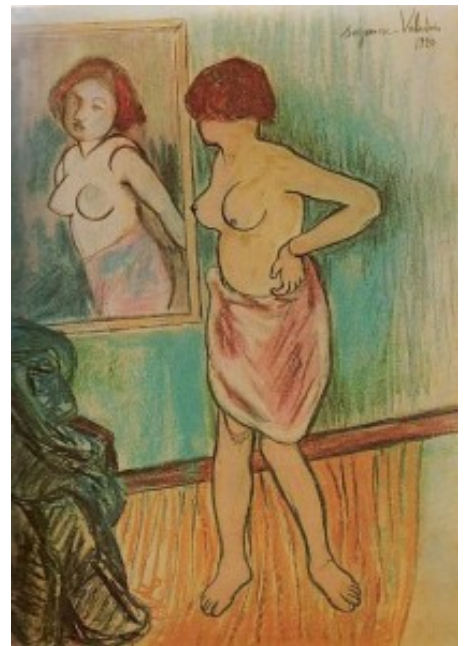


El placer de la mujer

En un número anterior, vimos como eran los genitales de la mujer y ahora toca explorarse para obtener el máximo placer.



Lo primero que tenemos que hacer es seguir explorando nuestro cuerpo, sentirlo y detectar las zonas en que sentimos más; también observar el cuerpo desnudo, aceptarlo y verlo en toda su belleza, no hay ningún cuerpo feo.

Generalmente, se piensa que las mujeres se excitan más lentamente que los hombres. Algunas veces es así, pero no siempre. Sí hay diferencias en cuanto a los sentidos que intervienen en la estimulación: mientras que en los hombres son primordialmente visuales (mirar les excita), los de las mujeres son auditivos y táctiles, nos gusta escuchar y ser acariciadas. Todos los sentidos juegan un papel importante en la excitación.

Para explorar tu cuerpo para el placer, empieza por acariciar la cara, el pelo, los ojos, los labios, los brazos, sobre todo por su cara interna, caricias muy suaves y lentas. Acaricia el pecho, el vientre, las caderas, los muslos sobre todo por su cara interna, sube hacia el monte de Venus y juguetea con el vello pubiano. Todas las caricias serán muy lentas, sin prisas recreándote en las sensaciones que producen.

Al acariciar el pecho recuerda que la zona más sensible y placentera es la areola y los pezones, que pueden ser de distinto color o tamaño dependiendo de la mujer y todos ellos son normales. Pueden estar retraídos o escondidos y esto también es normal, salvo que no salgan con la

estimulación o al tirar de ellos, en este caso habría que consultar con el médico. Estas zonas son muy sensibles a las caricias y pueden proporcionar un orgasmo o ayudar y amplificar la excitación. Acaríciate con la palma de la mano con movimientos suaves alrededor del pezón, o comienza a jugar con éste entre tus dedos, dale pequeños y suaves pellizquitos, ponte un poco de aceite o crema para deslizarte más suavemente. Si estás con pareja, que ésta te bese y mordisquee el pezón, sin provocar dolor.

Cuando llegues a la vagina, abre los labios mayores y acaricia éstos por dentro procurando no tocar el clítoris, pasa a la entrada de la vagina e introduce un dedo con movimientos circulares. Según vayas notando la humedad, introduce otro dedo y haz movimientos dentro-fuera y circulares. Cuando la vagina esté bien lubricada, pasa a masajear el clítoris directamente. Si la excitación es muy intensa y dolorosa, acaricia alrededor de éste y puedes introducir otro dedo en la vagina al mismo tiempo. Para facilitar el orgasmo tienes que mover el cuerpo como si dibujaras un 8 con la vagina.

Estas caricias te las puedes proporcionar tú sola o tu pareja, pero es bueno que las hayas experimentado para saber cómo te gusta, a qué ritmo y así poder informar a la pareja cuando compartas tu sexualidad con ella, además de preparar la vagina para la facilitar la penetración.

Recuerda que lo que no se usa se atrofia y que el placer es una de las necesidades básicas de la persona. Si no obtienes placer mediante la sexualidad, lo tendrás que obtener de otras formas.



REFERENCIA CURRICULAR

Ofelia López Belay es licenciada en Psicología, con dos especialidades: Clínica e Industrial. Además, es terapeuta sexual y máster en sexualidad por la Fundación Sexpol. Durante su carrera profesional ha impartido cursos y seminarios sobre sexualidad, en particular sobre sexualidad para adolescentes, personas adultas y mayores. Atiende y asesora en consulta a personas con problemas sexuales y/o de pareja, tanto de manera presencial como por vía telefónica e internet. Igualmente, trabaja en la Escuela Municipal de Salud de Móstoles, donde, además de abordar problemas relacionados con la sexualidad, imparte cursos sobre memoria, sueño, salud psicosocial de la mujer, control del estrés, habilidades sociales, drogas, comunicación y deshabituación tabáquica.

Secciones: **Con placer**, **Sexualidad**

