

## **CÓMO MEJORAR EL PLACER EN LAS RELACIONES SEXUALES**

Adaptado de M. A.Vallejo (1995) en Guía de la sexualidad (F. J. Labrador)

La actividad sexual es una forma de obtención de placer. De esta forma, la búsqueda del placer debería ser un objetivo siempre presente en toda actividad sexual.

Con el fin de alcanzar este objetivo no basta con partir de unas relaciones sexuales "sin problemas", esto es, sin disfunciones, sino que debe añadirse el interés por ir descubriendo y desarrollando nuevas formas de gratificación sexual; se sabe que la rutina conduce inevitablemente a la insatisfacción sexual.

Para mejorar el placer en la relación sexual, lo primero es tener interés en ello. En segundo lugar, dedicarle tiempo y preparación. Y finalmente, deben ponerse los medios para enriquecer y aumentar el placer; esto se hace conociendo los recursos disponibles y poniéndolos a prueba, para de esa forma ir descubriendo nuestra propia capacidad de dar y recibir placer.

### **Mirar, mirarse**

La vista es un elemento fundamental para la obtención de placer. Mirar el cuerpo propio y el de la pareja contribuye a mejorar el placer en la relación sexual. Además de producir una forma de estimulación placentera, posibilita conocer, de una forma inmediata, los efectos de las propias caricias, lo que resulta estimulante a quien está acariciando. Conviene favorecer este espectáculo visual; para ello, se puede "controlar" aspectos como la luminosidad (oscureciendo o aclarando la habitación, utilizando luz de las velas) o introduciendo objetos como espejos o pantallas de video...; en definitiva tratando de conseguir perspectivas que permitan nuevas sensaciones.

### **Tocar**

Se puede decir que las posibilidades de proporcionar y de recibir placer a través del tacto son mayores de lo que habitualmente se supone. En general, las personas limitan la estimulación táctil (caricias, besos, toques,...) a unas áreas de muy concretas y, muchas veces, con prisas por finalizar en el coito. Un medio que se ha mostrado muy adecuado para enriquecer esta práctica es el masaje. No se trata tanto de convertirse en un "masajista profesional", sino de explorar y dejarse explorar con la finalidad de descubrir nuevas sensaciones.

Se recomienda que el masaje se realice con la pareja completamente desnuda y si se desea se pueden utilizar aceites, cremas o perfumes que enriquezcan sensualmente esta actividad. El masaje es "dirigido" por las respuestas del otro, tratando de esta manera de identificar las zonas que resultan más placenteras, las cuales no son necesariamente las más evidentes. En esta práctica táctil participa todo el cuerpo, no sólo las manos; acariciar con el cuerpo, con la lengua, con los pies, etc., posibilita distintas fuentes de placer.

Es necesario tener en cuenta que la estimulación táctil no tiene por qué estar directamente relacionada con el orgasmo. Si tras el masaje puede venir con naturalidad, bienvenido sea; lo mismo se ha de decir tras el orgasmo. Una buena forma de recuperarse del acto sexual puede ser mediante un tranquilo y tonificante masaje.

Otra cuestión importante es tener en cuenta que, este descubrimiento de nuevas sensaciones placenteras en el propio cuerpo, no sólo debe quedar circunscrito a las actividades con nuestra pareja; muy al contrario, también es aplicable a la autoexploración, especialmente en lo referente a la masturbación, que de esta forma se convierte en un campo de pruebas, que permitirá descubrir sensaciones propias que podrán ser asociadas posteriormente a otras de intercambio sexual.

### **La puesta en escena**

Se sabe que la rutina es uno de los principales enemigos de la satisfacción y del placer sexual. Sin embargo, una vez establecida, no es tarea fácil salir de ella. Una de las mejores formas de ayudar en esta tarea es implicar todos los sentidos en el sexo. Ya hemos hablado del tacto y de la vista, pero sería conveniente mencionar también al oído, al olfato y al gusto. Por ejemplo, los susurros, el coqueteo, una voz sugerente, mientras se acaricia el cuerpo palmo a palmo, son una fuente de estimulación y placer digna de ser experimentada. Al implicar todos los sentidos en la actividad sexual esta se ve enriquecida y mejorado el placer que se obtiene. Además, esta "globalidad sensorial" implica que la atención esté "centrada" de tal modo que resulta difícil que sea atrapada por elementos ajenos a la actividad sexual en la que se está implicado

### **Imaginación**

El papel de la imaginación es realmente potente para potenciar la satisfacción sexual; requiere, no obstante, pensar en la forma de satisfacer los deseos del otro haciéndolos, naturalmente, compatibles con los propios. Es necesario tener una cierta idea de los deseos del otro...y sorprenderle.

La imaginación juega un papel especialmente relevante en las fantasías sexuales. Sería inagotable la descripción de fantasías que usan las parejas, pero por poner algún ejemplo: imaginarse que se es una prostituta, o una monja seducida y poseída por un tosco jardinero, imaginarse tirada en la carretera y ser "rescatada" por un robusto camionero, o un muchacho seducido por su profesora o... . Casi cualquier fantasía puede utilizarse para enriquecer y mejorar el placer y la satisfacción sexuales. Es necesario tener en cuenta que utilizar fantasías no suponen un distanciamiento o una falta de consideración del otro miembro de la pareja, sino un juego. Es posible, además, que en algunos casos los dos miembros de la pareja puedan participar conjuntamente en una misma fantasía. Esto exige, no obstante, un nivel de comunicación entre ellos bastante estrecho, un paso más en la experiencia común en la mejora de su aventura sexual, puesto que habitualmente existe una cierta resistencia a comunicar este tipo de pensamientos.

### **Actitudes y papeles**

La práctica del sexo es en cierto sentido una experiencia primitiva, física, común a otras especies; los seres humanos hemos añadido diversos aspectos que la enriquecen (especialmente todo aquello que permite su conexión con la comunicación y el placer, y que no ligado a la procreación). Si tenemos en cuenta este hecho, no es fruto de la casualidad el que el varón tenga asignado el papel del sujeto activo y responsable de la iniciativa en la relación sexual. Esto no quiere decir que en el hombre deba recaer toda la iniciativa sexual, sino que en el juego que supone aceptar esto puede, en determinados casos, facilitar la satisfacción sexual. Parece que a la mayoría de las mujeres no les resulta agradable la actitud de un hombre siempre respetuoso que no toma nunca la iniciativa, y que pregunta antes de hacer cualquier cosa. En este sentido una práctica a considerar como medio de ayudar a estimular la relación sexual, podría ser este "juego del dominio".

La actividad física, la tensión muscular y la lucha son ingredientes que están presentes en el sexo y que producen excitación. Una discusión, una lucha simulada pueden formar parte de una actitud y de un juego con el objetivo de descubrir nuevas fuentes de satisfacción sexual. Todo ello, naturalmente, excluyendo la violencia física y psicológica, así como el violentar la voluntad del otro más allá de lo que esté dispuesto a ceder en el juego.

Este es un terreno, no obstante, peligroso. Debe abortarse todo comportamiento agresivo que, si bien puede resultar difícil detectarlo de un modo aislado, es perfectamente identificable por la pareja en cuestión en el marco de la relación.