

- Sexualidad
- Conducta sexual

EL GOCE SEXUAL ES PARTE DE LA SALUD MENTAL

El placer forma parte de los derechos sexuales y se considera fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.

La mujer fue históricamente postergada en el aspecto del goce y el erotismo y es mucho el terreno que le queda por ganar, aunque ha habido avances significativos en los últimos años.

El siglo XX fue el de las mayores conquistas. Sexólogos y grupos feministas demostraron que la anatomía femenina era mucho más compleja de lo que se pensaba y precisaron las zonas de mayor estimulación en el cuerpo de la mujer.

Pero quizás, el hecho más significativo ocurrió en los años 60, durante la llamada revolución sexual: la creación de anticonceptivos artificiales.

Esto permitió que vida sexual y reproducción dejaran de ser sinónimos. Muchas mujeres, al estar a salvo de embarazos no deseados, pudieron acercarse más al placer.

ENTENDIENDO EL PLACER

En los años 50, el ginecólogo Ernest Gräfenberg reveló la existencia del punto G, aunque años más tarde -con ayuda de la investigación de grupos feministas- se descubrió que el clítoris es el órgano sexual con mayor capacidad de estimulación en la mujer.

También se estableció que no hay dos orgasmos, sino uno solo, de estimulación clitorídea y reacción vaginal, y que la mujer es potencialmente multiorgásmica.

Además, se reconoció que el erotismo es diferente en cada mujer y que el cerebro es el principal órgano del placer, ya que se encarga de procesar los estímulos que provienen tanto del cuerpo como de la mente.

El autoerotismo, o la masturbación, reconocido como derecho sexual, se convirtió en la recomendación fundamental de los sexólogos para entender el goce propio, junto a la

imaginación y las fantasías.

Muchas de las tendencias en la respuesta sexual femenina se conocieron gracias al trabajo de William H. Master y Virginia Jonson, que revolucionaron el campo de la sexología en los años 70.



TENDENCIAS EN EL GOCE

Se pudieron establecer algunas tendencias generales en la respuesta sexual femenina, aunque no son necesariamente universales.

Los especialistas indican que la respuesta sexual en las mujeres está particularmente asociada a recuerdos, a fantasías y sensaciones ligadas a su parte emocional, y a lo táctil, mientras que en los hombres está más ligada a imágenes visuales.

En relación a las zonas especialmente sensibles, muchos rescatan a los pezones, el clítoris, los labios y los costados del cuerpo, aunque las zonas erógenas varían de mujer a mujer.

Expertos sostienen también que la mujer tiende a responder a una estimulación continua.

Se determinó que el tiempo de excitación de la mujer es más largo que el del hombre y que necesita de una fase de deseo inicial, en base a fantasías y la corporalidad del otro, más prolongada.

También se precisó que la mujer es sexualmente activa durante toda su vida. Muchas mujeres mayores mantienen su capacidad coital natural por tiempo indefinido, siempre que el coito se practique con regularidad.