

CÓMO AUMENTAR EL DESEO SEXUAL



www.sexoenlapiel.com



Sexo  on la piel.com

contacto@sexoenlapiel.com

telf.: 669.006.839 Ana Lombardía

Qué es la sexualidad

- Bio - psico – social
- Emoción, compartir, transmitir, dejarse llevar
- La sexualidad como paseo
- La sexualidad es individual y libre
- A lo largo de toda la vida
- La sexualidad en la infancia y adolescencia
- Mente como órgano sexual
- Condicionamientos sociales

Qué no es sexualidad

Violación, Prostitución

La sexualidad femenina

- **El deseo femenino**
Menos presente, más dormido
No necesidad primaria
Alimentarlo –fantasía, educación, autoconocimiento, disfrute, autoerotismo
- **La excitación femenina**
Más lenta si hay falta de deseo. Más prolongada
Estimulación, fantasía
- **El orgasmo femenino**
Un solo tipo de orgasmo
Reflejo en la zona baja de la médula espinal
Aprendido, reflejo, mecánico, modificable
Acúmulo de excitación (orgasmo dormido)
Más intenso, más variado, multiorgasmia
Responsabilidad sobre el propio orgasmo
Control sobre la excitación (no sobre el orgasmo)
- **Anatomía básica**
Evolución del clítoris:
 - Reptiles: pene es homólogo de clítoris
 - Mamíferos cuadrúpedos: paren (no huevos) –cambio anatómico –clítoris dentro de la vagina
 - Humanos bípedos: canal del parto más estrecho –clítoris sale de la vagina**Punto G**
 - Zona en el interior de la vagina (vs. un punto)
 - Aparece y se nota más al estimularlo
 - Se llena de sangre y se hincha, igual que el clítoris y el pene
 - Para localizarlo: dedo haciendo “ven, ven” o “gancho”
 - Recomendable exploración ginecológica antes, en todos los casos

La sexualidad masculina

- **El deseo y el orgasmo** Más aprendido Más estimulado a diario
- **La excitación**
Más lenta si hay falta de deseo. Más prolongada
Se dificulta si no hay estímulos placenteros
Se dificulta si la práctica sexual que se realiza no es placentera
SI NO HAY EXCITACIÓN, NO HAY ERECCIÓN
Excitación ➡ **erección** Excepciones: estimulación anal, escrotal, perineal
- **Anatomía básica**
Pene Perineo
Testículos Ano ----Punto P

CAMBIAR IDEAS ERRÓNEAS SOBRE LA SEXUALIDAD

- Sexualidad global, bio-psico-social
- Sexualidad como paseo
- Fase del enamoramiento vs. amor
- El deseo varía a lo largo del día, de la época, de los años, con la pareja, con el ciclo menstrual, con el embarazo...
- La sexualidad no es *espontánea*
- Sí tenemos control sobre nuestro deseo sexual
- Saber que tenemos herramientas para aumentarlo en las épocas y momentos más *planos*

CREAR LAS CONDICIONES NECESARIAS

✓ Relajación

- + Tranquilidad, respiración pausada, músculos relajados
- + Tumbarse o sentarse a respirar hondo y pausadamente
- + Cerrar los ojos
- + Silenciar teléfonos
- + Baño/ducha relajante
- + Masaje relajante

✓ Despreocupación

- + Hacer lista de preocupaciones para posponerlas y *sacarlas* de la cabeza
- + Realizar el máximo posible de tareas pendientes
- + Delegar tareas
- + Suprimir la realización de algunas tareas

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	PRIORIZARLO Y HACERLO • • •	POSTPONERLO • • •
NO IMPORTANTE	DELEGARLO • • •	SACARLO DE LA LISTA • • •

✓ Tiempo

- + Reorganización de tareas (punto anterior)
- + Priorizar la sexualidad
- + Planificación del tiempo para el erotismo –agendarlo

- + Preparar *citas*

✓ **Ambiente**

- + Ambiente tranquilo y relajado
- + Silencio, música ambiente o música erótica de fondo
- + Espacio recogido, limpio, aireado, no recargado
- + Olor fresco o erótico (canela, incienso)
- + Luz tenue
- + Sábanas limpias y *especiales*

AUTOCONOCIMIENTO BÁSICO

- + **El espejo:** mirarse los genitales con un espejo de mano
- + **Autoexploración:** mirarse, palparse, tocarse, acariciarse
- + **Autoconocimiento:** qué deseamos (y qué no), qué nos excita (y qué no), qué nos gusta (y qué no)
- + **Masturbación:** explorar lo que excita, lo que produce placer, lo que lleva al orgasmo
- + **Deconstrucción de nuestra sexualidad:** volver a plantearnos qué es lo que nos gusta y lo que no, por qué es así, descubrir cosas nuevas, abrirnos a nuevas experiencias si lo deseamos...

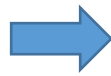
AUTOESTIMA CORPORAL Y PERSONAL

- + Ducha erótica
- + Crema sensual
- + Arreglarse y cuidarse
- + Ejercicio físico y alimentación
- + Desarrollar habilidades
- + Cuidar amistades y seres queridos
- + Cultivar objetivos, tener metas y proyectos

EROTIZAR LA VIDA DIARIA

- + Aseo básico placentero (ducha relajante, con jabón especial, pausada)
- + Echarse crema en el cuerpo, recreándose
- + Arreglarse de manera especial (ropa, maquillaje, perfume, peinado)
- + Ropa interior sexy, *de la que molesta*
- + Fantasear por la calle. *El autobús*

- + Incluir lectura erótica en la rutina diaria. Libros, comics, relatos... (metro, antes de acostarse)
- + En casa: orden, limpieza, detalles bonitos de decoración...



CLAVE ERÓTICA

RELACIÓN CON LA PAREJA

- + Misma idea sobre la sexualidad
- + Comunicación abierta, fluida, sincera → dejarse llevar, descontrol
- + Confianza
- + *Buen rollo*
- + *Sincronizar* las ganas: hora de la siesta, por la noche, por la mañana.... Favorecer las condiciones para adaptarnos mutuamente (acostarse antes, no comidas copiosas, levantarse a lavarse los dientes...)
- + Irse a la cama a la vez
- + Acostarse desnudos
- + Mantener el erotismo y la comunicación en la distancia (día de trabajo, viajes, días separados...) → estimularnos, mantenernos en contacto
- + Planificar y agendar los momentos para estar en pareja y para el erotismo (no para el coito)
- + El objetivo de los momentos de erotismo debe ser el placer, no la penetración o el orgasmo

Seducir

- Cuidar la higiene
- Cuidar la apariencia (ropa, peinado, maquillaje)
- Estar en casa: ropa cómoda bonita vs. pijama
- Organizar citas
- Tener detalles (sorpresas, regalitos, notas...)
- Modo: *nos acabamos de conocer* de vez en cuando (pudor, recato, seducción, vergüenza...) para recordar la seducción

Actividades eróticas juntos

- Ducha/bañera erótica
- Lecturas eróticas
- Vídeos eróticos
- Vestirse y desnudarse el uno al otro
- Masajes eróticos

En la cama

- Placer sin objetivos

- Estimular los sentidos (vendar los ojos, atar las manos, sólo usar la boca...)
- Prohibir los genitales
- Prohibir la penetración
- Placer por turnos
- Juegos de rol
- Juguetes

ACTITUDES

- Egoísmo positivo
- Autoconocimiento
- Seguridad
- Entrega y generosidad
- Asertividad
- Conexión
- Escucha
- Comunicación
- El placer de cada uno

EL PAPEL DE LAS HORMONAS

- Niveles bajos de testosterona pueden influir negativamente en el deseo sexual, tanto en el hombre como en la mujer
- Anticonceptivos hormonales pueden disminuir el deseo sexual, pues bajan los niveles de testosterona
- ... pero también puede aumentarlo, al tener la seguridad y tranquilidad de que no se va a producir un embarazo no deseado
- El ciclo menstrual puede influir en el deseo sexual
- Segundo trimestre del embarazo asociado a mayor deseo sexual
- Menopausia: disminución del deseo más bien por motivos culturales que hormonales
- *La viagra femenina* Addyi:
 - Flibanserina, un compuesto químico que actúa sobre dos neurotransmisores, la serotonina y la dopamina
 - Inicialmente se creó para ser un antidepresivo, pero no funcionaba
 - Pretende aumentar las relaciones sexuales coitales deseadas por las parejas masculinas de las mujeres
 - ¿Qué tipo de relaciones sexuales se espera que las mujeres deseen con esta pastilla?
 - No tiene en cuenta las necesidades de las mujeres
 - Para el *Trastorno del Deseo Sexual Hipoactivo*
 - Sólo si no has llegado a la menopausia
 - Muy baja eficacia. ¿Placebo?
 - Muchos efectos secundarios: mareos, somnolencia, fatiga, insomnio, sequedad bucal

TRUCOS

- ✓ Hablar de sexo y explicar lo que queremos y deseamos
- ✓ Lenguaje sucio, obsceno, decir guarradas
- ✓ Juegos de rol
- ✓ Juegos de mesa eróticos
- ✓ Lubricantes
- ✓ Aceites de masaje
- ✓ Vibradores
- ✓ Juguetes eróticos
- ✓ Nuevas posturas
- ✓ Frente al espejo
- ✓ Atar y ser atado
- ✓ Vendarse los ojos
- ✓ BDSM
- ✓ Disfraces
- ✓ Azotes
- ✓ Lugares prohibidos/públicos
- ✓ En el coche
- ✓ Pierde el que llegue al orgasmo
- ✓ Mensajes eróticos al móvil
- ✓ Sexo telefónico
- ✓ Ir juntos a una tienda erótica
- ✓ Sexo virtual
- ✓ Lencería erótica
- ✓ Escapada romántica
- ✓ Jacuzzi
- ✓ Striptease
- ✓ Strip-poker (ajedrez, parchís, ahorcado...)
- ✓ Noche de masaje
- ✓ Noche del vino
- ✓ Vídeos eróticos
- ✓ Salir sin ropa interior
- ✓ Playa nudista
- ✓ Hotel naturista
- ✓ Clubs eróticos
- ✓ Clubs swinger
- ✓ Depilación genital
- ✓ Fotos eróticas
- ✓ Masturbarse para la pareja
- ✓ Mensajes eróticos
- ✓ Notas eróticas en casa
- ✓ Jugar a los desconocidos
- ✓ Notas eróticas escondidas

No me apetece. La falta de deseo sexual

El deseo sexual no aparece por si solo

No me apetece. La falta de deseo sexual. **Tendemos a creer que el deseo sexual es algo que aparece porque sí**, que unas personas tienen más ganas que otras de forma innata y que no podemos hacer nada en contra de ello... pero no tiene por qué ser así necesariamente. Existe la idea errónea de que el sexo es una necesidad biológica primaria que debe ser satisfecha sí o sí; en realidad, las necesidades primarias son aquellas que, si no satisfacemos, nos provocan la muerte. Por ejemplo, comer, beber o dormir. Para satisfacerlas, el cuerpo nos manda la sensación de hambre, sed y sueño. Pero si no tenemos sexo ¡no nos morimos! podemos estar menos satisfechos, más infelices, más irritables... pero nada más. Por eso el cuerpo no nos manda el deseo así, sin más ni más.

El deseo sexual hay que alimentarlo, estimularlo y cuidarlo para que aparezca y se mantenga activo. Fantasear, cuidar nuestra imagen, conocer nuestro cuerpo, leer literatura erótica, estar a gusto con nuestra pareja, tener una buena noción sobre qué es la sexualidad... son algunas de las cosas que mantienen despierto el deseo sexual.

Algunas causas de la falta de deseo

- **Ideas erróneas sobre la sexualidad:** algunas personas que no han tenido una buena educación sexual, que han crecido rodeadas de prejuicios y mitos en torno al sexo, que se las ha reprimido o castigado a nivel sexual y/o que no han tenido libertad para desarrollarse sexualmente pueden generar, en la vida adulta, falta de deseo
- **Desconocimiento del propio cuerpo:** conocer nuestro cuerpo, cómo funciona, qué nos excita y qué nos da placer es fundamental para sentir deseo sexual. Leer sobre sexualidad, mirar nuestro cuerpo y nuestros genitales en el espejo, acariciarnos y masturbarnos nos da las claves de nuestra propia sexualidad y aumenta el deseo
- **Ausencia de un ambiente erótico:** vivir en un entorno descuidado, desaliñado y poco atractivo puede, sin duda, matar nuestro deseo sexual. Cuidar el aspecto, orden y limpieza de nuestra casa, poner velas y ropa de cama limpia y bonita embellecen el entorno, lo hacen más atractivo y fomenta la libido
- **Falta de autoestima:** si no estamos a gusto con nosotros mismos, con nuestra persona, con nuestro cuerpo, con nuestra apariencia, con nuestro trabajo, con nuestros amigos... todo eso se refleja en nuestro deseo sexual y hace que no nos apetezca tener relaciones sexuales. Es fundamental trabajar en nosotros mismos y mantener alta nuestra autoestima creciendo como personas y viéndonos desde un prisma favorable: hacer una lista de nuestras cualidades más positivas, establecernos objetivos y crear proyectos o recordar nuestros logros son algunas de las cosas que podemos hacer para ello. Además, cuidar nuestro cuerpo, hacer deporte, vestirnos con ropa que nos favorezca...
- **Preocupaciones, estrés y ansiedad:** para sentir deseo sexual hay que estar relajados y cómodos. Si estamos preocupados por el trabajo, pensando en los hijos, intranquilos porque tenemos que poner la lavadora, agobiados por el dinero... no podremos desconectar de todo para sentir nuestra piel, las sensaciones y las emociones placenteras.
- **Problemas de pareja:** si no estamos a gusto con nuestra pareja, si discutimos, si desconfiamos de ella, si no podemos relajarnos, si no podemos ser nosotras/os mismas con ella... el deseo sexual se puede inhibir

Como mantener el deseo sexual en pareja

Cuando una relación empieza el deseo sexual de la pareja suele ser muy alto: los encuentros sexuales son muy fogosos, se tienen muchas ganas de conocerse, de descubrirse... todo es novedoso, excitante y muy apasionado. Pasados los primeros meses de relación, la novedad se desvanece y la intensidad de la atracción disminuye y, por tanto, el deseo se relaja y las relaciones se vuelven menos apasionadas. Además, la rutina y la monotonía van imponiéndose.

Por otro lado, un estudio reciente demuestra que las personas tenemos dos necesidades: por un lado, la de seguridad, familiaridad y confort y, por otro, la de aventura, riesgo y novedad. La segunda es la que enciende y mantiene el deseo mientras que, la primera... no tanto. Para tener una pareja estable es fundamental cubrir la necesidad de seguridad, familiaridad y confort, y esto “choca” con la **necesidad de aventura, riesgo y novedad** pues, en principio, parece incompatible pedirle ambas cosas a la misma persona.



Lo primero y fundamental es tener claro que, en contra de lo que se suele pensar, **el deseo no aparece porque sí**, de forma espontánea, sino que hay que cuidarlo y activarlo. Debemos trabajar nuestro deseo sexual de forma individual -es decir, cuidar nuestro propio deseo erótico para mantener nuestro apetito sexual- y dirigirlo hacia nuestra pareja para verla atractiva y deseable.

- **Mantenernos atractivos físicamente:** cuidar nuestra salud, nuestra forma física, higiene, ropa... La imagen que transmitimos es muy importante y nos ayuda tanto a vernos atractivos a nosotros mismos como para que nuestra pareja nos vea atractiva
- **Mantenernos atractivos personalmente:** dar lo mejor de nosotros mismos, resaltar nuestras virtudes y puntos fuertes, desarrollarnos personalmente, adquirir nuevas habilidades y crecer como personas es fundamental para vernos y mostrarnos atractivos, deseables, misteriosos, llenos de sorpresas y, sobre todo, estimulantes. Un estudio reciente demuestra que las personas ven más atractivas a sus parejas cuando las ven realizando algo que les apasiona, pues se ven radiantes.
- **Resérvate momentos para estimular tu mente y tu cuerpo a nivel erótico:** relájate y disfruta del agua caliente en la ducha, usa ropa interior atractiva un día laboral, lee literatura erótica, masajéate con crema hidratante o aceite, pon velas en el dormitorio, escucha música suave, fantasea con escenas eróticas... ¡estimula tus sentidos! Provoca tu propio deseo en vez de esperar que aparezca por arte de magia. Además, con pequeños gestos como estos le recordarás a tu cuerpo y a tu mente que, a pesar de la rutina, la familiaridad y/o la falta de tiempo, sigues siendo una persona erótica y sexual.

También es muy importante tener claro que los encuentros sexuales no tienen por qué ser espontáneos y/o inesperados: al inicio de una relación de pareja la sexualidad parece muy improvisada, muy pasional y espontánea, sobre todo cuando no se comparte la misma casa. Con el tiempo y el descenso de la pasión, la convivencia y la rutina van ganando terreno a la espontaneidad y a la novedad y, por tanto, los encuentros sexuales se hacen más previsibles.

- Es más; al inicio de la relación **el sexo no es tan improvisado como creemos**: nos organizamos con nuestra pareja para encontrar momentos para vernos, coordinamos nuestras agendas, buscamos un lugar para vernos con intimidad... no es tan espontáneo como parece, de hecho ¡es bastante planificado!

- Debemos **hacer un hueco para disfrutar de la sexualidad**: El hecho de el sexo sea más previsible e, incluso, planificado, no hace que tenga menos valor ni que tenga que ser menos apasionado. Igual que planificamos los demás aspectos de nuestra vida -comer, trabajar, dormir, ir al cine, quedar con amigos, poner la lavadora, etc- .
- Es importante también **“planificar la seducción”**, es decir, acordarnos de seducir a nuestra pareja de manera intencional y no dar por sentado que le vamos a resultar atractivas/os porque sí y que va a sentir deseo hacia nosotras/os en el momento en el que hayamos acordado tener sexo, por el simple hecho de haberlo acordado.

Al final, lo más importante es que asumamos que el deseo dentro de la pareja puede cambiar, que conozcamos las distintas formas que tenemos para encender y mantener nuestro deseo y que, con ellas, nos responsabilicemos y nos hagamos cargo de él, **sin esperar que “las ganas” aparezcan por sí solas** o que sea otra persona la que nos las provoque.

Tener una sexualidad de película no es necesario

Por todos lados recibimos mensajes que nos instan a ser los reyes del mambo en materia sexual. La sociedad está hipersexualizada, recibimos señales de contenido erótico constantemente en los anuncios, películas, redes sociales, revistas... y, por supuesto, en las webs especializadas en sexualidad.

Pero vamos a tomárnoslo con calma: no es necesario ser multiorgásmica ni hacer el pino puente para disfrutar de la sexualidad. Cada uno disfruta como le da la gana, y tener tres orgasmos no es mejor que tener solo uno... ¡ni siquiera que no tener ninguno! Y practicar todas las posturas del Kamasutra tampoco es mejor que hacer siempre el misionero.

Tampoco hay nada de malo disminuir el número de veces que practicas sexo con tu pareja de hace años. Es normal que la sexualidad cambie y que se acomode. Una de las ventajas de la pareja es disfrutar de la rutina, de la seguridad y de la comodidad ¡También hay que aprovechar eso y sacarle partido!

Cada uno disfruta con lo que disfruta y no es necesario convertir el sexo en una competición ni el algo que cueste un esfuerzo conseguir. Lo ideal es que cada uno lo viva a su ritmo, de acuerdo a sus deseos y necesidades ¡de acuerdo a lo que te pida el cuerpo!

Si alguien está tan a gusto sin masturbarse ¿por qué le vamos a obligar a hacerlo? Si estoy a gusto con mis orgasmos -o sin ellos- ¿por qué tengo cambiarlo? Si me gusta la comodidad del sexo con mi pareja ¿Por qué tengo que ponerme a innovar? Si mi sexualidad no me supone ningún problema y me resulta satisfactoria no es imperativo que la modifique si no lo deseo.

La sexualidad no es una carrera de obstáculos, no tiene que ser agotadora ni estresante ¡todo lo contrario! Una de las cosas que caracteriza a la sexualidad es que es satisfactoria, relajante, beneficiosa... Así que agobiarnos con ser mejores amantes, conocer nuestro cuerpo al milímetro o retroeyacular solo nos lleva a disminuir la satisfacción con nuestra vida erótica.

Con esto no decimos que no experimentemos o tratemos de disfrutar de nuestra sexualidad con plenitud y crecer sexualmente si es lo que nos apetece. Lo importante es tener en cuenta que la sexualidad no hay que mejorarla, sino vivirla como nos apetezca y disfrutarla a nuestra manera ¡que para eso es nuestra! Tu sexualidad no es comparable a la de nadie en ningún sentido, ni mejor ni peor. ¡Es tuya y está para que la disfrutes tú!

Cuando uno tiene más ganas que el otro

Es muy frecuente encontrarse con parejas en las que uno tiene más deseo sexual que el otro... y que esta diferencia sea **causa de conflicto** entre ambos.

Normalmente, pasada la pasión inicial que se da en la mayoría de parejas al conocerse, el deseo se estabiliza, baja su intensidad y recupera su “ritmo” habitual. Los amantes no sienten la necesidad de mantener relaciones sexuales con la misma frecuencia, tienen menos ganas que al principio de la relación... además, **la espontaneidad parece disminuir**, ya no sirve cualquier momento del día ni cualquier circunstancia para hacerlo, etc. La perfecta compatibilidad y compenetración que parecía haber al inicio se disipa y da lugar a un desajuste en la pareja en algunos casos. Cuando **pasa la fogosidad inicial** propia de la novedad, el enamoramiento y las hormonas, el deseo vuelve a un estado basal que puede o no coincidir con el de la pareja.

Puede ocurrir entonces que **uno tenga más ganas que el otro**. Por ejemplo, uno de los miembros de la pareja tiene suficiente con tener relaciones sexuales 1 vez a la semana y, el otro, necesita al menos 3.

Cuando esto sucede, pueden pasar varias cosas:

1. Que la persona que tiene más ganas **aproveche** las veces que coincide con su pareja y, el resto, asuma quedarse con las ganas o se masturbe en solitario para disfrutar de su deseo
2. Que la persona que tiene más ganas trate de **convencer a su pareja** para que tenga más relaciones sexuales con ella, con éxito o sin él
3. ... **asumiendo las veces en las que es rechazado** sin mayor problema
4. Que la persona que tiene menos ganas **acceda a las insinuaciones** de su pareja al sentirse gratamente seducida y excitada
5. Que la persona que tiene menos ganas acceda a las insinuaciones de su pareja sin ganas, únicamente porque se siente **presionada** y por complacerla
6. Que la persona que tiene menos ganas **rechace la seducción** de su pareja y no acceda a tener relaciones sexuales
7. Que la persona que quiere más y es rechazada **se sienta poco querida** y/o poco atractiva
8. Que la persona que quiere más y es rechazada piense que dicho rechazo es debido a que su pareja tiene un **amante fuera de la relación**

Hay parejas que llevan este desacoplamiento en el deseo sexual sin problemas y no les causa ningún conflicto. Otras, por el contrario, pueden sentirse frustradas sexualmente, poco queridas, rechazadas, poco atractivas... o presionadas, raras, incomprendidas, temerosas...

Vamos a comentar algunas pautas para comprender y llevar mejor esta desigualdad:



1. Que una tenga más ganas que otra no significa necesariamente que una ame más que la otra. El deseo sexual no tiene por qué ser un reflejo del amor de una persona hacia otra. (Ojo, sí que hay personas que necesitan querer a su pareja para poder mantener relaciones sexuales con ella y que, cuando dejan de quererla, no les apetece acostarse con ella, pero en el caso que tratamos en este artículo asumimos que hay únicamente una desigualdad de deseo, no de amor)
2. Cada persona tiene un deseo sexual diferente y, mientras esté a gusto con él, no es ningún problema. Tener muchas ganas no significa ser un salido/a, un ninfómano/a o un perverso/a, ni tener pocas ganas significa ser un soso/a, un estrecho/a o una frígida/o
3. El atractivo físico de la pareja no influye en el deseo basal de una persona. Aunque el atractivo de nuestra pareja es importante en sexualidad, no modifica las ganas de sexo que tenemos de base. Aunque nuestra pareja nos resulte atractiva no tenemos por qué tener las mismas ganas de sexo que ella
4. Consentir tener relaciones sexuales cuando no nos apetece no beneficia a nadie: el sexo debe ser consentido y consensuado para ser satisfactorio. Si nuestra pareja logra seducirnos para acostarse con nosotros ¡genial! pero hay que tener claro que no es lo mismo seducir que presionar, coaccionar o chantajear: alguien nos seduce cuando consigue que nos apetezca tener sexo cuando un rato antes no nos apetecía; alguien nos presiona, coacciona o chantajea cuando consigue que tengamos sexo aunque no nos apetezca

Existen también algunas cosas que se pueden hacer para igualar el deseo sexual de ambos miembros de la pareja:

1. No todo el deseo sexual tiene por qué resolverse dentro de la pareja: el que tiene más ganas puede optar por disfrutar de la sexualidad en solitario e incluso, si las normas de la pareja lo permiten, disfrutar con una tercera persona
2. Existen formas para aumentar un poco el deseo de quien tiene menos ganas: estimular su fantasía sexual, desarrollar su lado erótico, despertar su erotismo... todas estas cosas se llevan a cabo en [la consulta](#) con bastante éxito
3. Aumentar el tiempo que pasa a solas la pareja y la calidad del mismo puede facilitar que se generen espacios para disfrutar de la sexualidad con más frecuencia, aumenten las ganas y el deseo
4. Plantearse el disfrutar la sexualidad de otra forma suele ser muy efectivo, a la par que placentero: la sexualidad no tiene por qué ser siempre genital ni acabar en orgasmo. Cuando a una persona no le apetece muchas veces lo que no le apetece es embarcarse en una relación sexual que, de entrada, requiere *esfuerzo, tiempo, genitales y el imperativo de acabar en orgasmo*. Los abrazos, las caricias, los besos, los masajes, disfrutar del cuerpo desnudo, una ducha juntos, etc, también son una forma muy placentera de sexualidad. La persona que tiene menos ganas seguro que se mostrará más receptiva a esto que a un coito
5. Además, el tipo de sexualidad que planteo en el punto anterior puede hacer que crezcan las ganas de una sexualidad más genital -incluso con orgasmo incluido
6. Por otro lado, no es necesario que los dos disfruten de lo mismo dentro del mismo encuentro sexual. Por ejemplo, no es necesario que los dos lleguen al orgasmo si no lo desean -puede llegar uno y el otro no-, se pueden incluir los genitales de uno y no los del otro, etc.

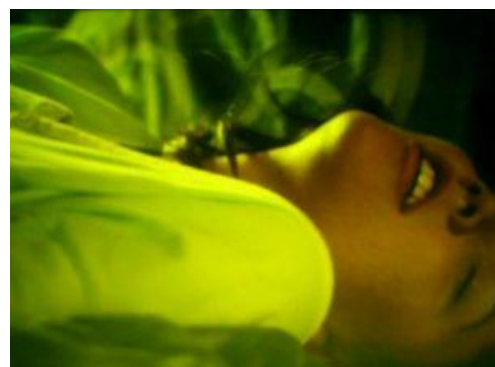
Cómo tener una fantasía erótica

Las fantasías eróticas son imágenes, historias, que construimos en nuestra cabeza y que tienen un contenido que nos excita y erotiza. Tener fantasías eróticas es muy saludable, pues nos permiten disfrutar de nuestra sexualidad de una manera segura, divertida y placentera. Con frecuencia [vienen a mi consulta](#) personas preguntando cómo tener una fantasía erótica. Hay personas que están muy acostumbradas a fantasear y construyen con facilidad fantasías en su mente. Otras, por el contrario, no tienen ese hábito y **les cuesta concentrarse**, evocar escenas excitantes y dejarse llevar por ellas.

Ventajas de tener fantasías eróticas

Tener fantasías eróticas [está lleno de ventajas](#). Vamos a comentar algunas de ellas.

- **Están libres de riesgos.** Las fantasías, como ocurren sólo en tu mente, son totalmente seguras. No hay peligro de embarazo no planificado, de contraer una infección o de que te hagan daño emocionalmente. Tú construyes tu historia, es como tú quieres y listo
- **Total libertad.** En las fantasías ¡todo vale! Cuando te preguntes cómo tener una fantasía erótica, solo recuerda que no hay reglas ni normas. Sólo lo que tú quieras. Las fantasías no se tienen por qué llevar a la práctica, así que hasta lo más descabellado e inapropiado en la “vida real” es legítimo en tu cabeza
- **Son muy saludables.** Tener fantasías eróticas es muy saludable. Estimulan la mente y el cuerpo, liberan endorfinas, nos ponen contentos, nos permiten disfrutar como queremos...
- **Erotizan la mente.** Las fantasías estimulan la mente, la mantienen activa y despierta. Además, al ser de contenido erótico, aumentan nuestro deseo sexual y nos mantienen receptivos a disfrutar de la sexualidad
- **No es necesario llevarlas a la práctica.** Las fantasías están para disfrutarlas en la cabeza ¡no es necesario llevarlas a la práctica! Lo bueno de las fantasías es que nos permiten disfrutar de experiencias que no queremos -o no podemos- tener en la vida real



Cómo tener una fantasía erótica

Tener fantasías eróticas es un hábito de pensamiento. Hay gente que está acostumbrada a utilizar su mente y a hacerla funcionar teniendo fantasías de contenido sexual, y otras no. Para los que no están acostumbrados, vamos a comentar algunas reglas que nos guiarán y nos facilitarán este fantástico pasatiempo.

- **Deja que la mente fluya.** Saca las ideas a pasear, sin más. No hay reglas, no hay normas, nada de nada. Simplemente busca una idea, concéntrate en ella y deja que te lleve
- **No busques una línea argumental lineal.** Las fantasías no tienen por qué ser como una película, con un inicio, un nudo y un desenlace. Las fantasías bien pueden ser una serie de escenas inconexas y sin sentido entre sí. Ve a saltos, adelante y atrás, sin sentido, de una escena a otra...
- **No juzgues tus fantasías.** Como hemos comentado antes, en las fantasías todo vale. Todo es todo, de verdad. Las fantasías son lo más libre, individual y auténtico que podemos tener, así que no juzgues si está bien o mal, si es apropiado o si deberías estar pensando en eso. *Feel free*

- **Si se te va la cabeza a otra cosa, no pasa nada.** Es posible que, si no estás acostumbrada a pensar en este tipo de contenidos, te cueste concentrarte y divertirse con ello. Si se te va la cabeza a otras cosas, no pasa nada. Simplemente, vuelve a donde lo habías dejado (o a otro punto distinto) y listo. Es normal que eso pase, incluso a las personas ya habituadas a fantasear
- **Escribe un relato.** Si al principio te cuesta y no se te ocurre en qué pensar, escribe tu propio relato erótico. Esto sí puedes hacerlo con inicio, nudo y desenlace. Describe el ambiente, la situación y a las personas; eso te ayudará a llevar la mente a la situación. Después, ve describiendo las escenas que se van sucediendo. Qué hacéis, cómo os tocáis, qué decís... cuantos más detalles des, más vívida será la fantasía. Después, podrás utilizar tu propio relato para fantasear
- **Lee fantasías de otras personas.** Prueba a leer los relatos eróticos o las fantasías de otras personas. Internet está lleno de páginas en las que la gente sube sus propios cuentos eróticos. Échales un vistazo, pueden darte ideas. Si quieres, [pídemelo que te mande un libro en pdf](#) con una antología de fantasías eróticas femeninas. Cuando lo leas, verás que no hay normas respecto al cómo tener una fantasía erótica

Las fantasías eróticas las puedes elaborar en tu cabeza mientras vas en el autobús, cuando vas andando por la calle, mientras de duchas... **¡cualquier momento es válido** si te permite centrar tu mente en ello! Las fantasías también se utilizan para erotizar el cuerpo y la mente a la hora de masturbarte. Muy a menudo en mi consulta las personas no saben cómo tener una fantasía erótica para masturbarse; estas pautas que os he escrito son algunas de las que les doy para que le vayan “cogiendo el tranquillo” a esto de fantasear

La importancia de escoger y cuidar nuestra ropa interior

La ropa interior, como su propio nombre indica, va *por dentro*. No se ve, no se enseña y, en muchos ámbitos, es de mal gusto que se intuya o se perciba a través de la ropa exterior. Por ello, muchas veces la escogemos simplemente para que sea práctica, cómoda y discreta. Otras muchas veces, yendo aún más allá, la ropa interior vieja, desgastada y descolorida nos resulta especialmente confortable; es nuestra ropa interior *amiga*, la que nos hace sentir en casa, a gusto y relajados.

Así, es frecuente que olvidemos la importancia de escoger y cuidar nuestra ropa interior. **Nos ponemos la primera que encontramos en el cajón** ¡y a correr! sin pensarlo mucho, sin detenernos y sin considerar la relevancia que ello puede tener. Pero la tiene.

Por qué debemos escoger nuestra ropa interior con mimo

Tanto hombres como mujeres ganaríamos en bienestar, satisfacción y erotismo si dedicásemos más tiempo, cariño y energía en elegir lo que nos ponemos sobre la piel. La ropa interior, además, cubre nuestras zonas más erógenas y, por tanto, se merece especial atención.



- La ropa interior puede **hacernos sentir atractivos/as**, sexys y muy deseables. Si nos vemos bien a nosotros mismos, nos sentiremos mejor, más sensuales, receptivos y eróticos
- **Nuestra pareja nos verá más atractivos/as** y, por tanto, es más probable que sienta más deseo, más ganas de acercarse, tocarnos, sentirnos, besarnos, mordernos....
- **Nos recordará en el día a día que somos personas sexuales**: muchas veces la vida diaria deja poco espacio al erotismo. Vamos con prisa desde primera hora de la mañana: trabajo, comidas, niños, familia, más trabajo... el día puede ser de todo ¡menos sensual! El simple hecho de ponernos una ropa interior especial nos hará sentir *diferentes* y nos recordará que no somos únicamente personas trabajadoras, padres o madres, sino también personas con el erotismo a flor de piel. Ya sea para ir a trabajar, a hacer la compra o acudir a una cita especial... ¡funciona!
- **Los demás nos verán distintos**: si tú te sientes distinto/a tendrás una actitud mejor, caminarás con más seguridad, sonreirás más... en definitiva, desprenderás un *halo* que los demás notarán
- **Mejora nuestra autoestima**: el hecho de sentirnos atractivos, sexuales y eróticos mejora enormemente cómo nos vemos, cómo nos sentimos y cómo nos queremos. Es muy básico y suena a tópico, pero es así
- Nos pone en **conexión con nuestro cuerpo y con nuestras zonas erógenas**: cubrir nuestro cuerpo, especialmente nuestros genitales, culo y pechos con ropa bonita hace que nos pongamos en contacto con esas zonas, que las recordemos y las *despertemos*
- **Da igual nuestro físico**: no importa si estamos gordos o delgados, si somos altos o bajos, si estamos en forma o no... hay ropa interior bonita para todo el mundo -por ejemplo, Parah tiene tallas para todos- y el efecto siempre será el mismo: sentirnos mejor
- **Aumenta nuestro deseo sexual**: la ropa interior puede aumentar nuestro deseo sexual al hacernos sentir más atractivos, seguros y sensuales