

Publicación semanal de las cubanas

En esta edición: Del 4 al 10 de mayo de 2017

[Portada \(index.php\)](#)[Secciones](#)[¿Quiénes somos? \(gen_art.php?MQ==\)](#)[Blogs](#)[Correspondencia \(gen_art.php?Mg==\)](#)

Que el goce llegue a la noche...

Por: Aloyma Ravelo (mailto:aloyma@infomed.sld.cu)

Publicado: 05/05/2016



El amor y la comunicación claves en las relaciones de pareja. Foto tomada de: Juventud Rebelde

[Me gusta 1](#)
[Compartir](#)
[Tweet](#)[Follow @RevistaMujeres](#)

Al igual que otros colegas que se dedican a la consejería sexual, soy del criterio de que para las parejas sería más saludable y placentero empezar con sexo el día.

Se sabe que esta especial actividad actúa de manera eficaz sobre todo nuestro organismo, proporcionándonos vigor, alegría, entusiasmo, optimismo, y es —nadie lo dude— excelente fuente de salud mental y física.

Pero en la vida práctica no siempre los ideales pueden llevarse a cabo. Y en la mañana hay que correr con los niños para la escuela, llegar puntual al trabajo o acompañar a la suegra a su turno médico.

LA NOCHE CONSPIRA

Muchas mujeres me han confiado que, para la noche, ya los deseos sexuales se les perdieron como por arte de magia. Sobre todo aquellas que llevan una doble jornada laboral. Caen en la cama sin el menor ánimo de algo, y cuando son demandadas por su pareja, en vez de decir «no, hoy no», prestan el cuerpo para complacer al compañero, y no son pocas quienes mal aprovechan ese tiempo —que debía ser deleitoso para ambos— en fingir orgasmos inexistentes, buscando sobre todo que el sexo termine en paz y rápido.

Si bien numerosas parejas no tienen una buena comunicación ni poseen un nivel adecuado de información sobre temas básicos relacionados con el cuerpo sexuado, el deseo y el goce, está el sentido común que te dice que para el sexo no solo hay que tener interés, sino tiempo, espacio, privacidad y las ganas de hacer gozar al otro.

Además de los tabúes históricos, sociales y culturales, que marcan a las generaciones, incluso postmodernas, existen patrones de conducta, en un proceso inconsciente, que no favorecen para nada el crecimiento erótico, más bien lo dificultan, y me estoy refiriendo, en particular, al fingimiento del goce.

¿VALE FINGIR?

Actualidad

[\(seccion.php?MQ==\)](#)**(09/05/2017)**

Comienza hoy en Pabexpo XIII Feria de Artesanía Arte para Mamá

[\(art.php?NDYzMw==\)](#)**(08/05/2017)**

Desde este lunes en Cuba Semana de Acción contra el Mosquito

[\(art.php?NDYyOA==\)](#)**(08/05/2017)**

Pañuelos blancos para repudiar fallo de Corte argentina

[\(art.php?NDYyOQ==\)](#)**(05/05/2017)**

Otorgan a Correa el título Doctorado Honoris Causa en Ciencias Económicas por la Universidad de La Habana

[\(art.php?NDYyNg==\)](#)**(05/05/2017)**

Compartir con los cubanos

[\(art.php?NDYyNw==\)](#)**(04/05/2017)**

Rindió Rafael Correa homenaje a José Martí y a Fidel Castro en Santiago de Cuba

[\(art.php?NDYwMA==\)](#)[>>](#)

Algunas mujeres dicen que si se evitan tener que dar explicaciones a su pareja del por qué no llegaron al clímax, etc., etc. Pero esta facilidad y frecuencia con la que ciertas mujeres fingien un orgasmo, puede realmente convertirse en un bumerán de rutinas y monotonías.

En la película norteamericana Cuando Sally conoció a Harry, hay una interesante escena en la que ella demostraba lo fácil que es para una mujer fingir su orgasmo. Sally decía que la mayoría de las veces los hombres nunca piensan que eso sucede con sus parejas, sin embargo, miles de mujeres han fingido un orgasmo en cierto momento de sus vidas.

Fingir orgasmos puede ser además demostrativo de falta de seguridad femenina y dependencia emocional. Unas, se dejan guiar por los «consejos» de las amigas, y otras por un insensato «instinto femenino» que levanta la autoestima a su pareja, haciéndole creer que es el mejor de los «amantes» posibles.

Pero, para suerte y gracia de nuestro género, existe una tendencia, sobre todo entre las más jóvenes, de apropiarse de su cuerpo y su sexualidad. Están claras de lo que desean, no mienten para nada, y se mueven con soltura dentro de su piel. Hablan sin temor alguno de sus gustos sexuales, intereses, y dicen no cuando así lo quieren. Para ellas, el placer tiene su espacio y lo disfrutan al máximo.

MÁS ALLÁ DEL CUERPO Y SUS RECURSOS

Aunque la escena de Sally fingiendo su orgasmo puede resultar divertida para algunas personas que vieron el filme, la disfunción sexual en las mujeres no es algo para nada gracioso. Los expertos en este campo afirman que el sexo forma parte de una vida saludable, de modo que si alguna mujer tiene dificultades en lograr el placer sexual, no puede disfrutar de una buena calidad de vida.

Son muchas las variables que suelen causar disfunción sexual en las mujeres, lo cual incluye principalmente las cuestiones psicológicas, cambios hormonales, la post y la menopausia, el embarazo, el parto, problemas ginecológicos... Estas y otras razones pueden incidir en la falta de apetito sexual y, por ende, del placer. Afortunadamente, hay solución para la mayoría de estos casos.

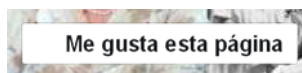
Existen otras realidades concretas que influyen a veces de manera directa en el goce sexual de la pareja en general. A nivel mundial —y en nuestro medio no escapamos a este influjo— se habla y trata más el displacer que el placer en sí mismo, es decir, la «enfermedad» de no sentir goce sexual más que las maneras en que este pudiera enriquecerse y formar parte de nuestros conocimientos y juegos sexuales.

La investigadora, doctora Luisa Álvarez, del Centro Antidiabético de La Habana, señala que «los profesionales de la salud no preguntamos casi nunca a nuestros pacientes sobre su vida sexual. Esta es una tarea pendiente, ya que las personas necesitan información de cómo hacer más armónica y disfrutable su sexualidad».

Vale insistir en otra premisa básica, que dispone que en el lecho debemos ser personas en igualdad de condiciones, sin que una esté atenta solo al placer del otro, cuando este ha de ser un

Otras secciones

- Sugerimos...
(seccion.php?Mw==)



A un amigo le gusta esto



Tweets por
[@RevistaMujeres](#)



Ed. de la Mujer
[@RevistaMujeres](#)

Rinden honor a las secretarías ejecutivas camagüeyanas
mujeres.co.cu/art.php?NDU2OA...

27 Apr



Ed. de la Mujer
[@RevistaMujeres](#)

A ritmo de clase la danza pinera
mujeres.co.cu/art.php?NDU3MA...

27 Apr



Ed. de la Mujer
[@RevistaMujeres](#)

El termómetro de masculinidad
mujeres.co.cu/art.php?NDU2OQ...

[Insertar](#)

[Ver en Twitter](#)

bien recíproco y sin presiones.

Asimismo es importante conocer que hay enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la depresión y otras, así como determinados medicamentos, que influyen de manera decisiva en los deseos sexuales y, por tanto, en el goce.

Se dice, y no sin razón, que un problema sexual puede ser la primera indicación de que algo anda mal en el cuerpo. Esta baja libido se podría relacionar con enfermedades médicas. Así que estar atento a las señales corporales y buscar ayuda profesional es una buena actitud. Ciertos medicamentos pueden ser cambiados por otros que no tiendan a crear trastornos en el desempeño sexual. Ese resulta igualmente un buen recurso.

LA TAREA 37

Hay un asunto en el que me gustaría detenerme y se enlaza con los primeros párrafos de este artículo. A una actividad como la sexual, que nos proporciona no solo placer, sino conexión de pareja, alegría y disfrute del mejor que existe en la vida humana, no podemos convertirla en meta para cumplir un «cronograma» de x cantidad de veces en las que se consigna que hay que tener sexo.

La antropóloga Doctora Leticia Artiles me comentó en una ocasión que «la prevalencia de vincular el cuerpo de la mujer con la función reproductora deja como agenda pendiente el placer, el erotismo, disfrutes que le corresponden por derecho propio».

Reconoce asimismo la experta que es poco frecuente que entre las mujeres se hable de «padecer el displacer», muchas veces vinculado con relaciones de pareja no adecuadas, sobrecargas de género por el desempeño de los roles reproductivos, por las funciones de cuidadora, sobrecargas de trabajo y otras que conducen a un sexo formal «porque tengo que hacerlo»; «él me ‘reclama’»; «si no lo hago, puede pensar que tengo otra relación», o sencillamente «porque tengo que cumplir».

También la falta de privacidad y otros inconvenientes atrofian en ocasiones el placer y hasta las motivaciones para sentirlo, argumenta la profesora Artiles, quien precisa: «Hombres y mujeres necesitan comprender y asumir que el sexo no es la tarea 37, después de haber realizado en el día 36 tareas. En estos casos, no se puede sentir placer, ya que el placer en sí mismo es química entre dos, hace mover las hormonas, feromonas, el deseo, la pasión y todo aquello que lo hace magnífico y a la vez delicioso y único».

Para terminar, una última apreciación, parafraseando un viejo axioma: el camino del placer está plagado de buenas intenciones... Todas y todos deseamos sentirlo, vivirlo, gozarlo, pero, estimados lectores y lectoras, para ello hay que sortear bien y con esmero esas piedras, a veces filosas, que están a lo largo de ese camino.

BIBLIOGRAFÍA

Alonso Madrigal, M., (2000) Extrañando a Dina. Buenos Aires, Ed. Javier Vergara.

Berdún, L., (2002) ¿Qué nos pasa en la cama? Dificultades en las relaciones sexuales. Madrid, Ed. Aguilar.

Bertomev, O., (2000) Guía práctica de la sexualidad femenina. Madrid, Ed. Temas de hoy.

De Bejar, S., (2005) TU SEXO ES TUYO. BUENOS AIRES, Ed. DEBOISIMO.

Díaz Canals. T., (2004) Ver claro en lo oscuro. La Habana, Ed. Publicaciones Acuario.

Marina, J. A., (2002) El rompecabezas de la sexualidad. Barcelona, Ed. Anagrama.

Tomado de Salud Vida (Infomed)

Accesos: 3129 **Comentarios:** 0

ambiente costumbres relaciones sexuales

No hay comentarios. Sea el primero en opinar

Tu nombre:

Comentario:

SEdVr

Comentar

Vinculos

- Comité Nacional FMC
(<http://www.mujeres.co.cu/comite%20nacional/index.html>)
- Género y empleo (<http://www.one.cu/estdegenero.htm>)
- Masculinidades en Cuba
(<http://www.masculinidadescuba.blogspot.com/>)
- Cuba en el CEDAW (<http://www.mujeres.co.cu/cedaw/index.html>)
- Observatorio CEPAL (<http://www.cepal.org/oig/>)
- Directorio de Prensa
(<http://www.cubadebate.cu/prensa-cuba/>)

Enlaces de interés

- Mujeres del Tercer Milenio
(<http://www.prensa-latina.cu/index.php?ovt&idexcl>)
- Cuba vs Bloqueo
(<http://www.cubavsbloqueo.cu/>)
- Antiterroristas (<http://www.antiterroristas.cu/>)

Blogs

- Mujeres en marcha
(<http://mujeresenmarcha.blogspot.es>) Por A cargo de Mariela Pérez Valenzuela
- EN FAMILIA (<http://alinacm.bloguea.cu/>) Por Alina Carriera Martínez
- DESDE CUBA
(<http://desdecuba.bloguea.cu/>) Por Mariela Pérez Valenzuela
- RAYANDO EL SOL
(<http://rayandoelsol.bloguea.cu/>) Por Gilda Fariñas
- TUNERAS
(<http://www.mujerestuneras.blogspot.com/>) Por Aliuska Barrios Leyva
- CUBANA (<http://cubana.globered.globered.com/categoria.asp?idcat=49>) Por Ana Gloria Gonzalez Candebat

GENESIS CUBA

(<http://genesiscuba.blogspot.com/>) Por Jesús E.

Muñoz Machín

DESDE MI VENTANA

(<http://www.lisychaveco.blogspot.com/>) Por

Lisandra Chaveco Valdés

SOPLO DE SUEÑOS

(<http://soplodesueos.bloguea.cu/>) Por Marilys

Zayas Shuman

Directora General: Isabel Moya Richard

Editoras: Aurika Rubio García y Alina Carriera Martínez

Redacción: Galiano No. 264, entre Neptuno y Concordia. La Habana. CP 10200. Apartado Postal 2120. mujeres@enet.cu (<mailto:mujeres@enet.cu>).