciar al momento erótico, ya sea a solas o con una pareja: todos los caminos llevan a Roma si el peregrinaje se disfruta paso a paso, y si enrolas a todas tus células y tu espíritu en el mismo interés.

### **Pene cooperador**

Si ya viviste algo así, analízalo con sinceridad: ¿Es un fenómeno muy frecuente o solo te ocurre cuando te esfuerzas por estar con alguien que no es realmente de tu agrado, o que sí te gusta, pero estás más empeñado en darle una buena impresión que en sentir y ofrecer verdadero placer?

En el segundo caso es una cuestión de actitud y autorrespeto, factores en los que hoy no vamos a ahondar. En el primero, busca las siguientes pistas: ¿Fallan también las erecciones nocturnas involuntarias y las matutinas? Este es un síntoma fisiológico importante, no circunstancial, y urge buscar su origen en otros sistemas, como el cardiovascular o el neurológico, así que en vez de hacerle un juicio por «traición» a tu pene agradece su alerta antes de que te sorprenda un infarto o un accidente cerebrovascular.

También busca antecedentes familiares de enfermedades crónicas y explora qué condiciones de tu salud (hábitos tóxicos, diabetes, hipertensión, estrés, obesidad, estado de la próstata...) requieren tratamiento sistemático o cambios urgentes y sostenibles en tu estilo de vida.

En otros casos la demora responde a falta de estímulo directo: si a solas logras erecciones satisfactorias y con tu pareja no, es tiempo de conversar, ilustrar mecanismos y buscar frases que sin matar la ilusión les ayuden a encaminarse en el juego. Como en cualquier deporte de equipo, de esos que tanto te entusiasman, puedes contar con otros «jugadores» clave, como los testículos, el perineo y el ano, ¡por no decir toda la piel!

### **Aguja y dedal**

Si las pruebas indican que tu disfunción eréctil tendrá un carácter más permanente o los medicamentos para cuidar tu vida condicionan la respuesta de tus genitales, no te atormentes: siempre hay modos de devolverles vitalidad con la orientación del personal médico que te atiende y la complicidad de tu pareja.

Las opciones terapéuticas van desde la medicina tradicional hasta las prótesis peneanas, pero lo más importante es la confianza y la sed de experimentación. Y no hablamos solo de juegos sexuales, —que son importantísimos en cualquier caso—, sino incluso de penetración vaginal empleando la técnica de Entrada Suave, que promueven desde hace siglos los monjes taoístas.

Mileyda Menéndez  
9 de Noviembre del 2014 1:33:06 CDT



### **Cintio Vitier: salir de sí**

Enrique Saíenz  
25 de Octubre del 2014 18:36:00 CDT



### **Familia, escuela y equidad**

Mileyda Menéndez Dávila  
7 de Noviembre del 2014 20:38:55 CDT



### **Lo que mal se baja... (!)**

Amaury E. del Valle  
5 de Noviembre del 2014 21:05:55 CDT

Un lector que practica esta variante con su pareja hace años la describe así: «Si ambos tenemos deseo y el pene late, pero no logra dureza, nos concentramos en estimularla a ella para que se humedezca bien (también podemos usar lubricante). Cuando el canal de la vagina está listo ella o yo tomamos el pene con los dedos y lo introducimos el mayor tramo posible. Unas veces concentramos la presión en el glande, como si fuera un dedal empujando una aguja, y otras lo envolvemos como una serpentina para que se “desenrolle” adentro. Al principio es difícil y puede salirse varias veces, pero con práctica y mente positiva se adquiere gran habilidad. No duele y podemos hacerlo en la posición tradicional o con ella arriba.

«El siguiente paso es quedarnos aparentemente quietos, para que la calidez, la textura vaginal y la humedad lo “despierten”. Ambos contraemos y soltamos acompasadamente el suelo pélvico (como en un ordeño), nos acariciamos y nos decimos cosas estimulantes. Si el pene se entusiasma y pasa a otra fase de firmeza podemos tener un coito más movido, pero si no, no importa: la ternura y la armonía son tan grandes que tenemos orgasmos y yo puedo incluso eyacular».

A juicio de esta pareja, ni hombres ni mujeres deberían esperar a vivir episodios de disfunción eréctil para empezar a dominar esa técnica milenaria. A cualquier edad resulta un reto interesante, y una vez incorporada al repertorio se convierte en un mecanismo para sorprender y entusiasmar a los remolones o dormidos, por supuesto con su consentimiento previo.

### **Buen entrenamiento**

Un elemento de la sabiduría popular confirmado por la ciencia es que los músculos que no se usan se atrofian, y eso vale también para el suelo pélvico masculino, donde se inserta la base del pene encargada de sostener el resto de esa estructura en una posición que desafía la gravedad.

Los hombres que pasan tiempo sin entrenar a conciencia el llamado músculo pubococcígeo (músculo PC, que va del pubis a la coxis) notan que poco a poco su pene se retrae. Por eso es básico fortalecer esa banda muscular del perineo con los llamados ejercicios de Kegel, que intencionan su contracción y relajación. Para estos no hay contraindicaciones y ayudan a cualquier edad.

Andrólogos de gran prestigio internacional como el cubano Ramiro Fragas y el español José Luis Arrondo insisten en que el cuidado del cuerpo para garantizar el erotismo debe ser integral. Los ejercicios de Kegel y los respiratorios para encauzar la energía sexual hacen maravillas, pero es esencial llevar una vida sana desde la adolescencia y no sucumbir ante esos mitos que tratan al pene como heraldo de virilidad o instrumento al servicio incondicional de su dueño.

### **Hoy puede ser un gran día...**

Las batallas se pierden con el mismo espíritu que se ganan. **Walt Witman.**

Una alegría compartida se transforma en doble alegría; una pena compartida, en media pena.

## Proverbio sueco

Amar a alguien profundamente te da fuerza; ser amado por alguien profundamente te da coraje.

Lao Tsé

Un poco de conocimiento que actúa es más valioso que mucho conocimiento ocioso. **Jalil Gibran**

Cada nueva esperanza que sentimos nos hace ver de manera distinta el pasado. **Luis Rosales**



9

0

Enviar por Email 

Compartir:     

### ENVÍE SU COMENTARIO

Nombre

Email

Comentario

#### Normas

- Los comentarios deben basarse en el respeto a los criterios.
- No se admitirán ofensas, frases vulgares ni palabras obscenas.
- Nos reservamos el derecho de no publicar los que incumplan con las normas de este sitio

Acepto términos y condiciones para comentar

ENVIAR

1 **Angelic** - 3 de Septiembre del 2013 9:11:58 CDT

Primero quiero agradecerles por los artículos que publican pues nos responden dudas que en ocasiones no somos capaces de preguntar por temor a parecer ridículos, o simplemente por pena. Tengo un amigo con un problema similar, le imprimí su artículo y actualmente él y su pareja disfrutan de una relación sexual plena.

2 Laura - 3 de Septiembre del 2013 12:32:06 CDT

Por suerte soy lesbiana, no tengo problema con erección. Saludos.

---

3 medusa - 4 de Septiembre del 2013 9:09:31 CDT

Bueno es una solución, pero... creo que solo aceptaría una relación sexual como esa en caso de llevar muchos años de relación con un hombre que ame mucho, en caso contrario.... definitivamente no.

---

4 mileyda - 4 de Septiembre del 2013 11:40:57 CDT

medusa: ¿por qué cuando lleves mucho tiempo con esa persona? lo interesante de la técnica es que se puede aprender en cualquier circunstancia y emplear como un divertimento... ¿te imaginas poder "despertar" a tu pareja con una sorpresa de esas y luego él se embulla y sigue con lo demás? eso da confianza para cuando está cansado, o se siente mal pero tiene ganas de que lo malcrien un poquito...

---

5 mileyda - 4 de Septiembre del 2013 11:42:19 CDT

laura: una persona escribió a mi correo queriendo contactar contigo. si estás de acuerdo escíbeme a sentido@juventudrebelde.cu y te paso los datos de ella.

---

6 TodoRomance - 4 de Septiembre del 2013 13:07:15 CDT

hola familia estoy de vuelta despues de unas largas vacaciones veo que esta esto un poco apagado y no veo a las personas de la vieja guardia, de todas formas saludos para toda esta bella familia....abp(besos para ti mi ami), saludos para lekian, yaremis, mrll, bella y todos los demas.

---

7 Abel - 9 de Septiembre del 2013 10:46:06 CDT

A mi no me preocupa en absoluto tener erección después de eyacular. Si quiero más por los motivos que sean espero recuperarme y claro con la ayuda de ella porque sin las caricias es difícil, claro estoy hablando por los que no tenemos 20 años. Aunque reconozco que en algún momento he quedado "disponible y apetitoso". He pasado momentos de "caídas" repentinas, solo par de veces si mas no recuerdo pero suficientes, y en esto juegan muchos factores como los tratados aquí, la paciencia e inteligencia de tu pareja es clave para la recuperación, bueno si no hay enfermedad aguda o dolor de muela.....la verdad que es desagradable, pero lo cierto es que nunca he probado la

técnica de entrada suave como se dice, pero si sé porque lo he experimentado, que uno la introduce medio erecta y adentro se pone dura. Después conocí por lecturas de materiales de los ancestros del “taoísmo” que esta es una técnica muy efectiva para la excitación femenina y para el desempeño masculino, nosotros lo occidentales no creemos mucho en estas cosas pero creo no debemos desecharlas, como muchos otros secretos que parecen increíbles. Por otro lado un día hay que hablar en la peña o aquí, de la equivalencia física de la erección masculina a la femenina.....saludos y ¿donde está la vieja guardia del foro? Ya estamos fuera de las “vacas”.

---

8 POCAHONTAS - 12 de Septiembre del 2013 10:14:13 CDT

hola, convoco a todos los amigos de sexo sentido que vayan al concierto esta noche en la tribuna, a encontrarnos en 23 e/ n y 0. al lado del TIKOA a las 7.30 PM

---

9 Lesiney - 12 de Septiembre del 2013 10:23:50 CDT

Recomiendo que a la mujer que en un momento dado le suceda lo comentado en este artículo le surgiera que "No hagan leña del árbol caído " que lejos de perder un relación pueden perder una amistad ,recuerden que nosotras de un forma u otra podemos ser parte de ese fenómeno ,solo me queda decir trtes cosas para sostener a vuestra pareja y darle estabilidad parctiquen la Comunicación Sinceridad Comprensión estos como eslabones fundamentales para la estabilidad emocinal y espiritual.

---

10 mileyda - 12 de Septiembre del 2013 19:50:41 CDT

abel, dices que no lo has probado, pero yo te invito a hacerlo y no esperar a pasar por un susto para eso.. la página no alcanza para ponerlo todo, así que me alegra este espacio de los comentarios. chicas: ¿no les ha pasado que después de un sexo oral superexitoso en que él logra que ustedestengan uno o varios orgasmos les dan deseos de tenerlo dentro para abrazarlo y seguir "conectados", y sies posible tener otro orgasmo más? pero luego de una sesión de varios minutos, a veces media hora en que han estado enfocados en dar placer, es muy difícil que el hombre tenga el pene listo para penetrar !y ahí es magnífica la técnica de la entrada suave! pruébenlo y no se arrepentirán.

---

11 Abel - 14 de Septiembre del 2013 9:36:06 CDT

Bueno si se tarda mucho la recuperación la “entrada suave” es una opción, aunque pienso que antes de ello hay que agotar por ejemplo, que al terminar al cabo de unos minutos ella vaya a la carga con un sexo oral, que hay grandes posibilidades de una nueva erección,

como también pienso que en esos momentos juegue su papel el masaje prostático por fuera o por dentro y vemos si hay alma que se resista a tal caricia o toque, eso está en dependencia del punto o los puntos explosivos de cada hombre. De acuerdo profe no esperaré la desgracia, lo probaré algún día.

12 mileyda - 26 de Septiembre del 2013 9:00:55 CDT

hola hoy encuentre estos temas y quisiera saber como hacer para tener mas comunicacion ya que tengo varias preguntas y varias dudas mi nombre es milagros y tengo 28 años

13 NoName - 9 de Octubre del 2013 15:01:33 CDT

Hola, es la primera vez que escribo un comentario en este sitio, muy interesante todos los temas asi como los comentarios, y concuerdo con la mayoria de ellos.

14 DJ - 21 de Octubre del 2013 11:53:36 CDT

He leído varios de los artículos que aquí se publican y concuerdo bastante, los temas que se tratan son buenos y variados, además sin faltar el respeto se escribe lo que se siente, desde el corazón. Felicidades Mileyda por tus artículos y por compartir con nosotros temas de los que a veces no logramos hablar así tan en confianza. Me gustaría poder incluirme en sus reuniones y debates. Salu2s.

[PORTADA](#) [CUBA](#) [INTERNACIONALES](#) [OPINIÓN](#) [CULTURA](#) [CIENCIA Y TÉCNICA](#) [DEPORTES](#)

[MAPA DEL SITIO](#) [QUIÉNES SOMOS](#) [CONTACTO](#)

PERIÓDICOS DIGITALES CUBANOS

[Adelante](#) | [Ahora](#) | [Escambray](#) | [Guerrillero](#) | [Granma Nacional](#) | [Granma Internacional](#) | [Habenero](#) | [Girón](#) | [Invasor](#) | [Victoria](#) | [La Demajagua](#) | [Periódico 26](#) | [Sierra Maestra](#) | [Trabajadores](#) | [Tribuna de La Habana](#) | [Venceremos](#) | [Vanguardia](#) | [5 de septiembre](#) | [AIN](#) | [Prensa Latina](#) | [Bohemia](#) |

**JUVENTUD rebelde** Desarrollado por: [Grupo de desarrollo de Juventud Rebelde](#)

Directora: Marina Menéndez | Subdirectores editoriales: Herminio Camacho, Ricardo Ronquillo y Yailin Orta

21 de octubre del 1965  
ISSN 1563-8340 © Copyright Juventud Rebelde