

SEXUALIDAD FEMENINA

Al hablar de sexualidad se hace referencia también al erotismo, es decir, a cómo vive cada persona su cuerpo y como experimenta placer. Las mujeres deberían poder conocer el lenguaje de su cuerpo erótico para conocerse mejor a sí mismas.

Conocerse, amarse y respetarse

Las mujeres buscan una idea de su sexualidad que incluye un amplio campo de sensaciones y acciones, puesto que el sexo para muchas mujeres implica más que el coito. La energía sexual es un placer para dar y recibir. En definitiva consiste en una adhesión o cariño hacia otro ser humano, una comunicación divertida, un juego, una pasión. Se trata de un lenguaje muy concreto e íntimo.

Los sentimientos sexuales pueden iniciarse a través de las miradas, olores y sonidos. Cualquiera que sea la forma inicial de la excitación o la forma en que se expresen los sentimientos sexuales, existe un tipo de respuesta sexual concreta a no ser a que se



rechaza el estímulo y que se canalice la energía hacia otra clase de actividad: mística, poética y etcétera. Aunque la respuesta sexual sigue los mismos modelos psicológicos en cada caso, subjetivamente cada experiencia es vivida de forma diferente.

El placer del sexo

El placer se describe como una vivencia suave, difusa, que recorre el cuerpo y favorece la apertura. Es como si el cuerpo tomara una nueva energía y, de pronto, la soltara por todos los poros de la piel, o como un fluido que se carga y se descarga.

El placer se puede experimentar al mantener contacto: un brazo, un masaje, una mirada o una caricia, pero también a través de un contacto más íntimo. Se siente placer a partir de las emociones agradables que se reciben.

El placer genital se describe como una sensación placentera localizada en torno a los genitales, donde se produce una tensión concentrada. Al haber una descarga en una



zona concreta del cuerpo, se produce también un deseo de descarga para poder liberar la tensión

El orgasmo

El orgasmo femenino siempre ha sido un tema de interés y de cierta fascinación, ya que carece de señales externas evidentes que pueden demostrar si se ha producido o no. El orgasmo puede ser una experiencia muy suave, una experiencia intensa con llanto y movimientos de agitación, o bien una experiencia de éxtasis con pérdida de conciencia y ataques de risa. Cada orgasmo es fisiológicamente igual pero puede o no sentirse de la misma manera, cada mujer puede experimentar distintas sensaciones y diferente intensidad y duración por ello es tan difícil describirlo.

Las mujeres tienen capacidad para experimentar muchos orgasmos en un breve periodo de tiempo. De hecho cuanto mas orgasmos experimente la mujer, mas fuertes serán estos y mejor saciada se sentirá

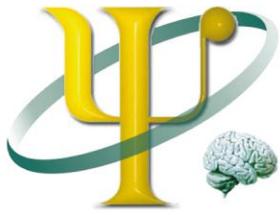


Fases de la respuesta sexual femenina

La respuesta sexual se producen en 4 fases consecutivas: la excitación, la meseta, el orgasmo y la resolución.

Excitación. Puede solo durar solo unos minutos o varias horas después después de haber iniciado el estímulo erótica, físicamente la mujer puede experimentar lubricación, la expansión y el crecimiento de la vagina, posteriormente se hinchan los labios mayores y menores de la vagina, el clítoris y los senos. Además hay un aceleramiento de los latidos del corazón, de la respiración y un aumento de la presión arterial.

La meseta. Los cambios acentuados en la etapa de la excitación se acentúan, los labios vaginales se ensanchan y cambian levemente de color, las paredes vaginales se llenan de sangre y el orificio vaginal crece y el clítoris se erecta y se llena de sangre y el corazón y los latidos se aceleran.



Orgasmo. Es la fase del clímax en general es la etapa más corta, puesto que dura solo unos segundos, la mujer experimenta una serie de contracciones musculares involuntarias en la vagina, se aumenta la velocidad de respiración, el pulso y la expresión arterial llegan a su máxima aceleración, la tensión muscular alcanza su punto más alto acompañado de reflejos musculares en manos y pies.

Resolución. Se caracteriza por el retorno a un estado de reposo. Puede durar de cinco a sesenta minutos. El útero y el clítoris regresan a sus posiciones normales, se relajan los músculos, se desenrojece la piel y desaparece la hinchazón de ciertas partes del cuerpo



La masturbación

La masturbación es la vía por conseguir placer de forma autónoma, tiene muchos aspectos a su favor, ya que si se sabe hacer bien es una fuente inagotable de placer. No hay que darle una connotación negativa ya que puede practicarse sin ninguna culpabilidad. Hay que poder relacionarse con el propio cuerpo sin problemas, ya que el afecto y el respeto por uno mismo debe incluir el amor físico

En siglos pasados se veía la masturbación como algo perverso, sucio incluso dañino para la salud. En el siglo XXX la ciencia médica y la psicología se han encargado de desmentir dichas aseveraciones. Hoy en día la masturbación se considera algo normal y saludable en cualquier ser humano que no dañe ni lo psíquico ni lo físico. Sin embargo aunque se haya dado un cambio de actitud referente a este tema en nuestra sociedad persisten varios mitos que preocupan a padres e incluso a quienes se masturban.

FALSOS MITOS DE LA MASTURBACION

-  **La masturbación causa daños físicos** .Es falso, ya que la masturbación es un acto normal saludable que no provoca ningún daño físico
-  **La masturbación daña psicológicamente**. La masturbación no causa locura, ni un cambio en la personalidad o la salud mental.
-  **Solo personas sin pareja sexual se masturban**. Esto es falso, muchas o parejas se masturban porque este acto es una forma de expresión sexual y practicarlo no significa que se esté insatisfecho con el rendimiento sexual de la pareja, la masturbación ayuda que dos personas conozcan los estímulos que necesitan para alcanzar el orgasmo y esto ayuda a mejorar la calidad de la relación sexual.
-  **La masturbación es practicada por personas jóvenes e inmaduras**. Esto es falso porque , si bien la masturbación alcanza su máxima expresión en la adolescencia, esta sigue practicándola en la adultez
-  **Solo hombres se masturban**. Falso ya que se ha demostrado que el 90% de los hombres y el 54% han practicado la masturbación en algún momento de su vida.
-  **La masturbación excesiva es dañina** .Es falso, no existe consecuencias negativas, siempre y cuando la masturbación no interfiera o sustituya la actividad sexual de la pareja y no establezca un circulo vicioso obsesivo.

