

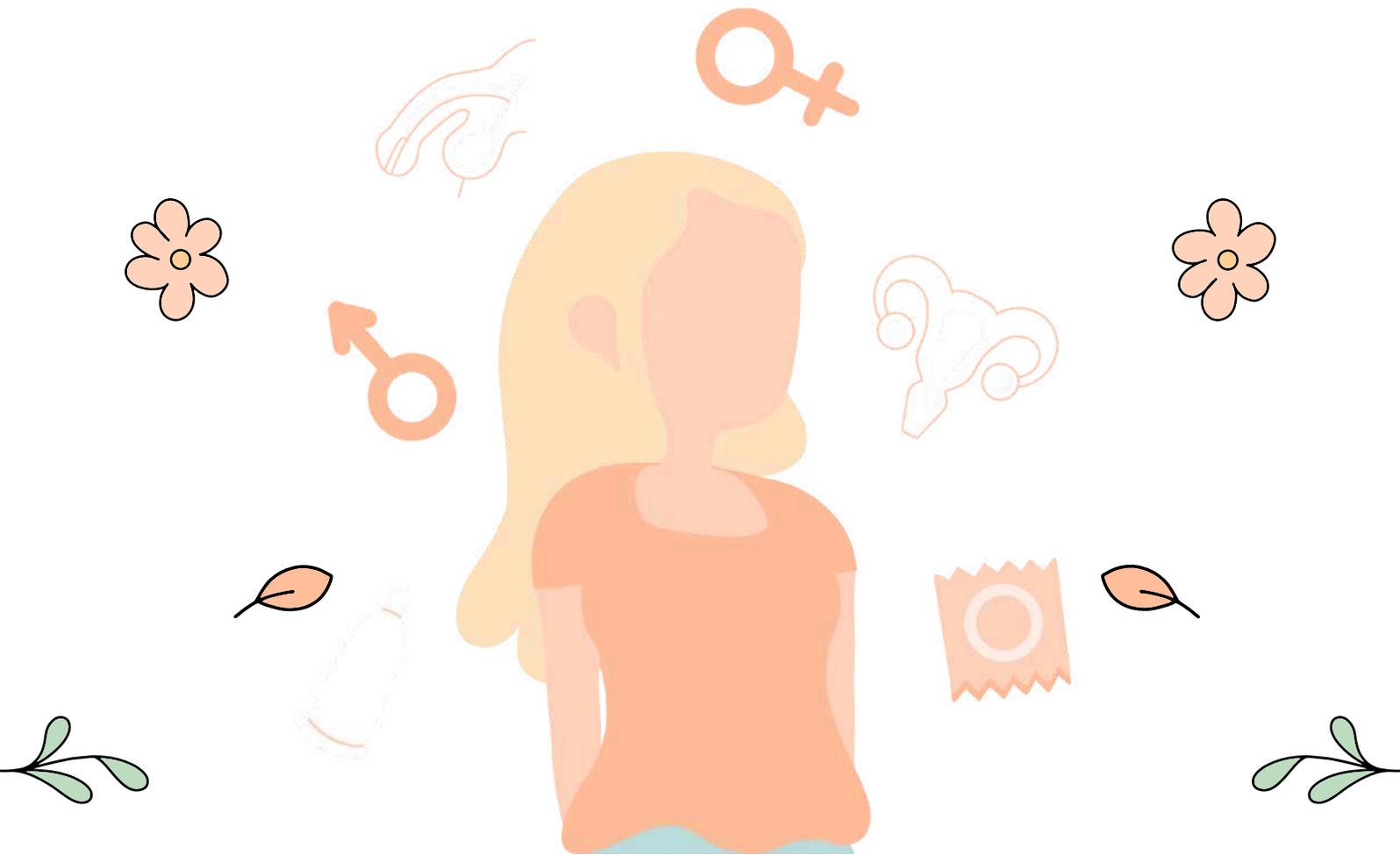


Cuadernillo de

# SEXUALIDAD

Aprende a entender y a mejorar  
tu sexualidad a través de este  
material teórico-práctico.

[www.gamanpsicologia.com](http://www.gamanpsicologia.com)





## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

Autora: Ángela Esteban Hernando.

Psicóloga general sanitaria.

Número de colegiada M-36884.

Psicóloga y coordinadora de Gaman Psicología.

Gaman Psicología© 2024 Todos los derechos reservados.

Este documento está protegido por las leyes de derechos de autor y otros tratados internacionales. Queda expresamente prohibida la reproducción, distribución, exhibición pública o utilización no autorizada del contenido total o parcial de este documento en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiado, grabación u otros métodos, sin el permiso previo por escrito de Ángela Esteban Hernando.

Cualquier uso no autorizado constituye una violación de los derechos de autor y dará lugar a acciones legales.

Para solicitar el permiso para utilizar este documento o para obtener más información sobre los derechos de autor, por favor, contáctenos en [hola@gamanpsicologia.com](mailto:hola@gamanpsicologia.com)



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

### **Introducción y condiciones generales de uso**

En este material encontrarás **material teórico-práctico para ayudarte a saber más acerca de la sexualidad**; cómo funciona nuestro cuerpo y mente frente a la misma y por qué a veces no encontramos el placer cuando la vivimos. Así como algunas herramientas para trabajar dichas dificultades.

Este material **puede ser utilizado tanto por psicólogos** (como material de apoyo para sus pacientes) **como por cualquier otro lector** que quiera aprender qué puede hacer ante una crisis de ansiedad.

Es importante situar este material como lo que es: **un recurso complementario a una terapia profesional**, no como un sustituto de ésta o una herramienta de diagnóstico o tratamiento.

### **Este cuadernillo está hecho por:**



Ángela Esteban

[@gamanpsicologia](#)



Sergio Jareño

[@sergiojareno.psicologia](#)



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

### **ÍNDICE**

<b>1. Sexualidad.....</b>	<b>1</b>
Qué es.....	1
Perspectiva bio-psico-social.....	3
Un poco de historia.....	5
Hola presión y hola ansiedad.....	7
<b>2. Respuesta sexual humana.....</b>	<b>10</b>
Fase de deseo.....	10
Fase de excitación.....	11
Fase de meseta.....	12
Fase de orgasmo.....	14
Fase de resolución.....	17
Cómo afecta la ansiedad.....	18
<b>3. Trabajar el deseo sexual.....</b>	<b>21</b>
Listado de herramientas.....	21
Erotización de los sentidos.....	22
Actividad: Mapeado corporal.....	24



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

Cultivo de fantasías.....	26
Tratamiento.....	28
El placereado.....	29
<b>4. La excitación sexual.....</b>	<b>30</b>
Cómo trabajarla.....	30
Disfunción eréctil.....	33
Tratamiento.....	35
El placereado.....	36
<b>5. El orgasmo femenino.....</b>	<b>39</b>
Cómo trabajarlo.....	39
Músculo pubococcígeo.....	42
Ejercicio del espejo.....	45
<b>6. El orgasmo masculino.....</b>	<b>47</b>
Cómo trabajarlo.....	47
Propuesta de tratamiento.....	49
<b>7. Vaginismo y dispareunia.....</b>	<b>54</b>
Qué es.....	54
Propuesta de tratamiento.....	56



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

### **1. Sexualidad**

#### **¿Qué es?**

¿Qué es lo primero que se te viene a la cabeza cuando oyes la palabra sexualidad?, ¿sexo?, ¿intimidad?, ¿conexión?...

Seguro que te sería difícil dar una definición acerca de lo que es la sexualidad. Y es que es muy importante en terapia **saber sobre qué se va a trabajar para poder entender qué genera o mantiene el malestar en cualquier aspecto del ser humano**. Por eso vamos a intentar dar una definición acerca de lo que es la sexualidad.

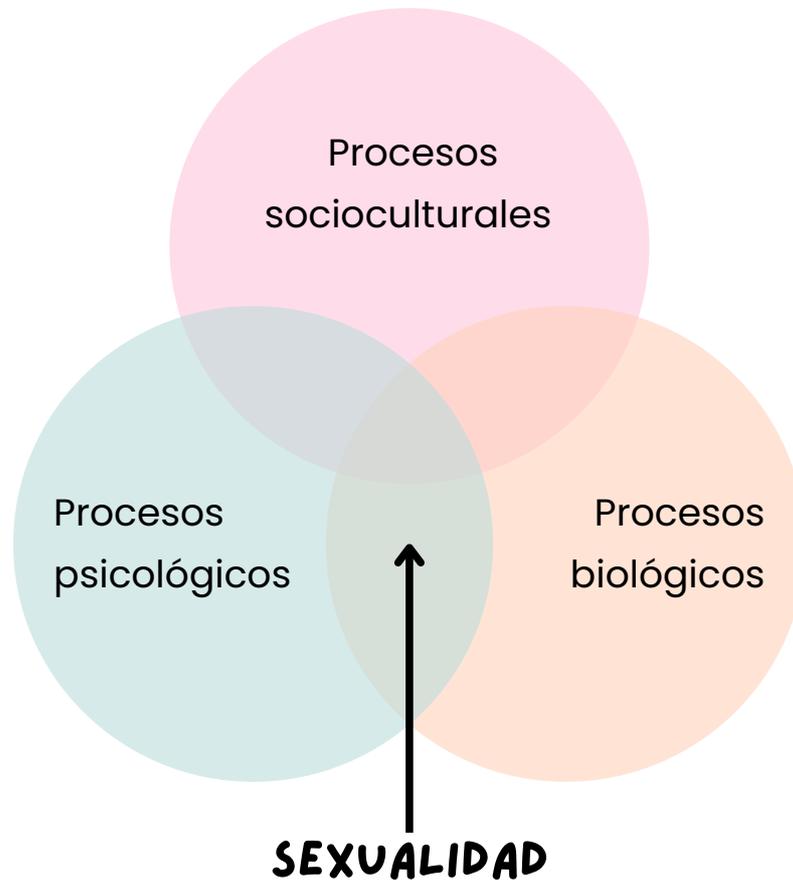
Somos **seres bio-psico-sociales**, por lo que siempre que hablemos de algún aspecto del ser humano, tendremos que hacerlo desde esa perspectiva. Para los que este palabrejo no os resulte familiar, simplemente alude a que las personas estamos compuestas por **tres áreas; una biológica** (la puramente corporal y física), **una psicológica** (compuesta por toda la parte emocional y cognitiva) **y otra parte social** (la que nos permite crear nuevos vínculos y relaciones).

Estas tres partes están tan relacionadas entre sí de tal manera que, **si en algún momento alguna parte está afectada** por el motivo que sea va, **ésta va a repercutir al resto de áreas**.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.



**Por ejemplo:** Si yo estoy en un momento en el que el trabajo me genera ansiedad (parte psicológica) ésta puede repercutir en cómo me relaciono con los demás, limitando por ejemplo mi ocio (parte social).

Además, puedo estar notando como duermo peor, amanezco más cansado con menos energía e, incluso, puede desregular el apetito que tengo (afectando así a la parte biológica). Todos estos cambios repercutirán a mi deseo sexual, haciendo que éste disminuya.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

### **Perspectiva bio-psico-social**

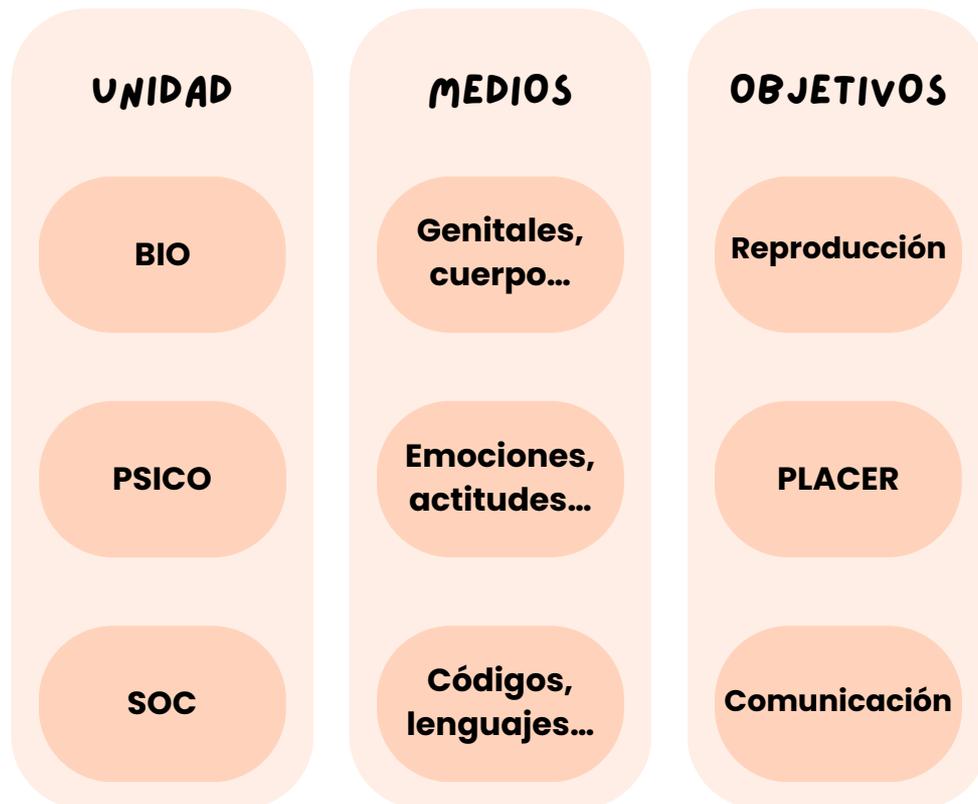
- Desde la **perspectiva biológica** entendemos la sexualidad como el medio que nos garantiza la supervivencia como especie ya que nos permite reproducirnos.
- Desde la **perspectiva social** la sexualidad cumple la función de fortalecer vínculos. Desde que nacemos comenzamos a aprender a mantener y establecer relaciones con los demás, ya que estas relaciones son imprescindibles para un sano desarrollo de la personalidad. La afectividad y la sexualidad son grandes dinamizadores de nuestras relaciones.
- Desde la **perspectiva psicológica** la sexualidad es el medio que nos permite conectar con el placer, y este es el mayor y más importante de los objetivos de la sexualidad. Y es que tanto la reproducción como la comunicación deberían de estar enfocadas siempre hacia el placer.

Cada persona va a tener una forma particular y personal de vivir su sexualidad, pero sean cuales sean tus actitudes, creencias, prácticas o preferencias, **siempre deberían de tener como objetivo principal obtener placer.**



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.



Somos seres sexuados por naturaleza, por lo que **la sexualidad es una área del ser humano que está presente desde que nacemos hasta que morimos** (sí, incluso un bebé tiene sexualidad y una persona de 98 años también la tiene).

No obstante, **en función del momento evolutivo** en el que se encuentra la persona, **la vivirá de una forma u otra** y cuyo objetivo siempre deberá ser la **obtención del placer**.

Si te chirría la idea de que un bebé o una persona muy anciana tenga sexualidad, **es muy probable que tu mente confunda sexualidad con genitalidad**, lo cual sería algo normal por el modelo social y cultural en el que vivimos.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

Cuando hablamos de la unión de los genitales se sobreentiende que hablamos de sexualidad, y así es, la genitalidad es sexualidad, pero **también podemos hablar de sexualidad sin que intervengan los genitales.** La totalidad del cuerpo y la piel son susceptibles de ofrecernos placer sexual.

### Un poco de historia

Bueno, ya sabemos qué es la sexualidad, cuáles son sus funciones y cuál es su objetivo principal pero... **¿por qué algo tan apetecible puede darnos tantas dificultades o quebraderos de cabeza?.**

Para entender por qué existen estas dificultades **tenemos que remontarnos un poco en el tiempo.**

Por desgracia, la sociedad Hetero-patriarcal en la que nos enmarca la historia, hizo que sólo las personas socialmente identificadas como **hombres pudieran verse beneficiados de la principal función de la sexualidad; la obtención del placer.**

Mientras que, por desgracia, las personas socializadas como **mujeres solo tenían el derecho de “utilizar” la sexualidad como medio para la reproducción y la complacencia de sus parejas. ¡Qué terrible!**



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

En la década de los 50, aparece el **informe Kinsey**, donde se ven reflejados **miles de testimonios de mujeres** donde reconocen su **capacidad para experimentar placer sexual alejadas de la idea que reinaba tiempo atrás**, donde se os etiquetaba con la palabra "histeria" para explicar vuestras necesidades sexuales (si el diablo os generaba placer sexual bendito diablo).

En la década de los 60, los avances científicos hacen que surja la **píldora anticonceptiva**, lo cual supone una **ruptura total con el concepto de sexualidad como medio exclusivo para la reproducción** por lo que, a partir de ese momento, se puede empezar a percibir de una forma objetiva la sexualidad **como medio para algo diferente de la reproducción**.

En la década de los 60, 70, la **tercera ola feminista** reivindica los **derechos sexuales y reproductivos de la mujer** confrontando, así a nivel social, el rol que ocupaba la mujer en cualquier expresión de la sexualidad.

Todos estos avances provocaron un cambio muy significativo en la forma de percibir la sexualidad, pues fueron **la puerta del reconocimiento de la sexualidad como medio en las mujeres para también poder alcanzar el placer**.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

Pero no iba a ser todo color de rosas, pues **los hombres** muy majos nosotros decidimos, si si como lo leéis, decidimos **daros el derecho a poder disfrutar y sentir placer mediante la sexualidad**, pero bajo la condición de que sería **algo que dependería de nosotros**. Asumiendo, así, la responsabilidad de que vuestro placer es una obligación nuestra...

Cuando parece que evolucionamos... **otro paso para atrás**.

**¿Qué implica todo esto?** Que, a partir de ahora, en cada encuentro sexual **en la cabeza de los hombres** iba a aparecer una creencia que nos decía que **"tenemos que hacer lo posible para satisfaceros sexualmente"**.

**Lo que se traduce en:** hola presión y hola ansiedad (ya veremos más adelante cómo afecta la ansiedad en la respuesta sexual humana).

¿Por qué ansiedad? Por:

- **Temor al fracaso:** Sensación de miedo a no responder de forma adecuada ante la pareja. Es decir, que no cumplamos con lo que creemos que la pareja espera de nosotros durante una relación sexual.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

- **Obligación de resultados:** Necesidad de una respuesta eréctil muy consistente, duradera. Somos hombres, y nos hemos educado sexualmente bajo un montón de mitos (gracias pornografía); el sexo tiene que ser en torno al pene, su erección y con la intención de dar orgasmos a la mujer (¡qué ilusos! ¿verdad?).
- **Altruismo excesivo:** Estar más pendiente de la satisfacción de la pareja, perdiendo concentración en el erotismo propio. En esto nos sacáis miles de años de experiencia. Por desgracia, se nos ha educado para complacer y responsabilizarnos del placer del otro en vez de poner el foco en nuestro propio placer, delegando así el placer que sentimos al placer que damos (jo esto, aunque lo percibamos como algo normal, de verdad que da mucho miedo).
- **Autoobservación:** Consiste en estar observando el pene para ver cómo responde (lo cual había sido denominado previamente como “rol de espectador”). Básicamente consiste en estar pendiente constantemente de que todo vaya como creemos que tiene que ir en vez de dejarnos llevar por las sensaciones y el disfrute propio.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

Vamos que **todo esto son los ingredientes del cocktail perfecto denominado "disfunciones sexuales masculinas"**; falsas creencias sobre cómo deberían de ser los encuentros sexuales **que nos dificultan conectar con el placer sexual.**

Si nos vamos al cocktail de **"disfunciones sexuales femeninas"**, podemos añadir un poco de toma de conciencia: sentir que hay que **complacer** a la pareja, que hay que tener relaciones sexuales porque toca **para evitar conflictos y no desde la propia apetencia, la culpa y el pensar** que si algo no funciona bien es porque **creemos que no ponemos a nuestras parejas**, etc.

Hay muchísimos factores que han hecho que **la sexualidad se viva como algo tabú**, que genere miedo, presiones y que parezca que cuando vamos a tener relaciones sexuales, en vez de centrarnos en el placer y el disfrute, vayamos a un examen en el que se nos van a evaluar (¡así es imposible disfrutar!). Por desgracia **se nos ha educado en la complacencia y no en el placer.** Si es que ni siquiera nos han enseñado a entender cómo funciona nuestro cuerpo y qué se necesita para poder sentir placer. **Espero que con este cuadernillo podamos romper con muchas ideas que nos limitan y obtengamos un mayor conocimiento sexual que nos pueda hacer libres.**



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

### **2. Respuesta sexual humana**

Entendemos la **respuesta sexual humana** como el proceso, por el cual, **cuerpo y mente se predisponen a vivir, sentir, experimentar y dejarse llevar al placer.**

Este proceso se caracteriza por 5 etapas:

#### **Fase de deseo**

Nuestros cerebros están constantemente **procesando toda la información que nos llega a través de todos los sentidos**, por supuesto esto lo hacemos de forma inconsciente sin darnos cuenta. Cuando un estímulo es relevante para nuestro cerebro este entra en nuestra consciencia y **nos toca clasificarlo de forma dicotómica, como si es un estímulo sexual o no para nosotros.**

**Por ejemplo:** Nuestra pareja sale desnuda de la ducha y mi cerebro me puede decir, "como no se de prisa va a llegar tarde a trabajar" clasificándolo así como "no sexual", o por el contrario, mi cerebro puede decirme " Que sexy es mi pareja" clasificandolo así como un "estímulo sexual".



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

En el **primer ejemplo**, se acabaría ahí el procesamiento de la situación, pero en el **segundo supuesto**, cuando mi cerebro clasifica algo como sexual, entramos en clave erótica; **haciendo que sea más probable que los siguientes estímulos sean clasificados como sexuales, predisponiéndonos así a lo sexual.**

Seguramente, empezaremos a focalizar la atención a partes más concretas del cuerpo de mi pareja, a revivir en mi mente momentos placenteros que ya he vivido y, en conclusión, a mantener esa clave erótica que es la llave para el placer. Vamos que **el deseo es simplemente la predisposición que tiene mi cerebro de acercarme al placer sexual.**

### Fase de excitación

Esta fase es simplemente la **respuesta que tiene el cuerpo al deseo**, es decir, todos los cambios físicos que se producen **como consecuencia de estar en clave erótica**. Pueden ser cambios tanto visibles como no.

En el caso de las personas que tienen **pene**. Esta fase se caracteriza por la **erección del mismo, aumento de tamaño y elevación de los testículos o la tumescencia (hinchazón) del glande.**



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

En el caso de personas que tiene **vulva** aparece un **aumento de la lubricación, el clítoris se erecta así como los labios menores como consecuencia del aumento de sangre en las zonas genitales** (lo que va a hacer que sean partes más sensitivas y nos permitan experimentar más placer). **Se estrecha el primer tercio más externo de la vagina y alarga los 2/3 internos de la misma.** La vagina se prepara y se adapta por si se va a producir alguna penetración (por lo que lo siento, pero para vuestra vagina el tamaño no importa, ¡aunque la mente a veces nos diga lo contrario!).

También aparecen en **ambos sexos** cambios como la **hiperventilación, aumentos de la presión arterial, aumento del tono muscular, erección de los pezones, o el rubor sexual** (esto último hace referencia a que algunas partes de nuestro cuerpo se pongan algo más rojas de lo habitual).

### **Fase de meseta**

La mejor de todas las fases. Aquí es donde lo damos todo, donde **realizamos todas las prácticas que nos llevan al placer durante una interacción sexual** como: besar, acariciar, morder, lamer, penetrar, masturbación, sexo oral, tirones del pelo, cachetadas, susurros al oído,



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

gemimos, pedimos más fuerte o más despacio, escupimos, agarramos del cuello, atamos, vendamos los ojos, utilizamos juguetes sexuales, nos untamos comida en el cuerpo, nos rozamos, cambiamos de postura, tú arriba, ponte detrás, etc.

Recordar que **vivir la sexualidad es realizar prácticas que nos lleven al placer** (siempre con consentimiento por ambas partes, por supuesto), ¡ya que todo eso es sexo!.

La sociedad patriarcal **nos ha hecho creer que el sexo empieza con la penetración** (que, casualmente, es la práctica sexual que más gira en torno al placer del pene, ¿qué sorpresa no?), haciendo incluso **que tengamos que denominar los preliminares de todo lo que sucede antes de la penetración, restando importancia así a un montón de prácticas súper placenteras y dando un valor al pene por encima de todo.**

Si elegimos comprar la vivencia sexual desde los preliminares, no sólo hace que pensemos que se necesita un pene para tener relaciones sexuales completas, sino que también **hace que fraccionemos nuestro placer en dos partes; el previo y el sexo coital.**



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

- El previo: No tan placentero porque, claro, nos estamos preparando para lo que nos interesa.
- El sexo coital: El bueno de verdad y el que importa donde está el pene presente como le gusta al patriarcado (y, cuanto más grande y dura, ¡mejor!).

Recordar que, cualquier práctica en una interacción sexual que nos lleve al placer, **¡es lícita de acuñarse bajo el nombre de sexo!**. Y si es entre más de una persona, **que sea consentida, ¡por favor!** Que los preliminares no son más que un invento del sistema patriarcal para visibilizar la importancia del pene y que, como bien sabéis, pues importancia la justa. ¿Que está muy guay y es muy divertido jugar con él? **Pues mira, sí, pero que no es necesaria su presencia, ni para sentir placer, ni para tener relaciones sexuales.**

### **Fase de orgasmo**

Si durante la fase anterior seguimos aumentando la estimulación sexual, llegará un momento en el que lleguemos a un pico máximo de activación. Esto va a provocar que algunas de nuestras funciones corporales aumenten como, por ejemplo, el ritmo cardiaco, el nivel de sudoración, etc.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

Esta activación, si estamos relajados, lo que va a producir es una respuesta global en todo nuestro cuerpo desencadenando así la **respuesta de orgasmo**. Que se percibe como un **pico máximo de placer**.

Por lo general, las personas con **vulva** el orgasmo suele sentirse más **en la zona pélvica**; concentrándose en el clítoris, vagina y útero. Mientras que en las personas con **pene**, se suele concentrar mediante contracciones **en el pene y la uretra** (por norma general se produce la eyaculación, pero pueden producirse orgasmos sin eyaculación).

No existen orgasmos iguales, **cada orgasmo es único y diferente** y éste varia en función del momento en el que se encuentra cada persona, **por lo que tampoco existe una forma más válida que otra para vivirlos**.

Pero **OJO, es probable que durante el orgasmo** podamos aumentar nuestras creencias religiosas e invoquemos a Dios muchas veces, nos convirtamos en dictadoras con el "no pares, no pares", nos convirtamos en "Lobeznos" y dejemos unas buenas garras en la espalda, repitamos "joder, joder" en innumerables ocasiones, llegando



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

a insultar al otro en ocasiones o disfrutamos del placer en silencio a un nivel mas interno.

**El orgasmo nunca debe de ser el objetivo** de la interacción sexual. Recordad que **el objetivo es disfrutar, sentir, dejarse llevar y experimentar el placer de cada interacción ya que, si nos planteamos un objetivo** (en este caso alcanzar el orgasmo), **se puede generar una presión que dificulte la vivencia del mismo.**

Incluso podemos tender a despreciar todo el rato que hemos estado disfrutando porque no conseguimos llegar a esa meta del orgasmo.

**Oye que si he estado 30 minutos disfrutando y no hubo orgasmo...  
¿Por qué iba a estar mal?.**

Y no está de más recordar que **el orgasmo** lo siente cada uno a nivel individual, por lo cual, sentirlo **siempre será responsabilidad de cada persona**, ya que no tenemos la capacidad de generar un orgasmo en el otro. **¡Éste es nuestro y tenemos que tomar conciencia de ello!.**



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

Puedo comunicar a mi acompañante sexual lo que puede hacer él para facilitar mi orgasmo, pero nunca será responsabilidad de los demás. **¡Ya está bien de vivir el sexo con exigencia y falsas creencias que dificultan nuestro placer!.**

**Fase de resolución:** Esta última fase de la respuesta sexual humana, y se da de las siguientes maneras:

En el caso de las personas con **pene**, es más probable que se tenga que **esperar un par de minutos** (depende de la persona) hasta poder volver a desencadenar otra erección. **Aunque siempre se puede continuar** con bese, caricias, practicando sexo oral, etc. Recordar que el orgasmo no tiene por qué terminar con la relación sexual. Este tiempo de descanso se llama **periodo refractario**.

Por otro lado, para las personas con **vulva** es diferente, si quieres seguir... ¡estás de suerte!. La fisiología os permite **no tener periodo refractario y poder continuar pudiendo desencadenar varios orgasmos consecutivos**. Lo cual hace que a nivel fisiológico todas las personas con vulva seáis **multiorgásmicas** (aunque para eso se necesita trabajar en el placer y en el autoconocimiento).



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

### Cómo afecta la ansiedad



Es muy importante entender que, **para que el cuerpo pueda producir una respuesta sexual humana, tenemos que estar en un estado de relajación**; sin presiones, centradas en sentir el momento presente, las sensaciones placenteras y el disfrute.

Cuando estamos relajadas se activa el **sistema parasimpático** que, básicamente, es un estado en el que **nuestro cerebro está tranquilo**, sin ansiedad ni preocupaciones que nos limiten.

Por el contrario, tenemos el **sistema simpático**, que se activa cuando **nuestro cerebro dice que hay algo que nos puede generar algún tipo de malestar**, por lo que me hace estar alerta.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

A nivel fisiológico, el hecho de estar alerta, **hace que sea imposible el desarrollo correcto de la respuesta sexual humana**. Mi cerebro me está diciendo que hay algo que me puede generar malestar... **¿cómo nos va a dar permiso para follar?**. Y es que aquí la mente nos juega una muy mala pasada.

**Todas esas creencias que nos dicen cómo deberían ser las relaciones sexuales, van a hacer que estemos alerta, comprobando si se está produciendo la relación sexual como nos hemos dicho que tiene que ser;** "que si el pene erecto", "que si tiene que gemir la otra persona o sino creemos que no esta disfrutando", " que si me tengo que correr o la otra persona va a pensar que no me gusta", "que hasta que no se corra la otra persona no puedo correrme"...

En fin, unas creencias que **pueden hacer que nos salgamos de cualquier fase de la respuesta sexual humana cambiando así el placer por el malestar**.

Y es que, cuando algo que tiene que ser placentero deja de serlo y al ser un generador de malestar, **nuestro cerebro a modo protección va a hacer que queramos alejarnos de la fuente de "dolor"**, de ahí que el deseo sexual puede desaparecer.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

En función de en qué etapa se produzca **cualquier interferencia durante la respuesta sexual**, se van a producir diferentes **disfunciones sexuales**, como, **por ejemplo**:

- La falta de deseo.
- La dificultad para mantener la erección.
- La anorgasmia.
- El no control de la eyaculación.
- El dolor durante la penetración.
- El vaginismo.
- Etc.

Existen **muchas causas** que hacen que se produzcan dificultades en la hora de vivir y expresar la sexualidad que se deben de **abordar de forma individual en terapia para descubrir el origen y el mantenimiento de las mismas**.

**Aunque en este cuadernillo se den algunas pautas** que se pueden utilizar para trabajar en terapia sexual, por supuesto **no pueden suplir un proceso terapéutico**.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

### **3. Trabajar el deseo sexual**

#### **Listado de herramientas**

El **deseo sexual** es algo **intrínseco del ser humano**, y es algo que hay que **cultivar, trabajarlo y responsabilizarnos de ello**.

Que el deseo **disminuya no significa que haya dejado de sentir hacia mi pareja**. Si en algún momento he sentido deseo hacia alguien quiere decir que tengo la capacidad de desear, pero **es posible que haya muchos factores** (monotonía, estrés laboral, conflictos de pareja, etc.) **que hayan hecho que este deseo haya disminuido o desaparecido**.

Aprender a **entrar en clave erótica** mediante la erotización de los sentidos **es una herramienta que se utiliza para trabajar el deseo sexual** (por supuesto siempre hay una evaluación previa en terapia donde se busca el origen y las causas que hacen que el deseo sexual se vea afectado).

Algunas de las **herramientas que se utilizan en sesión para trabajar el deseo sexual son:**

- Placereados (lo veremos más adelante).
- Habilidades de acercamiento y seducción.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

- Técnicas de mejora de la autoestima.
- Técnicas derivadas del método Loppiccolo y Helman.
- Terapia de pareja.
- Habilidades para la comunicación o relajación y respiración profunda.
- Cultivo de fantasías sexuales.
- Erotización del propio cuerpo y de la pareja.
- Erotización de los sentidos.

### **Erotización de los sentidos**

- **El tacto:** La piel es el órgano sexual más grande de nuestro cuerpo y, a la vez, es el más antiguo y sensible. Pesa cuatro kilos, mide dos metros cuadrados y recoge más información sobre la sexualidad que cualquier otro órgano.

Al tocarnos liberamos **oxitocina** (hormona relacionada con el apego). Ya lo dice el refrán **“el roce hace el cariño”**. El tacto es el sentido que nos permite discriminar entre una caricia, un beso, un mordisco... **es el sentido que primero se desarrolla en el embrión humano.**



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

La piel está **potencialmente preparada para recibir estimulaciones placenteras** desde cualquiera de sus zonas. No existen zonas erógenas especiales; cualquier parte del cuerpo puede ser acariciada, tocada, masajeadas con la finalidad de producir placer.

**Toda la piel es una zona erógena en sí misma** si hemos sido personas educadas para ello. El desarrollo de la sensualidad de la piel demuestra que **las sensaciones placenteras son necesarias tanto para sobrevivir como para llegar a ser una persona sana y equilibrada.**

- **La vista:** Aprender a mirar eróticamente sigue siendo una asignatura pendiente para la gran mayoría de personas. La lectura, literatura erótica o la visión de películas eróticas o pornográficas (entendiendo que la pornografía no deja de ser un género de cine de ciencia ficción; no comprendemos todo lo que aparece ahí como lo normal) pueden ayudarnos a desarrollar el sentido erótico de la vista.
- **El olfato:** Es uno de los sentidos que están más relacionados con la sexualidad. Las mariposas se desplazan por el olor de las hembras a más de veinte kilómetros. En el mundo animal no es esta la única



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

referencia a las **feromonas**; ese **olor sexual** que desprenden los genitales, las axilas, la boca... y que los humanos insistimos en enmascarar y ocultar cambiando el olor natural por el olor social (colonias y perfumes). Pero podemos **aprender a erotizarlo**, haciendo así que se active nuestra clave erótica.

- **El gusto:** La íntima relación entre gusto, boca, alimento y sexualidad es una evidencia. Recordemos que la boca es una de nuestras primeras zonas erógenas. Con ella podemos comer, hablar, reír, cantar, besar, chupar, lamer, mordisquear, provocar, succionar...

Como veis, **todos nuestros sentidos nos pueden llevar al placer sexual**. Es cuestión de aprender a **potenciarlos y asociarlos al placer** que nos pueden generar.

### **Actividad: Mapeado corporal**

Queremos ver cómo has aprendido a conectar con el placer, así que en esta actividad te proponemos crear un mapa de tu placer corporal.

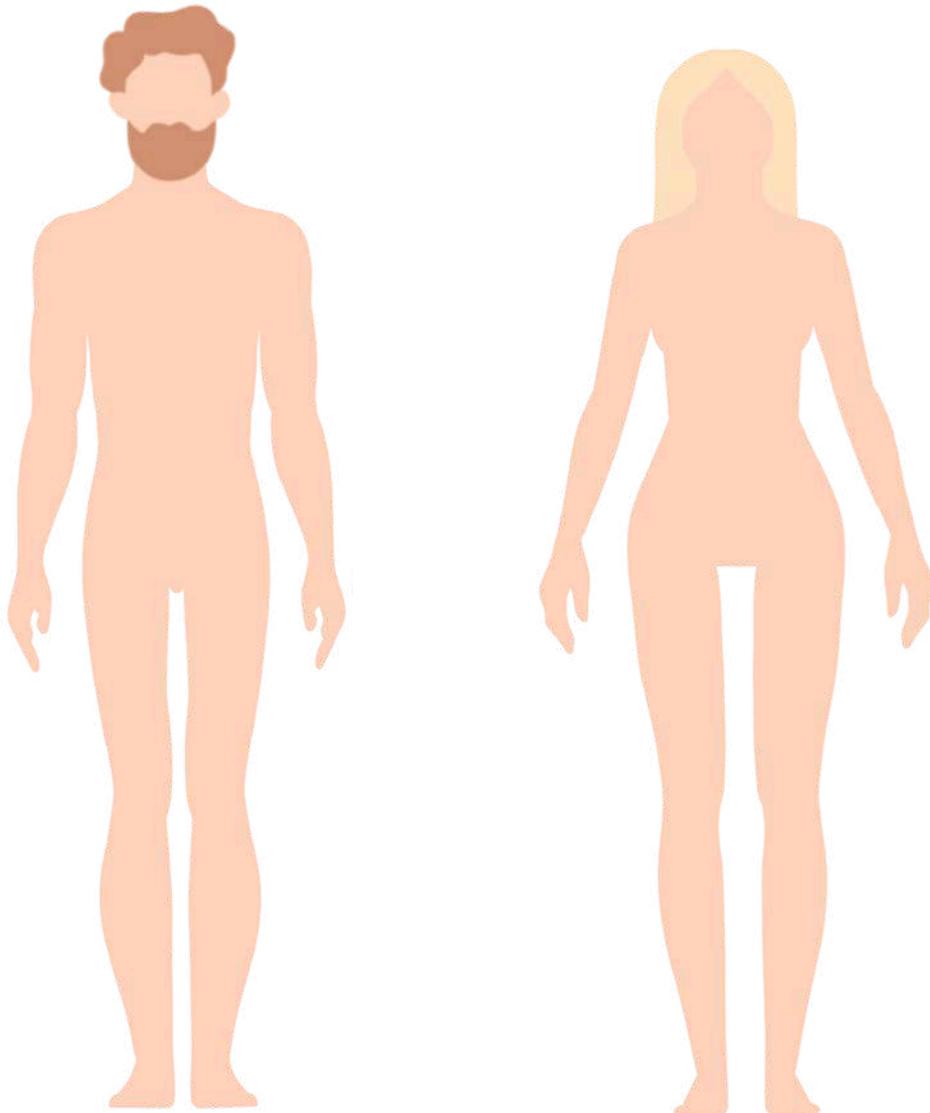
Para ello avanza a la siguiente página y lee los pasos que debes seguir mientras los señalas en los dibujos de las figuras humanas.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

- Colorea de **rojo** aquellas partes del cuerpo que, cuando son estimuladas, son generadoras de mucho **placer**.
- Colorea de **azul** aquellas partes que, cuando son estimuladas lejos de generar placer, te generan **rechazo o malestar**.
- Colorea de color **amarillo** aquellas partes que, cuando son estimuladas **ni fu ni fa**, no generan un placer intenso, pero tampoco generan rechazo.





## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

Plantéate **qué diferencia hay entre algunas de las partes rojas y otras de las partes azules** (si las hubiera) **para ver qué hacen que una no sea generadora de placer** si ambas partes están cubiertas por la misma piel (la cual, como hemos dicho, es el órgano que más placer puede generar).

**¿Entra algún factor estético?** De ser así... **¿la estética es incompatible con la funcionalidad?**, ¿o simplemente es una parte que **nunca has visto ser fuente de placer porque no le daban importancia en películas** como "Crepúsculo", "A 3 metros sobre el cielo", etc.?

Aprendemos a relacionarnos con el placer desde que somos pequeñas/os, si **la información que recibimos limita nuestro placer** a  $\frac{2}{3}$  partes de nuestro cuerpo, es que algo no va bien. **Recuerda que todo nuestro cuerpo puede llegar a estar pintado de rojo.**

### **Cultivo de fantasías**

Las **fantasías eróticas vividas con placer**, sin vergüenza ni culpa, son un buen **estimulante del deseo; potenciándolo e, incluso, incrementando la excitación.** Por otro lado, las fantasías **amplían la gama de objetos sexuales fantaseados** enriqueciendo la sexualidad.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

La capacidad estimulante de las fantasías sexuales es tan poderosa que **puede conseguir la plena satisfacción del deseo sexual sin necesidad de poseer los objetos reales.**

Lo podemos comprobar con las poluciones nocturnas de la adolescencia, en el que **se llega al orgasmo con el estímulo de los sueños sexuales.**

También hay personas que se masturban **utilizando exclusivamente la fantasía, sin necesidad de tocarse.** La fantasía es un instrumento muy valioso para trabajar el deseo sexual. **Cuando fantaseamos algo, lo deseamos, aunque no sea real.**

A su vez, pensar en sexo (entendido como sexualidad, prácticas, elementos, etc.) nos predispone y activa el deseo. Fantasear es un acto libre, divertido, seguro, que **enriquece nuestra vida sexual, nos ayuda a conocernos eróticamente, etc.**

A continuación, os propongo una serie de **bibliografía y filmografía erótica** que podéis leer y visualizar para potenciar las fantasías sexuales.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

### Filmografía erótica

Título	Director
<i>El Decamerón</i>	Pier Paolo Pasolini
<i>El imperio de los sentidos</i>	Nagisa Ôshima
<i>Emmanuelle</i>	Just Jaeckin
<i>Calígula</i>	Tinto Brass
<i>Salón kitty</i>	Tinto Brass
<i>El voyeur</i>	Tinto Brass
<i>Eyes Wide Shut</i>	Stanley Kubrick
<i>Nueve semanas y media</i>	Adrian Lyne
<i>Las edades de Lulú</i>	Bigas Luna
<i>Historia de O</i>	Just Jaeckin
<i>Melissa P.</i>	Luca Guadagnino
<i>El último tango en París</i>	Bernardo Bertolucci
<i>9 songs (Nueve canciones)</i>	Michael Winterbottom
<i>Baise-moi (Fóllame)</i>	Virginie Despentes, Coralie Trin-Thi
<i>Mis ocultas fantasías</i>	Bibian Norai
<i>Lucía y el sexo</i>	Julio Medem
<i>Lie with me. Diario íntimo de Leila</i>	Clément Virgo
<i>La memoria de los peces</i>	Liz Gill y Conrad Son
<i>La Follera Mayor</i>	Conrad Son
<i>Nikita X (licencia para follar)</i>	Conrad Son
<i>La doncella caliente</i>	Conrad Son
<i>El mar no es azul</i>	Conrad Son
<i>Laura está sola</i>	Conrad Son
<i>Lila dice</i>	Ziad Doueiri
<i>Soñadores</i>	Bernardo Bertolucci (adolescentes)
<i>Shortbus</i>	John Cameron Mitchell
<i>Segunda piel</i>	Gerardo Vera (cine gay)
<i>El perfume del deseo</i>	Ángela Tiger
<i>Marquis</i>	Henri Xhonneux
<i>616 DF: El diablo español vs las luchadoras del Este</i>	Sandra Uve
<i>U-jin Brand (El sello de U-jin)</i>	Osamu Sekida. Dibujante: U-jin (Anime-Hentai Erótico)
<i>La memoria de los peces</i>	Liz Gill
<i>Mañana te cuento</i>	Eduardo Mendoza
<i>KamaSutra: una historia de amor</i>	Mira Nair
<i>Cinco historias para ella</i>	Erika Lust



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

### Literatura erótica

Secretos de una Pornostar. Celia Blanco y Guillermo Hernaiz  
Cuentos eróticos de navidad. Ed. Tusquets Editores  
El Kamasutra de las mil y una noches. Ed. Ediciones B. Grupo Zeta  
Diosa. Juan Abren. Ed. Tusquets  
Mi jardín secreto. Nancy Friday  
Una noche con Clara. Mariano Velasco  
Historia de O. Pauline Réage  
Las edades de Lulú. Almudena Grandes  
Lolita. Vladimir Nabokov  
La novela de la lujuria. Anónimo. Tusquets Editores  
El hombre sentado en el pasillo. Octavio Lotear  
Sueños salvajes. Ardientes fantasías sexuales escritas por mujeres para mujeres. Lisa Sussman  
Fantasías sexuales: más de 500 consejos explosivos para mujeres y hombres que garantizan una vida sexual de alto voltaje. Hooper, Anne y Hodson, Phillip.  
Dímelo al oído: las mujeres cuentan sus fantasías sexuales  
Los cien golpes. Melissa P.  
Ananga Ranga. kalyana Malla  
Palabras que encienden. Natalia Ferretti  
La alfombrilla de los goces y los rezos. Li Yu  
Las pajas. Jesús Tíscar  
El impudor de la mirada. Octávio Lothar  
Memorias de una cantante alemana. Wilhelmine Shroeder-Devrient  
Mi vida secreta I y II. Autor Anónimo.  
Manual de urbanidad para jovencitas. Pierre Louÿs  
Las once mil vergas. Guillaume Apollinaire  
La Venus de las pieles. Leopold von Sacher-Masoch.  
La historia del Ojo. George Bataille  
Colección "Sonrisa Vertical":  
Autobiografía de una pulga. Anónimo  
Fanny Hill (memorias de una cortesana). John Cleland  
Ligeros libertinajes sabáticos. Mercedes Abad  
El Jardín De Eros: Las Fantasías Sexuales de los Españoles. Javier Molina Moreno .Océano Ambar, S.A.  
Relaciones escandalosamente puras. Francisca Mazzucato  
El vizconde pajillero de los cojones blandos. Benjamin Peret  
Amanda de los dioses. Javier Negrets  
Colección "La fuente de jade"  
Cómic erótico: Kiss Comix. Magazine erótico mensual  
Justine o Los infortunios de la virtud. Marqués de Sade  
Manga Erótico: Hentai. Dibujante: U-Jin  
Primeras veces. Lacúpula, 2008 (Novela gráfica)  
La almendra. Memorias eróticas de una mujer árabe. Nedjma. 2007  
El hombre sentado en el pasillo. Octavio Lotear. Colección Sonrisa Vertical  
Ligeros libertinajes sabáticos. Mercedes Abad. Colección Sonrisa Vertical  
El vizconde pajillero de los cojones blandos. Benjamín Peret. Colección Sonrisa Vertical  
Amada de los Dioses. Javier Negrets. Colección Sonrisa Vertical



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

### **4. La excitación sexual**

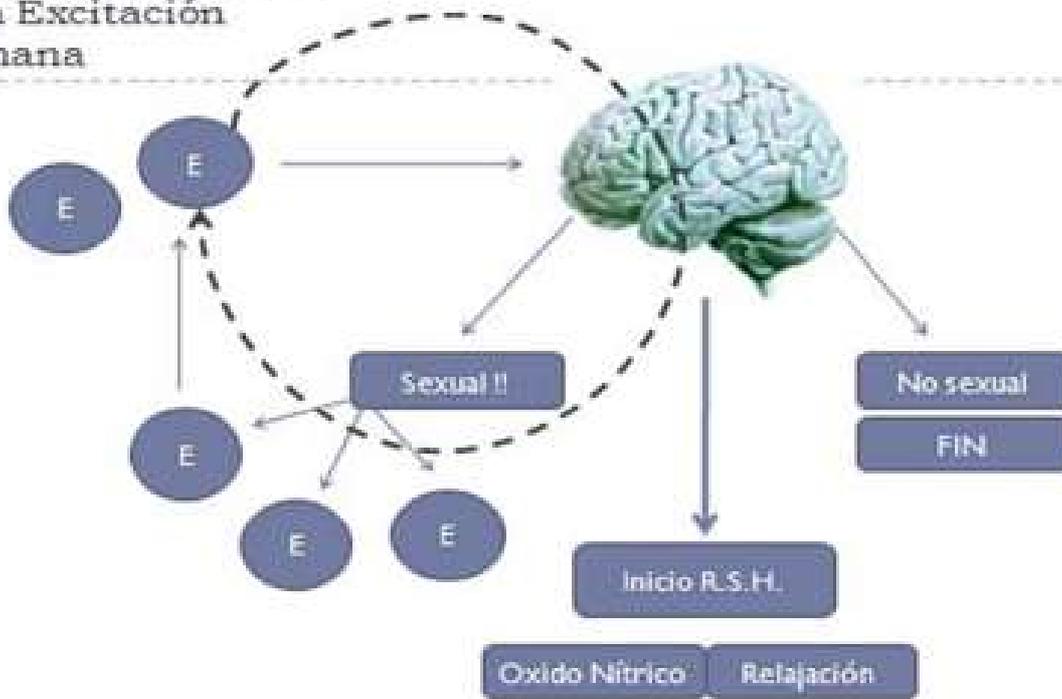
#### **Cómo trabajarla**

Recordar que **el cerebro de las personas está constantemente recogiendo información de todos los estímulos que percibimos** y, para que la ansiedad aparezca en las personas, el cerebro tiene que discriminar los estímulos como posibles amenazas para que se produzca la activación. **En el caso de la excitación, el cerebro clasifica los estímulos que percibe como sexuales o no sexuales.**

Por ejemplo: Imagina que ves a tu pareja salir de la ducha desnuda y lo que tu cerebro te dice es "Como no se de prisa va a llegar tarde a trabajar". En esta situación el cerebro está clasificando la información recogida como "**estímulo no sexual**".

Sin embagro... ¿qué pasaría si lo que me dice mi cerebro es " Me encanta el cuerpo de mi pareja, como me gustan sus piernas, que sexy es etc.."? Estaríamos clasificando lo estímulos como "**estímulos sexuales**", haciendo que entremos en **clave erótica**. Esto hace que los siguientes estímulos que entren a nuestra conciencia sean, probablemente, sexuales; podemos empezar a focalizarnos en otras partes de su cuerpo, nos vienen recuerdos sexuales con nuestra pareja, fantaseamos... **Vamos que aparece la excitación en nosotras.**

### Mecanismo resumido de la Excitación Humana



Los manuales recogen el término de **"disfunciones de la excitación"** a todas aquellas causas biopsicosociales que interfieren en el desarrollo de la fase de excitación, **interrumpiendo así la respuesta sexual humana.**

En las **personas con pene** se caracteriza por la **pérdida parcial o total de la erección.** Mientras que en las **personas con vulva** se caracteriza por la **ausencia de tumescencia vulvar.** Es decir, se produce un vaciado de la sangre en la parte de los labios de la vagina, clítoris y alrededores, así como la **ausencia de lubricación vaginal.**



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

Sería importante aclarar que los manuales tienen una visión patriarcal en la que se contempla el coito como la principal práctica sexual y claro, si no hay penetración o no hay un pene duro, nos venden la idea de que no hay sexo posible, porque al patriarcado le gusta solo meterla.

Pero recordar que **existen muchos factores que pueden afectar a que nuestra clave erótica se vaya y se produzca la pérdida de excitación** (ansiedad, exigencias y presiones, creencias poco flexibles, aprendizajes erróneos etc) **¡y que no es necesario tener erección o una lubricación específica para poder conectar con el placer sexual!**

Existen muchas prácticas sexuales válidas diferentes a la penetración. De hecho es aún tan grande la influencia del patriarcado que en los manuales solo se trabaja la excitación masculina y el cómo poder mantener la erección, mientras que todo lo que tenga que ver con la vulva lo achacan a problemas del deseo sexual y focalizan ahí el trabajo de terapia.

Por lo que **sería más acertado hablar de disfunciones de la excitación cuando estos provocan quizá dificultades en otros términos como la incapacidad para la reproducción.**



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

### **Disfunción eréctil**

Por desgracia este es un cuadernillo breve que **no sustituye ningún manual** y que no puede ser de una extensión muy alargada por lo que vamos a hablar de la disfunción eréctil por ser actual e históricamente un elemento significativo en la sexología, pero también porque su frecuencia en consulta es muy alta. Debemos tener en cuenta que las personas con vulva también pueden desarrollar dificultades excitatorias, tal y como se ha comentado, por lo que si eres una persona con vulva recuerda, que también se puede trabajar en consulta.

La Disfunción Eréctil **se puede deber a factores físicos, psicológicos o sociales**. En los pacientes **no necesariamente está siempre alterado el deseo**, todo lo contrario, la mayoría de los pacientes mantienen un alto nivel de deseo sexual y su angustia viene originada por la dificultad de expresar su deseo mediante la penetración.

**Pero cuando esto se mantiene mucho en el tiempo, el deseo se ve alterado** ya que nuestro cerebro es inteligente y si percibe que entrar en una relación sexual nos genera malestar a modo supervivencia va a querer protegernos: **"Te inhibo el deseo y así te protejo de un mal rato"**.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

Es muy fácil entrar en un bucle en el que aparezcan las dificultades para tener/mantener la erección, y es que **sólo se necesita una pérdida de erección en un encuentro sexual para entrar en el bucle.** Esto genera preocupación si no te has leído el anterior cuadernillo de sexualidad (parte 1) y no sabes cómo funciona la respuesta sexual humana.

Por lo general, la persona **va a querer comprobar si fue algo puntual lo que sucedió** y si esto va a hacer que en la siguiente relación sexual vaya con ese **rol del observador** (buscando el control de la erección y comprobando que todo está como cree que tiene que estar, el pene bien duro vaya) y **aquí está el error.**

**En querer controlar algo incontrolable, lo que acaba generando presión, ansiedad anticipatoria y muchas más cosas** que hacen que nos desconectemos del momento sexual en el que el placer tendría que ser nuestro foco y no en cómo está una parte de mi cuerpo, haciendo que se produzca un **segundo fallo erectivo.**

Esto genera más preocupación, más comprobaciones y cada vez más ansiedad asociada a los encuentros sexuales, **llegando a afectar al deseo y alejándonos de cualquier experiencia sexual.**



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

A modo **resumen:**



### **Tratamiento:**

**1º. Explicación del funcionamiento de la excitación** desde el punto de vista fisiológico, para que la persona comprenda y reflexione acerca de la importancia de la relajación como condición necesaria para producirla, así como de la angustia y del hipercontrol como factores generadores de la disfunción.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

**2º. Prohibición temporal de la realización de la práctica sexual** que genera malestar con el fin de romper el círculo vicioso de las experiencias anteriores. En general suele ser el coito, pero podría presentarse evidentemente en cualquier otra práctica.

**3º. Propuesta de aprendizaje** de otra forma de tener las relaciones sexuales a partir de la aplicación de la técnica del Placereado\*.

### **El placereado**

El placereado es un **ejercicio de desensibilización progresiva que busca potenciar algunos objetivos como:**

- Desarrollar sentimientos egoístas acerca de la sexualidad (aprendiendo a poner el foco en el placer de cada uno y responsabilizandonos así del propio placer para poder compartirlo).
- Vivir el placer de dar y recibir sin culpa.
- Ampliar y cultivar la sensibilización erótica de toda la piel.
- Ampliar el contenido de la relación sexual, incluyendo comportamientos no genitales.
- Aprender a decir no y a aceptar el no del otro.
- Aprender a mantener la clave erótica.
- Aprender a expresar gustos...



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

El placereado **consta de 3 fases** aunque, como decíamos antes, este cuadernillo no pretende sustituir ningún manual o proceso de terapia, por lo que sólo **mencionaremos la primera fase (seguramente la más importante)**.

**La primera fase del placereado** consta de un **masaje erótico** en la que ambos miembros de la pareja estarán desnudos. Previamente a realizar dicho masaje, se pedirá que ambos busquen un día para poder hacer el ejercicio (por supuesto con los teléfonos móviles apagados y sin posibles distracciones).

Un miembro de la pareja ocupa un **rol pasivo** y se tumbará desnudo mientras que la otra persona ocupará un **rol activo** y sentado al lado o encima de la pareja empezará el masaje.

El masaje consiste en estimular el cuerpo de la pareja de la nuca a los pies de la forma que se quiera (besar, lamer, masajear, pellizcar etc) pero siempre con una condición; **buscar el propio placer de la persona activa**. Es decir, cómo yo puedo sentir placer a través del cuerpo de mi pareja. Hemos aprendido a sentir placer proporcionando placer y no está mal, pero ahora **lo que queremos aprender es a cómo sentir placer sin complacer, qué acciones me gustan a mí sin el efecto de proporcionar placer al otro**.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

**Una vez lleguemos a los pies** (podemos recrearnos el tiempo que queramos) **la persona se tumbará boca arriba y realizamos lo mismo pero esta vez de los pies a la frente** (IMPORTANTE: ¡los genitales quedan prohibidos durante esta primera fase!). **Una vez completado el masaje se intercambian los roles;** la persona activa pasa a ser pasiva y la persona pasiva pasa a ser activa y se repite.

**Cuando finalicemos el masaje tendremos que comunicar a nuestra pareja nuestro nivel de excitación,** que es lo que ha gustado más y lo que menos (por supuesto si durante el masaje algo general malestar, ¡por favor decirlo!). Por último, **pediremos un deseo a nuestra pareja,** puede ser **de índole sexual** (no vale decir "me apetece penetrarte o que me penetres", recordar que la penetración en un primer momento queda totalmente prohibida cuando trabajamos con la excitación) **o un deseo de temática no sexual.** Los deseos solo se cumplen si a la persona le apetece realizarlo en ese momento, y **no pasa nada si sólo se cumple un deseo, los dos o ninguno, todo está bien.**

Os prometo que la primera vez es un poco raro todo, pero a partir de la segunda vez **aparece algo mágico que genera mucho placer en las relaciones de pareja.** Y, si lo deseáis, podéis hacer el masaje con los ojos vendados, ¡así fomentaremos más el sentido del tacto!



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

### **5. El orgasmo femenino**

#### **Cómo trabajarlo**

Como ya sabéis, el orgasmo **es una respuesta refleja del cerebro como consecuencia de la estimulación en la fase de excitación/meseta**, un pico de placer que nunca tiene que ser el objetivo de las interacciones sexuales y que no existe una única manera de vivirlos y sentirlos, todas son válidas y están bien.

Ahora bien, para que podamos conectar con un orgasmo **es necesario que se den una serie de condiciones necesarias para el mismo**, si no se dan es muy probable que tengas muchas dificultades para alcanzarlo. A continuación podéis ver cuales son esas bases para que se pueda sentir y tener el orgasmo:

**1. Un adecuado estado de salud:** Si existe alguna enfermedad, sustancia y/o lesión que interrumpa o afecte al desarrollo de la respuesta sexual, éste podrá afectar negativamente al desencadenamiento del orgasmo.

**2. Relajación:** Además de permitir que se produzca el proceso de excitación, ésta es necesaria para conseguir alcanzar los niveles máximos de placer y que se pueda desencadenar el orgasmo. Estar en un estado de relajación nos predispone a una mejor percepción de los estímulos sexuales.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

**3. Mantener la clave erótica:** Es importante concentrarse en las propias sensaciones y abandonarse a ellas. Estar conectadas a nuestro propio placer es fundamental para poder tener un orgasmo. Pista: la fantasía ayuda a conseguirlo. De hecho, muchas veces visualizándonos teniendo un orgasmo mientras nos masturbamos o tenemos relaciones sexuales ayuda, y mucho.

**4. Un proceso de excitación previo:** El orgasmo no es espontáneo y requiere de intensificar aquellas sensaciones que a cada persona le resultan estimulantes. Cada persona puede tener diferentes formas de estimularse por lo que tocará aprender a identificar aquellas sensaciones que preceden al orgasmo para disfrutar de ellas con más intensidad durante la práctica sexual.

**5. Egoísmo sexual:** Si queremos sentir placer, es necesario aprender a ser egoísta y responsabilizarnos de nuestro propio orgasmo, y no dejarlo en manos de otros. Cultivar una actitud egoísta en la relación sexual es imprescindible para mejorar el orgasmo. Aunque parezca una paradoja, la “generosidad” es un vicio que perjudica gravemente a la percepción psíquica de la respuesta sexual. Muchas personas mantienen relaciones sexuales con el objetivo de que la otra persona se lo pase bien.. Cuando uno, altruistamente, está atento al placer del otro, se olvida de su propio placer, y no percibe sus orgasmos con la intensidad requerida.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

Por lo tanto, mantener una actitud egoísta en la relación concentrándose en las propias sensaciones conlleva a que aumente la calidad placentera de la misma, pues el disfrute egoísta de cada uno repercute positivamente en el placer del otro, ya que le sirve de poderoso estimulante.

La fase del orgasmo es el momento de nuestra vida en el que más solos nos encontramos con nosotras mismas, invadidos por oleadas de placer que nos hacen olvidar todo cuanto nos rodea. Ser egoístas en la relación sexual significa ser activos, saber pedirle al otro lo que a uno le gusta.

**6. Abandonarse a las sensaciones:** Dejarse llevar es algo que al día de hoy viven mal muchas mujeres. Es posible que se cubran todos los criterios pero, si no te abandonas, la sensación orgásmica no se da, viviendo una sensación de bloqueo. Es necesario dejarse llevar, no controlar, no resistirse y abandonarse y dar rienda suelta al placer. La calidad del orgasmo depende fundamentalmente de la actitud de abandono en la propia relación sexual. Pero para que se dé el abandono es imprescindible tener bien desarrollada la confianza. Confiar en una misma y en la pareja, sentirse segura de ésta, de su afecto, de su participación en el juego sexual y sentirse a salvo de las propias emociones, del propio cuerpo y de sus reacciones, posibilita



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

esa actitud de abandonarse a las sensaciones dejando que el cuerpo, en absoluta libertad, pueda moverse, jadear o gritar. Es una completa entrega al placer de la relación.

Hay muchas personas que mantienen una actitud básica de desconfianza, lo que les lleva, involuntariamente, a ejercer un control excesivo de sus actos. Esta desconfianza revela un profundo miedo a abandonarse, a perder el control y ello le impide acceder al orgasmo. En general, la causa inmediata más común en las anorgasmias es este miedo al abandono.

### **El músculo pubococcígeo**

Los músculos pubococcigeos son **especialmente importantes en el desarrollo de la respuesta sexual**. Son un grupo de músculos que sostienen el suelo pélvico y que rodean la vagina, la uretra y el ano y que se extienden desde el pubis hasta el cóccix.

Unos músculos excesivamente laxos pueden contribuir a no tener orgasmos, por ello es importante tener un buen tono muscular. Tener en perfectas condiciones los músculos pubococcígeos, **potencia la capacidad orgásmica**.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

Estos músculos pubococcigeos **intervienen tanto en la fase de excitación** (con el aumento de la tumefacción vascular y la lubricación vaginal) **como en la fase del orgasmo** (ya que durante esta fase aparecen unas contracciones involuntarias y rítmicas de estos músculos).

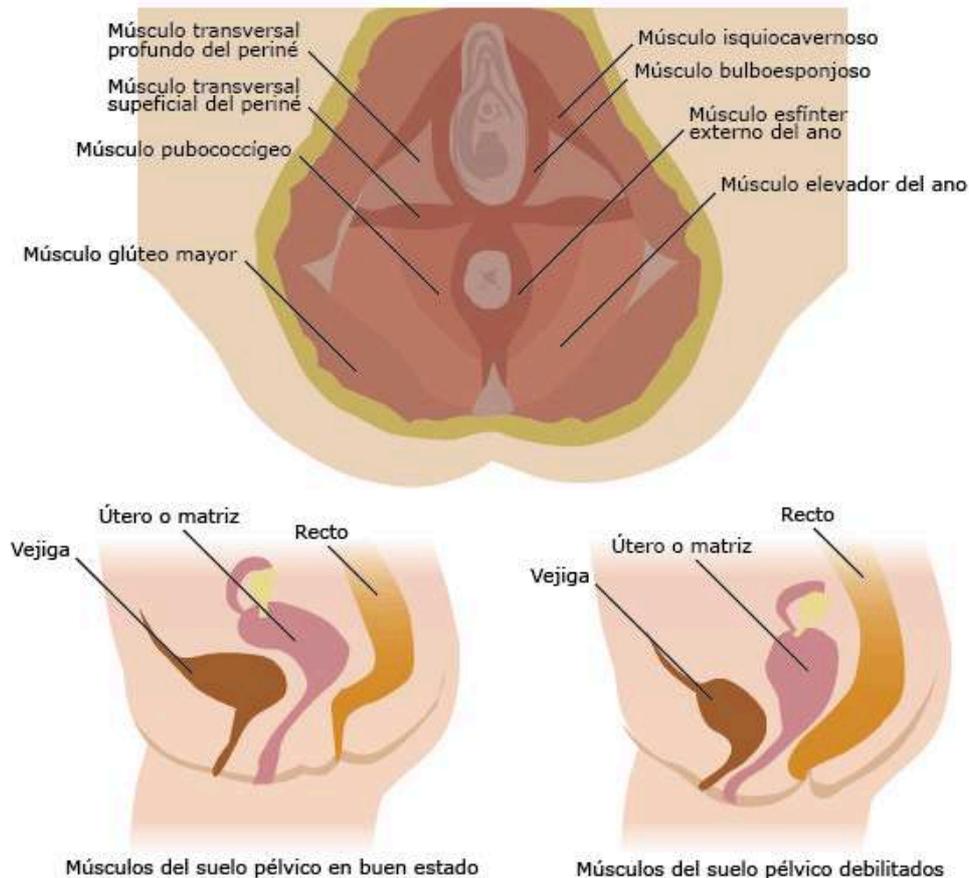
- **¿Cómo localizarlo?**

La mejor manera de localizarlo es **haciendo pis** (sí como oyes), sentada en la taza, con las piernas abiertas y separadas y los antebrazos apoyados en los muslos. En esta postura meamos dejando salir sólo una pequeña cantidad de orina, para después interrumpir el flujo. Esta interrupción es posible gracias a los músculos pubococcígeo. **Si somos capaces de cortar el chorro y ubicar qué músculos contraemos, ya sabemos localizar esta musculatura.**

- **Ejercicio de entrenamiento muscular**

Existen numerosas causas que debilitan el suelo pélvico: embarazos, obesidad, factores hormonales, determinados ejercicios o esfuerzos, etc. Cuando estos músculos pierden tonacidad y no sirven de sostén, los órganos de la parte inferior del abdomen se caen y pueden provocar problemas sexuales entre otros.

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.



Los **ejercicios de Kegel** son sencillos y efectivos. Los pasos son:

**1. Una vez localizado el músculo** durante la micción, hay que realizarlo fuera de esta situación. Puntualizar que es un ejercicio que los demás no pueden notarlo, así que no tengas vergüenza de hacer este ejercicio en el lugar que sea.

**2. Enseñar a fortalecer el músculo**, contrayendo y relajando un par de veces al día, unas 10 repeticiones en cada sesión; puedes asociar los ejercicios a actividades realizadas con regularidad durante el día: hablar por teléfono, conducir, etc.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

### **3. Incrementar el número de sesiones y de contracciones.**

Si lo deseas puedes comprarte pesas Kegel y realizar el mismo ejercicio con las pesas introducidas en la vagina. ¡Pero cuidado con ejercitarlo demasiado! puedes tener agujetas después.

#### **Ejercicio del espejo**

Muchas veces acuden a consulta un montón de personas que no saben identificar en sí mismas qué zonas de la vulva les generan placer, pues sus respuestas son: "Mi pareja sabe cómo tocarme".

Muchas otras son incapaces de reconocer cómo es su vulva en una foto si las comparas con otras vulvas diferentes.

Y como aquí estamos para responsabilizarnos de nuestro placer, **os invito a que hagáis un ejercicio súper sencillo.**

**Solo necesitarás un espejo de mano**, después relájate, siéntate apoyando la espalda **y mira tus genitales** a través del espejo.

**Te invito a que estimes suavemente las diferentes partes de tu vulva y para que puedas identificar las sensaciones con las que ésta te hace conectar.**



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

**Asocia el placer a ciertas partes específicas de tu vulva y explora el tiempo que quieras.**

El único objetivo es el de **conocernos más, y aprender a conectar con nuestro placer para poder comunicarlo a quien queramos.**

Como cada vulva es única, existen tantas formas diferentes de estimular una vulva como vulvas haya, existen **muchísimas técnicas de masturbación.**

Os dejo por aquí una web maravillosa realizada por mujeres increíbles en las que te muestran infinitas técnicas con las que ellas conectan con el placer cuando se estimulan.

La web es de una única suscripción y, de verdad, creerme que merece mucho la pena.

Junta a varias amigas si queréis ahorraros algo de dinero en la suscripción y no tengáis vergüenza en querer profundizar en vuestro placer.

**<https://www.omgyes.com/es/>**



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

### **6. El orgasmo masculino**

#### **Cómo trabajarlo**

**Eyacuación precoz, ¿mito o realidad?** Los estudios etiológicos y biológicos han comprobado que casi todos los machos del reino animal (en especial los primates) eyaculan muy rápido. Esta rapidez eyaculatoria ha sido considerada como una ventaja biológica, una conducta adaptativa exitosa, ya que, cuanto más rápido se eyacula, más eficacia reproductiva se alcanza.

En función de la historia, se ha ido construyendo el orgasmo masculino a nivel social, pudiendo diferenciar 3 etapas muy marcadas:

**1. Modelo Clerical Represivo:** Es el más antiguo y carece de disfunciones sexuales tal y como las conocemos ahora, porque toda conducta sexual que no tenga fines reproductivos es considerada una perversión psicopatológica. Eyacular rápido durante el coito reproductivo dentro del matrimonio oficial es considerado una ventaja porque evita la concupiscencia.

**2. Modelo Burgués Tradicional:** En este modelo aparece la disfunción erectiva masculina en forma de "impotencia", como un signo del deterioro viril. Eyacular deprisa se sigue siendo valorado positivamente.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

**3. Modelo Capitalista Permisivo:** Tras finalizar la II Guerra Mundial, tanto los cambios socioeconómicos como los movimientos feministas que reivindican la igualdad de las mujeres con los hombres, supusieron un cambio de valores sociales en los que se incluía el reconocimiento de la sexualidad femenina como algo normal y valorable.

Que la mujer sea consciente de su sexualidad, que la cultive y la practique, al igual que el hombre, son las condiciones necesarias para un ajuste sexual de la pareja, elemento importante para garantizar su buen funcionamiento.

**El hombre, que en los modelos anteriores no necesitaba responsabilizarse del placer femenino, asume en este modelo la responsabilidad del mismo.** Los hombres acuden a la relación sexual con la obligación de saber cómo hacer las cosas para que la mujer disfrute. Si ella no disfruta, la causa está en el hombre que es un inexperto, nunca en la mujer, que sólo tiene que dejarse hacer.

El hombre asume el “rol del espectador” durante la relación, pendiente de cómo hacer las cosas para provocar el orgasmo en ella.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

Si lo consigue, el orgasmo femenino es su premio y recompensa y se siente orgulloso de ser un buen amante. Si no lo consigue, se preocupa y angustia, generando alguna de las disfunciones sexuales masculinas ya conocidas.

En este modelo “Capitalista Permisivo”, **aparece la Eyaculación Precoz como disfunción sexual.** La necesidad de realizar el coito prolongado para dar tiempo a la mujer a llegar a su orgasmo, implica que el pene conserve la erección y la eyaculación se alargue lo suficiente hasta conseguirlo. La rapidez eyaculatoria deja de ser una ventaja biológica natural para convertirse en un gran inconveniente debido, sobre todo, a la persistencia de algunos prejuicios de la cultura de género.

### **Propuesta de tratamiento**

Como ya sabéis, **la psicoeducación es fundamental en toda terapia sexual para poder desmitificar creencias erróneas que nos limitan en la hora de vivir nuestra sexualidad.** Por lo que hacer entender a la persona todos los momentos históricos y el impacto que ha tenido en la forma de vivir la sexualidad, así como enseñarle cómo funciona la respuesta sexual humana, siempre será la base común de cualquier terapia sexual.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

Aún así, si deseas trabajar para poder alargar el coito sin eyacular existen técnicas para el control eyaculatorio.

- **Método de parada y arranque**

**1. Estimulación del pene** por parte de la pareja (o en solitario) hasta que el paciente experimente las sensaciones premonitorias de la eyaculación, también llamada Sensación de Inminencia Eyaculatoria (SIE).

**2. Se suspende la estimulación** hasta que las sensaciones premonitorias desaparezcan, lo que suele ocurrir a los seis segundos aproximadamente.

**3. Se reanuda la estimulación** hasta que vuelven las sensaciones.

**4. Se interrumpe de nuevo** de la misma forma.

**5. El ejercicio se repite tres veces.** A la cuarta vez se da permiso para continuar hasta el orgasmo.

Esta es la técnica por excelencia de todos los manuales de sexualidad para el control de la eyaculación. A partir de esa base ya se puede realizar en diferentes contextos.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

### **TÉCNICA EN SOLITARIO**

- Masturbación seca con Parada y Arranque.
- Masturbación seca con Ritmo Lento.
- Masturbación húmeda con Parada y Arranque.
- Masturbación húmeda con Ritmo Lento.

### **TÉCNICA EN PAREJA**

- Estimulación seca con Parada y Arranque.
- Estimulación seca con Ritmo Lento.
- Estimulación húmeda con Parada y Arranque.
- Estimulación húmeda con Ritmo Lento.

### **COITO**

- Penetrar y retirar.
- Penetración sin movimientos.
- Coito con movimiento lento.
- Generalización del control.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

**La propuesta que os planteamos desde Gaman** (Modelo de relación de pareja heterosexual, pero aplicable a cualquier modelo de relación):

### Primera fase:

- **Haced el Placereado I Fase** (tal como se ha explicado anteriormente) con el fin de aprender a estar relajados, con mente en clave erótica y caricias por todo el cuerpo.
- Una vez realizado, el chico se mantiene tumbado boca arriba y **la pareja se sitúa entre las piernas de él o a su costado.**
- **Ella le frota despacio el pene** mientras que él se concentra en las sensaciones de excitación que le produce.
- Cuando él siente la **“Sensación de Inminencia Eyaculatoria”**, avisa a su compañera con una señal previamente acordada (un gesto o presión de su mano en alguna parte del cuerpo de ella...)
- Ella deja de estimular el pene directamente durante seis segundos, **tiempo suficiente para que la Sensación desaparezca. Después reanuda la estimulación.**
- Así **se efectúa la parada y el arranque tres veces y a la cuarta, se eyacula.** Estos ejercicios se realizan suficiente número de veces hasta que el hombre tiene la convicción de controlar bien el momento de la eyaculación e, incluso, ha logrado aumentar el tiempo sin eyacular entre parada y parada.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

### Segunda fase:

- Se realizan las mismas prácticas que en la fase anterior con la novedad de que **la mujer se unta las manos con lubricante** con el fin de que el contacto con el pene simule mejor el interior de la vagina.

### Tercera fase:

- En la postura de la mujer encima, ella coge el pene y **realiza la penetración quedándose quieta**, para que el hombre perciba el nivel de ansiedad que le genera la simple penetración.
- Si todo va bien, ella comienza a moverse. Cuando el hombre sienta la **Sensación de Inminencia Eyaculatoria**, le avisa con la señal acordada.
- Ella **se queda quieta** con el pene dentro de la vagina **durante seis segundos**. Si la situación lo requiere se puede retirar el pene y hacer la pausa fuera de la vagina.
- Él le vuelve a avisar para que **continúe con los movimientos coitales**.
- **Se repite** la operación de parada y arranque tres veces y, a la cuarta, eyacula.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

### Cuarta fase:

- Prueban a realizar el coito en **otras posturas en las que el hombre pueda ser activo.**
- El hombre realiza los movimientos coitales y cuando siente la Sensación de Inminencia Eyaculatoria **en vez de pararse hace los movimientos más lentos**, con el fin de que la sensación desaparezca sin necesidad de parar. Luego, acelera los movimientos.
- Así **aprende a realizar el coito cambiando el ritmo de los movimientos coitales** sin llegar a parar.

## 7. Vaginismo y dispareunia

### Qué es

Hablamos de vaginismo o dispareunia cuando se produce una contracción involuntaria de los músculos de la vagina, haciendo que sea imposible la penetración en el caso del vaginismo o provocando una penetración muy dolorosa en el caso de la dispareunia.

Pueden darse por causas orgánicas; como consecuencia de una endometriosis, inflamación de la pelvis, lubricación insuficiente etc. Pero, por norma general, suelen ser la consecuencia de experiencias coitales dolorosas, agresiones y abusos sexuales o creencias poco flexibles acerca de la sexualidad que condicionan la experiencia.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

La persona suele anticipar que la penetración va a ser algo muy doloroso y, como ya sabéis, **nuestro cerebro siempre va a intentar protegernos de todas las amenazas posibles**, por lo que si percibe que la penetración va a doler, **va a hacer que se tensen todos los músculos de la vagina** impidiendo, así, que ésta pueda ser penetrada.

A modo **resumen:**





## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

### **Propuesta de tratamiento**

Esta es una única propuesta para poder abordar en terapia el dolor en la penetración. Recordar, por favor, que esto **no sustituye un proceso terapéutico**, y que **si sientes dolor es mejor acudir a terapia**.

La primera pauta es dar a la persona toda la información necesaria para **desterrar miedos y ansiedades** debidos a la falta o error en la información.

Una vez conocida la teoría proponemos trabajar con la propia experiencia para que, a través de los diferentes contactos con la vagina, se vaya perdiendo el miedo y creando las condiciones necesarias para que la penetración no sea dolorosa.

*Fase 1:*

- **Ejercicios Kegel:** Para aprender a contraer y relajar la musculatura pubococcigea.
- **Aproximación visual y táctil genital:** El ejercicio del espejo es maravilloso para esto. Durante este ejercicio no se penetra con el dedo durante los primeros acercamientos, sino que sólo se acaricia y toca la vulva, aproximando la yema de los dedos superficialmente por la entrada de la vagina de vez en cuando.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

Cuando la aproximación táctil no genere malestar, realizaremos la penetración con lubricante de un dedo en la vagina (pero sin movimiento), posteriormente, y si la persona se siente cómoda, la penetración del dedo puede ser con movimiento.

Se recomiendan varias “sesiones” previas de penetración inmóvil antes de pasar a la penetración con movimiento. Es un proceso gradual que tiene que verse reforzado, en un principio de forma negativa por la ausencia de dolor y malestar para que, finalmente, cualquier tipo de penetración sea reforzada positivamente.

### Fase 2:

Es aconsejable comprar en cualquier tienda de juguetes eróticos dilatadores de distintos tamaños (los hay desde el grosor un poco más fino que un dedo hasta el grosor de un pene).

El objetivo es que, en cada sesión, la persona vaya introduciendo en la vagina (relajada y lubricada) los objetos de distintos tamaños.

Se recomienda, en cada sesión, ir introduciendo un objeto diferente en cuanto a forma y tamaño, y que éste vaya aumentando tras cada una de las sesiones realizadas en vez de utilizar todos los objetos en una



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

misma sesión.

### Fase 3:

Podemos realizar la penetración del dedo así como con objetos si es necesario, pero el objetivo de la fase 3 es realizar un coito sin movimiento ni dolor, con relajación de la musculatura pubococcígea y utilización de lubricante.

Cuando este proceso se ha realizado varias veces en la misma sesión, si no hay dolor se puede proceder al coito con movimiento.

### Fase 4:

El objetivo de esta fase, una vez conseguido que la penetración se realice en ausencia de malestar, es la de erotizar el coito.

Lo que conlleva a buscar el placer en la relación, ya sea mediante las fantasías sexuales, añadiendo el placereado, etc.

Es decir, reconectar con el placer de la sexualidad.

A modo **resumen:**



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

### FASE I

- Ejercicios de KEGEL (contracción y relajación de PC).
- Aproximación visual genital.
- Aproximación táctil genital.
- Penetración de un dedo con relajación del PC y lubricación.
- Penetración del dedo con movimiento y lubricación.

### FASE II

- Penetración objeto tamaño 1: relajación PC y lubricación.
- Penetración objeto tamaño 2: relajación PC y lubricación.
- ...
- Penetración objeto tamaño "X": relajación PC y lubricación.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

### **FASE III**

- Penetración del dedo (si es necesario).
- Penetración con objetos (si es necesario).
- Coito sin movimiento (SIN DOLOR) con relajación del PC y lubricación.
- Coito con movimiento (SIN DOLOR) con relajación del PC y lubricación.

### **FASE IV**

- Erotización del coito.



## Cuadernillo de sexualidad

Aprende a entender y a mejorar tu sexualidad a través de este material teórico-práctico.

**ESPERO QUE TE HAYA GUSTADO :)**

Si te ha gustado el material y te interesa descubrir nuevos materiales, echa un vistazo a la tienda digital de la página web y a mis redes sociales (instagram: **@gamanpsicologia**).

Este material es propiedad de @gamanpsicologia y **bajo ninguna circunstancia está permitida la distribución o venta del mismo** sin la autorización explícita de su creadora. Para cualquier cuestión no dudes en contactarme: **hola@gamanpsicologia.com**

En **Gaman Psicología** disponemos de los siguientes **servicios online**:

### TERAPIA INDIVIDUAL

### TERAPIA DE PAREJA

### SUPERVISIONES CLÍNICAS

- Ansiedad • Autoestima • Depresión • Trauma • Apego • Gestión emocional • TCA
- Sexología • Adicciones • Ideación suicida • Tr. de la personalidad • Psicología Perinatal • Apego • Trauma • Dependencia • Duelos • Habilidades sociales...

**1º Sesión individual:** 25€ / 20mins

**Sesiones de pareja:** 65€ / 60mins

**Resto de sesiones:** 55€ / 50mins

**Supervisiones clínicas:** 60€ / 60mins





[hola@gamanpsicologia.com](mailto:hola@gamanpsicologia.com)

Instagram [@gamanpsicologia](https://www.instagram.com/gamanpsicologia)

[www.gamanpsicologia.com](http://www.gamanpsicologia.com)