

La excitación



La excitación es una fase de la respuesta sexual que se caracteriza por una actitud receptiva y dinámica ante los estímulos sexuales percibidos. Recordad que todo en la vida es sexualidad por lo que son muchos los estímulos que nos pueden excitar y no solamente aquellos que están relacionados con nuestros genitales.

Los estereotipos que nos transmite nuestra cultura a través de la literatura romántica y del cine parece más a un ataque de locura con pérdida total del control, en el que la pareja está luchando frenéticamente por el coito y que en algunas películas se parece más a una violación.

En realidad en esta fase lo que ocurre es que a las mujeres se les ponen erectos los pezones y el clítoris, los labios mayores y menores se vuelven tumescentes. Se crea la plataforma orgásmica. La vagina se lubrica. Aumenta el deseo de reproducción y repetición de los estímulos sensoriales y afectivos, abandonándose al disfrute que proporcionan éstos. Los sentidos aumentan el nivel de percepción para todo tipo de caricias que entran por cada sentido. La imaginación recrea fantasías eróticas que aumentan el nivel de percepción de estas sensaciones.

En el hombre se produce la erección del pene y los pezones, tumescencia del escroto, lubricación de la uretra.

En ambos sexos hay congestión muscular y rubor sexual.

Hay causas biopsicosociales que pueden interferir en esta fase de excitación y por tanto interrumpir la respuesta sexual. Recordad que a pesar de los problemas de la fase de deseo podría llegar a haber respuesta sexual. Si se interrumpe esta fase no hay orgasmo.

En la mujer estos problemas se caracterizan por la ausencia de la tumescencia vulvar y la falta de lubricación vaginal, también se puede perder una vez conseguida.

En el hombre fundamentalmente se produce una falta de erección o una pérdida de ésta una vez

conseguida.

Estas disfunciones se pueden clasificar en primarias si aparecen ya en el primer coito o secundarias si aparecen a partir de un momento dado, se instauran y siguen. Por lo que encontramos un tiempo en el que no existían. Estas se pueden presentar de forma ocasional o permanente, estas últimas son crónicas. Se pueden dar tanto en parejas heterosexuales como homosexuales o lésbicas.

Pueden presentarse tanto si se comparte la sexualidad como si se practica con una misma. También pueden ser selectivas respecto a la técnica o al objeto de deseo.

Las causas físicas de estos problemas estarán relacionadas por problemas anatómicos, enfermedades, drogas, medicaciones, intoxicaciones... En estos casos se debe consultar con el médico.

Algunas de las causas psicológicas, que están presentes en muchos casos, tienen que ver con la vergüenza y el miedo. Miedo al fracaso, anticipación de fracasos anteriores, mal desempeño o abandono, timidez, ridículo o miedo a no dar la talla. Sentimientos de culpa, remordimientos, agresividad hacia la pareja o percibida en la pareja, fantasías sexuales no asumidas.

Entre las causas sociales podemos destacar una educación puritana o erotófoba en la que el fin del coito no es el placer y sí la reproducción. Falta de comunicación en la pareja, ausencia de estimulación adecuada (importantísimos los juegos previos), prejuicios de género, excesiva pasividad o actividad, rol del espectador, relaciones sexuales pobres, repetitivas y monótonas, falta de imaginación y fantasía, primeras experiencias apremiantes o inadecuadas y muy importante la influencia de los modelos sociales que se manejan.

Una vez se reconozca la disfunción hay que acudir a una persona profesional de la sexología que ayude.

Es importante reflexionar, desmitificándolos, acerca de los prejuicios y condicionamientos de una cultura erotófoba como la judeocristiana, patriarcal y machista, que provocan la angustia y el hipercontrol sobre el comportamiento sexual.

Reflexiona sobre los estereotipos: el tamaño del pene no influye en el rendimiento sexual, la penetración no es la técnica que mayor placer proporciona y es la que menos favorece la comunicación erótica. El principal enemigo de la excitación es la ansiedad, ya que aunque se denomine esta fase de excitación en realidad tiene que ver con la relajación y activación parasimpática; que los afectos son una parte fundamental de la relación sexual y no las relaciones eróticas sexuales como nos hacen ver en el cine; que el placer es propio y no depende de nuestra pareja; que el rol del espectador es una mala costumbre. Tened muy en cuenta que cultivar la fantasía contribuye al desarrollo y ampliación de un correcto desarrollo sexual.

En el caso de tener alguno de los problemas relacionados con la excitación ayudaría el dejar, durante un tiempo, de mantener las relaciones sexuales con penetración, jugar con los cuerpos, prestar atención a las sensaciones, poner en contacto la piel de ambos. Aparcar miedos y

angustias. Recordad la planificación que permite mantener una relación sin prisas, relajada, sin angustias ni miedos.

La relación sexual tiene como objetivo el disfrute mutuo y la comunicación afectiva. Es un juego divertido en que no hay metas, retos o competiciones y cuyo fin es el placer.

Recordad que la sexualidad es sana y placentera. Lo que no se utiliza se atrofia. Practicad, al menos, una vez por semana, solas o compartiendo pero practicando.

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**