

# DESCUBRA DEL SEXO I

• La confianza e

**EFREN LÓPEZ MADRIGAL**

*elopez@prensalibre.co.cr*

Fotos: Melissa Fernández

**E**l sexo muchas veces se convierte en un motivo de frustración para algunas personas, principalmente para las mujeres, quienes no experimentan plenitud por tener una pareja que no logra satisfacerlas al ciento por ciento, sin importar si es hombre u otra mujer.

La confianza, atracción y el interés de la pareja se consideran como tres puntos claves en una relación sexual para que esta llegue al clímax y, en el caso de las mujeres heterosexuales, muchas veces esto es difícil, porque el hombre busca satisfacerse sin pensar en la satisfacción de ella.

La sexóloga y presidenta de la Asociación pro sexología científica y vivencial, Ana María Mora, explicó que las mujeres tienden a experimentar menos placer porque no le tienen confianza a la pareja como para comentarle sobre lo que ellas desean durante el acto sexual.

## VENTAJAS

“Los beneficios en el placer sexual tocan lo físico gracias a la bioquímica cerebral, un ejemplo es la segregación de la feniletilamina, una poderosa amfetamina, que actúa como una droga natural que activa el neurotransmisor llamado dopamina, el cual genera la sensación de placer”, explicó Mora.

Si se trata de satisfacción sexual, las endorfinas son las encargadas de dar la sensación de euforia; en el caso de la oxitocina, esta provoca que después del acto sexual, la persona sienta una cierta dependencia o deseo de unión.

Esta sensación hace que la mujer sienta placer al tener sexo, porque percibe que no está viviendo la experiencia



*Para la mujer es muy importante que la p*

con un extraño y al mismo tiempo se complementa.

Las endorfinas son también las encargadas de dar la sensación de felicidad y satisfacción.

Toda esta reacción de felicidad, satisfacción y placer provoca una disminución en el nivel de estrés y se experimenta una mayor felicidad.

Además de estas respuestas corporales, las mujeres tienen una mejoría en la vitalidad de su piel y en la circulación sanguínea en su cuerpo, debido a la irrigación de sangre.

Caso contrario, si la persona experimenta problemas de pareja o disfunciones, la parte psicológica y social se ve afectada directamente.

# OS BENEFICIOS ARA LA MUJER

*La verdad es importante para el placer extremo*



*La mujer debe educar a su pareja para que experimente más placer.*



*La mujer debe educar a su pareja e indicarle cuáles son esas partes de su cuerpo que le dan mayor placer. Lo importante es que ambos se conozcan y sepan qué le gusta al otro, para que exista un vínculo que ayude a una mejor relación sexual", Ana María Mora, sexóloga y presidenta de la Asociación pro sexología científica y vivencia.*

## Las mujeres opinan



La verdad sí es importante que el hombre conozca el cuerpo de su mujer para que el sexo se pueda disfrutar más", Ana Arelys Mercado.



No tenía ni idea que existía eso de la bioquímica en el cuerpo, pero me parece bien que exista confianza al momento de tener sexo, porque así los dos salen satisfechos", Sandra Rodríguez.



El sexo es demasiado importante en la pareja pero no necesario. Lo más importante es que la mujer también quede satisfecha y no solo el hombre", Gaudy Villegas.