

|                                  |
|----------------------------------|
| <b>Técnicas sobre sexualidad</b> |
|----------------------------------|

| <b>Contenido:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                              |                                 |                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| <u>Método de enfoque sensorial</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <u>Método del autoplacer</u> | <u>Método de autoafirmación</u> | <u>Método Parada-Arranque</u> |
| <p>Se aconseja la revisión previa de nuestro artículo sobre disfunciones sexuales</p> <p><b>Método de enfoque sensorial</b></p> <p>Se utiliza antes de iniciar cualquier terapia para tratar una disfunción sexual, para crear un espacio relativamente libre de obsesión con el problema y así empezar la terapia con una actitud nueva que promete redefinir el contacto sexual de forma positiva.</p> <p>Primer paso: Enfoque sensual</p> <p>Ambos sexos desnudos se acomodan en la cama con una luz tenue, ella empieza tocando la zonas sensuales de él de forma lenta y progresiva evitando sus genitales, al tiempo que él se relaja disfrutando del placer que le genera el contacto. Al cabo de unos minutos, él es quien realizará dicho masaje sexual evitando así mismo la estimulación sexual directa. Se trata de relajarse y disfrutar de lo agradable que puede ser dar y recibir</p> |                              |                                 |                               |

sensaciones sensuales.

Segundo paso:  
Enfoque sexual

Ambos sexos desnudos se acomodan en la cama y empiezan relajándose uno a otro con masaje sensual. Seguidamente ella empezará un masaje en los genitales de él, mientras él se relaja imaginando algo excitante. Al cabo de unos minutos será ella quien reciba dicha estimulación genital desarrollando una fantasía sexual con imágenes que acompañen las sensaciones de excitación y bienestar promovidas por el masaje. No buscamos ninguna respuesta sexual, simplemente pretendemos cultivar la habilidad de perderse en las agradables sensaciones corporales que generan estos tipos de masajes.

### **Método del autoplacer**

Destinado a la resolución de la inapetencia sexual tanto en el hombre como en la mujer.

Primer paso:  
Imaginación romántica (hombre)

Sitúese cómodamente creando en su mente una fantasía agradable

que incluya otra persona o personas del sexo contrario. Cierre los ojos y empiece a "rodar una película" en la cual todas sus fantasías se realizan sin ningún tipo de censura. Cuando llegue al contacto físico en su fantasía imagine que le están acariciando las zonas más sensibles de su cuerpo y déjese llevar.

Segundo paso:  
Estimulación sensual  
con imaginación  
romántica (hombre)

Desnúdese y vaya a la cama con luz tenue. Relájese imaginando la fantasía desarrollada en el primer paso. Persistiendo en su fantasía empiece a tocarse las diferentes partes de su cuerpo hasta notar el inicio de una posible erección evitando alcanzar el orgasmo.

Tercer paso:  
Estimulación sexual  
con imaginación  
(hombre)

Utilizando la misma fantasía u otra más erótica e incluso con la ayuda de películas sugestivas o revistas se trata de continuar las sensaciones placenteras pero estimulando por completo la zona erógena. Cuando se toque el pene hágalo ligeramente al

principio y conforme la sensación sexual suba, con más presión, empezando a mover la pelvis rítmicamente hasta alcanzar el orgasmo.

Cuarto paso:  
Autoestimulación compartida

Desnudos y cómodamente en la cama intenten mantener la comunicación abierta entre los dos durante toda la sesión, tanto a través de la palabra como de los gestos. A continuación cada uno se empezará a tocar su propio cuerpo empezando lentamente con las zonas sensuales hasta llegar a la zona genital, mirando como la otra persona se estimula. Si se siente cerca el orgasmo, potencienlo sin preocuparse por la presencia de su compañero. Se trata de perder la vergüenza compartiendo su sexualidad de forma franca, el uno con el otro.

Quinto paso:  
Estimulación mútua

Lo mismo que el anterior pero estimulándose mutuamente al tiempo que creamos una fantasía senso-sexual que nos ayudará en la percepción y

mantenimiento de sensaciones. Si se llega al orgasmo, no duden en potenciarlo. Recuerden que en este paso no hay coito y el orgasmo no es el objetivo principal. Después de esta sesión deben tomarse tiempo para compartir uno con el otro sus propias fantasías vividas durante los masajes.

Sexto paso: Coito compartido

Desnudos comodamente en la cama empiecen con pequeños besos y abrazos, tocándose ligeramente uno al otro las zonas sensuales al tiempo que se dedican un lenguaje sensual. Cuando empiecen a sentir el inicio de la excitación sexual ella se estirará y el hombre se posicionará por encima de ella. Abriendo bien las piernas, ella cojerá el pene con sus manos y se lo introducirá lentamente en el interior de su vagina. Entonces hombre y mujer empezarán un movimiento sincronizado arriba y abajo para facilitar el contacto genital. Mientras tanto se tocan el uno al otro las partes más sensuales del cuerpo a la vez que se besan. Es en este punto que ella se presionará el clítoris incrementándola

cuando sienta la inminente llegada del orgasmo, al tiempo que se aumenta el movimiento rítmico de la pelvis. Una respiración rápida ayuda al hombre a situarse respecto al nivel de excitación de la mujer. Si el hombre llegase al orgasmo antes que la mujer puede acompañarla igualmente con besos y caricias mientras ella sigue autoestimulándose hasta alcanzar su propio orgasmo.

### **Método de autoafirmación**

Destinado al tratamiento de la disfunción erectil

Primer paso:  
Estimulación sensual con imaginación romántica

Desnúdese y vaya a la cama con luz tenue. Relájese imaginando una fantasía agradable que incluya otra persona o personas del sexo contrario. Persistiendo en su fantasía empiece a tocarse las diferentes partes de su cuerpo hasta notar el inicio de una posible erección evitando alcanzar el orgasmo.

Segundo paso:  
Estimulación sexual con imaginación

Utilizando la misma fantasía u otra más erótica e incluso con la ayuda de películas sugestivas o revistas se trata de continuar las sensaciones placenteras pero estimulando por completo la zona erógena. Cuando se toque el pene hágalo ligeramente al principio y conforme la sensación sexual suba, con más presión, empezando a mover la pelvis rítmicamente hasta alcanzar el orgasmo.

Tercer paso:  
Autoestimulación  
compartida (en pareja)

Desnudos y cómodamente en la cama intenten mantener la comunicación abierta entre los dos durante toda la sesión, tanto a través de la palabra como de los gestos. A continuación cada uno se empezará a tocar su propio cuerpo empezando lentamente con las zonas sensuales hasta llegar a la zona genital, mirando como la otra persona se estimula. Si se siente cerca el orgasmo, potencienlo sin preocuparse por la presencia de su compañero. Se trata de perder la vergüenza compartiendo su sexualidad de forma franca, el uno con el otro.

Cuarto paso:  
Autoestimulación  
asistida (en pareja)

Comodamente  
posicionados en la  
cama, intenten  
mantener la  
comunicación durante  
toda la sesión. Se trata  
de potenciar su propia  
sexualidad tocándose  
primero las zonas  
sensuales para pasar  
luego a tocarse la zona  
genital. La diferencia  
con el paso anterior es  
que mientras uno de  
los dos se toca, el otro  
le cojerá la mano que  
ejerce estimulación con  
la suya. Empezará la  
mujer como  
protagonista durante  
unos diez minutos  
aproximadamente para  
luego invertir los  
papeles. No se deberá  
potenciar directamente  
una respuesta sexual.

Quinto paso:  
Estimulación gratuita  
(en pareja)

Se empieza este  
ejercicio con la ropa  
puesta, acariciándose y  
abrazándose el uno al  
otro. Empiecen a  
desnudarse y tiendanse  
comodamente en la  
cama, comenzando la  
sesión con cinco  
minutos de fantasía  
sensual-erótica  
acompañada de masaje  
para cada uno, sin  
llegar a la zona genital.  
Transcurridos cinco  
minutos intercambiar  
los papeles. Seguir la

sesión con un tiempo igual para cada uno de masaje genital. Es importante disfrutar de la estimulación recibida, con o sin orgasmo. Al finalizar la sesión compartan el uno con el otro las fantasías vividas durante los masajes.

Sexto paso:  
Autoestimulación cerca de los genitales de la pareja

Tumbados comodamente empiecen la sesión con cinco minutos de masaje sensual para cada uno. A continuación cada uno empezará a tocarse su propio cuerpo, comenzando por las zonas sensuales para pasar a las zonas sexuales. Al cabo de un rato y sin dejar de tocarse, el hombre acercará sus genitales a los de la mujer de manera que estén tan cerca que casi se toquen. Si se siente cerca el orgasmo, potencienlo sin preocuparse por la presencia de su compañero. Se trata de perderse en las sensaciones corporales, aprovechando la excitación que puede producir la presencia de su pareja durante la estimulación erótica.

Séptimo paso:  
Estimulación mútua

Se iniciará con cinco minutos de masaje sensual para cada uno, después el hombre se colocará por encima de la mujer y ella tomará su pene (no importa si está flácido o erecto) y con él explorará su propia zona genital haciendo que la punta del pene pase lentamente por la superficie de sus genitales y entre los labios de la vagina tocando el clítoris. Durante este tiempo el hombre se limitará a disfrutar del contacto y será ella quien activamente buscará y desarrollará sus propias sensaciones sexuales, utilizando el pene como un instrumento de placer. Transcurridos cinco minutos el hombre cogerá el pene y continuará estimulándola mientras ella pasivamente disfrutará de las sensaciones.

Octavo paso: Coito con autoestimulación

Desnudos comodamente en la cama empiecen con pequeños besos y abrazos, tocándose ligeramente uno al otro las zonas sensuales al tiempo que se dedican un lenguaje sensual. Cuando empiecen a sentir el inicio de la excitación sexual ella se estirará y el hombre se

posicionará por encima de ella. Abriendo bien las piernas, ella cojerá el pene con sus manos y se lo introducirá lentamente en el interior de su vagina, jugando y explorando con él su propia zona genital, haciendo que la punta del pene pase lentamente por la superficie de sus genitales y entre los labios de la vagina tocando el clítoris. Entonces hombre y mujer empezarán un movimiento sincronizado arriba y abajo para facilitar el contacto genital. Mientras tanto se tocan el uno al otro las partes más sensuales del cuerpo a la vez que se besan. Es en este punto que ella se presionará el clítoris incrementándola cuando sienta la inminente llegada del orgasmo, al tiempo que se aumenta el movimiento rítmico de la pelvis. Una respiración rápida ayuda al hombre a situarse respecto al nivel de excitación de la mujer. Si el hombre llegase al orgasmo antes que la mujer puede acompañarla igualmente con besos y caricias mientras ella sigue autoestimulándose hasta alcanzar su propio orgasmo.

**Método de parada / arranque**

Se utiliza para el tratamiento de la eyaculación precoz.

Para iniciar esta técnica es necesario familiarizarse con el umbral del orgasmo, para así poder implantar un control indirecto sobre el proceso de eyaculación antes de que se aproxime demasiado a su umbral. Nos basamos en que para poder controlar la eyaculación hace falta sumergirse en las sensaciones sexuales, es decir, no distraerse, pues la distracción acabaría en fracaso.

Primer paso:  
Autoestimulación con parada / arranque

Sitúese comodamente desnudo, estimulándose sus zonas sensuales, para pasar luego a contactar con sus genitales, explórelos. Déjese llevar por la excitación senso-sexual del momento, continuando con la masturbación ante la creciente tensión sexual. Cuando note que se acerca el orgasmo, deje de autoestimularse hasta que la tensión sexual baje notablemente pero sin que llegue a desaparecer. Empiece de nuevo para

recuperar la excitación y efectúe lo mencionado durante tres veces más. En la cuarta vez podrá seguir estimulándose hasta alcanzar la eyaculación.

Segundo paso: Parada /arranque compartida.

Lo mismo que en el anterior paso pero situando la pareja uno frente a otro. Mientras el hombre efectúa el ejercicio anterior, la mujer por su parte se autoestimulará también. Se trata de perder la vergüenza y controlar el propio orgasmo.

Tercer paso:  
Estimulación mútua con parada /arranque

En este paso se trata de estimularse el uno al otro pero interrumpiendo la estimulación antes de llegar al orgasmo (quien decide cuando parar es el que recibe la estimulación). Repetir durante cuatro veces intercambiando la posición cada vez. A la cuarta vez se permitirá alcanzar el orgasmo tanto para el hombre como para la mujer. Este ejercicio trata de cambiar la respuesta sexual gradual y progresivamente.

Cuarto paso:  
Estimulación

intravaginal con parada /arranque (mujer en posición superior)

Estimularse el uno al otro hasta alcanzar un nivel suficiente de excitación. El hombre se tumbará boca arriba y la mujer se sentará sobre él de manera que el pene le roce la vagina para a continuación introducirlo lentamente sin moverlo en su interior. Deben atender la sensación que produce el pene en el interior de la vagina durante unos minutos para empezar lentamente un movimiento rítmico que conduzca al orgasmo. Cuando el hombre sienta que está cerca de alcanzarlo indicará a la mujer que pare el movimiento y sin sacar el pene de la vagina se mantendrá quieta hasta que el hombre reduzca su excitación. Cuando esto suceda él indicará a la pareja que retome el movimiento rítmico. Después de tres interrupciones, el hombre eyaculará a la cuarta ocasión dentro de la vagina.

Quinto paso: Coito libre con parada y arranque

Igual que el anterior paso, pero con el hombre situado sobre la mujer.

Sexto paso: El puente con parada y arranque

(Este paso solo se realizará si el hombre no puede darle un orgasmo a su pareja.)

Igual que el anterior paso, con la variante de que la mujer se autoestimulará acariciándose el clitoris para así poder llegar al orgasmo al tiempo que el hombre.

Todos los pasos de parada / arranque permiten alcanzar el orgasmo la cuarta vez.

Si crees que tu y tu pareja teneis algún problema en vuestra relación sexual acudid a un sexólogo, el cual tratará el problema aconsejando la mejor terapia según el caso.