

Una fuerza natural de las más poderosas: la sexualidad. / Guiones de radio.

“Desnuda entre las risueñas olas en un aquelarre de marejadas al trasluz de un ojo de la luna tu cabello volando entre las nubes derrama ariscas estrellas que se sumergen en el océano del horizonte mutante.” Gerardo; De “Me tiendes tus brazos”, 2000

LA SEXUALIDAD

La sexualidad es una de las fuerzas más poderosas de la vida. Es importante no deslindar sexualidad de afectividad, pero en este programa nos centraremos en la sexualidad, algo que tiene una gran importancia en la relación de pareja.

La sexualidad nos invade por todas partes, unas veces de forma más clara como ocurre con algunos anuncios publicitarios, o en el Carnaval, otras quizás no tan aparentes pero no por ello menos contundentes, como puede ser el uso de los olores, por ejemplo a través de los perfumes.

Esos olores son unos poderosos comunicadores que entre otras cosas lanzan señales sexuales. De hecho, para la elaboración de perfumes se solía emplear productos derivados de glándulas sexuales de otros animales. El poder de esos olores es muy fuerte, y nosotros también somos especialmente sensibles a las llamadas feromonas que viajan por el aire; un ejemplo de su poder queda reflejado en cierta sincronía de los periodos de las mujeres que están en la misma clase o trabajan juntas cuando empiezan a tener la regla.

¿Qué es bueno y qué es malo

Como punto de partida diremos que en la sexualidad en principio todo es posible, lícito. Tenemos dos límites: el respeto a uno mismo, el respeto al otro. Está claro que una cuestión a tener en cuenta es la costumbre social.

El órgano sexual más importante del cuerpo humano es... el cerebro. Para lo bueno y para lo malo. Nos permite alcanzar cotas muy altas de satisfacción, de la misma forma que nos lo puede impedir.

¿Somos iguales hombres y mujeres?

Hombres y mujeres tienen distinta respuesta sexual. Por ejemplo, los hombres suelen tener una fase más rápida tanto durante la excitación como durante la posterior al orgasmo, y durante el ritual del cortejo el hombre suele ser más directo, mientras la mujer

necesita más preparación, juego y afecto.

Hasta hace relativamente poco se pensaba que el orgasmo era exclusivo de los hombres. No obstante hoy sabemos que las mujeres pueden disfrutar incluso de varios orgasmos seguidos. También hay una creencia extendida acerca de la obligación de llegar al orgasmo los dos a la vez; esa simultaneidad es muy difícil, aunque pueda ocurrir. Ésto lo único que nos dice es que la pareja debería respetar los diferentes ritmos y respuestas del otro, y atenderlos para facilitar la mayor satisfacción mutua.

Otra diferencia está en el llamado *período refractario*, que es una fase de la relación sexual después del orgasmo (en concreto la eyacuación) en la que el hombre puede necesitar cierto tiempo variable para recuperar su erección, y durante la cual incluso puede ser doloroso la estimulación del pene. Esta fase no es tan definida en la mujeres.

¿Existe el punto G?

En relación con el orgasmo femenino mucho se habla del punto G y de si el orgasmo es vaginal ó clitoral. El punto G existe, dentro de la vagina, como una pequeña protuberancia que se puede explorar con los dedos, y que al ser acariciado proporciona sensaciones muy placenteras. En cuanto al orgasmo, la mayor parte de las mujeres necesitan estimulación del clitoris, siendo menos frecuente el orgasmo exclusivamente vaginal.

¿Hay formas mejores que otras?

En cuanto a las posiciones y el placer que ofrecen a las parejas es cierto que algunas aumentan la excitación en los hombres o en las mujeres, o en ambos. Muchos libros acerca de la sexualidad humana informan con detalle sobre estos aspectos, así que no tenemos más que ir a una librería y buscar el que más nos guste.

Un ingrediente imprescindible en la sexualidad es explorar y jugar, descubrir nuevas sensaciones. A veces parece que hay partes del cuerpo que son tabú (pezones del hombre, por ejemplo), pero que pueden proporcionar placer.

La vejez no debería imponer ningún límite, y por supuesto, la sexualidad no acaba con la menopausia.

AUTOR: José Ángel López Fernández

jalopez@cop.es

<http://www.cop.es/colegiados/T-00921/jal.htm>