

GUIA
del

DESEO SEXUAL



¿te apetece hoy?

¡pues va a ser
que no!

otro día
sin mojar

y cómo superar el D.S.I. (Deseo Sexual Inhibido)

Guía del DESEO SEXUAL

Y cómo superar el D.S.I.
(*Deseo Sexual Inhibido*)

© 2011 Charo Rodríguez Polo y
Fernando Sánchez Gómez

www.tarzanyjane.com

INDICE de ésta versión demo

INDICE de ésta versión demo	3
Introducción al Blog Tarzán y Jane.com	5
Sobre este libro	7
Ayúdanos a seguir escribiendo	9
Índice de la versión completa	11
AMOR y SEXO EN NÚMEROS (ESTADÍSTICAS)	15
Encuesta Nacional de Salud Sexual de 2009	16
Las mujeres españolas y su satisfacción sexual	18
Comunicación en la Pareja	18
Impotencia y Erección	19
Baja Libido	19
Pendiente de la satisfacción del otro	20
Fiabilidad de las encuestas sobre sexo	20
Cuanto más sexo practicas, más te apetece hacerlo ...	22
¿Qué factores desaniman a practicar el sexo?	22
¿Sexo en pareja o Sexo con pareja?	24
CUANDO EL DESEO ES UN PROBLEMA (POR DEFECTO)..	25
Las parejas y la crisis económica	27
Consecuencias del paro en la pareja	28
Solución: estar activo	29
Sexo, cariño, afecto y hormonas	30
Los hombres también tienen complejos 1	32
Falta de deseo 1	34
Falta de deseo 2	36
CUANDO EL DESEO ES UN PROBLEMA (POR EXCESO) ...	39
300 orgasmos al día	40
MITOS, CREENCIAS Y FALSAS ESPERANZAS	43
¿QUÉ NOS ATRAE?	44
Técnicas de Seducción usadas por las jóvenes	46
20 cosas que las Mujeres ADORAN de los Hombres	50
¿QUÉ NOS REPELE?	55
Detalles que enamoran o desenamoran	56
LA GENÉTICA DEL DESEO	59

¿Qué rasgos físicos nos hacen atractivos? 1	60
Sociobiología: genética vs cultura	60
¿Qué es lo que atrae más a los españoles/as?	61
La relación cintura - cadera	61
El rostro perfecto	62
El tamaño no importa, pero sí las proporciones.....	63
Los labios y su influencia en la selección natural	64
EXTRAÑOS DESEOS (parafilias)	66
Filias y fobias sexuales 1	67
DSI (Deseo Sexual Inhibido): SOLUCIONES	69
10 ideas para mantener viva la pareja	71
Deseo (libro de Sylvia de Béjar) 1.....	75
Juegos eróticos en pareja	78
El Escondite	78
Grabación en Video	78
Vuelta a la Infancia	78
Escenificación de películas.....	79
Cambio de papeles.....	79
Representación de Fantasías.....	79
El Paraíso del Placer, boutique erótica 1	82
COLABORA CON NOSOTROS	84

INTRODUCCIÓN AL BLOG TARZÁN Y JANE.COM

Permítame, paciente lector/a, usar el término “*introducción*” en este ámbito de la Sexualidad y las Relaciones de Pareja.

Quizá para muchas sería más grato el vocablo “*preliminar*”.

En Noviembre de 2010, tras unos meses de planificación, diseño y pruebas técnicas, comenzamos a publicar el blog www.tarzanyjane.com. El objetivo era cumplir una **doble función divulgativa y de entretenimiento** sobre las relaciones de pareja y la sexualidad.



Ambos temas están fuertemente interrelacionados, aunque no siempre seamos conscientes de ello. Pensamos que la gran mayoría de la población está interesada en ambas facetas de nuestras relaciones, y que forman una parte muy importante de nuestra vida emocional y de nuestra felicidad.

La sociedad occidental está fuertemente *sexualizada*: continuamente nos bombardean con mensajes publicitarios en los que el sexo está presente bien para llamar la atención, bien para asociarlo con el producto o con el estatus que supuestamente nos aportaría su compra.

Internet, el gran escaparate de lo bueno y malo, también permite **informarse y desinformarse** de todo lo relacionado con el amor, las prácticas sexuales y todo lo que los envuelve.

A pesar de la sobreabundancia de contenidos, muchos jóvenes (y no tan jóvenes) **siguen creyendo en algunos mitos** totalmente carentes de fundamento. Algunas organizaciones religiosas, con su funesta **obsexión**, favorecen ese estado de incomprensión, prejuicios y malentendidos sobre la sexualidad y su función en el desarrollo personal.

Conscientes de que ya había muchos portales y blogs dedicados al tema, quisimos aportar un punto de vista diferente. Mejor aún, **3 puntos de vista diferentes**, cada uno aportado por su correspondiente personaje:

En cada artículo exponemos la opinión de una mujer (*Jane*) y un hombre (*Tarzán*), en ocasiones después de la parte más científica aportada por nuestro ilustre *Ferr Doktor*.

Dejemos claro que **no somos profesionales** de la psicología ni la sexología, y no pretendemos sustituir la posible ayuda clínica que algunos casos pudieran necesitar. Nuestra labor sólo pretende la divulgación de lo que dicen los investigadores, los periodistas y los que se dedican a este tema. Acompañada de ciertas dosis de humor y entretenimiento que tan útiles resultan para acompañar estas cuestiones.

Queremos que www.tarzanyjane.com sea **tu blog**. Está abierto a tu participación; visítanos, sugiérenos temas, critícanos o felicítanos si tu visita te ha permitido aprender, reflexionar, o simplemente, pasar un buen rato.

¿Te atreves a entrar?

SOBRE ESTE LIBRO

Este *libro-e* (e-book si lo prefieres) surge como una de las celebraciones por el primer aniversario del blog (bitácora) *Tarzán y Jane*.



Queríamos ofrecer a los visitantes del blog y los posibles interesados una experiencia de lectura más cómoda que la que puede proporcionar una pantalla de ordenador.

Por eso hemos preparado este libro electrónico, compuesto de una recopilación de artículos publicados el primer año del blog, desde Noviembre de 2010 hasta el mismo mes de 2011.

Como no nos cabían todos en un libro, hemos preferido seleccionar sólo algunos de ellos, los relacionados con el deseo sexual y su carencia, el llamado “*Deseo Sexual Inhibido*” (D.S.I.).

El DSI es un problema bastante habitual en las sociedades actuales, llegando a un elevado porcentaje de la población (40% en mujeres, 10% en hombres) y causando muchos desajustes en las parejas. La disparidad en la **frecuencia** de prácticas sexuales que desean ellos y ellas provoca inseguridad, decepciones, discusiones, desencanto y todo tipo de conflictos entre los amantes.

Pero la falta de deseo sexual no es un problema que pueda tratarse de forma aislada; la **calidad global de la relación de pareja** influye poderosamente en la atracción sexual de ambos. Como describe la doctora Sexóloga *Carmen López Sosa*, a menudo la **necesidad de intimidad** en la mujer es emocional y

no física; además, aquélla puede llevar a ésta y no al revés como suele ocurrirle al hombre.

Por eso, es preciso acometer la falta de deseo desde un punto de vista amplio y **no limitado a lo sexual**, y mucho menos a la genitalidad.

Para dar al libro la frescura del blog, hemos respetado su formato y **sus personajes**, así que podrás ver las exposiciones de *FerrDoktor* y las opiniones de *Jane* y *Tarzán*, las etiquetas en las que se ha clasificado cada artículo y algunos enlaces a las fuentes de información.

Esperamos que este libro te ayude a comprender mejor algunas cuestiones, a aflorar alguna que otra sonrisa, y que te aporte variados momentos de goce, a solas o con tu pareja.

AYÚDANOS A SEGUIR ESCRIBIENDO

Cuando nos planteamos preparar este libro, los autores quisimos buscar una vía **que permitiera a cualquiera poder leerlo al menor coste**, intentando a la vez percibir algún tipo de compensación económica que nos anime a continuar en este camino.

Actualmente, en España (y supongo que en otros países), el tema de la **mal llamada piratería** de contenidos culturales causa verdaderas disputas, a veces malhumoradas, sobre el derecho de los autores a percibir una remuneración por su trabajo.

Este derecho, que casi nadie niega, estaría supuestamente en contradicción con la deseable universalización de la cultura, no sólo entre los pudientes, sino entre las capas más económicamente desfavorecidas.

Con 5 millones de parados en nuestro país, pedir al público que pague más de 20 euros por un libro de papel puede resultar difícil. Más aún cuando el autor sólo percibe entre un 7 y un 10% de esa cantidad.

De hecho, pedir por un libro electrónico 15 € resulta muy poco defendible, dado que los costes de imprenta desaparecen y los de distribución o se reducen fuertemente.

Sensibles a la situación y con el objetivo de **conciliar los intereses de autores y lectores**, hemos optado por otra vía de distribución y comercialización:

Por un lado, **te regalamos esta “*versión demo*” del libro**, con una selección de 16 del centenar de artículos de la versión completa. Así podrás hacerte una idea del contenido y estilo del libro, y decidir si te interesa o no adquirirlo.

Sólo te pedimos una pequeña cantidad (1.40€) por la versión completa del libro. Creemos que **un precio menor de lo que te**

cuesta un café o una cerveza es un poderoso argumento para motivarte a recompensar el esfuerzo de los autores.

El trabajo necesario para poner este libro a tu disposición no consiste sólo en redactar los textos, sino además preparar un sitio web para distribuirlo, pegarse con diversos programas para convertir el formato con la mejor calidad posible, y cuidar la edición como si fuera una edición en tapa dura.

Ni esta versión demo ni la completa tiene **DRM**, porque no creemos en las imposiciones, **preferimos confiar en nuestros lectores.**

Si este libro te ha llegado por otros medios diferentes a nuestra web oficial, te pedimos que lo descargues de nuevo desde www.guia-deseo-sexual.guiasytutoriales.es, porque así computará en las estadísticas y sabremos cuántas personas se han interesado por él.

Somos conscientes de que mucha gente no está sobrada de dinero y prefiere ahorrar incluso la pequeña cantidad que pedimos, y que otros, por pereza, no contribuirán aunque les haya gustado el libro.

Pero creemos que el precio que hemos fijado es suficientemente bajo y se lo pueden permitir todos los interesados. A nosotros **nos ayudarás a seguir trabajando** en el blog y en los próximos libros electrónicos que nos gustaría publicar.

Muchas gracias.

Los autores.



ÍNDICE DE LA VERSIÓN COMPLETA

La versión que estás leyendo no contiene el centenar de artículos que incorpora la versión completa. Ésta es sólo una *versión demo*, creada para que puedas *degustar* ampliamente el libro y decidir si te interesa comprarlo.

A continuación te ofrecemos la lista completa de artículos de la versión completa:

(en negrita, los artículos incluidos en la versión demo gratuita)*

INTRODUCCIONES O PRELIMINARES

- **Prólogo ***
- **Introducción al Blog ***
- **Sobre el libro ***
- **Ayúdanos a seguir escribiendo ***

AMOR y SEXO EN NÚMEROS (ESTADÍSTICAS)

- **Encuesta Nacional de Salud Sexual de 2009 ***
- **La mujeres españolas y su satisfacción sexual ***
- Vida sexual de las españolas
- Frecuencia de coitos según países
- Las parejas españolas en cifras
- ¿Las mujeres maduras son más activas?
- ¿En qué piensas mientras haces el amor?

CUANDO EL DESEO ES UN PROBLEMA (POR DEFECTO)

- **Las parejas y la crisis económica ***
- La crisis y el paro empeora la vida sexual
- ¿El estrés acaba con el deseo sexual?
- Crisis post vacacional de Pareja
- Falta de lubricación
- Cuando amar se convierte en algo enfermizo
- Falta de libido masculina
- **Los hombres también tienen complejos 1 ***
- Los hombres también tienen complejos 2
- **Falta de deseo 1 ***
- **Falta de deseo 2 ***
- Falta de deseo e infidelidad

- Falta de deseo en la mujer (3)
- Disfunción de falta de deseo en la mujer 4
- Disfunción del deseo en la mujer (5)
- Indemnizar cuando no se mantienen relaciones sexuales
- Huelga de piernas cerradas

CUANDO EL DESEO ES UN PROBLEMA (POR EXCESO)

- **300 orgasmos al día ***
- Adicción a los vibradores

MITOS, CREENCIAS Y FALSAS ESPERANZAS

- ¿Existe el amor para toda la vida?
- Estereotipos del amor
- ¿El mejor recuerdo es el primer beso o la pérdida de la virginidad?
- ¿El sexo no vende?
- No te anuncies en series con sexo
- ¿Existe vida después del enamoramiento?
- La crisis de los 40

¿QUÉ NOS ATRAE?

- **Técnicas de Seducción usadas por las jóvenes ***
- **20 cosas que las Mujeres ADORAN de los Hombres ***
- 20 cosas que los Hombres ADORAN de las Mujeres
- Cougars
- ¿Ellas los prefieren más jóvenes o ellos las prefieren mayores?
- ¿Existe amor y sexo en parejas de edades muy diferentes?
- ¿Estar forrado de dinero ayuda a ligar
- ¿Qué hombres nos gustan a las mujeres?
- ¿Nos atraen más los hombres malos?
- Seducción por el olfato
- El olor en el sexo oral
- Los hombres maduros ¿se cuidan más?
- La cirugía plástica y los hombres
- ¿Cuántas listas de "los más guapos" se publican al año
- ¿Quién está detrás del sexo telefónico?
- El alcohol, ¿ayuda a tener sexo a los feos?
- El Casanova de Ecuador

¿QUÉ NOS REPELE?

- **Detalles que enamoran o desenamoran ***

- 20 cosas que las Mujeres ABORRECEN de los Hombres
- 20 cosas que los Hombres ABORRECEN de las Mujeres

LA GENÉTICA DEL DESEO

- La Excitación sexual en la mujer
- ¿Somos Polígamos o Monógamos? 1
- **¿Qué rasgos físicos nos hacen atractivos? 1 ***
- ¿Qué rasgos físicos nos hacen atractivos? 2
- Los Olores y el Deseo sexual 1
- Los Olores y el Deseo sexual 2
- El orgasmo femenino activa más de 30 partes del cerebro
- Embarazo y sexualidad
- Llegó la cigüeña: ¿cambian la pareja?

EXTRAÑOS DESEOS (parafilias)

- **Filias y fobias sexuales 1 ***
- Filias y fobias sexuales 2
- Apetito Sexual y Rabia
- Los palacios navarros “ponen” a los belgas

DSI (Deseo Sexual Inhibido): SOLUCIONES

- **10 ideas para mantener viva la pareja ***
- La reconquista del día a día
- Adiestrar a tu pareja
- Hacer feliz a tu pareja
- **Deseo (libro de Sylvia de Béjar) 1 ***
- Deseo (libro de Sylvia de Béjar) 2
- Deseo (libro de Sylvia de Béjar) 3
- Frases de Shakespeare sobre el Amor
- San Valentín por adelantado y en post it
- ¿estás preparando San Valentín, el Día de los Enamorados
- Monotonía y “Sexo Sabio”
- Los Afrodisíacos en la antigua Roma
- Fantasías sexuales
- La fantasía alimenta la libido
- **Juegos eróticos en pareja ***
- Juegos eróticos en grupo
- Reglas para un buen masaje erótico
- ¿Qué les gusta a los hombres en la intimidad?
- ¿Qué les gusta a los hombres en el sexo oral?

- Sexo “oral”
- Olores y limpieza en los órganos sexuales
- Hazle un Striptease en NocheVieja
- ¡Muerte al Striptease, bienvenido el Burlesque!
- Historia de los juguetes sexuales
- **El Paraíso del Placer, boutique erótica 1 ***
- El Paraíso del Placer, boutique erótica 2
- El Paraíso del Placer, boutique erótica 3 - Tupperware
- El Paraíso del Placer, boutique erótica 4 - Juguetes sexuales

COLABORACIONES

- Relato Erótico - Fieles (por *Pey*)
- Relato erótico: los infieles (por *Pey*)
- (otras por confirmar)

BIBLIOGRAFÍA

- Bibliografía

AMOR y SEXO EN NÚMEROS (ESTADÍSTICAS)

Antes de comenzar a hablar de deseo sexual, es conveniente conocer los datos sobre las conductas sexuales. Para ello, analizaremos diversas encuestas y estudios científicos que nos ilustren.

Claro, los encuestados pueden mentir en un tema tan proceloso como éste. A veces para no quedar mal ante los amigos, o para impresionar al entrevistador/a. Pero será mejor tener datos, aunque no sean 100% fiables.

ENCUESTA NACIONAL DE SALUD SEXUAL DE 2009

Etiquetas: encuestas, frecuencia



Algunos datos interesantes sobre la **Encuesta Nacional de Salud Sexual** del año 2009, que nos pueden hacer reflexionar. A ver qué piensan **Tarzán y Jane** de ésto.

A **Chita** la veo a veces con los chimpancés, a veces con los gorilas, así que no me atrevo a preguntarle...

Frecuencia (relaciones sexuales en los últimos 12 meses):

- el **34%** afirma haberlas tenido cada 2 ó 3 días
- El **12%** de hombres no las ha tenido
- el **34%** de las mujeres no las ha tenido

Sexo oral

- El **38%** de los hombres recibieron sexo oral de sus parejas
- El **28%** de las mujeres recibieron sexo oral de sus parejas



Sobre **frecuencia**: Un tercio de los encuestados practican sexo **2 ó 3 veces por semana**, no está mal, ¿no?

Pero lo curioso es que un tercio de las mujeres no se ha **comido un roscó** en todo un año. ¿**con quién ha follado el 22% de los hombres**? ¿Con otros hombres? sería interesante conocer el porcentaje de **homosexuales** varones (y mujeres, ya de paso).

También puede ser que cierto porcentaje de chicas practiquen sexo con **varios hombres**, lo que explicaría la discrepancia...

Sobre el **sexo oral**, sería interesante saber si las parejas eran del mismo sexo o no. Si eran del otro sexo, parece que los hombres han practicado menos el **cunnilingus** a sus chicas, que las *felaciones* que ellas le han hecho a ellos.

¿Podría ser por lo que comentábamos el otro día sobre que a algunas mujeres les parecen poco higiénicos sus genitales, y por eso **no desean ser chupadas** por sus parejas?



Sería mucho más interesante ver las narices de los encuestados. El "**efecto Pinocho**" puede hablar mucho aquí. De boquilla todos decimos cualquier cosa con tal de quedar bien, y también influye quien esta delante.

Claro que ahora con el paro, hay mucha mas gente descansada, que cuando hay trabajo, uno sólo piensa en pillar la cama para dormir y con los puños "apretaos", para sacarle más juego al poco tiempo que se tiene. Lo mismo eso cambia ahora las estadísticas. Aunque muchas **ganans de juerga** en esas circunstancias, no es que se tengan.

En fin, Tarzán, a mí es que las **estadísticas** no me convencen nada, se miente más que se mea.

LAS MUJERES ESPAÑOLAS Y SU SATISFACCIÓN SEXUAL

Etiquetas: actualidad, deseo, encuestas, erección, relaciones sexuales



Hace unos días ha salido en las noticias (televisión, periódicos, radio) los datos que arrojan si **las chicas europeas están satisfechas de su vida sexual**.

El primer dato sorprendente ha sido que las **primeras en estar satisfechas** son las **portuguesas**, yo pensé que serian las italianas, teniendo a **Berlusconi** que no para y que todavía no me explico que le quede tiempo para la vida política, deduje que ellas estarían en lo mas alto de la pirámide de la satisfacción. :-P



De aquí al infinito (y más allá)

Parece que por fin hemos evolucionado en algo y la **mujer española está igual que la sueca**; no me refiero a rubias y buenísimas, sino a que **disfruta de la vida sexual** ¡¡¡por fin!!!

Yo creo que ya llevábamos unos añitos así, pero lo mismo a los investigadores hasta ahora no se les ocurrió hacer la encuesta para averiguar el grado de evolución.

COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

Continuamos arrastrando un problema: la **comunicación**; parece que no nos comunicamos con nuestra pareja. No dice quien falla en el proceso, si quien habla o quien tiene que escuchar mientras el otro habla, dato interesante si queremos solucionarlo. De hecho, las consultas de especialistas están llenas por este motivo.

La comunicación falla con la pareja, pero no falla a la hora de “largar” acerca de nuestra vida íntima por ahí. Hombre!, si tenemos problemas y se lo contamos al **especialista** para que nos intente ayudar a solucionarlo, evidentemente a alguien se lo estás contando, no?

IMPOTENCIA Y ERECCIÓN

Parece que los **problemas de erección son un problema** a la hora de mantener relaciones. Cosa que me parece totalmente creíble y lógica.

Los **sexólogos indican que hay que hacer una distinción entre un gatillazo puntual** y algo que ocurre cada dos por tres. Cuando hay una **disfunción eréctil** hay que ir a un especialista. **Es un problema de pareja.**

Evitarlo por parte del hombre es un error (**evitará tener relaciones sexuales** para no tener que pasar el mal rato del **gatillazo**, aparte de arrastrar su propia insatisfacción), ya que su pareja puede pensar que tiene un lío fuera de casa y que ella ha perdido el atractivo.

Hay que hablarlo y consultarlo con la persona adecuada.

No hay que centrar la sexualidad en el pene, hay muchas más cosas que se pueden hacer sin que el pene esté de por medio.

BAJA LIBIDO

Las tres cosas que nos matan la libido son: el egocentrismo, la pereza y la arrogancia. Realmente la gente que peca de una de estas tres o las tres combinadas, suele ser **bastante insoportable para cualquier tipo de relación.**

PENDIENTE DE LA SATISFACCIÓN DEL OTRO

No estoy nada de acuerdo con esta idea: *"las mujeres no debemos de preocuparnos de satisfacer sólo al compañero, sino a nosotras mismas. Cada uno es responsable de su propio placer"*



-¿te está gustando, cariño?
-menos samba y más trabajar

Las relaciones sexuales son cosa de dos, te tienes que preocupar por tu compañero y por ti mismo. Estamos pasando a una fase egoísta, a lo que yo llamo la fase *"machista feminista"*, como durante siglos mis antepasadas tenían que abrirse de piernas sin esperar nada, ahora mi chico tiene que estar pendiente de darme placer a mí, me tiene que compensar.

No cometamos los mismos errores, eso de que no debemos de preocuparnos de satisfacer sólo al compañero, suena muy a *"que cada uno se busque la vida"*.

Si solo te quieres ocupar de ti misma, mastúrbate, es más cómodo y así no tienes que estar pendiente de nadie.

En esta encuesta falta un dato importantísimo, a mi manera de ver, **¿qué opinan las parejas de esas encuestadas?**, están igual de satisfechos, menos, más? la percepción de ésto es diferente y significativa. Mi intuición me dice que íbamos a llevarnos muchas sorpresas si supiéramos ese dato.

FIABILIDAD DE LAS ENCUESTAS SOBRE SEXO



Ya hemos comentado en otras ocasiones que en las encuestas se miente mucho (**Encuesta Nacional de Salud Sexual 2009**), y si son sobre sexo, aún más.

Ayer mismo veía en la tele (no recuerdo si en un informativo o en qué programa), que a menudo, en las encuestas intentamos decir aquello que el encuestador quiere oír.

Y que queremos "*quedar bien*", aunque no le conozcamos ni le volvamos a ver nunca más.

Ya habíamos comentado en otro artículo que sólo **el 30% de las españolas está satisfecha con su vida sexual**, según una encuesta realizada por *La Maleta Roja* a 1.000 mujeres.

En el estudio que ahora nos ocupa, realizado por la consultora internacional *Strategy One* con la colaboración del laboratorio *Pfizer*, se da la vuelta a la cifra y es **el 75% el que SÍ está satisfecho**.



¿Dices que te gusta más follar con *rubitos con tupé*?
¡Muy interesante!

Es difícil poner mucha fe en estadísticas tan contradictorias. Yo tiendo a creer más el primer porcentaje, por las razones que ya indiqué en dicha ocasión.

Y además, hay que desconfiar siempre porque **quien paga el estudio**, probablemente desea obtener el **resultado que más convenga a sus intereses** (comerciales, académicos, de repercusión mediática, etc).

Por ejemplo, una empresa de preservativos probablemente diga que los condones se usan poco y eso representa una conducta de alto riesgo; de este modo, pretender incentivar las ventas. Aunque el argumento es bueno, la estadística puede ser tendenciosa.

Es normal que una empresa que se dedica a la **venta de juguetes sexuales** diga que hay que mejorar los artículos que aumentan el deseo (que ella vende), y una **multinacional**

farmacéutica fomenta el uso de los anticonceptivos que fabrica. Lo raro sería **financiar y publicar** un estudio que saque una conclusión contraria a tus intereses.

Un estudio, cuyo nombre y patrocinador no recuerdo, mostró que **los investigadores tienden a encontrar los resultados que desea su cliente** (el que paga), y que, aparte del falseamiento de datos premeditado, también existe un *comportamiento inconsciente* que lo favorece.

Es decir, que a veces los "**científicos**" son simplemente **sobornados**, y otras veces, se **autoconvencen** sin conciencia de estar falseando los resultados.

CUANTO MÁS SEXO PRACTICAS, MÁS TE APETECE HACERLO

Según el estudio, cuanto más sexo tienes, más **ganás te entran**. El 68% lo hace **al menos una vez a la semana**, y el 42% quieren aumentar esa frecuencia.

Así que una de las soluciones a la **falta de deseo sexual** (**deseo sexual inhibido**) podría ser animarse a practicar. De este modo, con el tiempo, cada vez saldrá más natural.

Permítanme sacar dos conclusiones "*al vuelo*":

- Éste es el único dato del artículo original que **Jane** no ha citado en su comentario.
- Por mi parte, yo he puesto en duda la fiabilidad de los datos, pero me agarro a éste, como método de combatir la falta de ganas que tanto se ceba en el género femenino. ;-)

Al final, no vamos a poder derribar mitos ni estereotipos si el hombre quiere más **frecuencia de relaciones sexuales**. y la mujer menos ;-)

¿QUÉ FACTORES DESANIMAN A PRACTICAR EL SEXO?

En realidad, había otro aspecto que *Jane* no ha comentado: los comportamientos que menos nos ponen. Según el estudio, son:

- El egocentrismo (22%)
- La pereza (16%)
- La arrogancia (15%)



Así que si vas a lo tuyo, a *correrte* lo más rápido posible, si no dedicas a tu chica la atención que merece, y encima, vas *chuleando de buen amante*, será la última vez que puedas hacerlo con ella, porque no podrás volver a engañarla, por mucha *labia* que tengas.

En el plano físico, son:

- El mal aliento (*halitosis*) (29%)
- La disfunción eréctil (16%)
- La eyaculación precoz (12%)

En este caso, la recomendación sería lavarse bien los dientes (la higiene de todo el cuerpo en general), o al menos, tener siempre cerca unos caramelitos de menta.



Los otros dos problemas son disfunciones que pueden requerir un tratamiento médico o psicológico, por lo que no es tan sencillo resolverlas, aunque, como ha dicho *Jane*, no hay que confundir un *gatillazo* con la *impotencia*.

Y correrse antes de que ella alguna vez no es causa de divorcio; lo malo es tomarlo por costumbre y después dar por finalizada la *sesión* sin esforzarse en darle a ella lo que está necesitando. Quizá para estos casos te pueda venir bien **clonarte el pene** ;-)

¿SEXO EN PAREJA O SEXO CON PAREJA?

Sobre la duda que plantea *Jane* de si hay que estar más pendiente del otro o de uno mismo, yo diría que conviene diferenciar el "*sexo acompañado de otra persona*" del "*sexo con otra persona*".

Quiero decir que si uno se centra en su propio placer, en cierto modo **usas al otro como un medio de masturbarte**. Si pasas al lado contrario, tú eres el que está masturbando al otro.

Ambas opciones están muy bien si se van entrelazando en cada sesión, o (mejor aún) dentro de la misma sesión.

Pero si siempre es uno el que se concentra en **dar placer al otro**, y éste no le devuelve el esfuerzo, la relación se desequilibra. Puede que uno tenga menos deseo y "*conceda*" practicar el sexo para satisfacer al otro; pero esto no resulta tan gratificante como **hacer el amor porque a ambos les apetece**, y con ambos comprometidos en **ayudar al otro** a conseguir el mayor placer (no sólo sensorial, **también emocional**).

Yo creo que el sexo que más une, el que crea el *vínculo del placer* del que hablan **Masters y Johnson**, se consigue cuando ambos miembros de la pareja **sienten deseo y amor** por el otro, y buscan nuevas formas de estimularse para huir de la monotonía.

Tener **orgasmos simultáneos** ya no es tan importante, aunque está muy bien cuando sucede.

CUANDO EL DESEO ES UN PROBLEMA (POR DEFECTO)

En una pareja ideal, el deseo sexual fluye abundante y armoniosamente entre los enamorados, pero al cabo el tiempo, la intoxicación de hormonas va dejando paso a la normalización. Ya no necesitas imperiosamente estar cada segundo de tu vida junto a (y encima de) tu amado/a, y la *limerencia* se va alejando a la par que se acerca la monotonía.

El deseo puede ser un problema para la pareja, a veces por su **carencia** (o ausencia), pero también por su **exceso**. En realidad, el conflicto surge cuando existe disparidad entre las necesidades de sexo de ambos miembros de la pareja.

Es decir, la **frecuencia de contacto sexual deseada**. En relaciones heterosexuales, es a menudo el hombre el que **siempre tiene ganas**, mientras que a su mujer **siempre le duele la cabeza**. Ni siquiera la *aspirina* ha logrado igualar las necesidades de chicos y chicas.

Primero hablaremos de algunas de las **causas de la falta de deseo**: la crisis económica, el estrés, el retorno tras las vacaciones. Pero no sólo hay causas emocionales: la insuficiente lubricación vaginal desanima al coito.

Pero también **los hombres sufren falta de deseo** en ocasiones, y sus chicas suelen vivirlo como una amenaza: comienzan a pensar que están perdiendo atractivo, se ven más michelines o celulitis, y en su cerebro remultiplican las patas de gallo, aunque el espejo no esté de acuerdo con esa impresión.

En la era del *metrosexual*, los varones también se depilan, también se cuidan y se dan creas hidratantes. Y comienzan a dudar de ser lo suficientemente atractivos como para iluminar el

espacio que pisan, y atraer irremisiblemente a las hembras que gozosamente les contemplan.

Pasamos después a tratar largo y “*tendidos*” de la **falta de deseo**, sus causas, efectos, diagnóstico y algunos de sus tratamientos.

Entre los **efectos negativos de la desigual frecuencia** del deseo sexual están: el riesgo de infidelidad, el uso de la negativa al sexo como medida de presión, y, la más extraña: la posibilidad de ser denunciado por tu pareja alegando incumplimiento del *débito conyugal*.

LAS PAREJAS Y LA CRISIS ECONÓMICA

Etiquetas: **actualidad**, **deseo**, **frecuencia**, **parejas**, **relaciones sexuales**



Parece que la actual **crisis económica** no sólo afecta a la economía del hogar, afecta también a nuestras **relaciones sociales y de pareja**.

Estar en paro, sin ver luz al final del túnel, termina pasándonos factura en todos los aspectos de nuestra vida. Nos sentimos **inseguros**, **infelices** y vivimos en una constante **incertidumbre**.

Nos afecta en muchos aspectos, pérdidas de sueño, de ganas de comer, **estamos de peor humor**.

Como no se puede gastar dinero, no salimos como antes, no hay viajes, ni salidas a cenar con los amigos.

Las **relaciones sociales** en momentos así son mucho **menores**, nos movemos sólo en el entorno cerrado de nuestra casa, lo cual no ayuda mucho a mejorar el estado de ánimo.

Evidentemente se producen más **discusiones de pareja**. No vas a reñir con quien no ves apenas, pero la persona que está cerca termina sufriendo nuestro mal humor, nuestras crisis y nuestras angustias. Por mucho que se trate evitar, o se sea consciente de ello, es complicado que no salga fuera de ti todo lo que te preocupa.



Lo llevamos *crudo*, chica



No tengo ganas de nada

Las relaciones sexuales escasean, la **falta de deseo** es una de las principales consecuencias de un estado de ánimo bajo, de esa baja autoestima que nos embarga con la pérdida del empleo y la escasas posibilidades de encontrar otro. Ni tienes ganas de comer, ni de hacer el amor.

Por desgracia, no tengo ninguna fórmula mágica para solucionar estos problemas que surgen con la pérdida de un puesto de trabajo y la actual crisis económica. La única que se me ocurre es desearos que encontréis trabajo lo antes posible, **teniendo seguridad económica, el resto vendrá rodado.**

Fuera de esta obvia solución, que ya sé que esta difícil, tenéis que intentar **limar asperezas y no castigaros a vosotros mismos**, y desde luego no castigar a quien vive con vosotros. Es complicado, pero con un poco de voluntad todos los días, seguramente lograréis que no se lleguen a producir muchas broncas.



Si la economía doméstica va mal, y eso afecta negativamente a la calidad de la **relación de pareja**, ¿qué le queda a los parados y a los que pasan dificultades?

CONSECUENCIAS DEL PARO EN LA PAREJA

Parece que no es posible "*ser feliz en la casa del pobre*"; además de las preocupaciones por cómo llegar a fin de mes, se unen las actitudes negativas ante la vida y ante la pareja, las discusiones y las situaciones desagradables.

Y encima, disminuye el deseo sexual, con lo que el **vínculo**



Un sistema económico que no permite ganarse la vida a sus ciudadanos es una sociedad enferma.

del placer también desaparece y por tanto, es más fácil discutir con el otro. Los parados no sólo se sienten fuera del mercado laboral, y pueden albergar sentimientos del tipo "*no me quieren contratar, así que debo ser inútil*", "*no valgo para nada*".

Ya hemos comentado el estudio que mostraba cómo **la crisis empeora la relación sexual**, la depresión y la ansiedad son acompañantes no deseados del trabajador parado, y la irritabilidad aumenta.

Uno de los principales apoyos (quizá los únicos) que tiene una persona que pasa por una **situación económica difícil** es la familia y las amistades. Por eso, cuando tu pareja parece estar **siempre pegándose contigo**, y no encuentras la **comprensión** y la **complicidad** que necesitas, tu escaso ánimo y voluntad va a peor. Es precisamente lo último que necesitas para salir de la depresión y encarar la vida con determinación.

SOLUCIÓN: ESTAR ACTIVO

"Si haces lo mismo que hasta ahora, obtendrás los mismos resultados"; es una de las frases preferidas de los psicólogos orientadores en **búsqueda de empleo**. Aunque muchos trabajadores hacían bien su trabajo, han sido despedidos por causas externas a su voluntad y a su control.

Sin embargo, una vez en esta nueva situación, **el esfuerzo y el ánimo** son fundamentales para afrontar el desolador panorama de la crisis. Quedarse en casa sumiéndose en la desesperación y autocompadeciéndose no va a solucionar nada.

Todos somos valiosos, cada uno tiene sus propias fortalezas y habilidades que puede explotar para mejorar su situación. El paro y la crisis no son plagas bíblicas, y la única forma de combatirlos es, paradójicamente, a base de trabajo.

El desempleado no debe estar parado, sino buscando empleo y mejorando su formación. Una de las preguntas más habituales

en una entrevista de trabajo es: "*¿cómo ha aprovechado el tiempo mientras estaba sin empleo?*".

Y mientras llega la oportunidad, **es fundamental permanecer activo/a**: existen multitud de asociaciones sin ánimo de lucro

o, ONGs, movimientos sociales, de barrio, etc, donde tu experiencia académica y profesional resultará de gran utilidad.

También puedes involucrarte en el **movimiento 15M**, donde encontrarás muchos ciudadanos indignados como tú y comprometidos en cambiar la sociedad.



Aunque no consigas un empleo remunerado, al menos estarás en marcha, no tendrás tanto tiempo para darle vueltas a lo mal que está tu economía, y **harás algo positivo** para la sociedad.

SEXO, CARIÑO, AFECTO Y HORMONAS

Y en la esfera doméstica, apóyate en tu pareja y en tu familia. No son tus enemigos ni los culpables de la situación, sino los que más se preocupan por tí y desean que estés bien. No les quemes con tu mal humor, o te quedarás aún más solo/a.



Cuéntales cómo te sientes, y expónles **tus iniciativas para intentar mejorar las cosas**. Puedes tomarte un momento de

Quema colesterol besando a tu pareja.
Es gratis y muy placentero.

respiro de vez en cuando, pero no olvides que "*el movimiento se demuestra andando*" y que tú debes ser el principal responsable e impulsor del cambio.

Has perdido tu empleo, o tras terminar tus estudios, no has llegado a encontrarlo. Si tu desánimo te hace **perder además tu relación de pareja** y todo lo bueno que te aporta, mal negocio estás haciendo.

Cuando estás deprimid@, con ansiedad y desanimad@, recuerda que el cariño, los besos, las caricias y **los orgasmos son gratis** y te aportan las **sensaciones positivas, tanto físicas como emocionales**, que tanto necesitas. Tu cuerpo y tu mente lo agradecerán: es mejor la **oxitocina** que el **prozac**.

El éxito no está garantizado, pero **tu actitud es la clave** para estar en la mejor disposición cuando llegue tu oportunidad.

LOS HOMBRES TAMBIÉN TIENEN COMPLEJOS 1

Etiquetas: **curiosidades**, **seducción**



Parece que la igualdad también ha llegado a los hombres en eso de sentirse acomplejados por algún **defectillo físico**. Bienvenidos chicos!!

Una de las cosas que más les preocupa a los hombres es la llamada **“curva de la felicidad”**, esas barriguitas prominentes que lucen muchos hombres, son ya fuente de preocupación para ellos, hasta el punto que se han puesto las pilas y van a **clínicas de adelgazamiento**.

Tener los **dientes mal**: torcidos, oscuros... es otra preocupación masculina. Cada vez acuden más a los dentistas a blanquearse los dientes o a colocárselos bien.

El **exceso de pelo o la carencia**, es otro gran problema para ellos. El **exceso de pelo en zonas del cuerpo**, donde habitualmente sólo lo llevan los animales, ha hecho que muchos hombres se planteen que la **depilación** no tenía por qué ser sólo cosa de mujeres. Cada año que pasa vemos más hombres por la playa **“sin un pelo de tontos”** por el cuerpo.



Me he quedado calvo pensando

La **carencia del pelo en la cabeza** siempre ha sido un problema para ellos. Este problema no es de ahora. Imagino que por ahí todavía pululara alguno que se deja largo el poco que le queda en los laterales y lo usa para cubrir la calva más evidente de arriba.

Que sepáis, por si alguno nos lee, que aparte de no cubrir el problema, lo hace más evidente y queda horroroso.

Los que tengáis este problema tenéis dos opciones, una es la de raparos totalmente, **cabeza afeitada** a lo *Yul Brynner*, **ganaréis en atractivo** y se os quitarán años de encima.

La segunda es ir a una clínica donde os **implante el cabello** y recuperar otra vez una buena mata de pelo.

Y dejamos para otro día el resto de complejos que os pueden preocupar.

FALTA DE DESEO 1

Etiquetas: **deseo**, **disfunciones**



La **apatía sexual**, la falta de **libido**, en nuestros días es algo que afecta a muchísimas personas, especialmente a las **mujeres**, pero es un trastorno que afecta también a los **hombres**.

No sólo se refiere a la falta de ganas de mantener relaciones sexuales, **también afecta** a las fantasías sexuales, la masturbación, etc..

Esa falta de deseo, también hace que **no se sientan frustradas**, porque nada les falta.

En la falta de deseo están implicadas dos personas siempre, quien lo sufre en carne propia y quien convive con esta persona. Y es un problema para ambos.



Tiene un nombre específico: **deseo sexual inhibido (DSI)**, y puede ser de dos tipos: **total** y el **selectivo**. El total lo abarca todo, y el selectivo, solo hace referencia a falta de deseo hacia algo en particular, hacia alguna postura, una persona, algún tipo de práctica...

Se puede pensar que esto viene dado por un **problema físico** (la menopausia o el envejecimiento), pero lo habitual es que sea algo **psicológico** (estrés por trabajo, una enfermedad, falta de armonía en la pareja, tener una autoestima baja... una larga lista).

A veces se supera por fuerza de voluntad de quien lo sufre y de su pareja, dedicándole mucho tiempo a la **comunicación**, y otras

se necesitan ayudas de profesionales, por medio de *terapias específicas* para ello.

Es un problema con solución y del que tendremos que hablar más largo y tendido.



Eso, Jane, tendremos que hablar, "más largo y tendidos" ;-)

Las estadísticas sobre el **DSI (Deseo Sexual Inhibido)** son bastante reveladoras; creo recordar que entre las mujeres está cercano al 40% (***Ferr Doktor***, recurre a tus fuentes...). Los hombres van entrando también en esta **disfunción**, y ya no es del todo cierto eso de "*ellos siempre están dispuestos*".

¿Será el cambio de roles (debido a la incorporación de la mujer al mundo laboral) un factor importante en la disminución del deseo?

¿Son las responsabilidades laborales las que causan más estrés, y hacen que uno no tenga ganas de nada?

¿Qué opinas tú?

¿Sientes esa falta de deseo a menudo?

¿Estás siempre deseando meterle mano a tu pareja (o a otras personas)?

¿Te da *pereza* ponerte a la faena?

FALTA DE DESEO 2

Etiquetas: **deseo**, **disfunciones**



Parece que este es un tema que ha resultado muy interesante, así que vamos a **retomarlo** de nuevo.

El otro día hacíamos referencia a lo qué es y a los tipos que hay. Quizás deberíamos haber hablado un poco del principio... el **comienzo de la relación**, cuando el deseo no es ningún problema porque estamos sobrados.



Estos dos están en la primera fase

Esta primera fase viene durando cuando más año y medio (en la época actual se están dando casos de no durarles ni dos días), es cuando ese deseo aparece sin más, **espontáneamente** y a todas horas. Después se va apaciguando y pasa a ser un “**deseo voluntario**”, que durará lo que dure esa pareja.

En la pareja hay dos personas, que son diferentes en muchas cosas, por tanto no es raro que también el **deseo se viva descompensado**. Los profesionales aconsejan que la relación debe ajustarse al que tiene menos deseo y para el que más tiene, que se dedique más tiempo a él, lo que viene siendo “*un mayor conocimiento de si mismo*”.

Se puede **evitar la monotonía** de muchas maneras, ropa interior más sexy, una cena inesperada en un día normal, un viaje algún sitio, dedicar una tarde de sábado el uno al otro, sin tv, niños, ni obligaciones domésticas etc. Sobre todo no presionar ni presionarse por la falta de deseo, porque no ayudará nada. Hay que dejarlo fluir de nuevo.

Hay que descartar que la culpa sea por falta de amor o pérdida de atractivo. La mayoría de las veces viene dada por estrés en la vida normal, cansancio, apatía, por una educación sexual estricta, por aburrimiento, porque se ha enamorado de otra persona... hay montones de causas. No suele haber muchos casos que vengan dados por problemas físicos.



Hablar de ello, hacer saber a la otra persona lo que se siente, es importante. **Volver a seducir** es algo que deberíamos tener siempre presente para cultivar esa falta

¿Te interesa que sigamos hablando de este tema? Dinos qué te gustaría comentar.



¡Ah., el deseo que vuelve! Me refiero al tema; el problema es cuando no vuelve el deseo en sí.

Jane, dices que los profesionales aconsejan que hay que ir al **mínimo común denominador**, y al **autoconocimiento**.

Pero si hay que ir al mínimo, ¿por qué no hacerlo en otras áreas? ¿por qué no ir al **mínimo cariño**, a la mínima comprensión, al **mínimo de comunicación**? También deberíamos salir lo mínimo al cine o a cenar, ver lo mínimo a la familia política, etc; en definitiva, esforzarnos lo mínimo.

No estoy de acuerdo.

Creo mucho más en la **revitalización del deseo** con nuevos estímulos. Vale que no se debe obligar al otro a practicar sexo cuando no lo desea (sería una **violación**), que no hay que exigir una frecuencia determinada, y que insistir en el tema puede irritar y cerrar más aún al otro, convirtiendo un placer común en un incordio.

Pero las **continuas negativas** desaniman muchísimo al que sigue deseando a sus pareja. Si una y otra vez **tu pareja te rechaza** (porque es eso, un *rechazo*), **acabas perdiendo el interés**, no sólo por el sexo, sino por la pareja en sí.

Y puede llegar a ser una motivación para buscar fuera de la pareja lo que no consigues dentro; en ese caso, ¿podrían sentirse traicionadas las personas que no desean a sus parejas?

No olvidemos que el sexo no es sólo satisfacción física, ni es un placer sólo para uno mismo. **El sexo es un vínculo especial** para la pareja, algo que sólo compartimos con esa otra persona tan especial, y con nadie más (o eso se espera casi siempre). El sexo es lo que **distingue la pareja de la amistad**. En caso contrario, la pareja se queda en una "*comunidad de bienes*", una sociedad económica con responsabilidades comunes (la casa, el coche, los hijos)...

¿Qué piensas?

¿Crees que los hombres desean más sexo que las mujeres?

¿Existe el amor sin sexo?

CUANDO EL DESEO ES UN PROBLEMA (POR EXCESO)

Pero también el exceso de deseo es fuente de problemas; tener cientos de orgasmos cada día o ser adicta a los juguetes sexuales puede acarrear disgustos en el entorno familiar o laboral.

300 ORGASMOS AL DÍA

Etiquetas: **deseo**, **frecuencia**



A mucha gente le parecerá increíble poder tener **cientos de orgasmos** en un sólo día, pero quien realmente lo padece no está muy contenta.

En la revista ***Muy Interesante***, nº 159 (Dic-2008), aparece la terrible historia de la americana ***Michele Thompson***, afectada del llamado **PSAS** (*Síndrome de Excitación Sexual Permanente*), y que puede llegar a tener **300 orgasmos en un solo día**.



Michele Thompson,
la mujer **multi-**
multi orgásmica

Su pareja se sentía de algún modo "*sexualmente dominado*".

Este problema sólo les ocurre a las mujeres (ya se sabe que los hombres no somos **multiorgásmicos**, salvo que demuestren lo contrario los practicantes del **sexo tántrico**), y se considera un trastorno **psicológico**.

El **PSAS** fue descrito por primera vez en 2001 por la doctora *Sandra Leiblum*, y no viene acompañado de deseo sexual. Las **escasísimas mujeres** que lo sufren no son *ninfómanas*, y prefieren no hablar de ello por pudor.

No está clara cuál es la **causa del PSAS**, pero se sospecha que reside en la parte del cerebro llamada *sistema límbico*. No existe cura, pero un tratamiento psicológico puede aliviar los síntomas.

Otro caso extraño es el de una joven que tenía un **insaciable deseo sexual**, y, tras tener cientos de amantes, le fue diagnosticado un **tumor cerebral**, pequeño, pero justo en la zona que recibe las **señales de los genitales**.

También se sufre una **perpetua obsesión por el sexo** si una mujer tiene niveles excesivos de **testosterona**, la hormona que se encuentra en los varones y de forma escasa en las hembras, y que influye el impulso sexual y en la conducta agresiva. A veces obtienen el mismo efecto mujeres con tumores de ovario.



Doktor, me temo que a algunas mujeres incluso le parecerá increíble poder **tener un solo orgasmo** con su pareja, lamentablemente.

Si alguien hace (o le ocurre) algo extraordinario, seguro que es **en los EEUU**. De allí son el hombre con el **pene más largo del mundo**, la mujer con más orgasmos diarios, y el extrañísimo caso de la familia que podía **sobrevivir con el subsidio del paro**.

Me imagino a la pobre *Michele* comprando el pan con la cara **extasiada**, y el panadero preguntándose si en vez de *levadura* para levantar la masa, le ha echado algo para **levantar pasiones**.

Ya había oído que **inyectar testosterona** a una mujer suele subírle el impulso sexual. Podría ser un remedio para el deseo sexual inhibido, pero creo que habría otros efectos secundarios no deseados.

¿Cómo lo ves tú? ¿Te gustaría tener no ya cientos, sino **una decena de orgasmos al día**?



Los **excesos** no son buenos, con moderación todo se disfruta. Lo que es triste es que para determinados problemas la medicina **no tenga solución** alguna. Si se pudiera de alguna manera compensar el **exceso** de algunas y la **falta** de otras, ambas partes se quedarían tan felices.

Sí resulta tremendamente curioso que todos estos **casos raros** sean siempre en EEUU. Da que pensar que realmente hay gente muy extraña allí, o que la mayoría de su población tiene un espíritu muy abierto y no puede guardárselo para ellos mismos, por eso lo comparten con el resto del mundo. Lo que no está mal de todo, una se siente muy feliz de ser tan normal cuando lee estas cosas.

Lo que no esta nada claro es que haya **mujeres sin orgasmos**, siempre se ha dicho que es más un problema de “**autoconocimiento**” o de una pareja **poco hábil**. Un tema del que se puede hablar mucho y que ya tocaremos más adelante.

MITOS, CREENCIAS Y FALSAS ESPERANZAS

En el amor y en el sexo, nos educamos según lo que hemos vivido. Y no siempre nos hemos preocupado lo suficiente de **verificar nuestras fuentes de información.**

Desde los **mitos** del amor eterno, del príncipe azul y de los orgasmos simultáneos (que haberlos halos, pero no tan a menudo como salen en el cine), hasta la generalizada creencia de que el deseo debe acabar a cierta edad, o tiene fecha de caducidad, como los yogures.

Analizaremos la imagen sesgada que los medios de comunicación trasmiten sobre la aventura del corazón (y los genitales), y discutiremos cuáles de sus mensajes son acertados.

(consultar en la versión completa del libro)

¿QUÉ NOS ATRAE?

Difícil será **provocar deseo al otro** si no sabemos qué es lo que le gusta y qué lo que provoca su disgusto. La sexóloga *Carmen López Sosa* nos cuenta lo que hacen las jóvenes para seducir a los chicos que les interesan. *Pilar Cristóbal* se centra en los aspectos que agradan a las mujeres de los hombres (y viceversa).

¿Es la **diferencia de edad** un factor importante en una relación de pareja? ¿Es importante tener dinero o buena posición social para resultar atractivo/a?

¿Qué rasgos y actitudes de los hombres son más **atrayentes para las mujeres**? Algunos afirman que las mujeres prefieren como maridos a hombres buenos, estables y con una buena situación socioeconómica; esos factores le aportan seguridad para ella y sus hijos. Sin embargo, buscarían a hombres guapos y un poco “*canallas*” para divertirse y disfrutar de una “*noche loca*”.

El olor es **nuestro sentido más primitivo**, y ejerce una poderosa influencia sobre el ***sex-appeal*** de hombres y mujeres. No en vano nos gastamos una millonada en perfumes, y es uno de los regalos preferidos de las fiestas navideñas y el día de los enamorados.

Los hombres de anteriores generaciones se esforzaban por **ser viriles y transmitir fuerza y confianza** (al fin y al cabo, las mujeres buscaban en ellos protección y cobijo emocional y económico). La liberación de la mujer y su incorporación al mundo laboral les ha permitido ganarse la vida por sí mismas (crisis económica mediante), y los hombres han comenzado a necesitar **ser atractivos físicamente** para “*comerse un rosco*”.

Cada vez más hombres acuden a las clínicas de **cirugía estética** para retocarse esto o aquello. Y cada vez reciben más atención mediática los concursos de belleza para hombres (el paralelo a las competiciones de *misses*). Y cada vez hay más listas de guapos y guapas en la prensa.

Para terminar esta sección, tenemos tres divertidos artículos: primero nos preguntamos si las *voluptuosas* chicas que responden a los teléfonos eróticos no estarán en bata, con lencería de lana y los rulos puestos, dando el biberón y quitándole los mocos a su bebé mientras ponen esa voz tan seductora y te dicen eso de “*me estás volviendo loca Pepe*”, seguido de una impactante medición de la extraordinaria humedad de sus partes pudendas.

En segundo lugar, analizamos si emborrachar un poquito a alguien nos puede ayudar a ligárnoslo, y terminaremos con un caso clínico: el ecuatoriano que liga más que todos los *James Bond* juntos, y ha preñado a la mitad de las mujeres de su pueblo. ¿Qué tendrá él que no somos capaces de ofrecer los demás?

TÉCNICAS DE SEDUCCIÓN USADAS POR LAS JÓVENES

Etiquetas: **consejos**, **seducción**, **sexólogos**



En el interesante libro "**Sexo y Sólo Sexo**", de la Dra Carmen López Sosa, leemos sobre un interesante experimento realizado en EEUU:

Monica Moore, psicóloga de la *Univ. Webster de Missouri*, se dedicó a observar cuidadosamente **2.000 horas** de grabación de video en las que mujeres jóvenes intentaban **atraer la atención de los hombres**.



Soy *Mimosa*, la sirena más hermosa
¡qué buena que estoy!

Y observó que las chicas utilizaron **52 técnicas no verbales**; con 34 de ellas en 1 hora, una mujer logra el éxito en 4 hombres. La lista es:

- **Miradas de reojo**, alternadas con repasos breves y sostenidos, cuando las advierte el hombre.
- **Ojos exageradamente abiertos** al arquear las cejas: se acentúa la juventud y una supuesta “sumisión”.
- **Risitas infantiles**, sonrisas abiertas y carcajadas sin motivo. La “sonrisa tímida” consiste en bajar la cabeza, con los ojos a medio abrir y taparse la boca con la mano; se trata de “hacerse la difícil”.
- **Arreglarse la ropa** para llamar la atención sobre su cuerpo.
- **Humedecerse los labios** con la lengua para llamar la atención hacia la boca, similar a los genitales femeninos; transmite madurez sexual e interés por el sexo.

- **Asentir con la cabeza** mientras habla él; demuestra aceptación, incluso devoción si se abre un poco la boca.
- **Exponer el cuello**, girando la cabeza hacia un lado; es ofrecimiento.
- **Inclinarse adelante** para acercarse al hombre; es asequibilidad.
- **Buscar una silla**, fuego, un periódico, o dejar caer algo para que él lo ofrezca.
- **Hablar con el camarero** para animar a intervenir al hombre.

Como mensajes de rechazo al chaval que se les acerca, señala algunos comportamientos bastante obvios:

- Bostezos, estiramientos, movimiento de cabeza de lado a lado (como diciendo “no”), evitar la mirada, hablar con otro o leer el periódico.

Además, la *Dra. López Sosa* añade otras técnicas de seducción:

- Mohines, miradas insinuantes, mordisquitos de labio, risitas y guiños.
- Ropa ajustada, maquillaje algo cargado, caídas de mano, conversación intrascendente.



Desde luego, las chicas sabéis perfectamente cómo llamar nuestra atención.

Por si acaso, aclararé que cuando dice "**Humedecerse los labios**", se refiere a los labios de la boca, no a los que estáis pensando. Esos otros se humedecen solos, o con un poco de ayuda, si es preciso ;-)

En algún lugar leí o escuché que cuando las mujeres llegan a un lugar donde hay personas de ambos sexos, sólo tardan unos minutos en **comprender las relaciones** entre ellos; **enseguida saben** quién le gusta a quién, quién pasa de quién y quién está desesperadamente enamorado de quién (o quiena).

A los hombres, en cambio, **les cuesta mucho más enterarse** de lo que está ocurriendo; de ahí quizá que nos den tantas calabazas.

Si estuviéramos más atentos a los gestos y menos a las **generosas curvas** de ésta o aquella dama, podríamos salir del lugar con algo ganado...

Chicos: ya sabéis lo que **tenéis que observar** para enteraros de lo que está ocurriendo en ese pub, reunión de amigos o encuentro casual.

Chicas: creo que vosotras ya lo sabéis de sobra, pero por si hay alguna novata o despistada, que se aplique y vaya aprendiendo de las que saben...



Bueno, acabo de llegar a la **conclusión** que soy medio lela, o que al nacer a alguien se le olvido insertarme en chip “de como enterarse de todo con una simple mirada”. Yo cuando entro en un bar, entro buscando hueco para sentarme y después mirando los pinchos, para ver que me pido. Será un fallo genético, o que de tanto estar en la selva sólo con Tarzán, he perdido **mis dotes sociales**.

Las técnicas que comentan, no me parece solo de la gente joven, puede que en esa edad se tienda más a **exagerar** porque no somos conscientes todavía de esos gestos y después los **disimulamos** más.

Pensemos en **Ana Obregón**, analizar cualquiera de sus **apariciones**, cómo reacciona cuando le acercan un micrófono... tontea!!!! sigue la mayoría de esos pasos!!!!

Ahora pasemos al día a día, alguien ha asistido a una clase de mantenimiento de la **tercera edad**? También **repiten** mucho de esos puntos. Y te encuentras de todo, desde **exageradas** al estilo **Obregón**, a gente con dos dedos de frente y más **suave** en esas acciones.

De todas formas, con los años vas aprendiendo que no merece la pena **tantogesto inútil**. Con un buen **escote**, te ahorras tiempo y gestos. La ventaja que los hombres sean tan simples, es que no hay que romperse la cabeza con como atraerlos, con su fijación con **el culo y el pecho**, es cuestión de currarse esa zona antes de salir de casa. (jajajajajaja)



20 COSAS QUE LAS MUJERES ADORAN DE LOS HOMBRES

Etiquetas: **belleza**, **deseo**, **enamoramiento**, **seducción**



Hace unos días mostrábamos la lista de las **20 cosas de las mujeres que le encantan a los hombres**.

Del mismo libro, *El Sexo contado con sencillez* (pág. 69, ¡vaya número!), de la sexóloga **Pilar Cristóbal**, extraemos hoy la lista desde el punto de vista de las mujeres hacia los hombres:



¿Serán muy diferentes? veámoslo:

1. culo pequeño y firme
2. hombros anchos
3. mentón prominente
4. músculos firmes
5. voz cálida y profunda
6. desinhibidos y audaces sexualmente
7. atentos y sensibles
- 8.
9. expertos en el “después”
10. con sentido del humor
11. cariñosos y tiernos
12. atentos y detallistas
13. que apoyen sin criticar ni aconsejar
14. generosos con el dinero
15. memoria para las fechas, cumpleaños, aniversarios, etc
16. que “eche piropos”
17. que esté al tanto de mis cosas
18. que no se hunda cuando le cuento un problema

19. que me trate con respeto y educación, en público sobre todo
20. que comparta las tareas de la casa
21. que tenga iniciativa para gastar el dinero que sobra

En este mismo blog puede encontrar más sobre **qué les gusta a ellas de nosotros**.



Al igual que en la lista equivalente, las **características físicas** también copan los 4 primeros puestos de las preferencias de las mujeres.

A ver qué dice ahora **Jane** sobre ello, ya que en **el otro artículo**, parecía quejarse amargamente de que los hombres estábamos demasiado obsesionados con la belleza femenina.... ;-)

En vez de “voz seductora”, las mujeres piden “voz cálida y profunda” (o sea, seductora).

También coinciden en el **terreno sexual**: si ellos piden “sexualmente experta”, ellas quieren chicos “desinhibidos y audaces sexualmente”, si bien añaden: **”expertos en el después”**, lo que parece indicar que para muchos el “después” consiste en darse la vuelta y ponerse a roncar lo antes posible.

Ellos pedían “sensible y compasiva” y ellas “atentos y sensibles”, pero le añaden: “cariñosos y tiernos”, “atentos y detallistas”, “memoria para las fechas, cumpleaños, aniversarios, etc” y “que esté al tanto de mis cosas”.

Parece ser que mientras ellos pedían mujeres “independientes” (aunque también “vulnerables”), ellas le exigen que esté pendiente de sus necesidades afectivas y de “sus cosas”. Seguro que muchos están decididamente pendientes de “las cosas” de

ellas, especialmente de las dos que destacan por delante (los *airbag de serie*).

También en el ámbito de **pedir la atención masculina más allá de la eyaculación**, tenemos: “que apoyen sin criticar ni aconsejar” y “que no se hunda cuando le cuento un problema”.



Es decir, quiero que me escuches, que me des la razón, pero no se te ocurra darme tu opinión, no sea que me contradiga. Vaya, vaya. Quizá se pueda **sustituir a los hombres por un dictáfono**. Es cierto que no “echa piropos”, pero puedes pedirle a un amigo que los deje grabados. Y no cabe duda que **el dictáfono escucha** ¡e incluso graba! Con la ventaja adicional de que no mancha la casa.

Parece que la petición de mujeres “independientes” que hacen ellos no se va a cumplir, porque ellas quieren hombres “generosos con el dinero” y “que tenga iniciativa para gastar el dinero que sobra”. Así que eso de “que tenga un padre rico” que piden ellos, va a ser que no. Lo extraño es que ellas requieran la iniciativa de ellos para gastar el dinero; yo creía que **las chicas tenían iniciativa de sobra para gastar el dinero (de ellos)** por sí mismas ;-)

Sin embargo, hay algo curioso: aunque ellos pedían mujeres “con éxito social”, no hay nada similar en las 20 peticiones femeninas. Les vale con que sean generosos con el dinero (¿el de él o el de ella?). Tradicionalmente, el hombre era el que aportaba dinero y status a la mujer, mientras ella era **el reposo del guerrero**. ¿ya ha cambiado esta interdependencia? Yo sigo siendo el que caza en la jungla mientras **Jane** decora el árbol de navidad en casa.

Cuando ellos piden mujeres “limpias”, ellas quieren de ellos “que compartan las **tareas de la casa**”, es decir, limpias nosotras, sí, pero ¡tú también limpias la casa, *majetón!* ¡Que eso de la **liberación femenina** no era sólo comprarles una aspiradora!

En resumen parece que **las mujeres piden hombres que estén buenos**, pero además “*que me trate con respeto y educación, en público sobre todo*”. Es decir, **piden cariño y respeto**, así que parece ser que no se lo estamos dando...

Chicos, nuestra nota no es: “progresas adecuadamente”, sino: “**necesita mejorar**”.



Tarzán, se "come" principalmente por la vista, es lo primero que usas y con lo primero que conoces a una persona, de ahí la importancia de lo físico. Pero claro, después tienes que tener en cuenta otras cosas, porque **si sólo centraras tu atracción en el físico**, mal íbamos con los poc@s ti@s buen@s que hay por el mundo.

Más que expertos en el "después", yo diría que tiene más importante en el "atentos en el después". El querer un experto durante, puedo entenderlo, pero ¿después? ¿Para qué? ¿Para que te cuente un cuento mientras nos dormimos?

De todas formas no es sólo potestad vuestra eso de darse la vuelta y roncar, a nosotras también nos relaja y nos gusta dormir después.

¡**Mujeres del mundo reaccionad!!** Dejaros de chorradas, **ellos no se acuerdan de fechas ni de nada**, porque no interesa en absoluto. Asumirlo y pasad de acordaros vosotras.

Yo hace años **decidí no volver a ser la agenda de ningún hombre**, ¿no se acuerda? pues no pasa nada, tú tampoco le

felicites a él por su cumpleaños y ya está solucionado el problema.

¿No se acuerda de regalarte nada? regálate tú, seguro que tendrás más opciones de acertar con tus gustos que él y con lo que te ahorras con su regalo, tienes para darte un gustazo.

Lo único que os acarrea querer que él se acuerde de determinadas fechas y de regalaros algo, es un broncazo terrible, con el mal rollo que eso arrastra. No merece la pena, olvidaos de las fechas, regalaos cosas y a disfrutar de la vida que son dos días.

No queremos que nos den la razón sin más, **Tarzán**, no somos bobas, nos daríamos cuenta. Si la tenemos, nos la dais y si no la tenemos, argumentáis por qué no, porque puede que eso que veis vosotros desde fuera, nosotras no, y eso ayude a una mejor comprensión de esa situación que os contamos y que nos tiene mal.

Yo particularmente en el tema del dinero, como soy de las que piensa que lo mío es mío y lo de él es suyo, no me gusta que me toquen lo mío y procuro seguir esta política con lo ajeno, me da lo mismo el dinero que tenga la otra persona, porque es suyo.

Pero bueno, en eso soy algo particular. Ir a la caza de pareja/marido nunca fue lo mío, entonces es una parte de esa lista que no entiendo en absoluto..

¿Necesita mejorar?

No, Tarzán, ¡necesitáis un milagro!.



Chico: Con calendarios como éste, no volverás a olvidarte de ninguna fecha.

¿QUÉ NOS REPELE?

La otra cara de la **seducción** es la negativa: aquellos rasgos o actitudes que le quitan las ganas al amante más fogoso. Si quieres provocar deseo en alguien, esfuérzate por evitar lo que le resulta repelente. Analizamos la lista de 20 factores que cada sexo odia del otro, según *Pilar Cristóbal*.

DETALLES QUE ENAMORAN O DESENAMORAN

Etiquetas: **enamoramiento**, **formar pareja**, **rupturas**



Si quieres **desenamorar** a tu chico aquí te damos unas cuantas ideas para hacerlo. Si quieres lo contrario, **toma buena nota** y pon en práctica lo que aquí te decimos.

No estés encima suyo todo el tiempo, no llares para saber qué tal le fue en la comida y después para ver como llegó a casa, dará la sensación que estás **controlándole**. **Ten tu espacio**, continúa con tus amistades y haz cosas sin que este él.

A los hombres no les gusta estar con alguien que no tiene opinión o que les da lo mismo cualquier cosa que le propongan. Eso de no opinar por no discutir no te lleva a ningún puerto bueno.

Opinar diferente no significa que tengáis que discutir, solo diferentes formas de ver algo. Tampoco se trata de discutir por todo, te puedes llevar bien con alguien y opinar distinto. Eso debería enriquecernos.

Al principio de una relación nos **cuidamos**, **nos arreglamos y miramos todo al detalle**, por qué muchas dejamos de hacerlo con el tiempo?? no cuesta nada mantener estas pequeñas cosas que al principio hacíamos sin pensar: **depílate, pónete un vestido bonito...**

Verte bien a ti misma te puede ayudar no solo a tener a tu pareja babeando, también te ayuda a estar más positiva y animada.

No dejes que pague él siempre, **ten también detalles**, los regalos son algo que a todos nos gusta recibir, no es sólo el



¡ Estás para comerte !

detalle, es el hecho que te has acordado de él y por eso se lo compraste.

Poner pegas a todo: si le sacas “*peros*” a lo que hace o deja de hacer, también **le sacarás de quicio**, porque estarás cuestionando cada paso que da, y eso a ambos sexos nos sienta bastante mal. Si no quieres hacerle huir, dile las cosas diplomáticamente, se suave, tolerante.

Si a todo lo que te propone le dices que NO y **le pones mala cara**, tienes todas las papeletas para que te diga adiós para siempre. Se comprensiva alguna vez, muéstrate con ganas de hacer algo, cooperativa.

Prueba a quitarte la cara de sargento chusquero. **Sonreír atrae**, tener cara de enfado repele.



Todo lo que ha comentado *Jane* es aplicable a ambos sexos.

No somos tan diferentes, aunque haya cosas que son algo más específicas de hombres o de mujeres.

Por ejemplo: **a las mujeres os gusta mucho hablar**. Eso está muy bien, especialmente si es **entre vosotras**. Pero a nosotros nos parece muy bien estar juntos, **viendo la tele** (mejor si es deporte o pelis de acción), disfrutando de un concierto o una buena cena... pero sin tener que estar **dándole a la lengua todo el rato**. A no ser que la lengua esté dentro de la boca del otro (o de lo que no es la boca).

En especial, cuando el locutor está explicando si lo de *Cristiano Ronaldo* es un esguince o un golpe muscular, **joroba mucho** que ella diga: “*pues me pasé toda la tarde buscando y no encontré ningún bolso que hiciera juego con el abrigo nuevo*”.

¿Qué coño me importa si el bolso es de color beige o malva pálido? Entonces le pasas tu móvil y le dices: *"como si no costara"*. Es la única forma de conseguir que no te dé conversación: **que hable con otra persona**. *"Pero por favor, llama desde el dormitorio, que hay mejor cobertura"*.

¿Y cuando quiere saber si está guapa? Ah, amigo, ésa es la **pregunta trampa**. A diferencia de otro hombre, no les basta que les digas: *"te queda muy bien"*. No, ni mucho menos. Con eso lo que le estás transmitiendo es: *"me da igual, yo voy a estar pendiente de cualquier rubia minifaldera que pase por delante"*. Como mínimo, le dices 2 folios a doble espacio.

Por ejemplo:

"Esa blusa te queda muy bien, pero la falda es un poco corta para ese abrigo. Te quedaba mejor la que te pusiste el 21 de Diciembre, cuando fuimos al restaurante asiático con tu hermana y ese chico con el que sale ahora. Además, el lápiz de labios tiene demasiado glossy para ir a ver una película europea; ése sería perfecto para una comedia romántica americana. Y ese foulard es parecido al que llevó el otro día Luisa; como se lo ponga hoy también, va a parecer que sois gemelas. Y seguro que andará diciendo que le estás copiando el estilo, que no tienes personalidad...".

No te preocupes, que ella estará encantada de ponerse y quitarse 14 faldas y 8 pantys hasta que todo esté perfectamente conjuntado.

A nosotros lo que nos gusta es **hablar menos y hacer más**. Sobre todo, hacer más de una cosa en particular.... ;-)

LA GENÉTICA DEL DESEO

Según muchos autores pertenecientes a la corriente sociobiológica y la **psicología evolutiva**, las conductas sexuales, y, en particular, el deseo sexual, está determinado por la genética. Eso defienden *Robin Baker*, *Simón Andreade* y otros científicos cuyo trabajo comentamos junto a los de *Paloma Aznar*.

Los millones de años de evolución darwinista y las características de la vida de nuestros antepasados prehistóricos habrían moldeado nuestros cerebros de tal manera que, incluso en pleno siglo XXI, los hombres y las mujeres (machos y hembras según ellos) **no podríamos escapar de nuestros instintos**, y reaccionaríamos a señales físicas y emocionales firmemente grabadas en nuestro ADN.

Eso echaría por tierra toda la imaginería sobre el **amor romántico** y demás cuestiones que analizábamos en la sección de “*Mitos, creencias y falsas esperanzas*”. La investigación médica demuestra la importancia que las **hormonas**, y en general la química, tiene en nuestros comportamientos: testosterona, oxitocina y otros compuestos, intervienen en nuestra conducta sexual. Pero cabe preguntarse si son causa o efecto.

Al fin y al cabo, el **mayor órgano sexual** del ser humano es su cerebro, como demuestran los experimentos sobre la actividad cerebral mientras la mujer experimenta un orgasmo.

Analizamos lo que tienen que decir zoólogos, psicólogos y otros -logos sobre qué experimenta **el cuerpo femenino al excitarse**, qué rasgos físicos atraen a varones y mujeres, el papel del olor en la atracción sexual, las **bases científicas** de la monogamia y la poligamia, y la influencia de la maternidad en la relación sexual de la pareja.

¿QUÉ RASGOS FÍSICOS NOS HACEN ATRACTIVOS? 1

Etiquetas: **deseo**, **seducción**, **sociobiología**



En el nº 11 de la revista *Quo* leemos un interesante artículo sobre los rasgos físicos que nos atraen de los demás.

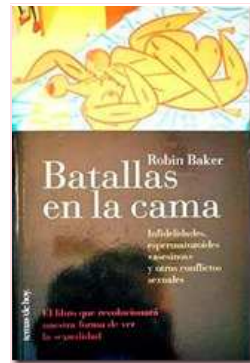
Como hace tiempo que no hablamos de la **seducción**, vamos a comentarlo con calma en una nueva serie de artículos.

SOCIOBIOLOGÍA: GENÉTICA VS CULTURA

Como es habitual en este tipo de estudios, los investigadores suelen encuadrarse en la corriente científica de la **sociobiología**, que intenta explicar el comportamiento

humano basándose en explicaciones biológicas relacionadas con la evolución.

Estas teorías son cada vez más populares, ya hemos hablado de **Robin Baker** y sus **espermatozoides asesinos**, de **Simon Andreade** y su **influencia del olor en el deseo sexual**, y tenemos pendiente analizar las investigaciones de la antropóloga **Helen Fisher**.



Francisco Javier Labrador, catedrático de Modificación de Conducta (Univ. Complutense de Madrid), nos recuerda: “*los humanos somos 500.000 años de biología y sólo 3.000 de cultura*”.

Para mí, **explicar el comportamiento humano actual** como el único resultado de lo que necesitaban las mujeres y *los hombres de las cavernas*, es exagerado. Yo soy más bien fan del **conductista B.F. Skinner**, que defiende que la conducta humana está más determinada por la educación, la cultura, y, en general, el entorno.

No niego que **la biología ejerce alguna influencia** en nuestra forma de actuar, pero hoy en día, las mujeres no necesitan a un hombre que *salga a cazar* y les traiga la comida a casa. Y los hombres ya no necesitan ir sembrando su semen por toda vagina que encuentren.

Pero los estudios de los citados investigadores parecen explicar muchos de los hechos que tozudamente aparecen en las encuestas, así que habrá que prestarles atención.

¿QUÉ ES LO QUE ATRAE MÁS A LOS ESPAÑOLES/AS?

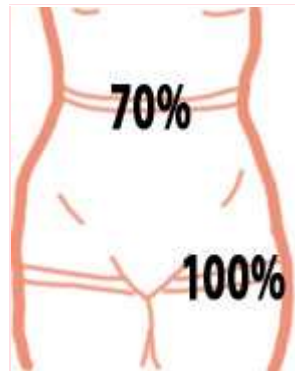
Según un estudio del año 1988, estos son los rasgos físicos que más atractivos resultan a los españoles en hombres y mujeres:

<i>nos gusta:</i>	del hombre	de la mujer
constitución corporal	38%	34%
ojos	34%	14%
cara	12%	24%
pecho	0%	10%
estatura	6%	4%
pelo	4%	4%
genitales	3%	3%

Parece claro que lo más importante parece ser la **forma general del cuerpo**, en la que coinciden un tercio de los encuestados, tanto hombres como mujeres.

LA RELACIÓN CINTURA - CADERA

Según estudios clásicos, realizados a personas de **todas las culturas humanas**, desde los urbanitas europeos del primer mundo a los



aborígenes americanos o africanos más remotos, los hombres siempre prefieren a las mujeres cuyas caderas estén bien marcadas.

En algunas civilizaciones, los hombres buscan rellenitas y en otras delgaduchas, y no siempre la talla 38 es la ideal, pero todos coinciden en las mismas proporciones: que la medida de la cintura sea el 70% del ancho de las caderas.

Por cierto, el 70% de 90 es 63, lo que se acerca al típico 90-60-90 que tanto atrae a los hombres occidentales y tanto ansían tener sus mujeres.

Pero resulta que la relación antes citada es **síntoma de buena salud**, y además, facilita el parto, lo que apoya las tesis de los sociobiólogos.

EL ROSTRO PERFECTO

El psicólogo *Victor Jonston* (Univ. Nuevo México, EEUU) y el doctor *David I. Perret* (univ. St Andrews, Reino Unido) realizaron sendos estudios para buscar la cara ideal de hombres y mujeres: combinando rasgos de diversas fotografías, los participantes elegían los que les parecían más atractivos, y los resultados no dependían de las diferentes culturas:

La cara ideal de una mujer:

- nariz pequeña
- mandíbula corta
- ojos grandes
- pómulos salientes

La cara ideal de un hombre:

- frente ancha y despejada
- mentón fuerte
- gran mandíbula



Estoy de acuerdo con **Ferr Doktor** en que la biología *no debería* ser tan determinante en nuestro comportamiento.

Esto, aparte de una **cuestión científica**, se convierte en una **opción ideológica**, ya que si la educación y el ambiente no pueden modificar la conducta humana, podíamos acabar en una sociedad como la del extraordinario film **Gattaca**, donde el Estado decidía la profesión de cada persona según su dotación genética.



EL TAMAÑO NO IMPORTA, PERO SÍ LAS PROPORCIONES

Pero entrando en el tema del artículo: ¿qué nos atrae de los demás?. Debemos dejar claro, en primer lugar, que no estamos hablando de la personalidad, la inteligencia, la cultura o la bondad, sino sólo del aspecto físico (de la **química sexual** ya hemos hablado).

La **constitución corporal** (es decir, las proporciones) son lo más importante; es además, lo más obvio, y coinciden como lo más deseado en hombres y mujeres.

Después las cosas cambian: en los hombres destacan los **ojos**, mientras que en las mujeres predomina la **cara**.

El **pecho femenino** es el cuarto rasgo destacable de las mujeres (a algunos les gustan pechugonas y a otros no), pero si esto es cierto, las clínicas de **cirugía estética** deberían hacer más rinoplastias y menos **operaciones de aumento de pecho** (o reducción).

Y el **pecho masculino** parece tener ¡nulo impacto! Esto no me lo creo: la tableta de chocolate de **Cristiano Ronaldo** es lo que más odiamos los hombres y más irresistible resulta a ellas (y a los gay).

En cuanto al rostro, parece que en los hombres se busca un **verdadero machote** (que no *machista*), como yo, aunque la barba de mi foto no hace justicia a mi perfecta mandíbula.

La mujeres en cambio, deben tener **un rostro más delicado**, con una nariz pequeña (la rinoplastia de antes), y mandíbula corta, y atraen sus ojos (a pintarse) y sus pómulos (esos coloretos). Parece claro que el maquillaje intenta destacar precisamente estos aspectos, pero ¿no creéis que falta algo muy importante?

En efecto, **los labios** no aparecen en ninguno de los dos estudios. Olvido imperdonable, ya que precisamente si los labios se pintan de colores fuertes es por su fuerte capacidad de atracción.

LOS LABIOS Y SU INFLUENCIA EN LA SELECCIÓN NATURAL

Se supone que para los hombres, instintivamente **los labios representan una vagina**. No lo digo yo, que estoy salido, pero no tanto; lo he leído en algún libro.

De ahí viene que las mujeres se los pinten de rojo fuerte. El ser humano **habitualmente copula de cara**, a diferencia de los animales, que lo hacen desde atrás (al *estilo perro*). Las **señales visuales de excitación genital** (color más rojo debido a la acumulación de sangre) no son tan visibles desde delante, por lo que los labios suplen esa función de mostrar al macho que **la mujer está preparada para la penetración**.



Además, es la cara la que más nos diferencia de otras personas, lo que nos permite reconocer a nuestros conocidos. Según los **sociobiólogos**, las mujeres necesitan retener al hombre, para que les ayude a criar a sus hijos, por lo que la selección natural

habría ido favoreciendo el coito frontal en vez del posterior, para potenciar la creación de parejas estables.

EXTRAÑOS DESEOS (parafilias)

No todos los **deseos y fantasías sexuales** están admitidos por nuestra sociedad occidental (ni por otras sociedades). Si bien defendemos que cada uno se divierta como prefiera, siempre sin causar daño a otros, y sin involucrar a los menores de edad, existen ciertos deseos fuera de la norma (***parafilias***) que pueden resultar un tanto perjudiciales en tanto que afecten a la vida emocional o social de quienes los experimentan.

Quizá el mejor modo de abordar algunos de estas extrañas conductas y apetitos sea desde **la divulgación y el humor**. Salvo el triste caso de la mujer hindú que parecía **ninfómana**, cuando en realidad padecía una enfermedad canina.

FILIAS Y FOBIAS SEXUALES 1

Etiquetas: **disfunciones**, **fantasías sexuales**, **parafilias**



Por increíble que parezca, **existen nombres para cualquier tipo de filias y fobias sexuales.**

Lo que me hace pensar que no sólo es que exista dicho acto, es que **debe haber tanta gente practicándolo**, que una persona se dedicó a ir poniendo nombre a cada una de ellas.

Por tanto, no debe ser tan raro encontrar gente que practique algunas de estas filias y fobias.

Frodo amablemente nos ha cedido este listado que también podéis leer en el **Bar de Moe** de www.audiosyebbooks.com.

- **Acomoclitismo:**
Excitación por los genitales depilados.
- **Acrofilia:**
Personas que se excitan sólo cuando sus parejas son muy altas.
- **Actirastia:**
Excitación sexual proveniente de la exposición a los rayos del sol.
- **Acuculofilia**
Excitación sexual por los penes circuncidados.
- **Agrexofilia:**
Excitación producida por el hecho de que la actividad sexual sea oída por otras personas.
- **Alorgasmia:**
Excitación proveniente de fantasear durante el acto sexual con otra persona que no sea la pareja.

- **Amiquesis:**
Excitación sexual al rascar a la pareja durante el acto sexual.
- **Andromimetofilia:**
Atracción sólo por las mujeres vestidas de hombres.
- **Autonepiofilia:**
El estímulo es utilizar pañales y ser tratado como un bebé.
- **Autoungulafilia:**
Conseguir placer rascándose sus propios genitales.
- **Clastomanía:**
Obsesión por romperle a la pareja la ropa que lleve puesta.
- **Dendrofilia:**
Cuando la excitación sólo se produce al frotarse contra los árboles.
- **Ecdiosis:**
La excitación sólo se produce al desnudarse ante desconocidos.
- **Falofilia:**
Atracción por los penes grandes.
- **Gregomulcia:**
Excitación por ser manoseado por una persona desconocida en una multitud.
- **Microgenitalismo:**
Excitación por los penes pequeños.
- **Amomaxia:**
Excitación sólo al realizar una relación sexual dentro de un automóvil estacionado.
- **Axilismo:**
Masturbación dentro de la axila de la pareja.
- **Psicrofilia:**
Excitación debida al frío o a ver a personas con frío.

DSI (Deseo Sexual Inhibido): SOLUCIONES

Es probable que algunos y algunas hayan decidido **comenzar el libro por este apartado**, en el que se desvelan (o simplemente recuerdan) distintas formas de mejorar el deseo sexual, y, por extensión, la relación de pareja y el nivel de felicidad de ambos.

Recomendamos leer también el resto del libro, porque así apreciarás una **visión más completa** y global de un fenómeno que no suele ser acotado.

En primer lugar, aportamos una serie de consejos prácticos para mejorar la relación de pareja en general, que es la fuente de la mayoría de los problemas de índole sexual, y muy particularmente, de la falta de deseo (***Deseo Sexual Inhibido***, o DSI).

El matrimonio (y la pareja estable “*sin papeles*”) **necesita un cuidado continuo**, una intención de mantener el amor, el afecto y la pasión, que requiere cierto esfuerzo. Sólo los primeros compases de una relación funcionan bien de manera automática, cuando estamos bañados en hormonas y la limerencia alcanza récords. Después, como un coche usado, vienen los problemas de mantenimiento; si quieres disfrutar plenamente de tu relación, no olvides revisar el nivel de aceite, la presión de las ruedas y la revisión anual (especialmente, los factores de seguridad).

Analizamos algunas de las claves del libro “***Deseo***” de *Sylvia de Béjar*, cuya autora nos reta a cultivar el deseo sexual como algo consciente y deliberado, en la línea de lo que comentábamos en el párrafo anterior.

Entre las recomendaciones para mantener encendida la llama del amor (qué cursilada, por cierto), está no olvidar las fechas señaladas como el **día de los enamorados**, por muy

comercial que sea. Pero en cualquier fecha puedes recurrir al genio de *Shakespeare* para enviar un apasionado SMS a tu pareja: tecnología y literatura clásica unidas a tu disposición.

Después de tratar la parte emocional, nos adentramos en la carne para evitar la monotonía, hablamos de afrodisíacos y **fantasías sexuales**, poderosos motores del deseo.

Además de imaginación, **el sexo es diversión**: juegos sexuales para dos (o más), masajes eróticos, consejos para dar placer, e higiene íntima.

Siguiendo con las ideas picantes, ¿por qué no un ***striptease*** o un ***burlesque***?

Cada vez más parejas incorporan **juguetes sexuales** a sus momentos de intimidad. Además de poderosos aliados en el sexo solitario, son fuente de nuevas sensaciones cuando los maneja tu pareja (eso es un pareado, y lo demás son bobadas). No necesitas ser “*raro/a*” para disfrutarlos, como nos demuestra *Asun*, la gerente de la boutique erótica que nos explica qué hay, cómo usarlo y nos dio uno de los mejores consejos que podemos transmitarte:

“¿Por qué no jugar aunque seas adulto? Tu vida sería mucho más divertida. [...] ¿Por qué no disfrutar de la sexualidad?”.

10 IDEAS PARA MANTENER VIVA LA PAREJA

Etiquetas: **consejos**, **parejas**



Leo en la revista *Muy Interesante* de Agosto-09 (pág 43) un decálogo para fortalecer las uniones de pareja.

He copiado los títulos que aparecen en la revista, pero los comentarios son mi reinterpretación personal.

1-Intercambia los papeles

Rompe la rutina modificando los estereotipos de cada uno.
Te sorprenderás del resultado.

2-Discute los problemas hacia el futuro.

En las discusiones céntrate en lo que vais a hacer en el futuro, no en lo que ocurrió en el pasado.

3-Vuelve a seducir a tu pareja

Aunque tu relación ya esté establecida, no te saltes la seducción, “El erotismo siempre parte de cero”.

4-Pregunta como si no supieras nada del otro

Tenemos la malsana costumbre de predecir e interpretar lo que va a decir el otro. Es decir, prejuiciados, y así nos va.

5-Usa mensajes “yo”

En vez de arrojar frases culpando al otro por lo que hace, exprésale lo que sientes tú cuando lo hace.

6-Poneos retos como pareja

Busca nuevos campos donde disfrutar en común: deporte, viajes, juguetes eróticos...

7-Especifica cuando hables del otro

No uses frases del estilo “tu siempre...” “nunca eres capaz de...”, “eres un..:”. Cámbialas por los datos específicos: “no me gusta que hagas ...”, “prefiero que no...”. Dale una oportunidad al cambio del otro, si le dejas catalogado y sin opciones, serás su mayor obstáculo para superarse a sí mismo.

8-Hablad de fantasías eróticas

A veces no lo hacemos por miedo a que el otro piense que le estemos pidiendo realizarlas. Las fantasías funcionan perfectamente como tales, y no siempre son posibles ni recomendables, pero comentarlas puede ser muy excitante para ambos.

9-No al dogmatismo

Sé flexible, no uses palabras absolutas, y expresa tus sentimientos y necesidades. Entre los dos podréis encontrar soluciones mutuamente beneficiosas.

10-Expresa la ira

Si te guardas los desaires o te callas tus desilusiones, pueden ir acumulándose hasta que alcancen la masa crítica, y entonces, explotarás mostrando todo tu rencor. Es mejor comunicarse en cada ocasión puntual e incluso desahogarte si es preciso, pero sin guardarte algo que te vaya carcomiendo por dentro.



Varios de los puntos anteriores son aplicables no sólo a relaciones de pareja, sino a **cualquier tipo de relación interpersonal**: con tu familia, amigos, compañeros de trabajo... Por ejemplo, el 2, 4, 5, 7, 9 y 10. Eso sí, no pienso hablar de fantasías eróticas con mi jefe/a, porque podría malinterpretarse :-P

Con el tiempo, y una vez superada la **limerencia**, la relación de pareja resulta más difícil, porque ya no vemos al otro totalmente idealizado, y comenzamos a darnos cuenta de que ¡¡tiene defectos!! Y peor aún: ¡¡nos molestan!.

Los pequeños detalles que antes nos pasaban desapercibidos ahora nos resultan insoportables; algunos de los más clásicos son **dejar** abierta la tapa del WC, **dejar** sin tapón el tubo de dentífrico, **dejar** tirada la ropa por cualquier sitio, **dejar** de acordarse del cumpleaños o el aniversario, **dejar** de llamar cuando pasas varias horas sin verse...

Y claro, de tanto **dejar** de hacer cosas, de tanto pensar en la misma palabra, acabas planteándote si deberías **DEJAR** a esa persona que ya no es la que pensabas. Realmente, sigue siendo la misma (aunque ya no esté tan pendiente de ti), pero nuestro **estado hormonal**, y por lo tanto, mental, ya no es el mismo.

Han caído los niveles de **testosterona** (atracción física) y de **dopamina** (pasión erótica), y sólo queda la **oxitocina** (vínculo afectivo), la menos urgente, la menos emocionante, pero la más duradera.

Riega la **oxitocina**, amig@, y verás cómo mejora tu vida de pareja (y sexual). Como diría **Bruce Lee**: "*be oxitocina, my friend*" ;-)



Todo eso esta muy bien, no digo que no. Sobre todo en lo que se discute, tendemos a sacar del saco de "*ésta te la guardo*", cuando todo seria mucho mas fácil si dejáramos dicho saco tranquilo y habláramos de como arreglar lo que se nos presenta ahora.

Sobre como alimentar la relación, la **teoría es estupenda**, pero ¿qué haces cuando te levantas a las seis de la mañana, para estar a las ocho en el trabajo, llegando a tu casa a las siete de la

tarde? Pues no quieres complicarte la vida con nada, solo quieres un sofá, ponerte cómodo y descansar. No te apetece discutir, pero tampoco te apetece preguntarle a tu pareja tropecientas cosas para que se sienta especial y cuidada.

A mi me gustaría que los expertos dieran **consejos** sobre cómo **cuidar las relaciones** en el día a día, cuando te pasa gran parte de ese día fuera de casa por trabajo y cuando llegas, no puedes con tu alma.

Ahí es donde se necesita una gran ayuda. Lo otro me lo apunto para las vacaciones que tengo más tiempo.



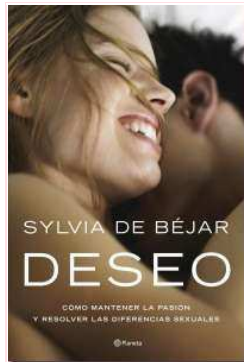
No me apetece ni moverme!

DESEO (LIBRO DE SYLVIA DE BÉJAR) 1

Etiquetas: **consejos, deseo, parejas, relaciones sexuales, sexólogos**



Leyendo el reciente libro de **Sylvia de Béjar, Deseo** (Planeta 2011), me estoy encontrando que las mujeres tenemos en común haber sufrido en momentos puntuales o en periodos más largos, la **ausencia, pérdida de deseo**.



Es cierto que estamos en una época donde las mujeres podemos elegir el cuándo, dónde y con quién, sin miedo a tener **descendencia** sin buscarla o protegiéndonos de las **enfermedades de transmisión sexual**.

Y ahora que por fin, nos hemos quitando esos dos grandes lastres de encima, no sentimos deseo hacia nuestras parejas. Curioso, verdad?

Lo triste es que durante siglos hemos arrastrado lo de tener **relaciones sexuales que sólo disfrutaban ellos** y que para nosotras era una obligación, porque era un deber hacia con ellos y la forma de tener hijos.

Y ahora que por fin podemos **relajarnos y disfrutar tanto como ellos**, no tenemos ganas de tener ese vínculo de unión con nuestras parejas, como ellos las han disfrutado siempre.

Hay una idea que me ha gustado de esta autora, y es cuando dice que la ausencia de deseo, no tiene que ser una **causa de preocuparse, pero si de OCUPARSE**, sin el "pre". Algo que dejamos de lado porque podemos vivir bien sin ello, no significa que sea lo normal. Sobre todo porque es algo que nos **relaciona directamente con nuestra pareja y refuerza vínculos**. El resultado es que ambos disfrutan.

Hablamos con mucha gente, comemos con familia y amigos, salimos de copas con ellos. Pero las **relaciones íntimas**, normalmente sólo las practicamos con una persona allegada a nosotros, con nuestra mujer, novio, marido, pareja.

Es curioso: una puntualización que he leído es que el **buen sexo no hace que la pareja funcione bien**, pero la **ausencia de sexo estropea la vida en común**, o hace que no exista ningún tipo de **felicidad** en esa pareja.

Si renunciamos a ello, hoy por hoy, la excusa que hemos usado siempre, de echarle la culpa a los hombres, no va a funcionar ahora.

“Tú eres la dueña y responsable de tu vida y de tu placer. De darte permiso o no dártelo. Sólo tú decides”.

Vamos a ir tratando este tema con calma los próximos días, ¿te apuntas?

¿Te gustaría saber algo en especial? Si es así, preguntanos.



Ya hemos hablado en otras ocasiones de lo importante que es el **sexo** como **vínculo de unión** de la pareja.

Los mismísimos ***Masters & Johnson***, **sexólogos** por excelencia, nos lo describían en su libro ***“El Vínculo del Placer”*** (1974), del cual le pediremos a Fer Doktor que nos hable algún día.

Sobre el **deseo sexual** hemos hablado largo y tendido (más de 30 artículos hasta el momento), pero el aporte de ***Sylvia de Béjar*** es interesante porque pone la responsabilidad de superar el problema en el afectado.

La feliz aplicación a este tema del planteamiento de que no hay que **preocuparse de los problemas**, sino **OCUPARSE** de ellos es

muy acertada, y la autora nos pide que elijamos si “*deseamos desear*”.

Por supuesto, casi nunca bastará con el esfuerzo de uno de los miembros de la pareja. El que “*va sobrado de marcha*” también debe poner de su parte para que todo funcione.

Y no siempre será fácil. Para ayudarnos, *Sylvia* dedica el capítulo 8 de su libro a proponernos una serie de “**365+1 ideas para mejorar tu vida sexual**” que pueden servirte.

Una cosa más, aunque el **DSI (la falta de deseo sexual)** afecta al 40% de las mujeres, **también los hombres pueden perder el apetito sexual**, como hemos comentado en otra ocasión (hasta un 15%, según algunos estudios).



“*Guía del Deseo Sexual*”
Tiene buena pinta

JUEGOS ERÓTICOS EN PAREJA

Etiquetas: **cine**, **juguets**, **relaciones sexuales**, **seducción**



Leemos en el nº 56 de la *revista Quo* un interesante artículo sobre la variedad de juegos que puede practicar una pareja para darle un toque picante a su relación.

Con un poco de imaginación, os subirá la libido.

EL ESCONDITE

Se guardan en bolsas varios **juguets sexuales** (un vibrador, unas bolas anales...). Uno de los participantes las oculta en distintos lugares y se esconde.

Si su pareja los halla en un tiempo determinado, podrá usar esos artefactos con él o ella.

GRABACIÓN EN VIDEO

Se puede emplear una cámara de video para tomar imágenes de diferentes **momentos sexuales** de la pareja, como si se tratara de una **película porno**, para visualizarlas en posteriores encuentros.

VUELTA A LA INFANCIA

Se puede recurrir a juegos como el de los “*médicos*” o el de “*papás y mamás*”.

También puede ser excitante escenificar cuentos como el de *Caperucita Roja* o *La Bella Durmiente*.

Y resulta muy divertido si se hace con un disfraz.

ESCENIFICACIÓN DE PELÍCULAS

Por ejemplo, la escena de la mantequilla en *El Último Tango en París* o la del **striptease** en *9 Semanas y Media*.

También se pueden poner en práctica historias inventadas por los miembros de la pareja.

CAMBIO DE PAPELES

La mujer se viste de hombre (con chaqueta, calzoncillos y un **pene artificial** sujeto con un **arnés**), y el varón se caracteriza como mujer con ropa femenina.

Pueden empezar ligando, representando cada uno su papel, y seguir con el cambio de roles hasta la cama.

REPRESENTACIÓN DE FANTASÍAS

Cada uno escribe en un trozo de papel sus experiencias imaginarias ideales.

Se reúnen en una caja y se van sacando y poniéndose en práctica.

Algunas de las más frecuentes son el rapto, el atraco y el **esclavo sexual**.



La mantequilla como lubricante anal.



¡estamos enfurruños!



Seguro que alguien pensará que la escena de *El último tango en París* se puede hacer con **margarina** en vez de **mantequilla**, por eso de que engorda menos.

Para la tranquilidad de todos los preocupados por su sobrepeso o colesterol, les diré que en la película, el producto en cuestión no se ingería por vía oral, sino por otra vía (lo que podríamos llamar una *vía muerta* que sería resucitada).

En cuanto a la otra película citada (**9 semanas y media**), me llama mucho la atención la diferencia entre el cartel que se vió en España (más arriba) y el oficial en inglés (aquí abajo).



9 semanas y *mierda*
(taco buena la kimba)

No creo ser el único al que le parece que el cartel en español es bastante menos **sexy** (sería una escena muy *romántica* de no ser por la cara de poco entusiasmo que tienen ambos) que el de la versión original, que es una toma de la escena del famoso **striptease** (uno de estos sábados pondremos el videoclip).

Aunque ya sabes que lo que más se lleva hoy en día es ¡el **burlesque**!

Sobre la grabación en video, no olvides leer nuestro artículo sobre el **sexting**, no sea que tu *portentosa interpretación* acabe subida a **YouTube** para regocijo de todos tus amigos, compañeros de trabajo y demás familia.

Tampoco conviene mezclarla con los **videos de las vacaciones familiares**, o tus conocidos pensarán que las habéis pasado en alguno de los **paraísos del turismo sexual** que nos contaba **Jane** hace unos días.

El juego del escondite no es apto para enfermos de **alzheimer**... resultaría harto incómodo que la abuela se encontrara las **bolas tailandesas** y os preguntara para qué sirven.

Pero más incómodo aún podría ser que ya conociera su función, y se las llevara a los **viajes del Insero**.

Lo del **cambio de roles** puede tener su punto. No me imagino a ***Jane*** cazando *ñus* mientras yo paso la *mopa* a nuestra choza en el árbol, pero claro, somos una pareja ¡**bastante tradicional**, al fin y al cabo!

Jugar a médicos no resulta recomendable a los profesionales de la atención al paciente. Sería como llevarse el trabajo a casa, lo que nos aconsejaba evitar la gerente de **El Paraíso del Placer**.

EL PARAÍSO DEL PLACER, BOUTIQUE ERÓTICA 1

Etiquetas: boutique erótica, deseo, juguetes, seducción, videos



Cuando uno se acerca a una tienda de artículos sexuales, se espera algo más o menos *sórdido*, con un ambiente relativamente oscuro. En definitiva, un lugar donde no quieres ser visto por tus vecinos, donde temes por tu imagen pública, por el qué dirán...

Te avergüenzas de entrar en un lugar dedicado al placer, como si fuera algo malo, algo reprobable.

Pero cuando observas el escaparate de *El Paraíso del Placer*, salta a la vista que está hecho con gusto, con elegancia; todo es luz, todo es claridad; una exquisita decoración que invita a preguntar, a descubrir, adentrarse en un nuevo mundo de sensaciones.

Jane y yo hemos visitado una tienda que no es un sex-shop, sino una boutique erótica, y, creedme, eso se nota. Sobre todo cuando quien te atiende es *Asun*, una mujer que sabe de lo que habla, que no es una vendedora, sino una asesora, que se ha informado a fondo sobre las necesidades de sus clientes y las características e incluso posibles contraindicaciones de sus productos.



Una boutique erótica te ayudará a encontrar el deseo perdido

Aprendimos mucho con ella, por lo que un solo artículo no basta para contaros todo lo que nos descubrió; por eso, mientras os preparamos adecuadamente la información y para ir abriendo boca, os adelantamos su vídeo promocional:

En los **próximos días** iremos comentando lo que hablamos con *Asun*. ¿Qué productos tiene, el perfil de sus clientes, sus consejos para **fortalecer una relación**, etc). Y hablaremos de algunos de sus productos más curiosos, **cremas estimulantes**, **juguets sexuales**.... ¡No se te ocurra perdértelo!



Realmente merece la pena echar un vistazo a este campo tan desconocido como es una **tienda erótica**. A veces lo hemos identificado con *desviaciones*, y cuando entras y te informas, ves que puede formar parte de tu vida normal, y no por ello tienes que ser alguien raro o entrar dentro de las desviaciones sexuales.

Ha sido una mañana muy **sorprendente**. Ya iréis viendo en los siguientes artículos que vayamos publicando, que no hay nada fuera de lo que consideramos *normal*. Tan solo dan ideas de cómo **sacarle más jugo** a tu relación de pareja.

COLABORA CON NOSOTROS

Terminó esta versión *demo* y esperamos que te hayamos dejado con ganas, *deseando más...*

Aparte de adquirir la **versión completa** del libro, te queremos pedir otro favor:

Si te ha gustado este *e-book*, por favor, **ayúdanos a promocionarlo**.

Envíaselo a tus amigos (o mejor aún, envíales un enlace a la **web del libro**, visita nuestro **Blog** y nuestro **Facebook**, recomiéndalo en tu muro, **Twitter** y en los foros donde participes.

- Web del libro-e:
www.guia-deseo-sexual.guiasytutoriales.es
- Blog:
www.tarzanyjane.com
- FaceBook:
www.facebook.com/tarzanyjaneblog

También nos gustaría que nos dijeras qué te ha parecido, qué sobraba o faltaba, cómo podíamos mejorarlo, o cualquier sugerencia que tengas.

Puedes dejarnos un mensaje en *FaceBook*, en el formulario de contacto del blog, o enviarnos un correo a:

- tarzanyjaneblog@yahoo.es

Gracias por llegar hasta aquí...

Los autores