



¿Quieres saber más?



EL PLACER SEXUAL



Hacé Click!
Para conocer sobre sexualidad

mYSU MUJER Y SALUD
EN URUGUAY

El placer sexual

1 EL PLACER SEXUAL

“He oído que si te tocan el punto G, es donde más gozas, ¿es verdad? ¿Qué hago para dar gusto a mi chico? ¿Es normal que no tenga un orgasmo cada vez que lo hago? ¿Da más placer un pene grande? ¿A los chicos les gustan los pechos grandes?”

Son muchas las preguntas que chicos y chicas se hacen en torno a las relaciones afectivo-sexuales y a la vivencia del placer, y es lógico:

- Por un lado, porque el placer es una de las experiencias más maravillosas que forman parte de la vida;
- por el otro, porque en nuestra cultura existen discursos muy contradictorios en torno a la vivencia del placer: por un lado parece que todo el mundo sabe qué es, y que es algo muy importante, y por otro parece que no está bien visto hablar abiertamente sobre el placer. Si preguntas sientes incomodidad, te sientes culpable, se frivoliza y, sobre todo, no se proporciona información correcta ni se habla de manera natural sobre él.

2 ¿QUÉ ES EL PLACER SEXUAL?

Piensa en algo que te encanta hacer, que te resulta muy gratificante. ¿Lo pensaste? ¿Es algo que te da placer, alegría, satisfacción? Piensa en qué hace que te encante hacer eso, en cómo te hace sentir, si lo compartes con alguien o es algo que disfrutas en soledad y cada cuánto lo haces.

Son muchos los ingredientes que nos hacen disfrutar de las cosas que nos gustan. Lo mismo sucede con el placer sexual.

Cuando hablamos de placer sexual nos referimos a sensaciones de disfrute, gusto, satisfacción que podemos experimentar en una relación afectivo-sexual: el placer de tener relaciones sexuales con la persona que nos gusta, de imaginar, fantasear, de sentirnos queridos y queridas, deseados y deseadas, el placer de besar, mimar, oler, oír.

3 ¿QUÉ NOS DA PLACER?

Existen infinitas situaciones, experiencias, objetos, estímulos, personas que pueden resultarnos placenteras. Algunas son bastante comunes y están influenciadas por la cultura, los mensajes sociales, los medios de comunicación, pero en el fondo lo que nos resulta placentero es una experiencia única y personal: bailar pegaditos, una caricia más suave o más intensa, el coito vaginal o anal, unas manos cálidas, el olor a colonia o el olor corporal recién duchado, el sabor salado, el chocolate, una canción y otra, un gesto, un masaje en las piernas, los besos, ver o sentir lo que me gusta, un recuerdo, acariciar una zona u otra del cuerpo, masturbar, el sexo oral e infinidad de posibilidades más.

Aquello que nos resulta placentero, que despierta nuestro deseo, nos llega a través de los sentidos (la vista, el gusto, el olfato, el oído y el tacto) y es interpretado por nuestro cerebro. Por ejemplo: cada persona puede disfrutar de distintas formas de las caricias; hay muchas maneras de tocar y de ser tocados y tocadas, y con diferentes intenciones: un abrazo de cariño, una palmada de ánimo, tocar el cuerpo para dar un masaje relajante o tocar los genitales para llegar al orgasmo.

Para el placer no hay recetas y muchas veces no es tanto el qué, sino el cómo, con quién; en realidad hay tantas maneras de dar y recibir placer como personas que existen.

4 CONOCER NUESTRO CUERPO

Nuestro cuerpo es sexuado, las personas estamos preparadas para el contacto corporal cuerpo a cuerpo, estamos desprovistas de pelo, tenemos de pies a cabeza piel sensible al contacto, a las caricias.

Es importante que las personas nos sintamos contentas y a gusto con nuestro cuerpo, pues es el vehículo a través del cual expresamos, damos, recibimos y comunicamos. Lo que hace un cuerpo hermoso es su capacidad para transmitir y sentir.

Existen zonas del cuerpo que son muy sensibles sexualmente, con muchas terminaciones nerviosas y que pueden producir sensaciones muy placenteras; es lo que llamamos las zonas erógenas.

Algunos ejemplos pueden ser el pene, los testículos y el ano en el caso de los chicos; la vulva con los labios mayores y menores, el clítoris, el pubis, la zona del ano, la vagina y los pechos en el caso de las chicas.

Pero si preguntáramos a cada persona y fuésemos sumando lo que cada una nos dice veríamos que todo el cuerpo puede ser un punto G o una zona erógena: cabeza, orejas, genitales, espalda, piernas, vientre, pecho; es cuestión de gustos, momentos, experiencia.

La imaginación y las fantasías sexuales. La mente es un potente motor de nuestro deseo sexual y a través de recuerdos de experiencias vividas, situaciones inventadas que pueden resultarnos excitantes, puede evocar sensaciones tan reales que pareciera que estuviéramos viviéndolas.

5 ALGUNAS IDEAS PARA TENER VIVENCIAS PLACENTERAS

AUTOESTIMA: Querernos a nosotras mismas y a nosotros mismos y a nuestro cuerpo. No basarnos en los modelos de belleza impuestos, entender que nuestro cuerpo es bello -todos los cuerpos lo son porque nos permiten transmitir, compartir y disfrutar de muchas sensaciones placenteras-. Por ello te invitamos a cuidarlo y a mimarlo. Mantener nuestro cuerpo saludable nos hace sentir mejor con nosotros mismos.

ÉTICA RELACIONAL: Una buena comunicación, la sinceridad, el respeto, la confianza, son potenciadores del placer. Cuando sentimos atención y seguridad podemos centrarnos en la vivencia sexual y afectiva y dar rienda suelta a nuestra imaginación. Preocuparnos por nuestro propio placer hace que no nos sintamos implicados en el placer del otro.

SEGURIDAD: Tener conductas sexuales saludables, hacer lo que nos gusta pero sin riesgos también contribuye a que podamos despreocuparnos de las posibles consecuencias negativas y centrarnos en el disfrute.

COMUNICACIÓN: Como no todas las personas somos iguales y además vamos cambiando, la comunicación de los deseos, los gustos y las preferencias es fundamental para que podamos disfrutar de nuestras relaciones afectivo-sexuales.

CONOCER NUESTRO CUERPO: Conocer lo que nos gusta y lo que no, mostrar apertura para experimentar y probar, respetando en todo momento las decisiones de la otra persona.