

Técnicas sobre sexualidad (2)

Contenido:	<u>Método de la autoimplicación</u>	<u>Método de la autoexcitación</u>	<u>Método de autorelajación</u>
	Se aconseja la revisión previa de nuestro artículo sobre disfunciones sexuales Método de la autoimplicación Destinado a la resolución de la eyaculación retardada, es decir dificultad de provocar el orgasmo cuando existe la suficiente estimulación peniana. Primer paso: Autofocalización con estimulación mútua La razón de este paso es la presunción de que para poder compartir tu sexualidad con tu pareja debes poder ser sexual contigo mismo. Comodamente situados en la cama, se efectúa masaje sensual (primero ella a él y luego cambiar) después de tocarán directamente los genitales con el fin de estimularlos (primero ella luego él). Se trata de poder relajarse mientras se recibe la estimulación dejándose llevar si se alcanza el orgasmo. Segundo paso: Autofocalización con autoestimulación		

Sesión compartida, con una comunicación mutua tanto física, verbal como emocional. Cada uno se tocará su propio cuerpo empezando por las zonas sensuales para llegar a la zona genital. Se trata de autoestimularse con el fin de perder la vergüenza por la presencia de su pareja y así afirmar la amistad íntima y merecedora de una honesta expresión sexual.

Tercer paso:
Autofocalización con penetración parcial

Desnudos y cómodamente en la cama, el hombre se situará de rodillas entre las piernas de la mujer la cual estará estirada con las piernas muy abiertas, se tocará cada uno su propio cuerpo tal como hemos comentado en el paso anterior. Cuando el hombre alcanza el umbral del orgasmo se inclinará hacia la mujer e introducirá su pene dentro de la vagina. Es importante que la eyaculación empiece fuera de la vagina y que la penetración se efectue tan solo cuando el hombre haya sentido el inicio del orgasmo.

Cuarto paso:
Autofocalización con el puente y el anillo

Desnudos y cómodamente en la

cama, se comenzará con caricias estimulando sensualmente el uno al otro, cuando se empiece a sentir el inicio de la excitación sexual la mujer se estirará y el hombre se posicionará sobre ella. La mujer sostendrá el pene entre sus manos y lo introducirá lentamente en su vagina. Una vez alojado en ella, ambos empezarán a moverse sincronizadamente arriba y abajo para facilitar el contacto genital. En este punto, la pareja busca acceso directo a sus propios genitales con la mano. Ella se tocará el clítoris y él el pene durante el coito. Seguirán con la autoestimulación hasta llegar a la eyaculación.

Quinto paso: Coito libre

Estimularse el uno al otro hasta alcanzar un nivel suficiente de excitación. El hombre se posicionará sobre la mujer para a continuación introducir su pene lentamente en la vagina. A continuación se efectuarán los movimientos rítmicos hasta la plena consecución del orgasmo.

Recuerden que el orgasmo es una experiencia agradable que a veces acompaña el placer de la sensualidad, el erotismo y el contacto sexual. Lo más

importante del sexo es poder disfrutarlo, sin pretensiones, simplemente disfrutarlo. Con esta actitud receptiva el orgasmo llegará por si solo (no necesariamente cada vez) como punto culminante de la excitación sensual.

Método de la autoexcitación

Destinado a la resolución de la disfunción orgásmica o anorgasmia en la mujer.

Primer paso:
Autoinspección y autoexperimentación

En esta sesión debe usted llegar a conocerse mejor, explorando de manera natural su propia anatomía y experimentando con las sensaciones que provienen de una ligera estimulación de los genitales. La exploración no solo será táctil sino que también debe ser visible ayudándose con un pequeño espejo.

Segundo paso:
Autoestimulación con imaginación romántica

Desnúdese y vaya a la cama con luz tenue. Relájese imaginando una fantasía apetecible. Persistiendo en su fantasía empiece a tocarse las diferentes partes de su cuerpo

incluyendo los genitales evitando alcanzar el orgasmo.

Tercer paso:
Autoestimulación sexual con fantasía erótica

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 clítoris 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 gratuita Se empieza este ejercicio con la ropa puesta, acariciándose y abrazándose el uno al otro. Empiecen a desnudarse y tiendanase 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: Coito con autoestimulación: El puente Desnudos comodamente en la cama empiecen con pequeños besos y abrazos, tocandose ligeramente uno al otro las zonas sensuales al tiempo que se dedican un lenguaje sensual. Cuando empiezen 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 autorelajación

Destinado al tratamiento del vaginismo (inhabilidad de relajar la abertura de la vagina de forma suficiente para permitir la introducción del pene)

Primer paso:
Autoinspección

En esta sesión debe usted llegar a conocerse mejor, explorando de manera natural su propia anatomía y experimentando con las sensaciones que provienen de una ligera estimulación de los genitales. La exploración no solo será táctil sino que también debe ser visible ayudándose con un pequeño espejo. Deberá saber situar donde está el clítoris, los labios mayores, los menores y la entrada a la vagina. Todo ello lo llevará a cabo de forma relajada y sin conflicto consigo misma.

Segundo paso:
Autoinserción

Con las piernas bien abiertas, separe lentamente los labios mayores. Con el uso de un espejo mire de nuevo la estructura interna de los genitales. Verá el clítoris, los labios menores y la entrada a la vagina. Con los dedos separe suavemente los labios menores para ver mejor la abertura de la vagina, introduciendo

lenta y gradualmente un dedo en ella. Es conveniente la utilización de un lubricante aplicado en el dedo antes de introducirlo. Si percibe cualquier sensación desagradable (tanto física como psicológica) pare un momento relajándose durante unos segundos antes de continuar. Cuanto más cómoda se sienta con el dedo introducido en la vagina vaya gradualmente introduciéndolo más e incluso muévalo de un lado a otro con movimientos circulares y entrándolo y sacándolo. Permanezca así durante unos cinco minutos.

Cuando esto ya lo tenga superado pase a introducirse un segundo dedo siguiendo el procedimiento relatado. Debe practicar los movimientos con los dos dedos dentro de su vagina.

Tercer paso: Inserción asistida

Aquí su pareja estará presente siendo él quien introduzca sus dedos en la vagina. Se efectuará la misma mecánica del paso anterior. (Los dedos son los de él)

Cuarto paso: Inserción del pene

Dilataremos la vagina utilizando la técnica anterior durante unos minutos, después la mujer se introducirá lentamente el pene dentro de la vagina pudiéndose posicionar encima de él o estirada con las piernas bien abiertas. Ella siempre mantendrá el control absoluto sobre el ritmo de la penetración. Una vez el pene esté alojado en la vagina permanecerán unos minutos en esta posición sin moverse.

Transcurridos esos minutos ella empezará a moverse lentamente para notar como el pene resbala dentro de la vagina. El hombre permanecerá en todo momento pasivo.

Quinto paso: Coito con movimiento libre

Se dilata la vagina con los dedos de él, luego el hombre se coloca encima de la mujer, siendo ella quien introduzca lentamente el pene en la vagina, permaneciendo quietos durante unos minutos.

Luego la mujer empezará a moverse lentamente manteniéndose el hombre pasivo.

Transcurridos unos minutos el hombre empezará a moverse suavemente siendo guiado por la mujer para posteriormente dejar que

el movimiento fluya libremente sin ningún tipo de restricción.

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.