



**EL PLACER ERÓTICO.**

**La respuesta sexual humana.**



## El placer erótico.

Las relaciones afectivo-sexuales y la experiencia del placer erótico pueden generar abundantes contradicciones, ya que, siendo nuestra sociedad abierta y plural, podemos encontrarnos diversas maneras de entender la sexualidad.

El placer erótico es una de las experiencias más íntimas y gratificantes que forman parte de la comunicación profunda entre dos seres humanos. Es decir, una de las motivaciones más importantes en nuestras vidas.

Sin embargo, en nuestra cultura existen discursos contradictorios en torno a la vivencia del placer erótico.

Las personas más conservadoras tienden a pensar que el placer erótico tiene que ser fuertemente regulado por principios morales muy estrictos. La tradición católica de nuestro contexto cultural ha influido mucho en esta manera de pensar.

Las personas más progresistas tienden a pensar que el placer erótico no puede ser limitado y que, mientras se respeten los derechos de las demás personas, no debería tener ningún límite. Tienden a pensar que cuanto más experiencia sexual mejor y que todo el mundo debería tener relaciones sexuales.

El **reto** que tienes que afrontar a lo largo de tu desarrollo personal consiste en decidir cómo quieres tú que sea tu sexualidad. Tú tienes que ser él o la protagonista de tu propio desarrollo. Tú tienes que decidir. Tú eres quien escribe el guión de tu propia vida. El sexo forma parte de tu libertad; ni es pecado, ni es obligatorio.

Sólo tú puedes decidir cómo va a ser tu sexualidad. Hay personas que apenas le dan importancia valorando otras cosas en la vida. Otras consideran que es una necesidad que tienen resolver. Otras entienden el placer erótico sólo como la expresión del amor. Otras consideran que la castidad, la renuncia a la experiencia erótica, es un valor y la ejercen. (puedes ver la actividad testimonios en Sexumuxu)

Tú tendrás que tomar tus propias decisiones. Para ello tienes que formarte e informarte. Tienes que conocer los contenidos de la sexualidad. Afortunadamente los conocimientos científicos nos ayudan a conocernos y conocer a los demás. Basándote en ellos podrás tomar decisiones fundamentadas.



### ¿Qué es el placer erótico?

Son muchos los elementos que nos hacen disfrutar de las cosas que nos gustan y lo mismo sucede con el placer erótico.

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

Los seres humanos estamos equipados para este tipo de experiencia erótica. Por eso reaccionamos, respondemos y nos conmovemos ante estímulos con valor erótico. Ello se expresa en lo que se conoce como la “respuesta sexual humana” que explicamos a continuación.

### La respuesta sexual humana

La respuesta sexual está compuesta por tres fases bien diferenciadas: El **DESEO**, la **EXCITACIÓN** y el **ORGASMO**. Cada fase es relativamente independiente y tiene sus propias características. Fundamentalmente la respuesta sexual es una serie de reacciones fisiológicas, y emocionales, que, a su vez, activa otras emociones.



La experiencia erótica no se puede valorar solamente desde el placer físico que producen las reacciones fisiológicas como la excitación y el orgasmo, sino el significado psicológico que le atribuimos. Por tanto, la satisfacción que produce la respuesta sexual es fundamentalmente subjetiva. Una de sus características es que impulsa al individuo a buscar la proximidad con otra persona. Ello supone la activación de otras emociones positivas o negativas que intervienen en la experiencia final.

Por ello no se puede entender la respuesta sexual sin asociarla a una diversidad de afectos, como la atracción interpersonal, el amor, el enamoramiento, el vínculo, la seguridad o inseguridad básica, la culpa o la vergüenza.

La experiencia erótica tiene un valor relativo en el conjunto del desarrollo personal. No todas las personas le dan el mismo valor. Algunas personas la consideran como algo prioritario que hay que tratar de satisfacer. Otras tienen razones para aplazarla o incluso renunciar a este tipo de experiencia.

### Fase 1: Deseo

El deseo sexual forma parte del sistema de atracción sexual que impulsa al individuo hacia la satisfacción erótica en relaciones sexuales compartidas.

La experiencia subjetiva del deseo sexual es, antes que nada, una experiencia íntima, personal, y en algún sentido intransferible. Debe ser vivida armónicamente como un estado agradable, de bienestar, que implica la predisposición a buscar satisfacción sexual.

### Fase 2: Excitación

La excitación sexual se produce como respuesta a estímulos eróticos, y se expresa en una serie de cambios tanto genitales, como extragenitales. La activación de la fase de excitación aumenta considerablemente el caudal sanguíneo en la zona genital, produciendo los cambios correspondientes.

Cambios más relevantes en **mujeres**: lubricación vaginal, tensión de los músculos



perivaginales (plataforma orgásmica), etc.

Cambios más relevantes en los **hombres**: erección del pene, engrosamiento y elevación del escroto, etc.

### Fase 3: Orgasmo

El orgasmo no es más que un reflejo. Se desencadena cuando se alcanza un determinado grado de excitación sexual. Así como la respuesta orgásmica en los hombres parece más lineal, en las mujeres resulta más compleja.

En el orgasmo de las mujeres, el clítoris juega un papel muy importante, ya que es el desencadenante. La respuesta orgásmica masculina se caracteriza por el llamado *periodo refractario*. Después del orgasmo el hombre entra en un periodo en el que no es posible activar la respuesta sexual, en cambio esto en las mujeres no se da, posibilitando la capacidad multiorgásmica, es decir la capacidad de tener varios orgasmos seguidos.

Algunas personas se obsesionan con el orgasmo, como si fuese el objetivo final. Ello podría perjudicar la experiencia porque una excesiva preocupación hace que el orgasmo se iniva.

Las formas de alcanzar el orgasmo son muy personales. En general el modo de las chicas no es igual que el de los chicos. Por eso es importante conocer bien el propio cuerpo y las características propias.

Muchas chicas piensan que su orgasmo depende de la “habilidad” de los chicos. Muchos chicos piensan que ellos son responsables del orgasmo de ellas. Ambas cosas son falsas. Es necesario que cada persona sea autónoma. Recuerda cada persona es responsable de su propio placer y el placer es algo que se comparte.

### ¿Qué nos da placer?

Existen infinitas situaciones, experiencias, 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, la proximidad de los cuerpos excitados, unas manos cálidas, el olor a colonia o el olor corporal recién duchado, el sabor salado, el chocolate, una canción, 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,



estimular al otro, el sexo oral... e infinidad de posibilidades.

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

Para el placer no hay recetas, y muchas veces no es tanto el qué sino el cómo, el con quién... En realidad, **HAY TANTAS MANERAS DE DAR Y RECIBIR PLACER COMO PERSONAS EXISTEN.**

### Conocer nuestro cuerpo

Nuestro cuerpo es sexuado, las personas estamos preparadas para el contacto corporal cuerpo a cuerpo, estamos desprovistos de pelo, tenemos de pies a cabeza piel sensible al tacto, 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 y recibimos, comunicamos... Lo que hace a 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 zonas erógenas. Algunos ejemplos pueden ser: el pene, los testículos, etc. en el caso de los chicos; y en el caso de las chicas los labios mayores y menores, el clítoris, el pubis, la vagina, los pechos...

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

### Ideas para tener vivencias placenteras

**Autoestima:**

Querernos a nosotras 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:**

Para tener relaciones afectivas y sexuales satisfactorias es obligatorio aceptar las reglas del juego. Sexumuxu te ofrece la posibilidad de aprenderlas y ejercitarlas.

Una **BUENA COMUNICACIÓN**, la **SINCERIDAD**, el **RESPECTO**, la **CONFIANZA**... son potenciadores de 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 al mismo tiempo que nos implicamos en el placer del otro.

**Seguridad:**

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

**Comunicación:**

Cómo 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, probar... respetando en todo momento las decisiones de la otra persona.