



ENTREVISTA | Pionero en la práctica y divulgación de la medicina natural en Galicia, el médico naturista Javier Akerman, con más de treinta años de experiencia, acaba de publicar su nuevo libro, 'Sexo... ¡Naturalmente!', en el que desgrana los principales aspectos de la sexualidad humana, a la vez que sugiere nuevas técnicas y consejos para disfrutarla. Técnicas orientales adaptadas a los occidentales, consejos para mejorar las disfunciones, gimnasia para aumentar el deseo, juguetes sexuales ecológicos y un recetario afrodisíaco son algunos de los contenidos de este trabajo, que su autor avanza en esta entrevista

Javier Akerman

Autor de 'Sexo... ¡Naturalmente!'

[escribe **Carlos Fernández** | fotografía **C.F. DP**]

“Comer sano es vital para una sexualidad plena”



■ Javier Akerman es afable y un excelente comunicador. Lleva más de treinta años ejerciendo y divulgando las bondades de la medicina natural. Tras los diversos temas de interés tratados en sus anteriores libros ('Cocina para sanar las emociones', 'Tratamientos naturales de urgencia' y 'Cómo vencer el estrés'), acaba de publicar 'Sexo... ¡Naturalmente!', en Ediciones Cydonia, un manual lleno de consejos prácticos sobre sexualidad.

Existen muchos libros sobre sexo, ¿qué tiene éste de particular?

—En primer lugar, en este manual he separado lo estrictamente moral de lo sexual. 'Sexo... ¡Naturalmente!' es un libro sobre práctica sexual, no entra en el terreno de la moral como código a seguir, sino como ética en cuanto al respeto que deben profesarse dos personas desde su libertad. Es un manual lleno de humor, de amena lectura y de prácticos consejos para mejorar la salud sexual. Temas como el 'Tantra' o el 'Kamasutra', que resultan extraños a nuestra cultura occidental, creo que han quedado aclarados en este libro, a la vez que los he adaptado a la mentalidad del hombre y la mujer del siglo XXI. Sartre, a través de la noción moral de 'autenticidad', retomó la idea de que debemos ser 'nosotros mismos', es decir, convertirnos en nuestro verdadero yo. Debemos 'fabricarnos' a nosotros mismos, crearnos como si fuéramos una

obra de arte. Y eso incluye el sexo y todo lo que lo que gira en torno a él.

En su libro enumera algunos mitos del sexo, ¿aún existen en el siglo XXI?

—No sólo existen sino que cada vez aparecen más, en parte debido a la rapidez con que fluye la información en las redes sociales de Internet. Mitos como la importancia del tamaño del pene o enfermedades cardíacas y el sexo quedan desvelados gracias a las recientes investigaciones científicas, que despejan muchas creencias erróneas que han perdurado hasta nuestros días. Veremos, por ejemplo, cómo el sexo no sólo no es malo para la salud del corazón, sino que es un garante de su salud.

Otro de los capítulos señala las mejoras posturas del Kamasutra, aunque adaptadas a Occidente...

—Cada sociedad tiene su propia cultura, normas de comportamiento e incluso 'preferencias posturales'. Por ejemplo, en las sociedades orientales es muy frecuente sentarse en cuclillas para conversar o comer, algo que entre los 'cómodos' occidentales nos es ajeno e incluso molesto. Lo mismo ocurre con las posturas sexuales del Kamasutra. En mi libro he intentado conciliar la tradición oriental con las costumbres occidentales. Y creo, humildemente, que lo he conseguido.

Una de las cosas más novedosas que incluye el libro es lo que

Vd. llama 'Gimsex', o gimnasia sexual, ¿existen ejercicios para mejorar la sexualidad?

—Por supuesto. Debemos reconocer que el ejercicio físico, ya sea deporte aeróbico, gimnasia o yoga, mejoran la salud, incluida la sexual. Pero en este libro doy a conocer una gimnasia especial a la que he denominado 'Gimsex', que es un compendio de diferentes técnicas psicofísicas del taoísmo chino y del yoga tibetano para mejorar la sexualidad. A través de 'Gimsex' podemos incrementar el orgasmo o retrasarlo, evitar lesiones (calambres inoportunos) o ganar en flexibilidad y energía.

También son novedosos los 'juguetes sexuales' hechos con productos ecológicos. ¿Podemos mejorar nuestra sexualidad yendo a la frutería?

—(Risas) Comer sano es vital para la salud y obviamente para gozar de una sexualidad plena. Pero además muchas frutas y hortalizas nos pueden ayudar a disfrutar 'ecológicamente' de un sexo seguro y placentero. Desde tiempos inmemoriales el hombre ha buscado el apoyo de objetos (naturales o no) para estimular su propio placer. En 'Sexo... ¡Naturalmente!' ofrecemos a los lectores algunas ideas muy creativas.

Es cierto que no sólo los alimentos sirven para hacer juguetes. Además podemos preparar una cena con 'Pato Sex Machine' y 'Promiscuidad de sandía' de postre...

“El libro es un manual lleno de humor, de amena lectura y de prácticos consejos para mejorar sustancialmente la salud sexual”

“He intentado conciliar la tradición oriental con las costumbres occidentales. Y creo, humildemente, que lo he conseguido”

“No sólo perviven mitos en torno al sexo en el siglo XXI, sino que cada vez aparecen más por la rapidez con que fluye la información”

“Mis derechos de autor y un 5% de los de la editorial se donarán a Médicos sin Fronteras para a un proyecto de lucha contra la malaria”

—Sí, existe una rica y placentera 'cocina sexual', aunque los ingredientes principales de esta cocina afrodisíaca deberían ser el humor, la creatividad y la compañía adecuada. Si tenemos esos ingredientes y suficiente apetito, las recetas culinarias que podrán encontrar en el libro serán el complemento ideal para disfrutar con todos los sentidos.

Por último, quisiera preguntarle cómo convenció a Silvia Fomina para que prologase el libro y cuál será el proyecto solidario que se beneficiará de las ventas de este nuevo trabajo suyo.

—No tuve que convencerla, pues Silvia, además de buena amiga, es una persona encantadora que presta una especial atención a las causas solidarias. Cuando le sugerí escribir el prólogo del libro aceptó de inmediato. Al saber, además, que todos los beneficios de los derechos de autor y un 5% de los de la editorial habían sido donados a la ONG Médicos sin Fronteras, a un proyecto de tratamiento en Asia y África contra la malaria infantil, no lo dudó ni un segundo. La venta de toda la edición de 'Sexo... ¡Naturalmente!' ayudará a sufragar más de 12.000 tratamientos contra esta dolencia. Debemos recordar que cada 42 segundos fallece un niño en el mundo víctima de la malaria. Ediciones Cydonia y yo queremos poner nuestro grano de arena para ayudar a frenar los efectos de esta terrible enfermedad.■