

María Pérez, Juanjo Borrás y Xud Zubieta



Para líbidos hibernadas o para amantes inquietos, la sexualidad que emana su **blog** resulta apta para todos los públicos con interés por disfrutar de su cuerpo y del de su compañero/a. Nuestros sexólogos resuelven tus dudas.

1. Buenas tardes a los tres y enhorabuena por su blog "mancomunado". Hace tiempo hice una pregunta a un sexólogo y no obtuve respuesta. Todos entendemos que la vida sexual de cada persona es más o menos activa en función de eso; de cada persona, ¿dónde se sitúa, según su criterio la delgada línea que separa una muy intensa actividad sexual de la adicción al sexo? Muchas gracias.

Se separa fundamentalmente por el malestar que se siente después de esas relaciones. Y por el deseo irrefrenable de tener nuevas relaciones. En fin, que no puedes elegir sino que te ves impulsado a mantener relaciones.

2. Un compañero de trabajo suele venir sin ropa interior a trabajar, él insiste que sólo son pequeños despistes, ¿Crees que tiene algo que ver con alguna fantasía sexual? Saludos desde Pamplona

No lo sabemos. Es raro que se deba a un despiste. A lo mejor se siente más cómodo así. Nos llama la atención saber cómo os enteráis de que va sin ropa interior.

3. hola tengo un problema, o varios...tengo una gran duda ¿cómo puedo saber si lo que me gusta es realmente la mujer y no el hombre?

Si tienes esa duda, es difícil saber lo que te gusta más. Todo no es blanco o negro. A veces te pueden gustar los hombres, otras las mujeres.

4. Buenas tardes. Tengo 28 años. Tuve una relación con una chica durante siete años y rompimos hace dos meses. Con ella no tenía problemas en las relaciones sexuales, pero ahora con las parejas esporádicas que tengo a veces no consigo mantener la erección. No sé si es cuestión del preservativo.

No tiene porque ser cuestión del preservativo. Es posible que se haya sentido inseguro en alguna de esas relaciones y que la inseguridad le haga perder la erección. Hay que tener cuidado con el alcohol, beber en exceso puede traer problemas de erección.

5. El clítoris, señores, ese es mi problema. Cada vez que me lo van a tocar, me da una grima terrible. No me dejo! ¿Qué hago??Mil gracias

Puede que tenga una hipersensibilidad. Toda la zona alrededor del clítoris es bastante sensible, hay algunas personas que pueden tener el clítoris más sensible de lo normal. Lo mejor es tocar por la zona circundante. Y ayudarse de alguna crema lubricante, pero no tocarlo directamente.

6. desde que comencé con la menopausia tengo la libido por los suelos. al principio pensé que con el tiempo me iría recuperando, pero llevo casi dos años y no hay manera, ¿me podríais dar algún remedio? Mi pareja tiene mucha comprensión pero todo tiene un límite. Gracias. Maribel

En ese caso, es mejor que vaya a consultar a un sexólogo. Hay algunos tratamientos hormonales que pueden ser útiles en ese caso, pero tendría que consultarlo a un especialista.

7. Buenas tardes, y enhorabuena por su blog. Mi mujer y yo tenemos 30 años, 10 juntos, y sufrimos un mal extendido en estos tiempos: Nos queremos con locura, pero únicamente practicamos sexo una vez cada dos o tres meses. Por falta de tiempo, por desgana, por cansancio, por mil razones. ¿qué nos recomendarían? Muchas gracias y un saludo.

Gracias por esa felicitación. Ese tema lo hemos tratado de manera recurrente en el blog. Hemos dado muchas sugerencias en nuestra blog. Lo importante es prestarle atención a la vida sexual.

8. Buenos días. Mi sobrina de 14 años ha mantenido relaciones sexuales ya, estamos como locos, nuestro ambiente familiar es normal, ella es buena estudiante, su entorno es totalmente normal, no es demasiado temprana su inquietud por el sexo, nos preocupa demasiado. Muchísimas gracias. Un saludo

Es difícil valorar una situación de manera abstracta. Podemos pensar que a los 14 años es una relación temprana, pero habría que valorar la madurez de la niña, las circunstancias y como ha ocurrido todo.

9. Se habló en el blog de hombres que, aun erectos, no eyaculan. ¿Se trata de algún problema? Si es así, ¿cómo solucionarlo?

No tiene porque ser un problema, puede ser un hecho fisiológico en un hombre al que le ha sido extirpada la próstata o puede tratarse de un trastorno de eyacuación retardada. En cualquiera de los casos, lo importante es valorar la situación. En otro blog hablaremos más de este tema.

10. lo 1º que hago nada más empezar a trabajar (antes de leer las noticias de "el Mundo") es leer vuestra sección, gracias por abordar temas tan diversos de una forma tan directa, sencilla y gráfica. Hoy voy a abstenerme de hacer críticas :) Mi pregunta es: ¿qué secuelas psíquicas -a excepción de las básicas del rechazo al sexo- puede tener un adulto que sufrió abusos en la infancia? ¿existe diferencia entre que el abusador fuera un familiar o cualquier otra persona?. Gracias y un saludo

Muchas gracias por leernos. Puede haber muchas secuelas por los abusos sexuales, desde depresión, inseguridad, falta de autoestima... Si el abusador es un familiar suele haber más secuelas por la pérdida de confianza que supone. Trataremos el tema en otro blog.

11. hola, salgo un mi xico desde hace 4 años, pero tengo fantasías con xicas, auq luego no me atraen en el día a día...soy bisexual

La orientación del deseo sexual no siempre es exclusivamente heterosexual u homosexual. Hay una amplia escala con muchos matices. Y depende de la persona y también del momento de su vida, nos podemos encontrar en un momento determinado de esa escala.

12. Últimamente mi novio no quiere más que una vez por semana, o al mes!!! Vivimos juntos, llevamos viviendo cinco años ¿Qué hacemos?

En primer lugar, hablad del tema. Comentad vuestros sentimientos y repasad en **nuestro blog** sugerencias que ya hemos dado para incrementar el deseo. Como anticipo, tenéis prohibido cualquier encuentro sexual durante el próximo mes. Y después id empezando poquito a poco.

13. Buenas tardes....una pequeña curiosidad, cual es la pregunta mas rara que os han hecho a cada unos de vosotros sobre sexo??? MUCHAS GRACIAS

Nos han hecho muchas raras. Después de 25 años nos han hecho muchísimas. Aunque la gente no es tan rara como nos creemos, las preguntas de la gente suelen ser parecidas. O a lo mejor ya estamos curados de espanto y no nos parecen raras.

14. Disfruto mucho con el sexo, pero cuando es con otra persona me resulta complicado alcanzar el orgasmo, cosa que conmigo misma me es muy facil. Estoy no quiere decir que no disfrute del sexo en pareja, que la verdad si que disfruto,, pero a veces me frustra el que no alcance el dichoso orgasmo. Tengo un problema? Gracias

No das muchos detalles pero no alcanzar el orgasmo no tiene nada que ver con disfrutar de una relación. Se puede disfrutar mucho en la pareja sin tener un orgasmo, pero tampoco pasa nada si te tocas y le explicas a tu pareja cómo te gusta que te toque. En las relaciones sexuales podemos tocar al otro o tocarnos a nosotros mismos. Todo cabe. Es una exploración interesante tocarnos delante del otro.

15. Buenas tardes. mi pregunta es la siguiente: como volver a encontrar el apetito sexual despues de dar a luz? es comun que la mujer no tenga muchas ganas? y el hombre? muchas gracias

Sí, es frecuente que después de dar a la luz haya un periodo en el que por la situación hormonal mientras se está dando el pecho la hormona prolactina puede producir una disminución del deseo. Además hay que añadir los cuidados del bebé, la nueva situación, el hombre también puede sentirse inseguro, si ha habido episiotomía o cesárea... Lo mejor es que habléis del tema, os lo toméis con tranquilidad y que en ese momento es muy importante compartir la ternura y apoyarse el uno al otro.

16. Buenas tardes, mi problema es que no consigo tener relaciones sexuales, ni siquiera ponerme un simple tampón. Me he realizado un reconocimiento ginecológico y el médico dice que todo está bien, que el problema es psicológico. ¿Qué puedo hacer para mantener por fin relaciones con mi pareja? Gracias. Un beso.

Por lo que nos cuentas, seguramente se trata de un vaginismo. Lo mejor es que consultes con un sexólogo. Si es un vaginismo se suele resolver de manera sencilla con unas pautas sencillas. Debes consultar a un sexólogo.

17. Hola, buenas tardes. El estado de ánimo de mi mujer está muy bajo, debido a varios problemas familiares, de trabajo, etc. Y esto nos está afectando a nuestra vida sexual. Yo apoyo en todo lo que puedo pero los problemas pueden con nosotros. Yo creo que el sexo puede ser una vía de escape pero no veo manera de utilizarla. ¿Estoy en lo cierto o es que estoy probando un imposible? Un saludo y muchas gracias.

A veces el sexo es una vía de escape para el hombre, pero para la mujer en vez de ser así se convierte en una carga más. Si está deprimida, la depresión supone una disminución del deseo.

18. Buenas Tardes: Soy un asiduo de vuestro chat, concretamente Happy. Simplemente felicitaros por vuestro blog, y plantearos una pregunta: ¿en que medida pensáis que influye, en la sexualidad de una persona, el haber tenido relaciones sexuales voluntarias y paenteras en la infancia? Nunca me sentí un niño abusado, mas bien al contrario, era yo el que buscaba relaciones y las mantenía con total asiduidad.

Hola Happy, nos alegra charlar contigo, leemos tus comentarios en nuestro blog. Todas las relaciones sexuales mantenidas influyen en nuestra vida, en nuestro desarrollo psicosexual, forman parte de nuestras vivencias.

19. Tengo problemas con la penetración anal. No consigo relajarme y siempre resulta un desastre, además de bastante doloroso. Algun consejo? Muchas gracias

En la página web de www.abcsexologia.com que nosotros dirigimos hay un artículo muy claro sobre este tema que te puede resultar muy útil. Y en [nuestro blog](#) también tratamos este tema.

20. Cuando tengo relaciones sexuales con mi mujer, a veces no consigo eyacular, a pesar de estar muy excitado. Incluso me baja la erección estando dentro de la vagina. Tengo 35 años y una vida sin excesos. ¿A qué se debe?

Lo que nos cuentas supone un bloqueo, no sabemos si puede ser debido a algún fármaco que puedas estar tomando o a cualquier bloqueo emocional. Si no es esporádico, si es muy recurrente, deberías consultar a un especialista para explorar mejor la situación.

21. ¡¡¡MUY IMPORTANTE!!! Cuando me masturbo no eyaculo, es más, encuentro más bien poco placer. Sin embargo, en mis relaciones sexuales con mi pareja tengo eyaculación precoz. Si pudiera "entrenarme" con la masturbación, podría controlarme con mi pareja, pero es que lo de masturbación no me pone nada... ¿Qué hago?

Si tienes un problema de eyaculación precoz, lo mejor es que consultes a un especialista. No es necesario pasar por un periodo de masturbación para tratar la eyaculación precoz.

22. Mi problema es que no consigo tener relaciones con ninguna mujer, soy hombre de 35 años, no me considero que sea feo, y me considero agradable y simpático, pero las mujeres con las que me quiero acostar no quieren porque como siempre me dicen "no hay química", Necesito un consejo por favor porque considero que el sexo es fundamental para el desarrollo de la personalidad y el conocimiento de uno mismo. Gracias

El encuentro es cosa de dos. Es muy importante ser capaz de leer los mensajes y escoger a las personas que pueden decirnos que sí.

23. Desde hace unos años mi sensación de placer disminuyo considerablemente durante el orgasmo, segun las posiciones, hasta hace unos dias en que durante el orgasmo no tengo ningun placer. Tengo erección, aunque aguanto poco despues del orgasmo, tengo eyaculación y tengo 58 años. En analisis efectuado por el urologo estoy bien, solo el PSA en 3,5. ¿Puede aconsejarme por donde encauzar las causas?. Gracias.

En primer lugar, calma y tranquilidad. Date un periodo de descanso. Deja la autoobservación. Si transcurrido un tiempo ves que las cosas siguen igual, consulta a un especialista. El cuerpo evoluciona y nosotros tenemos que evolucionar con el y mirar la botella medio llena, nunca medio vacía. Y disfrutar de lo que tenemos.

24. ¿Cunado se debe ir a consulta de un sexólogo?

Cuando creas que lo necesitas. No hay que esperar a estar desesperado. El sexólogo tiene una función educativa muy importante que puede ser muy útil.

25. Hola a los tres. Esto es quizás una pregunta un poco personal.¿ Habéis sentido en vuestras relaciones,actuales o pasadas, o conoceis del caso de algun sexologo/a...que haya sentido que su pareja se siente presionada por el hecho de estar con xexologo/a debido a su en teoría superioridad en el tema?Gracias

A veces los alumnos de nuestro máster de sexología sí que comentan que cuando comentan que están haciendo el máster, sus parejas se sienten presionadas. Por nuestra parte, Juanjo y María somos pareja, los dos somos sexólogos y estamos en igualdad de condiciones.

26. Si el porno es una forma de denigrar a la mujer, como sostiene el feminismo radical, ¿qué somos las mujeres y hombres que nos excitamos con este género? ¿degenerad@s, machist@s, misógin@s...? Gracias. G.A.

Seguramente lo que nos excita es el sexo explícito, no los valores negativos que muchas veces acompaña a la pornografía. El sexo explícito no tiene porque ser negativo pero la transmisión de cualquier conducta de humillación es negativo, tanto en el sexo como en cualquier otro ámbito.

27. Buenas tardes!!! Llevo 2 años con mi novio, uno de ellos viviendo juntos. Al principio teníamos relaciones sexuales de lo más satisfactorias, pero ahora cada vez lo hacemos menos, no me apetece tanto y cuando estamos juntos simplemente nos masturbamos y no llegamos a la penetración, porque así es como más disfruto... Me estaré desamorando???

No nos lo preguntes a nosotros, pregúntatelo a ti misma. De cualquier manera, los cambios en el deseo y en la intensidad de las relaciones en una pareja son una prueba de la solidez del vínculo amoroso. Quizá estéis pasando una mala racha. En cualquier caso, no se puede esperar la misma intensidad sexual eternamente, hay oscilaciones.

28. BUenas tardes. En el sexo oral homosexual, ¿el que es chupado puede contagiarse de VIH? Nunca me aclaran esta cuestion.

Las probabilidades de contagio son mucho menores que al contrario. Ante la duda, siempre se usa el preservativo.

29. Si el órgano sexual y de placer de la mujer es el clítoris, ¿ por qué se dice que existen 2 tipos de orgasmos, el clitoriano y el vagina?, ¿es esto cierto?.

En los próximos blogs trataremos este tema con más amplitud. Estad atentos a **nuestro blog**.

30. Habeis comentado que "Es muy importante ser capaz de leer los mensajes y escoger a las personas que pueden decirnos que sí." ¿Cuales son estos mensajes?

Hay cursos muy importantes sobre habilidades de seducción y sobre habilidades de comunicación. El tema es muy amplio y no podemos abordarlo en este momento. Prometemos escribir un blog al respecto.

31. ¿Me gustaria saber si existe algun problema con la practica de la urofilia, ya que es algo que me gusta y pienso que le puede excitar a mucha gente aunque esté considerado como algo "sucio"?

No hay ningún problema si encuentra alguien que comparta esa afinidad. Lo que es importante es no cerrarse exclusivamente a eso.

32. Buenas tardes, ya se que en cuestiones sexuales no es apropiado hablar de tiempo, pero.. ¿cual es el tiempo "normal" que suele durar una relación? y tiempo de penetración? muchas gracias

El tiempo normal es el que uno necesita para encontrarse bien y satisfecho. No es una constante. Puede variar, y varía de persona y de situación. Igual que la comida podemos tomar una tapa, un bocadillo y disfrutarlo o una comida o un banquete, siendo todos satisfactorios.

Despedida

Muchas gracias a todos por vuestras preguntas. Sentimos no haber podido contestar a todas, prometemos hacerlo a través de nuestro blog. Seguimos en contacto. Saludos cariñosos.