

LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE

Sexo limpio

Los gustos a la hora de sumergirse bajo las sábanas son por demás variados, sin embargo la higiene es parte intrínseca de la etiqueta sexual, y si ésta existe es por una razón: para que las cosas salgan más que bien a la hora de compartir caricias en el tálamo.

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya

Foto: Archivo Siglo Nuevo



PREPARANDO EL CUERPO PARA EL AMOR

Aunque no es lo común, a algunas personas les parece muy excitante besarse después de haber ingerido alimentos, con migas de comida entre los dientes, y no falta quién se sienta excitado cuando su pareja lleva un par de días sin bañarse. Es respetable, en gustos se rompen géneros, pero tenga siempre presente lo siguiente: un cuerpo limpio, recién aseado, huele bien, rico; la humedad que envuelve nuestra piel al salir de la ducha ofrece al tacto una sensación tersa, suave. Asimismo, una boca sin huellas de alimento y un aliento refrescante, invitan a gozar el placer del beso profundo.

Por ello, si usted quiere estar siempre preparado para el romance debe incorporar ciertas normas asépticas a su rutina.

Es indispensable que los varones laven bien su pene; y si no están circuncidados, precisan limpiar con sumo cuidado el glande para que retiren los restos de esmegma -así se llama esa grasita que huele mal y puede provocar infecciones en la piel; de esta manera si su compañera desea hacerle sexo oral no encontrará un feo olor como recibimiento.

Por su parte, la mujer necesita lavar la vulva, entre los labios mayores y menores, y el área que rodea el clítoris. No se requiere un aseo vigoroso, sólo bien hecho y con frecuencia diaria; de esta forma su sexo tendrá una fragancia natural. Cabe mencionar que al hombre le excita sobremedida la lubricación vaginal previa a la penetración y cuan-



do hay buena pulcritud ese aroma se hace más intenso.

QUÉ HACER CON EL VELLO

A algunos caballeros les agradan las féminas de abundante vello axilar, pero la gran mayoría -al menos entre los mexicanos-, prefieren que su compañera mantenga dicha zona rasurada y tersa.

Igualmente, las axilas del

varón deben estar libres de suciedad o descuido. Toda medida para evitar el hedor será agradecida por su dama. No miente el eslogan publicitario: “cuando ella suda es sexy, cuando usted suda, apesta”; use un buen desodorante para librarse de ‘malos espíritus’.

El vello púbico es otra elección a valorar. La tendencia actual está dividida entre la población masculina, pues a un

porcentaje le agrada ver los rizos crespos que envuelven al órgano sexual femenino como si fuera un regalo; otros en cambio disfrutan de una vulva tersa, depilada; unos más hallan atractiva una depilación marcada para lucir un bikini o tanga de reducidas dimensiones.

Lo aconsejable es que cada par de amantes comente previamente sus preferencias, de

manera abierta y sincera, expresando claramente qué les gusta y qué no, para que después no enfrenten rechazo ni desilusión.

EL AMBIENTE IDEAL

Es importante que el sitio donde tendrá verificativo el encuentro sea un lugar agradable, que las sábanas estén limpias y el lugar posea una temperatura confortable para ambos, a fin de no inhibir su expresión sexual.

El *Kama Sutra* aconseja a las parejas que tomen un baño previo al coito, una ducha lenta, sin prisas. Ese momento puede ser aprovechado por ambos para tocar, oler, sentir cada centímetro del ser amado y particularmente aquellas áreas que más les atraigan.

Desde luego, el aseo no es únicamente físico: quienes logran una química perfecta mantienen su higiene sexual buscando mostrarse limpios de cuerpo y mente frente a su 'media naranja'.

Y DESPUÉS... UNA SONRISA

Hacer el amor no se reduce al intercambio corporal, va mucho más allá. Por ello, la recomendación es que los amantes no deben levantarse de la

cama inmediatamente después de consumado el coito, y que tampoco se bañen enseguida, pues eso les quitaría otros momentos románticos.

Una vez concluido el acto, lo mejor es que dejen a sus cuerpos reposar juntos, desnudos y sudorosos, al menos hasta que su temperatura corporal vuelva a la normalidad. La pareja necesita sentirse liberada de toda tensión y deseosa de un nuevo momento de intimidad. Este instante es único, no lo desperdicie, recuérdelo a su 'otra mitad' lo mucho que disfrutó y anticipa el placer futuro con una invitación íntima. Ya descansados, podrán levantarse y asearse; un baño juntos dará pie a que se refresquen y rejuvenen. Si utilizaron un preservativo masculino o femenino, es necesario recogerlo y deshacerse de él, de manera higiénica y segura. Asimismo, quienes gustan de utilizar juguetes sexuales para incrementar su placer erótico deberán limpiarlos cuidadosamente y guardarlos en sus respectivos estuches. Terminado este procedimiento, hecho en complicidad, lo único que resta es prepararse para el próximo encuentro. §

www.sexologosilvestrefaya.com



Consejos útiles

- Mantenga su higiene corporal en todo tiempo. No sabe cuándo surja la ocasión de irse a la cama con su pareja.
- Vista siempre con ropa limpia, sobre todo la interior.
- Use un desodorante que deje sus axilas secas y con buen aroma.
- Si tiene planes románticos, evite lo que le genere un olor penetrante o desagradable como pueden ser algunos alimentos (los muy condimentados), cigarrillos, puros o perfumes fuertes.
- Si es posible prepare previamente el sitio donde tendrá sus encuentros, para que tenga el ambiente adecuado para el amor.
- La limpieza íntima y de cualquier objeto sexual que utilice garantizará su salud.
- Disfrute responsablemente su sexualidad siendo higiénico.