

>paísdegalegos



Akerman (Vigo, 1959) foi pioneiro en Galicia na práctica e a divulgación da medicina natural, eido sobre o que dirixiu un máster na USC. > LV

“A papaia no caso dos homes e a pel do mango no das mulleres son perfectos como xoguetes sexuais”

JAVIER AKERMAN
MÉDICO NATURISTA,
SEXÓLOGO E ESCRITOR

> Presenta hoxe ás 19.30 horas na Fnac da Coruña ‘Sexo... ¡naturalmente!’; un atrevido libro que recomenda a outrora televisiva Silvia Fominaya

Ana Conde aconde@l-v.es

Estudoso das filosofías orientais, tras convivir con xamáns e sanadores en África e Suramérica, Akerman revela as máis novidasas técnicas e consellos para lograr unha sexualidade plena.

P Outro libro sobre sexo. ¿Non está xa todo escrito sobre este tema?
R Nunca hai nada escrito sobre todo. O que intentei neste libro foi dar resposta a todas aquelas inxerencias que cada día vexo na consulta como clínico.

P Está prologado por Silvia Fominaya, ¿coñéceas persoalmente?
R Por suposto. Silvia e o seu mari-

do, Pablo, son grandes amigos. Por iso, tras ler o borrador e quedar gratamente sorprendida, aceptou encantada prologarmos.

P Empeza recuperando o eterno debate sobre se o tamaño importa. ¿Cal é a súa opinión?

R Só importa cando, aínda tendo capacidade eréctil, o pene é demasiado pequeniño. Falamos entón de micropenes que requiren de cirurxía. Pero no resto dos casos, cun membro que pode oscilar entre os 12 e os 20 centímetros en erección, non hai problema. O importante, como nos coches, é saber manexalo (risas) e

“O clítoris masculino existe e permite lograr orgasmos sen ter unha erección”

P Fala do clítoris masculino. ¿Iso existe?

R Por suposto que si, pero este é un dos temas que se trataron pouco noutros libros de sexoloxía. Non é exactamente un clítoris como no caso feminino, pero está no frenillo e para el hai técnicas de estimulación boas por exemplo para parapléxicos, que poden lograr orgasmos sen erección.

P Defende que o sexo axuda a incrementar a saúde e a lonxevidade...

R Co sexo podemos queimar entre 400 e 700 quilocalorías. Ademais, incrementa as endorfinas cerebrais, que aumentan por exemplo o bo humor, e é unha actividade cardiovascular. Tamén a capacidade antioxidante e a rexeneración celular, polo que axuda a prolongar, máis que a cantidade, a calidade de vida.

P ¿Ten o sexo data de caducidade?

R Para nada, e así o explico no libro. O sexo é goce mentres hai vida, se ben hai unha sexualidade adaptada para cada idade. Pero o sexo hai que *desxeneralizalo*, xa que non só é o coito, é algo máis que iso.

P Falemos de ximnasia sexual. ¿Cales son os mellores exercicios para fortalecer vaxina e pene?

R Unha boa práctica para os dous é un exercicio moi sinxelo que consiste en interrompir a saída da orina dúas ou tres veces cada vez que se ouriña.

P Este libro une sexo e solidariedade.

R Si, porque eu doo todos os beneficios dos dereitos de autor e Ediciones Cydonia o 15% de cada libro á ONG Médicos sen Fronteiras para un proxecto de tratamento da malaria infantil.

que a gratificación sexa mutua.

P No libro revela como obter o máximo rendemento ao sexo tántrico. ¿Vale a pena probalo?

R Por suposto. O tantra ensínanos a ter un mellor sexo, de maior goce. Porque non só prolonga o orgasmo, senón que o home descobre que pode ser multiorgásmico e que non ten por que exacular no momento do orgasmo. É dicir, perde menos enerxías e está menos esgotado e con iso gañan as dúas partes da parella.

P Fala do orgasmo cósmico. ¿A onde hai que ir para lograr iso?

R (risas) A ningún sitio, non fai falta ir á India nin ao Nepal. É unha posta en escena. Unha estancia perfumada, unhas candeas, tempo e non un aquí te pillo e aquí te mato... Só cando unha parella chega a ese punto de fusión profunda que nos ensina o tantrismo alcanza o orgasmo cósmico, que é un goce pleno onde o tempo e o espazo desaparecen.

P Dubidou se abordar a masturbación. ¿Segue sendo un tabú?

R Si, e por iso dubidei se ao ensinar técnicas de autopracer feriría sensibilidades, malia que o 99% da poboación as usa aínda que non o diga. Pero se está permitido beber, e iso é lesivo para os demais, decídín que ¡por que non vou falar de algo que non fai dano a ninguén!

P A maiores, explica como facer xoguetes sexuais ecolóxicos.

¿Deben tremer as froiterías?

R (Risas). Non, e que conste que non estou subvencionado por elas. Pero si é certo que por exemplo a papaia ten unha textura interna que, quitándolle as pepiñas, pode converterse nun xoguite de urxencia para os homes, ao igual que a pel do mango para as mulleres ao estimular o clítoris.

P Da sandía di que é a Viagra natural. ¿Realmente hai alimentos que aumentan o desexo sexual?

R Máis que o desexo, o que fan é estimular o fluxo sanguíneo que vai aos órganos sexuais. Por exemplo, a parte branca da sandía, esa que queda cando acabamos de comer a polpa, deberíamos repañala porque é moi afrodisíaca.

CPR. O Raio Verde
CICLO SUPERIOR EN PRODUCCIÓN DE AUDIOVISUAIS, RADIO E ESPECTÁCULOS
Nº DE HORAS: 2000
Convalidación de créditos universitarios
Becas do Ministerio de Educación
Rúa Angustias, 31, baixo - 15703 - Santiago de Compostela
981 577 797 - información@oraioverde.com
Único centro autorizado en Santiago para impartir ensinanzas de comunicación, imaxe e son