

HABLEMOS (SABIENDO HABLAR) DE SEXO ... CLASE DE SEXUALIDAD

Todos sabemos que el sexo es un tema rodeado de mitos, tabúes, magnificaciones, y que hablar de él causa risas y vergüenzas, por eso hay tantas dudas mal resueltas y tantas ideas erróneas que rondan al sexo y que pueden llegar a producir DISFUNCIONES SEXUALES, sobre todo en una época en la que la sexualidad se muestra sin pudor y en la que parece que todo el mundo goza a lo grande. No formar parte del club de los "hedonistas" puede ser muy angustioso. **¿Pero qué es la Respuesta Sexual y dónde se esconden las disfunciones?**

Es necesario saber que la respuesta sexual abarca el proceso de DESEO, EXITACIÓN Y ORGASMO en hombres y mujeres. Estas fases se suceden unas a otras, siendo difícil, por ejemplo, llegar a un orgasmo intenso y placentero sin haber recorrido previamente una fase de excitación.

El deseo y la satisfacción, son dos aspectos que nos acompañan a lo largo de la respuesta sexual. Sin satisfacción en las diferentes fases, difícilmente encontraremos el deseo que mantenga nuestro impulso de iniciar o continuar un encuentro erótico.

En concreto, las fases de respuesta sexual son: fase de deseo, de excitación, orgásmica, de resolución y de satisfacción. Hombres y mujeres compartimos estas fases, pero con diferentes reacciones fisiológicas y cambios anatómicos. Dependiendo de en qué fase tengamos problemas, aparecerá un tipo concreto de disfunción sexual.

Entra el DESEO, y sentimos un cosquilleo interior que nos incita a buscar una acción erótica voluntaria, excitante y atractiva para satisfacerlo. El deseo nos acompaña, lleno de matices, a lo largo de todo el proceso sexual.

Mientras que en las mujeres, las emociones, la imaginación y las caricias sensuales juegan un papel importante en esta fase, los hombres desencadenan el deseo ante un estímulo visual, imaginado o ante sus fantasías sexuales. El deseo en las mujeres puede ir asociado a las ganas de tener intercambios eróticos diferentes a un encuentro sexual tradicional, y estos pueden ir desde un beso o unas caricias sensuales a un encuentro excitante y explícito, pero sin penetración, por ejemplo. La escala sobre lo que desean las mujeres es inmensa. La erección del pene se suele asociar al deseo y la excitación, pero también hay excepciones y puede haber deseo sin erección e incluso excitación sin deseo.





En definitiva, cada hombre y cada mujer pueden tener sus propios desencadenantes del deseo, y estos pueden ser diferentes al de otras personas. La búsqueda de la normalidad, o el deseo estandarizado socialmente, suele ser un gran enemigo del deseo sexual. *En esta fase pueden aparecer disfunciones como el bajo deseo sexual (hipoactivo) o inhibición del deseo o exceso de deseo, trastorno por aversión al sexo.*

Y cuando el deseo inicial crece, empezamos a notar los cambios que provoca en nuestro cuerpo el fenómeno de la **EXCITACIÓN**. Nuestra tensión sexual va en aumento, crece alimentada por los estímulos eróticos que nos rodean. Comienzan a aparecer cambios. En las mujeres, el clítoris entra en erección, los labios mayores y menores se hinchan y la vagina se lubrica y ensancha. En los hombres, la vasocongestión provoca la erección del pene, el escroto se hincha, los testículos se elevan y las glándulas de Cowper segregan líquido preseminal preparando la uretra para el paso del semen durante el orgasmo. *En esta fase pueden aparecer disfunciones como la disfunción eréctil, dolor coital (vaginismo, dispareunia), falta de excitación.*

Cuando la excitación va en aumento y se supera un umbral, llega el **ORGASMO**. La tensión muscular que habíamos ido acumulando durante la excitación creciente se intensifica aún más y poco después se libera. Nuestra respiración sigue aumentando su frecuencia,

al igual que crece nuestra frecuencia cardiaca y la presión arterial. Se trata de la máxima expresión de la fase de excitación. La percepción del orgasmo es una experiencia muy personal, que va ligada al grado de abandono a las sensaciones de placer y de las expectativas de satisfacción, en esto coinciden hombre y mujeres. Pero existen diferencias en el orgasmo con respecto al género. La anatomía y la fisiología sexual femeninas funcionan de tal modo que no requieren un periodo de descanso entre un orgasmo y otro. Es por ello que una mujer puede ser multiorgásmica. En el caso de los hombres, por el contrario, tras la eyaculación hay un periodo refractario que alarga el tiempo necesario entre un orgasmo y otro (por lo que, a partir de ahora, ya no podréis "fardar" de tener "muchos" en muy poco tiempo). *En esta fase pueden aparecer disfunciones como la anorgasmia, la eyaculación precoz, la eyaculación retardada o el orgasmo prematuro.*

Tras el orgasmo, el cuerpo se prepara para volver a la fase de equilibrio y calma. La frecuencia cardiaca, la tensión arterial, la respiración, la tensión muscular y la vasocongestión de la zona genital van desapareciendo gradualmente para dar lugar al ritmo y la coloración habitual de nuestro organismo en descanso. En esta fase de **RESOLUCIÓN** es interesante dejarnos un espacio para disfrutar de estos momentos de valor incalculable y no salir corriendo para retomar las obligaciones cotidianas. *En esta*

fase pueden aparecer disfunciones como la dispareunia (dolor), fobias sexuales, ansiedad sociosexual, resolución retardada.

Al final, entra la fase de **SATISFACCIÓN**. Se trata de una experiencia subjetiva muy significativa para el devenir de nuestra sexualidad futura. Esta percepción deja una huella clara y en función del grado de satisfacción o insatisfacción podremos acercarnos o alejarnos a nuevos encuentros eróticos.

Tanto en mujeres como en hombres, todo el proceso de respuesta sexual está acompañado de emociones y sentimientos, y no se vivirá igual una excitación deseada y esperada que una excitación que consideremos inoportuna. El sentimiento de adecuación es muy importante en nuestra sexualidad. Del mismo modo que lo son también las expectativas realistas sobre qué podemos esperar de nuestro cuerpo, además del conocimiento para sacarle el mayor partido posible a nuestros sentidos.

No deja de ser un mito que la satisfacción llega por sí sola. Por consiguiente, seas hombre o mujer, la mejor propuesta consiste en explorar y descubrir de forma lúdica las potencialidades de cada una de las fases de tu respuesta sexual. Si algo de esto falla o ves que tienes problemas en alguna fase, no lo dudes, pide ayuda.

Texto de: Isabel Ortuno. Psicóloga y Sexóloga.

LIMPECO

SIN AGUA



Una forma diferente de limpiar tu vehículo.

ECOLÓGICO



Limpieza Ecológica a Domicilio.

A DOMICILIO



Vehículos y Hogar

Limpieza Interior y Exterior

Limpieza de Tapicería Textil

Limpieza de Piel y Cuero

3er Aniversario

contacto@limpeco.com

696 312 597



www.limpeco.com

