

Tipos de orgasmo femenino

Hay dos tipos de orgasmos femeninos. Uno de ellos, el clitoridiano, es alcanzado por la mujer con caricias en el clítoris. El otro es el orgasmo vaginal, la mujer llega a él mediante la penetración profunda. Sin embargo, hay un tercer tipo de mujer sexual, la que necesita caricias en el clítoris durante la penetración.

En una misma mujer, la manera de llegar al orgasmo puede ser muy diferente de una vez a otra e incluso puede ser que tenga orgasmos diferentes en un mismo acto sexual.

Si se ayuda con caricias en el clítoris, la mujer puede terminar sola, con su ritmo, y puede que le pida al hombre que deje de moverse pero que se mantenga muy cerca.

El movimiento rítmico y repetido del hombre en la penetración con una postura beneficiosa puede llevar al orgasmo a algunas mujeres sin que ellas se muevan en absoluto. Si esto es así, es importante que el hombre memorice la postura exacta con la que la mujer ha llegado al orgasmo, el ritmo y la fuerza, así, día a día irá conociendo las posturas que más le gustan a su pareja.

El ritmo es muy importante, sobre todo la repetición rítmica. Ocurre frecuentemente que la mujer no llega al orgasmo debido a que el hombre no prolonga el movimiento el tiempo suficiente o ese ritmo le hace llegar al orgasmo antes de que ella lo alcance.

Algunas veces, el orgasmo del hombre puede provocar el de la mujer debido a que el ritmo de ambos es muy similar.

Si ella puede terminar sola tanto con caricias en el clítoris, la penetración o ambas cosas puede descubrir el punto de no-retorno y animar al hombre a que alcance el orgasmo con ella. En este caso, el orgasmo de la mujer durará todo el tiempo que dure el del hombre.

Si encuentra la armonización de los movimientos permitirá a la mujer llegar al orgasmo sola o con él si el hombre puede retenerse.

Orgasmos repetidos: La mujer puede tener varios orgasmos en un mismo acto sexual. Normalmente estos son cada vez más fuertes, totalmente opuesto a lo que le suele ocurrir al hombre.

Después de cada orgasmo se deben detener los movimientos durante algunos minutos puesto que la mujer deja de tener sensaciones y además así podrá disfrutar de la relación total que conlleva el orgasmo. El hombre debe dejar que sea ella la que retome los movimientos. Sin embargo hay mujeres que continúan los movimientos sin detenerse, son las que tienen un mayor grado de sensibilidad y en ellas el placer aumenta cada vez más.

El placer sexual masculino

Nueve puntos especiales en el cuerpo del hombre que le hacen alcanzar el máximo placer sexual.

Labio inferior: Entre el labio inferior y la barbilla, la pequeña curva el hombre está repleta de receptores que hacen que la sensibilidad masculina se ponga a flor de piel. Cuando lo beses chupa su labio inferior, sostenlo con tus labios y pasa tu lengua por debajo de su labio. Sentirá un gran estímulo.

La manzana de Adán: La nuez es una zona que mantiene una relación directa con los genitales. Túmbale boca arriba y pasa tus labios húmedos por su cuello y sube con la lengua hacia la manzana con pequeños movimientos circulares.

Los pezones: Pueden ser muy sensibles a pesar de que muchos hombres no les dan la importancia que tienen. Pasa la lengua alrededor de la aureola y continua por el pezón, muérdelo de manera suave y poco a poco ve presionando más.

El pliegue entre los testículos y la base del pene: Muy pocos son los que conocen este punto tan excitante. Presiona suavemente el pliegue que une los testículos con el tronco del pene. Sube y baja lentamente las yemas de tus dedos hacia la parte inferior del escroto.

El perineo: Tiene un sin fin de receptores de placer, aprieta y acaricia suavemente tras sus testículos y cuando este a punto de llegar al orgasmo oprímelo un poco mas fuerte, alargarás su placer.

El pene: Forma dos aros con tus dedos índice y pulgar de cada mano. Coloca una mano en la base del pene y la otra en la punta y muévelas hacia arriba y abajo en direcciones opuestas. Comienza lentamente y ve incrementando la intensidad.

La punta del pene: Es la parte que tiene más poder orgásmico de todo su pene. Roza tus labios húmedos por ella como si te aplicaras pintalabios. Abre tus labios un poco y frota la punta entre ellos, incluso rozando un poco tus dientes.

El frenillo: Sujeta con la mano la base del pene y roza con tu lengua la punta de su pene en movimientos circulares mientras mueves la mano de arriba a bajo

Alimentos afrodisiacos

Aunque en temas nutricionales en general no existen sustancias milagrosas, se ha comprobado que existen algunos alimentos y sustancias que ingerimos que pueden afectar directamente nuestra predisposición en el ámbito sexual.

En la sociedad en la que vivimos en que tenemos que librar una batalla diaria con problemas como el stress y la falta de tiempo, es normal caer en la monotonía y ausencia de pasión, más de una vez solo querrás tener ocasión de relajarte y disfrutar de un libro o una película antes de irte a dormir! De dónde saco yo energía ahora después de una jornada agotadora? Son preguntas que normalmente todos nos hacemos, a menos que seas un quinceañero enamorado o un jovencito en pleno despertar sexual.

Es así que si te encuentras en esta situación o bien, solo quieres un consejo sobre cómo crear una cena romántica, te sugerimos que te plantees tomar especial cuidado en tu dieta con el objetivo de despertar tu libido y así poder disfrutar más con tu pareja. Aquí van algunos consejos sanos...

Empieza por evitar alimentos con alto contenido en grasas saturadas o en carbohidratos, tales como las patatas fritas, y toma nota de los denominados comúnmente "alimentos afrodisíacos" que por su acción química despiertan en el cuerpo un natural aumento del deseo y el placer sexual:

Mariscos, y ostras, el consumo de mariscos (gambas, almejas, mejillones, langosta), al igual que el pescado, en sí aporta una gran cantidad de proteínas, minerales y vitaminas lo cual favorece una circulación sanguínea óptima y ayuda a prevenir enfermedades cardíacas, como dijimos, no son productos milagrosos a la hora de provocar una erección instantánea, pero incluirlos en la dieta ayuda a mantener una vida saludable. En lo que respecta a las ostras, en particular estos frutos de mar por su alto contenido en zinc actúan aumentando la producción de testosterona lo cual va directamente asociado a un mayor rendimiento sexual por parte del hombre. Otra hipótesis sobre su poder afrodisíaco se centra entre el parecido entre las ostras y los órganos sexuales femeninos.

Cabe aclarar que el caviar es más famoso por sus propiedades cosméticas para tratamientos de la piel que por sus propiedades afrodisíacas.

Rúcula, entre sus componentes activos se encuentran el potasio, vitamina C y triptofano,

éste último por el cual se le atribuye su poder afrodisíaco.

Espárragos, durante la época del Renacimiento el espárrago fue promocionado como un potente afrodisíaco y estaba prohibido en la mayoría de las mesas de los conventos, lo cierto es que es una verdura rica en vitaminas, minerales tales como el potasio, magnesio, calcio y fósforo, alto contenido en fibra, con amplio poder antioxidante y entre otros efectos o propósitos medicinales es también diurético, puede atribuirse su forma fálica a la relación de este vegetal con el sexo o su poder afrodisíaco.

Jengibre, Vainilla, Anís, En lo que a especias o hierbas se refiere se atribuye su poder afrodisíaco al sentido del olfato que tiene un importante rol en la estimulación sexual, y a las propiedades vasodilatadoras de la mayoría de las especias, en particular el jengibre.

Nueces, almendras, cacahuetes, los frutos secos en general son muy energéticos y ricos en proteínas, vitaminas C, E, B2, minerales y fibra, por ejemplo la almendra ha sido desde tiempos muy antiguos un símbolo de fertilidad, y se dice que su aroma despierta la pasión en la mujer.

Chocolate negro, se sabe que al consumir chocolate negro nuestro cuerpo segrega endorfina. En el plano emocional la endorfina provoca la incentivación de sensaciones de placer, de alegría, de bienestar y consumida en exceso hasta de euforia, se dice que ayuda a dejar atrás visiones depresivas o tristes en situaciones de interacción con el mundo. Es un tópico a menudo muy utilizado el hecho de denominar al chocolate como sustituto del sexo, en la película "Abajo el amor" hacen una parodia sobre ello, en este caso lo recomendamos como acompañante y no como sustitutivo! Tanto el chocolate como el café son excitantes por tanto son recomendables de tomar en su justa medida a la hora de despertar otros placeres.

Fresas y frambuesas, fruta rica en Vitamina C, este tipo de fruta se ha incluido en películas de contenido erótico como "Nueve semana y media", es la típica comida que se nos ocurre a la hora de programar algún juego preliminar por su sensualidad y forma tan sugerente, su sabor es también muy seductor, como postre con nata es ideal. Recuerda todos los frutos cítricos tienen alto contenido en vitamina C, puedes incluir naranjas, pomelos a la hora de considerar la creación de algún otro tipo de postre.

En general una alimentación equilibrada y sana con alto contenido en frutas, verduras y proteínas siempre te va a ayudar a tener un mejor rendimiento y mejores resultados por los beneficios que te aporta, te sugerimos probar una noche con tu pareja creando un ambiente especial y una cena romántica con alguna receta especial, incorporando algunos de estos "clichés afrodisíacos", no te olvides de acompañar la cena con una copa de vino tinto porque relaja y ayuda a estimular los sentidos, éxito garantizado!

El placer sexual femenino

Si eres hombre y quieres consejos sobre cómo volver loca a una mujer en la cama debes conocer en profundidad y en detalle cómo funciona su cuerpo y los órganos sexuales femeninos.

Los órganos sexuales femeninos se dividen en "externos" e "internos":

Los órganos externos en su conjunto se denominan: **"VULVA"** y están formados por: el **pubis o monte de venus** que recubre la pelvis; los **labios mayores y menores**, el **clítoris**, el **glándulo del clítoris**, y la entrada u **orificio de la vagina**.

Los órganos internos se encuentran en el interior del cuerpo y están destinados a asegurar la función reproductiva, éstos son: los **ovarios**, las **trompas de falopio**, el **útero**, el **cuello del útero o cérvix**, el **himen** y la **vagina**.

En lo que respecta a placer sexual, el "clítoris" cobra protagonismo debido a que se considera el único órgano sexual humano especializado en el placer, aunque también otros órganos como los labios menores y la vagina son sensibles al placer y reaccionan a la estimulación.

El clítoris al igual que el pene, tiene un glándulo en el extremo y es un órgano eréctil y muy sensible; al igual que la vagina está llena de terminaciones nerviosas, la vagina es un órgano muscular que se contrae e irriga secreciones con el orgasmo.

Estimulación del clitoris

Empieza besando los labios mayores suavemente con sutiles mordiscos, acaricia con un dedo a lo largo de su hendidura de arriba hacia abajo apoyando la palma de la mano en el pubis. Con el dedo mayor aprieta la zona clitoridiana, luego baja hacia la entrada de la vagina apoyando el dedo y subiendo hacia el clítoris apretando con toda la mano la zona a la vez que acompaña con movimientos de vaivén hacia los lados, luego de arriba hacia abajo, y también con movimientos circulares, sentirás saltar el clitoris bajo tus dedos, de esta forma estarás desnudando el capuchón del clitoris para llegar a su punta. Alterna las caricias lentas y suaves sobre la punta del clitoris con caricias más enérgicas, apoya la punta de tu dedo índice en el clitoris sin presionar y manteniendo el dedo curvado, sube y baja muy rápido sintiendo la punta desnuda bajo tu dedo. La clave de esta caricia es haber desnudado el clitoris y permanecer en contacto con la punta erecta sin perder el contacto de esta manera el placer se multiplicará. Si tu presión es imprecisa no podrás saber qué intensidad adquiere la caricia del clitoris. Una presión demasiado fuerte es contraproducente y hasta dolorosa y pone en evidencia el desconocimiento en el tema. Para que tengas una idea más acertada piensa que el placer más intenso se produce cuando la punta del clitoris salta sobre el músculo en el que se apoya; es decir que si ejerces demasiado presión le impedirás saltar, y en lugar de eso lo estarás aplastando. Este tipo de caricia es más intensa cuando se lubrica la zona, ya sea con secreciones internas de la mujer o con saliva en tus dedos.

Cuando ya has logrado la excitación deslízate hacia su vagina introduciendo un dedo a poca profundidad, con movimientos de atrás-adelante, o subida-bajada, luego haz un solo movimiento profundo, más lento, tratando de alcanzar el fondo de la vagina y subiendo hacia el clitoris.

También puedes intercalar las caricias con besos haciendo contacto con la punta del clitoris con tu lengua, y alternarlo con movimientos con tus labios.

Estimulación de la vagina

Continúa con movimientos rápidos del dedo índice justo a la entrada de la vagina, baja lentamente lo más profundo posible, a la vez que contraes tu dedo hacia adentro bruscamente para tocar las paredes internas. Una caricia muy estimulante es girar tu dedo al mismo tiempo que haces movimientos de arriba hacia abajo, lo que te permite tocar las paredes de la vagina.

Otra caricia consiste en introducir el dedo mayor en la vagina y con los dedos índice y pulgar acariciar el clitoris con movimientos circulares a modo de triángulo. Alterna caricias con tus manos con caricias con tu lengua.

Para hacer que una mujer pierda la cabeza debes excitar simultáneamente muchos puntos de su sensualidad, en una mezcla de sensaciones que se estimulan las unas a las otras. Llevar las sensaciones a un nivel superior de placer consiste en tocar con exactitud determinada zona o punto en particular y llevar ese punto a su máxima excitación.

Punto G femenino

Existen diversas opiniones y en general hay un gran desconocimiento sobre la verdadera existencia del **Punto G femenino** y la existencia de dos tipos de orgasmos en la mujer.

Como punto de partida hay que entender que la anatomía femenina y los órganos sexuales femeninos son muy diferentes a la anatomía masculina y sus órganos sexuales, y por tanto funcionan de manera diferente en lo que a estimulación sexual y reproducción se refiere.

En el año 1950 un ginecólogo alemán llamado Ernst Gräfenberg descubrió una zona dentro de la vagina, un punto sumamente erógeno que al ser estimulado puede provocar un orgasmo intenso en la mujer, de allí surge el nombre de "Punto G".

El **punto G femenino** es más bien una zona rugosa sensible del tamaño de una moneda mediana, que se encuentra situada detrás del hueso del púbis, a una distancia de entre 3 a 5 centímetros de la entrada de la vagina en la pared frontal interna de la vagina, frente a la vejiga, a mitad de camino entre la entrada de la vagina y el cuello del útero.

El **punto G femenino** se encuentra en la zona que se denomina esponja uretral donde se encuentran también las glándulas de Skene, las cuales están situadas alrededor de la uretra. Toda la zona es rica en

terminaciones nerviosas por lo tanto es sumamente sensible a la estimulación sexual aumentando el flujo sanguíneo, lo cual aumenta el tamaño del punto G para que sea más fácil de localizar y puede incluso llegar a hacerlo palpar.

Una mayor irrigación sanguínea a causa de la excitación provoca una reacción de las glándulas de Skene cuya función es producir un líquido similar al que produce la próstata de los hombres y que podría ser expulsado por la uretra durante el orgasmo.

Para lograr una estimulación del **punto G femenino** se puede recurrir a las caricias internas o a determinadas posturas sexuales que favorecen su localización en la mujer, como por ejemplo la mujer boca abajo y el hombre penetrándola por detrás conocida como la posición del perrito, o ambos de costado y el hombre la penetra por detrás (cuchara), o la mujer sentada encima y de espaldas al hombre al borde de la cama, ya que el pene ejerce una presión sobre la pared frontal de la vagina en su zona erógena.

Dicha estimulación necesita un empuje opuesto al que se requiere para lograr la máxima excitación del clítoris con el pene.

Recientemente se ha comprobado la localización del punto G femenino en la vagina a través de ultrasonido. De allí que la mujer pueda tener dos tipos de orgasmos según la técnica sexual, uno es el orgasmo vaginal y el otro el orgasmo clitoridiano.

Punto G masculino

A diferencia del punto G femenino, el punto G masculino se encuentra en el interior del recto, y se conoce con el nombre de "próstata" o glándula prostática.

El punto G masculino o próstata es un órgano glandular del tamaño de una nuez que está ubicado en el interior del recto, a unos 5 cm del ano sobre la pared frontal, hacia la vejiga. Contiene células que producen parte del líquido seminal que protege y nutre a los espermatozoides contenidos en el semen.

Para estimular el punto G masculino se puede recurrir a la estimulación directa o interna, introduciendo un dedo lubricado por el

recto y palpando la próstata, aunque por tabú o prejuicio no todos los hombres están dispuestos a probar este tipo de estimulación directa. Además hay una manera de estimular el punto G masculino de forma externa o indirecta, y ésta es ejerciendo una suave presión o masaje sobre el periné, que es la zona que va desde la base del pene hasta el ano. Al estimular esta zona estarás activando un mecanismo de excitación que le permitirá al hombre tener orgasmos más intensos y eyaculaciones más potentes.

Organos sexuales masculinos

A continuación un informe detallado sobre cómo funcionan los órganos sexuales masculinos.

Al igual que los órganos femeninos los órganos sexuales masculinos se clasifican en órganos: "externos e internos".

1) Los órganos externos masculinos están compuestos por: el **pene**, dentro de éste un cuerpo cavernoso, y un cuerpo esponjoso, el **prepucio**, el **glande**, la apertura de la **uretra** y el **escroto**, a continuación una breve definición sobre cada uno de los órganos sexuales externos masculinos:

Pene: órgano de la cópula formado por tejido esponjoso y vascular en su interior que con excitación sexual logra mayor irrigación sanguínea lo cual permite su erección. Su función de órgano sexual es permitir que los espermatozoides puedan ser depositados en el interior del sistema reproductor femenino.

Prepucio: es el tejido o piel que cubre al pene para protegerlo del exterior. Este tejido tiene una abertura en la punta del pene que permite que pueda ser estirado hacia la base del pene dejando expuesto al glande. Cuando el hombre nace tiene este tejido recubriendo el pene en su totalidad, en algunas culturas, la judía por ejemplo, se acostumbra a circuncidar a los niños varones a los 8 días de su nacimiento, cortando parte de la piel del prepucio para dejar al glande expuesto, se cree que esta práctica facilita la higiene del miembro masculino.

Glande: es la punta del pene normalmente más gruesa que el cuerpo del pene y es muy sensible al tacto. En el centro del glande se encuentra la **apertura de la uretra** por donde sale la orina o el semen. La corona del glande (que puede no estar presente en todos los hombres) es el reborde de forma de coronilla situado en la base del glande, donde el glande se une al cuerpo del pene.

Escroto: es el tejido o piel rugosa que recubre y protege los testículos.

2) Los órganos internos masculinos están formados por: **testículos**, **epidídimo** y **conducto deferente**: forman el sistema de conductos de los órganos reproductores del hombre, **vesículas seminales**, que genera líquidos para alimentar a los espermatozoides y donde se almacenan los espermatozoides maduros que se liberan en la eyaculación, **próstata** (glándula prostática), glándula bulbo-uretral.

Testículos: son los órganos sexuales también conocidos como "gónadas" o glándulas reproductoras del hombre, y producen los gametos masculinos (espermatozoides) y la hormona sexual masculina "testosterona" . Están ubicados fuera de la cavidad pélvica suspendidos en una estructura similar a una bolsa de piel (escroto).

Epidídimo: es una especie de tubo enrollado que se encuentra sobre los testículos dentro del escroto, y sirve como almacenamiento y maduración de los espermatozoides producidos por los testículos. Forma parte del sistema de los conductos espermáticos.

Conducto deferente: es la porción del tubo que va desde el epidídimo hasta el lugar de llegada de las secreciones de las glándulas seminales.

Vesículas seminales: son dos glándulas que producen un líquido viscoso donde se acumula el líquido seminal o semen.

Próstata: es un órgano glandular con forma de castaña, que contiene células que producen una parte del líquido seminal que protege y nutre a los espermatozoides allí contenidos. La próstata es también el denominado punto G masculino.

Glándulas bulbo-uretrales: también conocidas como las glándulas de Cowper, son dos pequeñas glándulas del tamaño de un guisante, situadas al costado de la uretra que neutralizan restos de orina antes de la eyaculación para que el PH de la orina no dañe a los espermatozoides.

El placer sexual masculino II

El placer sexual masculino tiene varias etapas que van desde la excitación, pasando por la erección, la penetración, hasta el orgasmo y la recuperación o regreso del miembro masculino a su estado normal.

La excitación no se origina en el miembro mismo sino más bien en el cerebro del hombre, el despertar sexual puede surgir por un estímulo visual, algún pensamiento, recuerdo o fantasía, o alguna circunstancia relacionada con el sexo, aunque la estimulación física propiamente dicha aun no se haya originado.

La erección surge como respuesta del cerebro que envía señales a través de la médula espinal provocando una mayor irrigación sanguínea en los órganos sexuales del hombre lo cual permite que el pene se mantenga erecto y firme.

En la etapa siguiente se produce la penetración, el pene alcanza su tamaño máximo y se desata un mecanismo interno de producción y

secreción de fluidos seminales, que va desde los testículos, pasando por el epidídimo, por el conducto deferente, vesícula seminal, próstata, hasta que el líquido seminal se concentra en la uretra prostática.

Antes de la eyaculación se produce también una segregación de líquido de las glándulas de Cowper. Se produce entonces el momento culmine del placer sexual del hombre con el orgasmo a contracciones regulares de la uretra y de los músculos del pene que desencadenan la eyaculación por las contracciones rítmicas de la uretra que impulsan a presión el líquido seminal por todo el pene.

Culminada la relación sexual el pene entra en la fase de recuperación en la cual disminuye su tamaño en aproximadamente la mitad que en estado de erección, y los testículos regresan a la posición habitual en estado de relajación.

El punto A

Tuvieron que pasar más de 40 años desde que el doctor Ernst Gräfenberg descubriera en 1950 el Punto G (G spot) en la vagina de la mujer, para que otro médico descubriera una nueva zona erógena dentro de la vagina de la mujer: "EL PUNTO A" o Zona AFE (Anterior Fornix Erogenous zone).

Fue exactamente el 3 de Junio de 1993 el día en que el Dr. Chua Chee Ann, médico malayo, anunciaba al mundo su descubrimiento del punto A, durante un congreso de sexualidad en Rio de Janeiro Brasil. Para muchas personas este punto sigue siendo un misterio en la actualidad, o peor aún, no sabe ni siquiera que existe.

El punto A está ubicado en la pared frontal de la vagina, por encima del punto G y casi al frente del cuello del útero, entre el cérvix y la vejiga.

La estimulación del punto A es una terapia o técnica sexual que se utiliza tanto para proporcionar placer a la mujer como para fines terapéuticos en mujeres con disfunción orgásmica y sequedad vaginal. Esta técnica parece ser el método más rápido y más efectivo para reducir enfermedades vasocongestivas y disfunciones orgásmicas. Con esta estimulación las mujeres alcanzan un nivel de lubricación vaginal que está por encima de lo normal.

Posturas para lograr la estimulación del punto A

Es importante que sea una postura que permita al hombre llegar al interior más profundo de la vagina y en el sentido correcto, es decir estimulando la pared frontal de la vagina.

- La mujer sentada sobre el pene del hombre con el cuerpo ligeramente hacia atrás.
- La mujer boca abajo, y el hombre la penetra por detrás.

- La mujer arrodillada en la cama con el torso inclinado adelante (clásica postura del perrito).
- La mujer sentada en el borde de la cama, y el hombre arrodillado la penetra por delante.

Masajes del punto A

Para realizar una estimulación manual es necesario antes orinar para que la vejiga quede vacía debido a su proximidad con el punto A y el punto G. Este masaje puede ser realizado tanto por tu pareja como por ti misma.

- Introduce el dedo mayor lubricado en la vagina, dale la vuelta de manera que la yema se dirija hacia el clítoris.
- En el punto medio de la pared frontal encontrarás una rugosidad, una textura notablemente diferente a la suavidad de la pared vagina, éste es el punto G. Estimulalo con masajes circulares, sin presionar, de arriba a abajo, y de atrás a adelante.
- Al llegar al orgasmo el punto G aumenta de tamaño.
- Intenta localizar el punto A justo arriba del punto G.
- La excitación y la lubricación es mayor y más rápida, y se cree que esta técnica podría llegar a producir multiorgasmos en la mujer.

Aclarado el misterio sobre el punto A, en lo referente a placer sexual femenino no existe solo un punto erógeno generadores de placer, ni dos, en realidad hay tres!: el punto G, el punto A y el clítoris.

Fantasías sexuales femeninas

Las fantasías sexuales son representaciones imaginarias creadas por el subconsciente basadas principalmente en las relaciones sexuales. Tener fantasías sexuales es bastante común y comienzan en edad temprana, desde la adolescencia y permanecen durante prácticamente toda la vida, más aún en la madurez debido a la necesidad de innovar en parejas más experimentadas y de muchos años.

Muchas veces se estereotipa el hecho de que solo los hombres tienen fantasías sexuales sin embargo las mujeres también suelen fantasear

en la misma escala cuantitativa, solo que variando la forma en que lo hacen. Algunos sexólogos consideran que las fantasías sexuales son esenciales en el aprendizaje de una persona para llegar a tener orgasmos.

De ficción a realidad

El hecho de que una persona tenga fantasías sexuales no necesariamente implica que quiera llevarlas a cabo en la realidad.

En multitud de casos las fantasías sexuales se oponen a los principios morales, valores y naturaleza de la persona que las genera, aunque si lo único que entra en juego es la imaginación, es decir "ficción" subconsciente de cada uno y no "realidad", entonces no se censura y se las acepta.

En otros casos hay personas que las han llevado a la práctica y que no han obtenido los resultados que esperaban y por tal motivo han resultado muy decepcionantes, esto puede ser debido a que el ser humano idealiza la situación en sus fantasías y luego se encuentra con una realidad para la cual no estaba preparado. En este sentido y en el peor de los casos, llevar algunas fantasías sexuales a la realidad puede resultar un total desastre.

Fantasías sexuales femeninas

Las fantasías sexuales femeninas suelen desarrollarse en sitios exóticos, que les permiten evadir la rutina y los quehaceres domésticos, y se caracterizan por una mayor duración y por temas relacionados con las relaciones sentimentales o el romanticismo.

Algunas de las fantasías sexuales más comunes en las mujeres son:

- Tener relaciones sexuales con un hombre conocido que no es su pareja habitual, tal vez por el hecho de huir de la monotonía.
- Revivir experiencias sexuales mantenidas en el pasado con un amante anterior.
- Fantasear con ser objeto de una violación, por uno o más hombres.
- Mantener relaciones homosexuales con otra mujer.
- Mantener una relación de sadomasoquismo en la que ella domina a un hombre sumiso, o en la que ella es dominada.
- Mantener relaciones sexuales con un desconocido o con un

personaje famoso.

Fantasías sexuales masculinas

Las fantasías sexuales masculinas suelen basarse en el control de la situación y en la capacidad sexual. El hecho de tener fantasías sexuales no es un factor determinante para ser infiel a su pareja, aunque sí es cierto que los hombres infieles suelen tener más fantasías sexuales que el promedio.

Algunas de las fantasías sexuales más comunes en los hombres son:

- Participar de relaciones sexuales de grupo (orgía) o llevar a cabo un trío con dos mujeres.
- Fantasear sobre su pareja actual, imaginando que están haciendo cosas que nunca antes han hecho.
- Mantener relaciones sexuales con una persona que no es su pareja habitual.
- Practicar o recibir sexo oral.
- Mantener relaciones sexuales con parejas anteriores.
- Mirar cómo otras personas tienen relaciones sexuales o que le miren a él.

La Gimnasia sexual

El ejercicio físico puede no ser placentero para todas las personas por igual, en general la gran mayoría evita realizar ejercicio físico porque no sienten el verdadero placer que hay en ello. Pero existe un tipo de

gimnasia muy placentera y que es muy recomendable para mujeres con anorgasmia o disfunciones vaginales, para ayudar a la mujer a ser multiorgásmica, para ayudarla a recuperarse después de un parto e incluso para superar incontinencia urinaria.

Esta gimnasia se conoce con el nombre de gimnasia sexual y es muy fácil de practicar. La vagina es un órgano formado por músculos internamente y cuando los músculos de esta zona están bien trabajados la sensación de placer al tener relaciones sexuales se vuelve más intensa.

La gimnasia sexual está basada en los ejercicios de Kegel, que son ejercicios de contracción del músculo pubocoxígeo y sirve para fortalecer y tonificar los músculos de toda la zona pélvica.

Técnicas para realizar los ejercicios

De forma lenta: Contrae los músculos empujando hacia arriba. Manténlos así mientras cuentas hasta 5, luego relájalos durante 5 segundos más y repite la serie 10 veces. Mientras más tiempo logres aguantar la contracción de los músculos más se fortalecerán.

De forma rápida: Consiste en apretar y relajar los músculos tan rápidamente como puedas hasta que transcurrieron 2 o 3 minutos. Es importante hacerlos varias veces al día hasta un total de 60 repeticiones.

Como un ascensor: intenta subir gradualmente la contracción de los músculos que son como anillos dispuestos unos sobre otros, tensionando cada sección, sube sección por sección contrayendo hacia arriba y luego hacia abajo empujando los músculos del suelo pélvico durante unos segundos. Es importante no realizar los ejercicios con los músculos abdominales.

Este tipo de ejercicios te ayudarán a incrementar el placer sexual, los puedes hacer en cualquier momento del día y nadie se dará cuenta, lo importante es ser constante para obtener resultados.

Lencería Sexy: Estímulos sexuales

El impulso sexual tiene principalmente como aliados a la reacción hormonal y a la mente abierta de la persona, aunque también tienen participación importante los sentidos que son los principales transmisores de los mensajes y estímulos al cerebro.

Las sensaciones que funcionan como provocación al cuerpo y a la mente encuentran en la VISTA, el OIDO, el TACTO, el GUSTO y el OLFATO el medio de transporte idóneo para hacer llegar el estímulo al cerebro. El rol primordial de los sentidos es transmitir estímulos a la mente quien es la que los recibe como posible incitación o impulso sexual.

El sentido del **TACTO** es uno de los más determinantes en el origen de estímulos sexuales. El tacto puede ser ejercido ya sea utilizando exclusivamente las manos y los dedos, o bien por intermedio del roce de otras partes del cuerpo sensitivas como pueden ser: la lengua, los labios, los pezones...La reacción química del cuerpo ante una caricia sugestiva que estimula los nervios de una zona sensible actúa disparando la actividad hormonal segregando en el cuerpo la "serotonina" que es la denominada "hormona del placer" que influye directamente en los estímulos sexuales. Así como también activa la segregación de las "endorfinas" que son los neurotransmisores que emiten la señal de bienestar.

Otro de los sentidos que activa la sensación inquietante de la atracción sexual es la **VISTA**, por medio de los ojos se reciben inmensidad de estímulos eróticos desde la lectura o visualización de un material erótico que estimula la imaginación hasta la más explícita visión del cuerpo vistiendo lencería erótica de la pareja, los ojos son el canal de múltiples transferencias de sensaciones que despiertan la libido. Existen ciertas imágenes reveladoras que atraen el deseo sexual como por ejemplo: insinuaciones con los labios o con la mirada, un cuerpo desnudo a contraluz, son mensajes inequívocos que atraen la atención y el deseo sexual de quien los observa.

Existen también ciertos rasgos físicos de una persona que son percibidos por la vista como pueden ser: labios carnosos, pechos prominentes, glúteos firmes y redondos, e incluso ojos con mirada incisiva pueden contener una enorme carga de sensualidad y erotismo que se canalizan a través de la vista.

Del mismo modo las percepciones del **OIDO** pueden acentuar las sensaciones, en forma de palabras, música, sonidos, despiertan las sensaciones de una manera especial . Repetir las frases que el amante desea escuchar puede ser la clave para provocar el deseo sexual. En la fase inicial de la excitación una frase en particular o una historia contada con detalles morbosos pueden lograr el mismo efecto también. Los gemidos de placer, jadeos, ruidos de respiración excitada funcionan como retroalimentadores del placer y sensuales disparadores de pasión, y crecen cuando se acaban las palabras.

El sentido del **OLFATO** se despierta en un ambiente de sexo silencioso y en la oscuridad, adquiriendo así más protagonismo los olores de la piel y los inherentes al sexo que son fragancias penetrantes, y distintivas de cada persona que afloran en momentos de excitación en la intimidad a raíz de la segregación hormonal y las feromonas. El órgano Vomeronasal actúa detectando estas fragancias tan particulares.

Muy cercano al olfato tenemos también al sentido del **GUSTO**, el cual llega al cerebro a través de la percepción de la lengua cuando se recorre con ella cada centímetro del cuerpo de su amante, el sabor de su piel y de los rincones más íntimos donde la saliva se mezcla con las secreciones corporales formando distintos sabores a veces agrios, salados e incluso con un toque dulce. Aunque en la realidad muchas veces se necesita la utilización de complementos para incentivar la imaginación del uso de este sentido, por ello muchas parejas utilizan productos de muy agradable sabor según sus gustos como por ejemplo nata, cremas, chocolate líquido, para reinterpretar así la mezcla de sustancias deliciosas con las corporales en un delicado ritual de placer. Al igual que algunas parejas derraman bebidas sobre el cuerpo de su pareja para beberlas de su piel mezclando así los sabores.

Las percepciones de los distintos sentidos se entremezclan y complementan entre sí en la realidad para pontificar el deseo y la atracción y ofrecer una versión multidimensional del estímulo sexual.

Respuesta sexual: Clímax del placer sexual.

La respuesta sexual en el hombre y la mujer está constituida por una serie de cambios fisiológicos que se experimentan cuando una persona recibe los estímulos que su cerebro tiene codificados como eróticos.

Al estimular sexualmente de manera continuada y rítmica se concluye en una respuesta sexual muy placentera que se genera en la médula espinal y que se denomina "orgasmo o clímax del placer sexual".

Mantener relaciones sexuales periódicamente aporta innumerables beneficios a través de la respuesta sexual para la salud y el bienestar de la persona y la pareja.

La respuesta sexual ha sido analizada y dividida en cinco fases para su estudio, éstas son: la Fase del deseo, la Fase de excitación, la Fase de meseta, la Fase del orgasmo y la Fase de resolución.

Fase del deseo sexual: esta fase es más de orden psicológico, en ella se aparece el objeto sexual ya sea real o fantaseado, mientras que en muchos hombres la vestimenta de la mujer ejerce un poderoso deseo sexual ya que la insinuación de lo que se ha de descubrir produce un aumento del deseo sexual. En concreto la lenceria sexy desencadena en muchos hombres un deseo irrefrenable y una excitación ante las insinuaciones eróticas de la mujer. Esto se produce además por la evidencia implícita de que la mujer desea ser excitada y para ello se viste con lenceria erótica que provoque a su pareja. Además los recuerdos constituyen lo que se conoce como mapa cerebral de la respuesta sexual que está compuesto por todos los objetos, situaciones y conductas que en el pasado provocaron una respuesta sexual placentera. En los seres humanos este mapa de la respuesta sexual es extremadamente complejo además de que favorece que la mayoría de las situaciones y conductas puedan convertirse en estímulos eróticos.

Fase de excitación sexual: en esta fase se produce la erección del pene, la lubricación de la vagina, se acelera el ritmo cardíaco y la respiración, la temperatura del cuerpo aumenta y crece el deseo de aproximarse, besar y acariciar a la persona que ha provocado la reacción.

Fase de meseta: en la fase de meseta el pene en el caso de los hombres no puede aumentar más de tamaño, el deseo de eyacular se vuelve inminente y es imposible controlar la respuesta. En las mujeres aumenta la lubricación, se relajan los músculos perivaginales y se cargan de sangre, aumentando los labios y el clítoris de tamaño.

Fase de orgasmo: la fase del orgasmo se produce simultáneamente con la eyulación, pequeños espasmos de los músculos del pubis indican que la fase ha terminado.

Fase de resolución: a través de la fase de resolución el cuerpo regresa al estado previo, los cuerpos se relajan y en la mayoría esta fase produce somnolencia.

El desencadenante de la respuesta sexual son los estímulos eróticos y la excitación erótica produce verdaderos cambios químicos en el organismo a través de las hormonas sexuales (andrógenos como la testosterona, estrógenos y progesterona) que provocan todos los fenómenos de la respuesta sexual.

La garantía de una buena respuesta sexual está condicionada por la frecuencia de las relaciones sexuales, lo estimulante que sea el compañero y las sorpresas o variantes que introduzca la pareja para evitar la rutina.

