

Lucha femenina contra las inesperadas arrugas

PASE A LA PÁGINA SALUD 2B

Es difícil detectar a los manipuladores

PASE A LA PÁGINA SOCIEDAD 3B

PROPUESTAS PARA EL MISS HAWAIIAN TROPIC 2007

Ya se eligieron las 10 chicas que participarán en el concurso y están siendo preparadas. 4B

SALUD. 2B Prohíben circuncisión
VARIEDADES. 4B Lanzas reto dos por uno
TELEVISIÓN. 6B Nuevo canal 'Discovery verde'

vivir [+]

La Prensa



1B SÁBADO 7 DE ABRIL DE 2007



VACACIONES. TERRITORIO COLOMBIANO.

San Andrés de ensueño



Las tradiciones son una combinación de las de los colonizadores con las de los isleños.

Crisly Florez cflorez@prensa.com

La isla de San Andrés es un paraíso de aguas transparentes, arenas blancas y una brisa siempre fresca.

Pertenece oficialmente a Colombia, pero está ubicada a 161 kilómetros al nororiente de Costa Rica y mide 28 kilómetros de largo por unos tres de ancho. Está a 45 minutos de Panamá en un vuelo directo.

Según la historia, fue inicialmente habitada por los indios misquitos. Luego fue colonizada por los británicos y estadounidenses quienes trajeron a la isla a los esclavos negros. Esta mezcla dejó su huella en la isla por lo que la cultura nativa es anglo caribeña, aunque el idioma oficial es el español por ser departamento colombiano. En la isla no hay agua dulce. Los habitantes reciben agua desalinizada cada 15 días.

Alrededor de San Andrés hay varios islotes donde el turista puede ir a practicar deportes acuáticos, tales como buceo, cayac, windsurf, etc.



Los puntos claves para visitar son Johnny Cay, El acuario y Rocky Cay. En la isla hay empresas que venden paquetes turísticos que dan paseos por estos sitios. Durante el recorrido histórico de San Andrés se puede conocer la primera iglesia (bautista) construida en la isla, la cueva del pirata Morgan, el Museo del Coco, Casa Museo Isleña, el Museo del Pirata, la Bahía de Cove, El West View, La Piscinita, el Hoyo Explorador, La Casa Cultural, El parque de la Barracuda, entre otros. El transporte popular de la isla es la moto.

Los nativos son todos muy amables. El plato de comida criolla se puede conseguir desde cuatro dólares.

DATOS PARA EL TURISTA

Tradiciones culturales isleñas

COMERCIO. - En los primeros años del siglo pasado el producto de mayor cultivo era el coco, de esta fruta se sacaban además de su leche y agua, artesanías, las sillas de los caballos e incluso hasta chalecos, pero con la falta de agua dulce su producción disminuyó. Algunas cosas que se hacían con este material se pueden ver en el Museo del Coco que está en la isla.



PASO OBLIGADO - Se dice que quien va a San Andrés y no visita la Cueva Morgan realmente no fue a la isla. Cuando el turista llega a la cueva unos piratas les narran la historia de que el pirata Morgan robaba oro de otros asentamientos y los ocultaba en la cueva.



CAMBIO DE MENTALIDAD.

La posibilidad de autosatisfacerse

Diffícilmente quien no logre desarrollar su autoerotismo podrá gozar de la sexualidad y educar así a su pareja.

Shelmar Vásquez Sween svasquez@prensa.com

Autoerotismo no es lo mismo que masturbación asegura el psicoanalista Walter Riso, autor de más de 10 libros de autoayuda sobre temas del amor.

Riso, quien respondió un cuestionario sobre el tema para La Prensa, vía mail, explicó que la masturbación constitu-

ye una acción física, mecánica, por la cual la persona logra placer sexual sobre su propio cuerpo. Mientras que el autoerotismo consiste en un universo de posibilidades por las cuales la persona se transforma en objeto de deseo y placer para sí misma, esencial preparación para la seducción y el encuentro sexual con su pareja. "La persona aprende a apre-

ciar su cuerpo, conocer cuáles son sus movimientos más sensuales, lo que realmente le satisface y le provoca hacer durante el acto. Estas armas ayudan a la persona en el proceso inicial de seducción, y posterior, reseducción continua que mantiene unidas a las parejas hasta la llegada del orgasmo". También es una vía para solucionar el problema de anorgasmia en la mujer, o la impotencia y la eyaculación precoz en el hombre.

Basado en su experiencia co-



TÉCNICA. El autoerotismo se aprende en la soledad. Index Stock Imagery Inc.

mo psicoanalista, Riso argumenta que muchos de los problemas sexuales de las parejas se fundan precisamente en un escaso conocimiento del propio cuerpo e insuficiente exploración de las posibilidades de erotización.

No obstante, Riso aclara que la exposición obscena de lo erótico de la cual es testigo la sociedad actual, lejos de acrecentar la libertad y la felicidad sexual, rebajan al erotismo a una actividad sin encanto y sin misterio.