

## ¿Las relaciones sexuales se planifican? (II)



Siguiendo con los métodos puramente anticonceptivos, aunque menos usados y menos fiables, encontramos los métodos espermicidas, que se introducen en la vagina entre media hora y una hora antes de la relación. Se basan en que los espermatozoides no pueden vivir en un medio ácido, por lo que aumentan la acidez en la vagina y así mueren al neutralizar el efecto del líquido espermático. Los podemos encontrar en gel, espuma, crema u óvulos. Si se asocian a otro método aumenta su fiabilidad. No se deben usar con condones porque el ácido ataca al látex pudiendo

provocar que se rompa el condón.

Un método poco utilizado en España es el diafragma, que consiste en una especie de gorro de látex que cubre el cuello uterino impidiendo la entrada de los espermatozoides; por sí solo no es un método muy fiable aunque si se asocia con una crema espermicida su fiabilidad aumenta considerablemente. Es un buen método para las mujeres que no toleran los anticonceptivos hormonales. Se tiene que poner al menos 6 horas antes de la relación y retirarse más de 6 horas después. Una vez retirado, se lava bajo el grifo, se seca y se guarda en su caja hasta que se vuelva a usar. Su mayor problema es que, antes de adquirirlo, el ginecólogo tiene que tomar las medidas y después encargarlo -con las medidas específicas- en la farmacia. No vale un modelo estándar.

Otros métodos son más definitivos, como la ligadura de trompas o la vasectomía.

Bien, ya vimos (en el número anterior) que las relaciones sexuales se planifican para no tener efectos no deseados pero... Y los efectos deseados, ¿se planifican? Yo creo que sí, si planificamos todo aquello que es importante en nuestra vida para que nos salga bien, ¿cómo no vamos a planificar nuestro máximo placer? Con esto no quiero decir que si surge espontáneamente no aprovechemos el momento.

Veamos qué podemos planificar. El día, claro, es muy importante por varios motivos: nos aseguramos que en ese día no haya nada que nos pueda interrumpir, también que vamos a tener relaciones ya que las demandas de la vida actual hacen que a veces lleguemos tan cansadas que se nos olviden, y además nos permite planificar el dónde y el cuándo. Veamos un ejemplo.

Si yo sé que va a ser el sábado, puedo dejar las crianzas con otras personas, puedo decidir si quiero ir a un lugar especial, por ejemplo un hotel de otra localidad, o en el coche o... echadle imaginación y repasad todos esos lugares en los que a veces pensáis.

Bien, tenemos el lugar y ya podemos pensar cómo lo decoramos, ponemos velas, luces indirectas, de color (ojo con los pañuelos o papeles de seda alrededor de la lámpara, pueden salir ardiendo), el aroma que va a haber en el lugar, la música que sonará. Y ya que ponemos música, ¿qué tal si preparamos un baile para desnudarnos? Es muy erótico y aumenta la libido, y ya que nos vamos a desnudar de forma erótica, ¿qué tal si pensamos en la ropa que vamos a llevar puesta? Ropa sexi, que os haga sentir muy sexis.

También podéis ver qué juguetes incorporáis a la relación. Ojo! si vuestra pareja es masculina cuidado con los vibradores y consoladores, que no a todos les gusta mucho tener competidores.

Pero antes de llegar al lugar también podemos planificar lo que vamos a hacer. Vamos a cenar, comer... fuera o preparamos una comida/cena especial (recordad que esto dependerá de la hora que hayáis escogido y que, como mínimo, para que todo vaya muy bien os tenéis que reservar una hora. O vais al cine, o a un espectáculo o... Otra vez vuestra imaginación os mostrará el camino.

Si cuando os quitáis las prendas interiores pasáis suavemente una por su cuerpo terminado en sus genitales, aumentara muchísimo la excitación.

Toda esta planificación funciona como un amplificador de la excitación al estar imaginándose los resultados. Os garantizo un coito fantástico.

Por último, recordad que por mucho que nos guste algo si siempre se repite nos hartamos y aburrirnos. Con las relaciones sexuales pasa lo mismo, si siempre son iguales nos hartan, así que imaginación al poder y a planificar vuestras relaciones para que sean distintas y especiales. Cuanto más planifiquéis mejor os saldrán.

## REFERENCIA CURRICULAR

**Ofelia López Belay** es licenciada en Psicología, con dos especialidades: Clínica e Industrial. Además, es terapeuta sexual y máster en sexualidad por la Fundación Sexpol. Durante su carrera profesional ha impartido cursos y seminarios sobre sexualidad, en particular sobre sexualidad para adolescentes, personas adultas y mayores. Atiende y asesora en consulta a personas con problemas sexuales y/o de pareja, tanto de manera presencial como por vía telefónica e internet. Igualmente, trabaja en la Escuela Municipal de Salud de Móstoles, donde, además de abordar problemas relacionados con la sexualidad, imparte cursos sobre memoria, sueño, salud psicosocial de la mujer, control del estrés, habilidades sociales, drogas, comunicación y deshabitación tabáquica.

Secciones: **Con placer**, **Sexualidad**

