

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



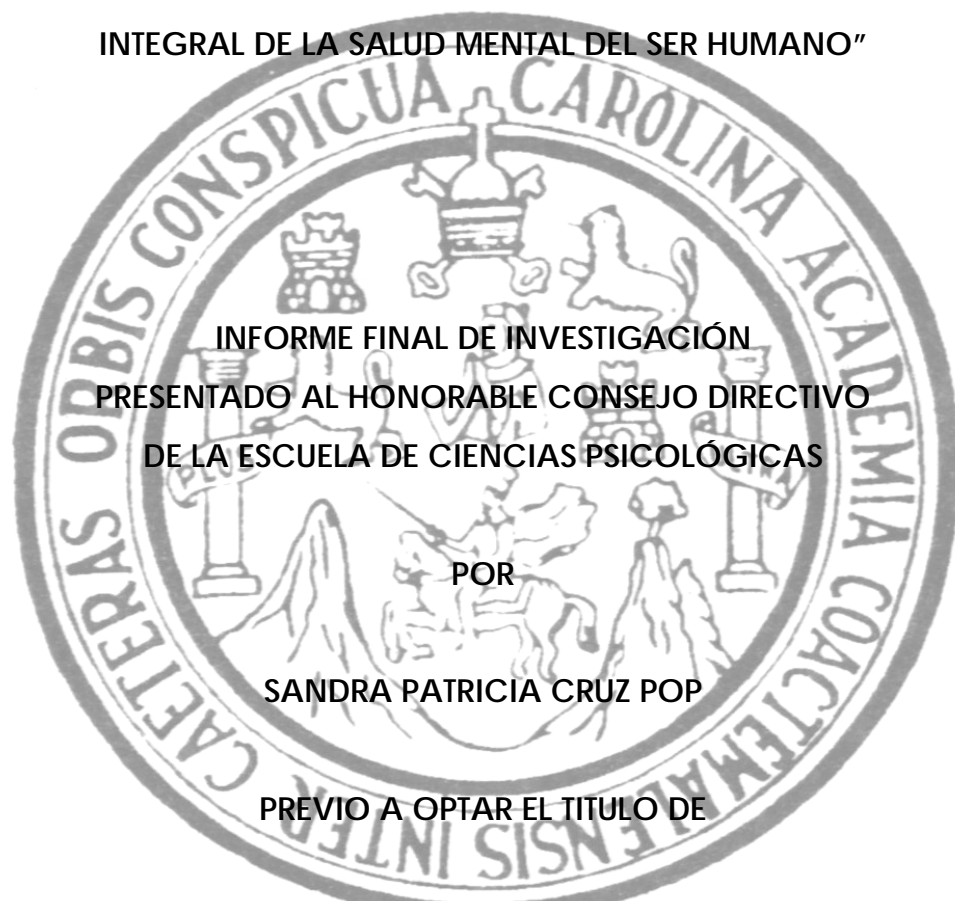
"IDENTIFICACIÓN DEL NIVEL DE SATISFACCIÓN SEXUAL COMO PARTE  
INTEGRAL DE LA SALUD MENTAL DEL SER HUMANO"

SANDRA PATRICIA CRUZ POP

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2007

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

“IDENTIFICACIÓN DEL NIVEL DE SATISFACCIÓN SEXUAL COMO PARTE  
INTEGRAL DE LA SALUD MENTAL DEL SER HUMANO”



INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN  
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

SANDRA PATRICIA CRUZ POP

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE

PSICÓLOGA

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIATURA

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2007

**CONSEJO DIRECTIVO**

Licenciada Mirna Marilena Sosa Marroquín  
DIRECTORA

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes  
SECRETARIA

Doctor René Vladimir López Ramírez  
Licenciado Luis Mariano Codoñer Castillo  
REPRESENTANTES DEL CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS

Licenciada Loris Pérez Singer  
REPRESENTANTE DE LOS PROFESIONALES EGRESADOS

Estudiante Ninette Archila Ruano de Morales  
Estudiante Josué Vallecios Palma  
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES  
ANTE CONSEJO DIRECTIVO

## **NOMINA DE PADRINOS**

Licda. Silvia Guevara de Beltetón  
Licenciada en Psicología  
Colegiado No. 5,027

Licda. Melissa Arlene Ventura Ochoa  
Licenciada Química Farmacéutica  
Colegiado No. 2,378

Ing. Luis Arturo Cerna Rich  
Ingeniero Mecánico Electricista  
Colegiado No. 6,247

## **ACTO QUE DEDICO**

### **A Dios:**

Gracias por haberme regalado el don de la vida, por estar siempre conmigo iluminado mi camino y mi vida para alcanzar mis sueños y sobre todo para que siempre confié en ti.

### **A Mis Padres:**

Elsa de Cruz y César Cruz. "Ya que sin su amor, enseñanzas y su apoyo incondicional este sueño no se hubiese realizado, un millón de gracias por todas esas cosas lindas que me han dado, cada día doy infinitas gracias a Dios por tenerlos a mi lado, los amo con todo mi corazón".

### **A Mis Hermanos:**

César Eduardo y Claudia Cristina. "Gracias por su cariño, respeto y apoyo incondicional, los quiero mucho".

### **A Mis Cuñados y Cuñadas:**

Gracias por su apoyo y cariño.

### **A Mis 6 Sobrinos:**

Gaby, Javier, Eduardito, Celeste, Luis y Andrea, "Gracias por llenar mi vida de alegría y compartir este grato momento conmigo".

### **A Mis Abuelitos:**

A mis cuatro viejitos que están en el cielo, se que comparten felices y orgullosos este triunfo conmigo ya que siempre han estado a mi lado, los amo mucho.

### **Al Amor De Mi Vida:**

Alex Cerna, por apoyarme siempre en cada una de las decisiones que he tomado en la vida, "Gracias por estar a mi lado, siendo fiel a ese sentimiento de amor incondicional, ternura, comprensión y respeto los cuales me han ayudado siempre a no rendirme y seguir luchando para alcanzar mis sueños y ser cada día mejor, espero poder compensarte siempre de la misma manera, no te voy a defraudar y quiero que sepas que te voy amar toda mi vida y aun después de esta".

### **A Dos Personas Muy Especiales:**

Ilda de Cerna y Luis Cerna, "Gracias por su apoyo, confianza y cariño sincero, y sobre todo por permitirme formar parte de su familia".

### **A Mis Amigos:**

Carmen, Renato, Jonny, Rudy, "Gracias por su sincera amistad, confianza y cariño".

### **A Mis Compañeros De Estudio:**

Gracias porque de cada uno de ustedes día a día aprendí algo nuevo.

### **A Mi Asesora:**

Licenciada Silvia Guevara de Beltetón "Gracias por el tiempo que invirtió a mi lado en este estudio de investigación, por compartir conmigo sus enseñanzas y conocimientos, por el cariño y afecto sincero recibido de su parte en los momentos más difíciles de mi vida".

## AGRADECIMIENTOS

A la **Universidad de San Carlos de Guatemala**, en especial a la Escuela de Ciencias Psicológicas, por los conocimientos brindados a lo largo de mi carrera como profesional.

A los catedráticos de la Escuela de Psicología, ya que gracias a sus enseñanzas e instrucción e logrado obtener el conocimiento necesario que me ayudara y motivara a seguir aprendiendo.

A los estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, por la disposición al momento de contestar el cuestionario y formar parte de este estudio de investigación.

A mi revisor **Licenciado Marco Antonio García**, gracias por su colaboración, apoyo, por dejarme aprender un poco de su conocimiento y sobre todo por su sincera amistad.

A Usted, especialmente por formar parte de este grato momento.

## ÍNDICE

* Prólogo	01
<b>CAPITULO I</b>	
* Introducción	03
<b>* Marco Teórico</b>	
- Generalidades De La Realidad Guatemalteca Con Respecto A La Sexualidad	07
- Desarrollo Del Ser Humano	11
- Desarrollo Psicosexual Del Ser Humano	14
- Satisfacción Sexual	15
- Referencias Históricas Acerca De La Sexualidad Y El Erotismo	15
- La Salud Mental Y La Sexualidad	16
- Elección De Pareja	17
- Expresión De La Sexualidad	18
- El Romance	19
- La Seducción	20
- El Autoconocimiento	23
- El Mapa Erógeno	23
- Higiene Sexual	26
- Juegos Preliminares	27
- Masturbación	29
- Masturbación Mutua O A Dúo	31
- Juguetes Sexuales	33
- Sexo Oral Genital	36
✓ Cunnilingus	36
✓ Felación	37
- Sexo Anal	38
- Masaje Sensual Y Masaje Erótico	40
- Los Cinco Sentidos Y Su Rol En La Sexualidad	43
- El Acto Sexual Y Sus Etapas	47
✓ Excitación	47
✓ Meseta	48
✓ Orgasmo	48
✓ Resolución	48

-	Sexo Seguro _____	49
-	Fantasías Sexuales _____	51
-	Cuando Las Relaciones Son Largas Y Estables _____	53
-	Definición De Satisfacción Sexual _____	55
*	<b>Hipótesis De Trabajo</b> _____	57
-	Variable Independiente _____	57
-	Indicadores De La Variable Independiente _____	57
-	Variable Dependiente _____	57
-	Indicadores De La Variable Dependiente _____	57
<b>CAPITULO II</b>		
*	<b>Técnicas E Instrumentos De Trabajo</b>	
-	Muestra ó Población _____	59
-	Instrumentos De Recolección De Datos _____	59
-	Técnicas _____	60
-	Procedimiento Realizado _____	60
<b>CAPITULO III</b>		
*	<b>Presentación, Análisis E Interpretación De Resultados</b>	
-	Cuados De Datos Generales _____	61
-	Graficas De Resultados _____	64
<b>CAPITULO IV</b>		
*	<b>Conclusiones Y Recomendaciones</b>	
-	Conclusiones _____	70
-	Recomendaciones _____	72
*	<b>Bibliografía</b> _____	73
*	<b>Anexos</b> _____	74
*	<b>Resumen</b> _____	80



## PRÓLOGO

El presente estudio de investigación se realizó para identificar cual es el nivel de satisfacción sexual en el cual se encuentran los estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos, ya que la sexualidad es parte integral del ser humano es necesario que se le de el lugar que esta se merece, como pieza fundamental para mantener una buena salud mental.

Al realizar el estudio se pudo evidenciar que aun teniendo una preparación académica universitaria, hablar o expresar ideas con respecto a la sexualidad no es fácil, esto se pudo observar al momento de la aplicación de los cuestionarios, las mujeres tuvieron una disposición más abierta a contestarlo, en comparación con los hombres los cuales hicieron un poco difícil llegar a totalizar la muestra de la población ya que en varias ocasiones se rehusaron a contestarlo.

Lo anterior demuestra que actualmente las mujeres no solo están haciendo campo a nivel educativo y profesional, sino también en el conocimiento y disfrute de su sexualidad de una forma más libre, aun existen ciertos prejuicios y prohibiciones a nivel de la sociedad, cultura y religión, pero estos se han hecho más flexibles con el sexo femenino, aunque algunos hombres son los que aun siguen reprimiendo a la mujer en este aspecto, la sociedad, también a permitido que las cosas vayan teniendo un equilibrio entre ambos miembros de la pareja.

Para muchas personas entender que es satisfacción sexual, no es fácil ya que se deben definir ciertos aspectos que están vinculados con la propia sexualidad como la masturbación, el conocimiento de nuestro mapa erógeno, etc., también se deben conocer ciertas técnicas que pueden ser aplicadas en pareja para la obtención de un buen disfrute sexual. Algunas de estas técnicas pueden ser; practicar el sexo seguro, la masturbación a dúo, el masaje sensual y erótico, la implicación de los cinco sentidos dentro de la sexualidad, etc. Cada uno de estos aspectos se ampliaran más adelante en el capítulo I donde se encontrara el marco teórico que ha sido enriquecido con una información extensa acerca de la sexualidad humana, y las distintas etapas de la misma hasta obtener la definición de satisfacción sexual.

El objetivo principal del estudio realizado fue el de identificar el nivel de satisfacción sexual actual de los estudiantes de la Escuela de Psicología, asimismo conocer la apertura de cada individuo a nivel social y mental como también el desarrollo de cada estudiante con respecto al tema, enfatizando la importancia del mismo el cual forma parte integral del ser humano y de su salud mental, también conocer cuales son los principales problemas que la pareja tiene, que afectan su satisfacción sexual.

El trabajo de campo se realizó en la Escuela de Psicología con 100 estudiantes de las distintas jornadas, los procedimientos y técnicas utilizadas para trabajar con los mismos se desarrollan en el capítulo II, así mismo se realizaron varios cuadros en los que se encuentran las frecuencias y porcentajes de los datos generales, así como también las gráficas y análisis de las mismas que corresponden a las preguntas del cuestionario, esto se detalla en el capítulo III, por ultimo en el capítulo IV se encuentran las conclusiones y recomendaciones que se derivaron del resultado del estudio.

La realización del presente estudio de investigación, genero en mi persona asombro, porque al momento de la aplicación del cuestionario a los estudiantes, las compañeras tuvieron mayor disposición en contestar a pesar que las mujeres en la mayoría de los casos, se les a encasillado como prejuiciosas o temerosas al momento de hablar sobre sexualidad, y por el contrario los hombres se catalogan como personas con actitud abierta y sin prejuicios, sin embargo los compañeros al momento de pedir la colaboración para contestar el cuestionario muchos se rehusaron a hacerlo, esto me parece bastante interesante porque probablemente el rechazo a contestar el cuestionario fue porque la persona que lo aplico fue una mujer, y espero que esto cree alguna inquietud en los estudiantes y en la Escuela de Psicología para investigar si eso influye realmente en la forma de expresión de la sexualidad en los hombres y porque no, también investigar si pasa lo mismo con las mujeres, si la persona que aplica el cuestionario es un hombre, esto evita que ellas contesten o no la prueba.

Agradezco a la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, y a los estudiantes de la misma por la disposición al momento de contestar el cuestionario y formar parte de este estudio de investigación.

## CAPITULO I

### INTRODUCCIÓN

En relación al tema de la sexualidad es importante señalar que ha sido abordado en pocas ocasiones como puntos de Informes finales de investigación, en la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Por tal razón con dicha investigación se logró identificar cuál es el nivel de satisfacción sexual de pareja (bajo-medio-alto) en el cual se encontraban los estudiantes (hombres y mujeres) de la Escuela de Psicología y saber cuál era la disposición de cada individuo para participar en el estudio. Así mismo se pretendía enfatizar la importancia de la satisfacción de la relación de pareja en el ámbito sexual, como parte integral del ser humano y con lo cual también se puede obtener una salud mental adecuada sin dejar de lado otros temas que también son importantes en las relaciones de pareja como: el romance, la seducción, la selección de pareja, etc., estos contenidos se abordaron en la investigación de forma teórica. Para no perder el enfoque principal del tema en mención.

En la actualidad los temas que tienen relación con la sexualidad aun se siguen manejando como un tabú, censura, prohibición, pecado, inmoralidad, etc., dentro de la sociedad guatemalteca y esto reprime desde cualquier punto de vista el desarrollo integral del ser humano ya que lo limita a no poder experimentar diversas emociones, que en la práctica de la sexualidad libre se pueden manifestar; quienes son más afectadas por esta ideología, son las mujeres que no pueden expresar de forma abierta y sin prejuicios sus deseos y necesidades sobre la sexualidad desde el punto de vista cultural, ético y religioso, así como también muchas veces es el hombre quien limita a la mujer que desarrolle su potencial sexual, ya sea por la forma en que las costumbres han sido establecidas entre hombres y mujeres, pero esto no debería ser una limitante para que ambos disfruten de una sexualidad sana y que los pueda encaminar hacia una verdadera satisfacción sexual.

Con esta investigación se hace énfasis en la libertad sexual que tanto hombres como mujeres deben tener, ya que tienen el derecho de disfrutarla abiertamente. Debe tomarse en cuenta que el tema de la sexualidad, ha trascendido desde hace miles de años, y que en las culturas orientales, esta práctica se toma como una actividad humana

natural que implica juegos, rituales de encuentros amorosos y de acto social, Vatsyayana autor del Kama Sutra hace referencia a que "<<La felicidad y la igualdad sexual pertenecen a cada ser humano>>", y esto se debe tomar muy en cuenta ya que todo ser humano tiene el derecho de conocer su propia sexualidad.

Identificar nivel de satisfacción sexual del ser humano puede ser una tarea difícil, pero será una tarea muy enriquecedora para todo aquel que desee sumergirse en el infinito mundo de la sexualidad, y esto empezara al ir conociendo cual es la forma en que se da la elección de la pareja "<<pues no solo estamos eligiendo un cuerpo, sino fundamentalmente un alma>>", la cual estará para compartir sentimientos y emociones los cuales se podrán incrementar con las distintas practicas sexuales que existen.

Para entender mejor que es satisfacción sexual, primero debe empezarse definiendo cada uno de sus aspectos más importantes, para poder encaminarse de forma adecuada a la obtención de la misma. Algunos de estos aspectos están vinculados con la sexualidad propia como la masturbación, el conocimiento de nuestro mapa erógeno, y otros con la sexualidad en pareja donde será necesario la utilización de varias técnicas para la obtención de un buen disfrute sexual, y por ende elevar nuestra autoestima la cual se vera reflejada en el buen estado de nuestra salud mental que obtendremos en el proceso. Algunas de estas técnicas podrán ser; practicar el sexo seguro, la masturbación a dúo, el masaje sensual y erótico, la implicación de los cinco sentidos dentro de la sexualidad, etc. Esto enriquecerá nuestro conocimiento en general acerca de la sexualidad.

Para la realización de este proceso es necesario entender, que el ser humano debe liberarse de la carga emocional negativa que tienen sobre el, los prejuicios marcados por la sociedad, los temores que existen dentro de una pareja y la falta de conocimiento de la sexualidad en general. Tener una mente abierta y positiva ayudará en gran medida a que todos los aspectos negativos que puedan afectar la relación de pareja queden relegados por el disfrute de las nuevas experiencias que brinda el desarrollo del conocimiento sexual, la mejor forma de abrir este camino es fomentando la comunicación sincera de la pareja, teniendo en cuenta que esta debe ser clara al momento de decir lo que se quiere expresar, pero esto no impide que lo podamos hacer con sutileza, comunicar cuales son los temores, necesidades y deseos que tenemos,

despejará el camino hacia un mundo de conocimientos enriquecedores con nuestra pareja.

Muy pocas personas saben, que un buen desarrollo de la sexualidad, en lo que se refiere a conocimientos y prácticas de esta, tienen una gran influencia positiva, no solo en el aspecto físico, sino que también en todo nuestro entorno social en el cual nos manejamos a diario, familia, trabajo, estudio, etc., esto se da a raíz de que el ser humano logra establecer un contacto más profundo con su pareja a nivel sexual, el cual le permite que esta se integre a su salud mental, colmándolo de muchos beneficios en general.

Por ello la importancia de dicha investigación para la obtención de datos más precisos, nos permitió tener una visión más amplia en los aspectos que hay que trabajar a nivel universitario, para romper las cadenas que atan a esta población con prejuicios, dogmas y prohibiciones, y que se permita identificar el nivel de satisfacción sexual de pareja, no solo a nivel físico, emocional y sobre todo mental, que es ahí donde se integra, el romance, el erotismo, la comunicación, el autoconocimiento de su propio cuerpo como el de su pareja, y de esa manera conocer cuales son las necesidades que ambos tengan y así lograr la satisfacción en general del ser humano.

A nivel personal esta investigación es de gran importancia ya que es preocupante, que en un nivel universitario se sigan manejando prejuicios en torno a la sexualidad, claro que se toman en cuenta la formación que ha obtenido cada individuo a lo largo de su vida, pero en la carrera de psicología se debe mantener un criterio y un conocimiento amplio con respecto a distintos temas tan importantes como la sexualidad en pareja, cabe mencionar que algunos estudiantes que ya tienen pareja cuando escuchan hablar de sexo, erotismo, posturas, etc., se asombran o intimidan, y eso realmente es preocupante, no solo por el hecho de pensar de que forma reaccionarían ante un paciente (cliente) cuando este les diga que tiene un problema a ese nivel, sino que también hace pensar que este individuo no disfruta a plenitud del sexo, y se ve atrapado muchas veces en la monotonía de la relación sexual, sin espontaneidad que no goza del toque mágico y maravilloso del erotismo y la seducción.

Como futuros profesionales de la salud mental, los estudiantes no deben tener prejuicios con respecto a la sexualidad, porque no se puede predecir el momento en el que una persona llegara a requerir un servicio profesional, el cual puede tener relación

con un problema que se derive de la sexualidad ya sea individual o de pareja, por tanto, la obtención de un amplio y adecuado conocimiento con respecto al tema es una tarea que como profesionales debemos cumplir a cabalidad.

## MARCO TEÓRICO

### **Generalidades De La Realidad Guatemalteca Con Respecto A La Sexualidad**

Guatemala ocupa el tercer lugar a nivel Centro Americano en relación a su extensión territorial el cual abarca unos 108,889 km<sup>2</sup>, tiene como idioma oficial el castellano (español), pero también se habla el dialecto Garifuna y Xinca al igual que otras 21 lenguas mayas, Guatemala se caracteriza por ser pluricultural y etnolingüística es por ello que en distintas regiones del país cada una de estas culturas poseen sus propias costumbres y tradiciones.

Según el Instituto Nacional de Estadística en el último "censo realizado en el año 2,002 en la república de Guatemala la población hasta ese momento era de 11,237,196 personas (Hombres con un total de 5,496,839 y Mujeres con un total de 5,740,357)",<sup>1</sup> dentro de las cuales el 80% de estas representa a la población del área rural y el otro 20% a la des área urbana. El territorio esta dividido por departamentos y cada uno de ellos cuenta con su cabecera departamental, y estos a su vez están divididos en municipios dentro de los cuales podemos encontrar aldeas y caseríos. En la actualidad en el país existen 22 departamentos y 330 municipios oficiales.

A pesar de que nuestro país sea un territorio relativamente pequeño cuenta con una gran riqueza natural y con una variedad de climas que van desde casi desérticos a bosques húmedos, así como las distintas alturas que se alcanzan en ciertos lugares permite que las personas puedan disfrutar de un sin fin de paisajes hermosos que nos brinda la madre naturaleza, todo esto hace posible que exista una diversidad tanto de flora como de fauna en nuestro país. Guatemala también cuenta con 2 Reservas Naturales, una es la Reserva de la Biosfera Maya y la otra la Reserva de la Biosfera de la Sierra de las Minas, además existen alrededor de unas 70 áreas protegidas dentro del territorio. Nuestro país se ha caracterizado por toda esa belleza natural ganándose el título de "País de la Eterna Primavera".

En relación a la economía, Guatemala cuenta con una diversidad de productos que exporta al extranjero lo que genera ingresos al país, sin embargo los índices de pobreza cada día aumentan considerablemente, ya que muchas de las personas que

---

<sup>1</sup> Fuente: Instituto Nacional de Estadística, Censo año 2,002, [www.ine.gob.gt](http://www.ine.gob.gt)

están desempleadas no cuentan con un nivel de educación adecuado que les permitan abrirse campo para obtener un empleo y de esa manera mejorar sus ingresos. Los niveles elevados de natalidad (“en el año 2002 alcanzaron un total de 425,410 nacimientos”)<sup>2</sup> también generan que la educación se quede relegada a un segundo o tercer plano, porque la necesidad de buscar un empleo para ayudar a la familia a subsistir es una prioridad para muchas personas, por el número de hijos que tiene, y este se incrementa más en las familias que tienen menos oportunidad de educación e información de métodos de planificación familiar ya que tienen entre 5 y 7 hijos aproximadamente, y las familias que si tienen acceso a educación e información al respecto tienen únicamente de 2 o 3, esta diferencia, es la que define como proporcionar un desarrollo adecuado a los niños, quienes son los que sufren las consecuencias de dicho desequilibrio como desnutrición, maltrato, abandono y esto genera a largo plazo que muchos de ellos se conviertan en delincuentes o indigentes de la calle, o que sencillamente copien el patrón de sus padres, teniendo muchos hijos, y todo ello se convierte en un círculo vicioso que hace que el país no progrese y se quede estancado, y que la gente se vuelva conformista. Aunado a esto, las políticas de desarrollo para la población que maneja el gobierno, no se proporcionan de forma equitativa para todas las personas y esto es lo que impide que las cosas no se puedan corregir de una forma adecuada que brinde nuevas oportunidades a todos los guatemaltecos en general.

El territorio de Guatemala tiene el privilegio de ser multilingüe y pluricultural, sin embargo aun se ve inmerso en un sin número de prejuicios, los cuales no permiten al ser humano gozar de su libertad y crear su propia identidad, principalmente cuando se trata de sexualidad.

Dentro de los hogares guatemaltecos no se encuentra una comunicación adecuada entre padres e hijos con respecto a la sexualidad, muchos evaden este tipo de pláticas, y obligan involuntariamente a sus hijos a buscar por sus propios medios la información que necesitan, lamentablemente cuando la encuentran, está no es fiable y tergiversa muchas de las cosas que la sexualidad tiene, los jóvenes creen que han encontrado la suficiente información y que son expertos en el tema y se lanzan a la aventura de vivir una sexualidad promiscua e irresponsable.

---

<sup>2</sup> Fuente: Quinto Informe de Desarrollo Humano, Mujeres y Salud 2002



Así mismo la educación sexual que se recibe en nuestro país es tan limitada, que dentro de las escuelas aun no existe un proyecto para dar a conocer a los jóvenes todo en relación a está, únicamente se les dan algunos datos que obligatoriamente deben recibir en el curso de ciencias naturales, pero no se enfocan a brindar una mejor orientación al respecto. Por ende todo ello se ve reflejado en el futuro comportamiento a nivel sexual que dichos jóvenes tengan cuando sean adultos.

El hombre sigue siendo regido por el machismo, el cual a imperado en nuestra sociedad desde hace mucho tiempo, y es este machismo el cual no permite al hombre desarrollarse de forma adecuada dentro de una pareja, ya que el rol de macho que muchas veces el hombre ocupa no le permite acercarse con libertad a su compañera y mostrarle sus sentimientos de forma abierta y sin prejuicios.

Según la sociedad el hombre debe tener ciertos comportamientos de superioridad en relación a la mujer, y estos no permiten que las actitudes de los hombres cambien porque esto, dentro de nuestra cultura esta mal visto, ya que ellos deben representar una imagen que domine y controle a la mujer en todos los aspectos. Y el rol que debe desempeñar la mujer según nuestra sociedad es una persona que es recatada, sumisa y complaciente ante los deseos y necesidades del hombre.

Aun se sigue desvalorizando a las mujeres, ya que muchos hombres creen que las únicos deberes y obligaciones de las mujeres son, el de satisfacer sus deseos sexuales, ser Amás de casa, procrear hijos y ser madres a tiempo completo y por ende la mujer no tiene control alguno sobre su economía mucho menos sobre su sexualidad, esto enfatiza que los hombres vean a la mujer como un objeto sexual y no como un ser humano con derechos.

El nivel educativo con que cuentan las mujeres tiene mucho que ver y, esté repercute en su rol de madre y esposa, en como piensa, que actitudes y comportamientos tiene en relación a su salud en general, sobre todo reproductiva y sexual, en su conocimiento sobre los métodos de planificación familiar, sobre lo que es el sexo seguro y principalmente al derecho de gozar de una satisfacción sexual no solo como miembro de una pareja sino como ser individual que ella es.

Nuestra sociedad se enfrenta con problemas que se relacionan con la salud reproductiva, tales como embarazos inoportunos, "dentro de los cuales algunos terminan en abortos: para el año 2,005 el número de abortos fue de 4,843, a esto podemos sumar la muerte materno infantil que es de un 367 para el año 2,005, así como también un alto nivel de ITS (Infecciones de transmisión sexual) y VIH/SIDA, que para el año 2,005 alcanzó la cifra de 2,982 personas VIH positivos".<sup>3</sup>

Así mismo la pobreza en la cual se encuentra actualmente nuestro país, alcanza niveles altos, y es esta la que muchas veces no permite una mejora en el desarrollo de la educación, sobre todo para la mujer, y esto trae como consecuencia que no sea capaz de tomar sus propias decisiones con respecto a muchas cosas y mucho menos a como debe manejar su propia sexualidad de forma adecuada y se ve sometida únicamente a lo que su pareja le diga, y esa actitud del hombre es la que no permite que la mujer tenga la libertad de expresar sus deseos y necesidades, tanto como madre, esposa y compañera que realmente tiene ese derecho.

También la religión no importando cual sea, juega un papel importante dentro de nuestra sociedad, ya que estas con sus dogmas, normas y prohibiciones, por las cuales se rigen, no permiten a las parejas estén casadas o no, de hacer conciencia de la importancia de la planificación familiar y del uso de preservativos para prevenir ITS y VIH/SIDA para protegerse así mismos y a su pareja, sino que únicamente se limitan prácticamente a imponer su regla número uno que es la abstinencia y dejan de lado otros problemas mayores como los antes mencionados.

Todo lo anteriormente expuesto pone de manifiesto que nuestra sociedad tiene una idea preconcebida de que el hombre posee muchas más cualidades, no solo físicas como la fuerza que este posee ante la mujer, sino intelectuales ya que son ellos quienes más oportunidades de estudio tienen, y esto se ve con mayor frecuencia muchas veces en el interior del país; y la idea que se tiene de la mujer es que son seres débiles, que deben dedicarse a ser madres, esposas y compañeras, y que no tienen derecho de contar con oportunidades de educación y menos de obtener empleo que llegue a ser semejante al de un hombre.

---

<sup>3</sup> Fuente: Informe del año 2,005 del Ministerio de Salud Pública de Guatemala, [www.mspas.gob.gt/cms2/](http://www.mspas.gob.gt/cms2/)

Actualmente esta idea tan arraigada esta siendo amenazada, ya que se ha puesto de manifiesto el apoyo de distintas organizaciones, las cuales apoyan y ayudan a la mujer a que se respeten sus derechos, se les de protección a todo nivel, y también que cuenten con mejores oportunidades de estudio y de empleo, y se ha demostrado que las mujeres en muchas ocasiones superan en puestos y en ingresos económicos a los hombre; pero la idea principal debe ser, que exista una igualdad en todos los aspectos entre hombres y mujeres, y que de esta manera se permita un mejor desarrollo y una mejor subsistencia para nuestra sociedad guatemalteca.

### **Desarrollo Del Ser Humano**

Después de nacimiento el crecimiento físico del niño se da más rápidamente, por ejemplo: en relación al peso y a la talla así como también en sus habilidades preceptuales y al mismo tiempo aumentan sus capacidades cognitivas. Muchos investigadores coinciden que el desarrollo social en la infancia está marcado por el fenómeno del apego, este se puede interpretar como el vínculo emocional que se da de forma positiva entre el niño y una determinada persona que esta presente la mayor parte del tiempo junto a él.

Cuando el niño crece sus necesidades sociales cambian, en relación al juego al inicio muy probablemente prefiera hacerlo solo, pero conforme vaya madurando sentirá la necesidad de compartir e interactuar con otros niños, y este tipo de relación adquiere cada vez más importancia para él. El juego es una herramienta que brinda mucha ayuda al niño como el de mejorar su desempeño social y al mismo tiempo desarrolla su autocontrol.

Según la teoría de Erikson "el desarrollo psicosocial abarca desde los cambios de nuestras interacciones y de la comprensión de los demás hasta nuestro conocimiento y comprensión de si mismo como miembro de la sociedad, también sostiene que el paso a través de cada una de estas etapas implica la resolución de una crisis o conflicto."<sup>4</sup> Y todo esto se encuentra dentro de las ocho etapas que Erikson desarrollo: "Etapa confianza vs. Desconfianza (desde el nacimiento hasta los 18 meses de edad); Etapa de autonomía vs. Vergüenza y duda (va desde los 18 meses a los 3 años de edad); Etapa de iniciativa vs.

---

<sup>4</sup> Feldman, Robert S. Psicología Con Aplicaciones Para Ibero América, Segunda Edición, Editorial McGraw-Hill, México D.F. 1995 pp. 357

Culpa (abarca de los 3 años a los 6 años de edad); Etapa de industria vs. Inferioridad (esta se da de los 6 años a los 12 años de edad).

Otro estudioso del desarrollo del niño fue Jean Piaget quien “sostiene que las etapas se diferencian no solo en cuanto a la cantidad de información adquirida en cada etapa sino también en relación con la calidad del conocimiento y la comprensión de la misma. También sugiere que el paso de una etapa a la siguiente ocurre cuando el niño alcanza un nivel apropiado de maduración y ha sido expuesto a tipos relevantes de experiencias, sin tales experiencias se supone que los niños son incapaces de alcanzar su nivel máximo de desarrollo cognitivo.”<sup>5</sup> Dichas etapas son: Etapa sensorio – motora (de 0 a los 2 años de edad); Etapa Pre - operacional (de los 2 años a los 7 años de edad); Etapa Concreta Operacional (de los 7 años a los 12 años de edad); Etapa Formal Operacional (de los 12 años a la edad adulta).”<sup>6</sup>

Otros estudiosos del desarrollo no están de acuerdo con la teoría de Piaget ya que aseguran que el desarrollo es continuo y que los cambios que se dan dentro de las etapas no reflejan la calidad del pensamiento pero sí el proceso del desarrollo cognitivo.

Dentro del desarrollo del niño los factores ambientales juegan un papel muy importante, ya que permiten que su desarrollo cognitivo sea cada vez mejor, los padres pueden proporcionar herramientas para que este se de sin mayores frustraciones, al tener un contacto directo con el niño de forma verbal y emocional le brindan a este seguridad y confianza, al hacer esto de forma equilibrada sin sobreprotegerlo le permite al niño cierta independencia, así mismo los padres deben dejar que sus hijos cometan errores para que de esa manera ellos aprendan y así este tipo de experiencias les brinde tanto a los padres como a los propios niños la expectativa de un futuro mejor, sin alterar su equilibrio emocional.

También existen cinco perspectivas acerca del desarrollo humano: “**1ra. Perspectiva psicoanalítica** donde se encuentran tres teorías: La Teoría psicosexual de Freud (Poderosas necesidades inconscientes controlan el comportamiento); La teoría psicosocial de Erikson (La sociedad influye en la personalidad y está se desarrolla a través de una serie de crisis); La Teoría relacional de Miller (La personalidad se desarrolla en el

---

<sup>5</sup>Feldman, Robert S. Psicología Con Aplicaciones Para Ibero América, Segunda Edición, Editorial McGraw-Hill, México D.F. 1995 pp. 359

<sup>6</sup>Feldman, Robert S. Psicología Con Aplicaciones Para Ibero América, Segunda Edición, Editorial McGraw-Hill, México D.F. 1995 pp.360

contexto de relaciones emocionales y no separada de ellas). **2da. Perspectiva del aprendizaje** la cual esta comprendida por: El conductismo o teoría del aprendizaje tradicional desarrollada por Pavlov Skinner y Watson (Las personas responden: el medio ambiente contra el comportamiento); Teoría del aprendizaje social – Social cognoscitiva – Bandura (Los niños aprenden de un contexto social al observar e imitar modelos, la persona es un contribuyente activo del aprendizaje). **3ra. Perspectiva cognoscitiva** la cual consta de: Teoría cognoscitiva por etapas de Piaget (Existen cambios cualitativos en la forma como los niños piensan, la cual se desarrolla en una serie de cuatro etapas entre la infancia y la adolescencia. La persona es un iniciados activo del desarrollo); Teoría de procesamiento de la información (Los seres humanos son procesadores de símbolos). **4ta. Perspectiva etológica** se comprende por la Teoría de logros de Bowlby (Los seres humanos han adaptado mecanismos para sobrevivir, se resaltan periodos críticos o sensibles; la base evolutiva del comportamiento es importante, se hace énfasis en la biología; el aprendizaje el medio ambiente también es importante). **Y la 5ta. Perspectiva contextual** la cual consta de la Teoría socio – cultural de Vygotsky (El contexto socio – cultural del niño tiene un impacto importante en el desarrollo)."<sup>7</sup>

La adolescencia es una etapa donde existen conflictos entre las familias, principalmente por la falta de comunicación, ocasiona en los jóvenes confusión entre ser independientes de los padres o que aun tienen que depender de ellos, también la poca comprensión de los padres ante este conflicto no permite que los jóvenes logren una transición en ese momento de forma tranquila, dicha etapa tiende a desaparecer entre los 15 y 16 años de edad y disminuye alrededor de los 18 años. La adolescencia también provoca tensiones en la escuela y en su medio social, ya que durante esta etapa ocurre la búsqueda de aprobación dentro de su grupo de pares del mismo sexo, y también existe una confusión sentimental cuando se encuentran atraídos por el sexo opuesto, todo esto provoca en el joven sentimientos de frustración y sienten que no encajan en la sociedad, durante esta etapa el apoyo de los padres es indispensable para que ellos se conviertan en personas seguras de si mismas y que no tengan miedo de enfrentar su futuro, que sepan tomar decisiones y que aprendan a ser responsables de sus acciones.

La edad adulta marca la cima de la salud física, social y emocional, ya que durante esta etapa se dan muchos cambios en el individuo a todo nivel, esta comienza

---

<sup>7</sup> Papalia, Diane E. y Wendkos Olds, Sally Psicología del Desarrollo, séptima edición, MacGraw-Hill Interamericana, S.A. Santafé de Bogotá, D.C. Colombia 1998 pp. 24

alrededor de los 20 años, muchas personas empiezan a pensar en su futuro, en una carrera, en la obtención de un buen empleo, en buscar una pareja, conforme la persona va madurando no solo física sino emocional y socialmente, estos aspectos toman otro rumbo, se crea la necesidad de compartir la vida con otra persona, con la cual poder formar una familia, buscan una estabilidad económica que cubra sus necesidades básicas, al igual que la estabilidad emocional que les permita involucrarse en un nuevo papel convirtiéndose en padres y que puedan desarrollarlo de una manera positiva para garantizar un futuro estable para si mismos y para sus hijos.

### Desarrollo Psicosexual Del Ser Humano

Freud consideraba que la personalidad de todo individuo se formaba en los primeros años de su vida, cuando los niños se enfrentaban a ciertos conflictos entre sus necesidades biológicas, las cuales se relacionaban a la sexualidad y a las exigencias o represiones que le imponía la sociedad. Freud presento una secuencia invariable de las etapas del desarrollo psicosexual del individuo. "En cada etapa, el comportamiento es la fuente principal de cambios de gratificación, de la alimentación a la eliminación y, eventualmente, a la actividad sexual".<sup>8</sup>

Dichas etapas se constituyen en: "**Etapas Oral** (desde el nacimiento hasta los 12 a 18 meses) La fuente principal de placer para el bebe son las actividades orientadas por la boca, como succionar y comer. **Etapas Anal** (de los 12 a 18 meses hasta los 3 años) Los niños sienten satisfacción sexual al retener y expulsar las heces. La zona de gratificación es la región anal. **Etapas Fálica** (entre los 3 años y los 6 años) El niño se siente atraído hacia el padre del sexo opuesto y más adelante se identifica con el de su mismo sexo. La zona de gratificación pasa a la región genital. **Etapas de Latencia** (desde los 6 años hasta la pubertad) Tiempo de calma relativa entre etapas más turbulentas. **Etapas genital** (desde la pubertad hasta la edad adulta) Tiempo de maduración de la sexualidad del adulto."<sup>9</sup>

Según Freud, "la etapa genital (adolescencia y edad adulta) es donde se dan ciertos cambios físicos de la pubertad y vuelven a despertar la libido, la energía básica que dinamiza la inclinación hacia el sexo. Las necesidades sexuales de la etapa fálica,

<sup>8</sup> Papalia, Diane E. y Wendkos Olds, Sally Psicología del Desarrollo, séptima edición, MacGraw-Hill Interamericana, S.A. Santafé de Bogotá, D.C. Colombia 1998 pp. 23

<sup>9</sup> Papalia, Diane E. y Wendkos Olds, Sally Psicología del Desarrollo, séptima edición, MacGraw-Hill Interamericana, S.A. Santafé de Bogotá, D.C. Colombia 1998 pp. 26

represadas durante la latencia, vuelven a salir a la superficie para fluir por canales sociales apropiados: relaciones heterosexuales con personas ajenas a la familia. La etapa genital, la etapa psicosexual final, perdura a través de la edad adulta".<sup>10</sup>

## Satisfacción Sexual

Para poder entender que es satisfacción sexual, primero debemos definir algunos aspectos en relación a está, los cuales son muy importantes para determinar cual es el mejor camino y forma de obtener una satisfacción sexual adecuada no solo de forma individual sino que lo más importante es que se logre alcanzar en pareja.

Dentro de los aspectos que abordaremos para entender mejor la sexualidad están: referencias históricas acerca de la sexualidad y el erotismo, salud mental y sexualidad, la elección de pareja, expresión de la sexualidad, romance, seducción, autoconocimiento, mapa erógeno, higiene sexual, juegos preliminares, masturbación, masturbación mutua, sexo oral, cunnilingus, felación, sexo anal, excitación, orgasmo, sexo seguro, los cinco sentidos y su rol en la sexualidad.

## Referencias Históricas Acerca De La Sexualidad Y El Erotismo

Aproximadamente unos 2,000 años fue escrito el primer libro que hizo referencia al erotismo y a la sexualidad el Kama Sutra, su autor un sabio religioso llamado Vatsyayana, nunca imagino que siglos después su obra se convertiría en una de las más importantes de toda la historia cuando el explorador victoriano sir Richard Burton, la tradujera.

Esta obra estaba dirigida al mundo masculino, la tarea que este pretendía era el de complacer a las mujeres en la cama, por tal motivo esta obra a sido considerada como uno de los más bellos tratados eróticos, según su autor "todo aquel que quiera llegar a ser un buen amante debe conocer el Kama Sutra (la ciencia del amor) tal como lo afirmaba Vatsyayana al decir <<La felicidad y la igualdad sexual pertenecen a cada ser humano>>".<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Papalia, Diane E. y Wendkos Olds, Sally Psicología del Desarrollo, séptima edición, MacGraw-Hill Interamericana, S.A. Santafé de Bogota, D.C. Colombia 1998 pp. 25

<sup>11</sup> Del Carmen, Marina Kama Sutra, Editorial Libsa, Alcobendas, Madrid 2,005 pp. 8

La sociedad hindú consideraba la sexualidad como una actividad humana y natural y que como tal tenía parte de juego, de ritual, de encuentro amoroso, y de acto social, el dios hindú Kama, no solo representa el placer sexual, sino los placeres que pueden ser disfrutados a través de los cinco sentidos, por tal motivo dicha obra se enfoca en la conducta de la persona en la sociedad, pues para esta sociedad el placer corporal no se separa del placer del alma.

La educación de la sociedad hindú tenía como parte integral a la sexualidad, no era únicamente leer el Kama Sutra como un manual de posturas, sino como una obra que instrúa tanto a hombres como a las mujeres en las artes amorosas, y que en un momento dado repercutiría en su vida social, cada miembro de la pareja debía cumplir con ciertos deberes y obligaciones no solo con su pareja sino también con la sociedad.

Como Erich Fromm afirmó que las relaciones de amor son nuestra contestación a la alineación. En el cual el amor implica un proceso activo por lo tanto se convierte en un deseo erótico que puede cultivarse; también que es un arte la esencia de las relaciones de amor es el cariño, el respeto, la responsabilidad y el conocimiento, todo esto constituye un buen fundamento del amor, que se manifestaría en el coito realizando distintas posturas. "El amor más productivo es aquel que permite el más completo desarrollo de la individualidad. Fromm enfatizó la naturaleza activa del amor en vez de definirlo en términos de estados altamente emocionales." <sup>12</sup>

También dentro de la historia de la sexualidad encontramos ciertos planteamientos de la escuela psicoanalítica encabezada por Freud, en la cual se pueden establecer "que las personas sanas encuentran refugio en las neurosis las cuales luego pueden curarse con el método del psicoanálisis"<sup>13</sup> Este tipo de planteamientos se ha mantenido por muchos años y ha tenido gran influencia en varias generaciones, pero se acerca el momento en que la sexualidad se analice sin la influencia de la visión emocional del psicoanálisis.

### **La Salud Mental Y La Sexualidad:**

Salud mental es la capacidad que el ser humano tiene de resolver de forma inteligente y racional los problemas que se le presenten en la vida cotidiana, inclusive

---

<sup>12</sup> DiCaprio, N. S. Teorías de la Personalidad, Segunda Edición, McGraw-Hill, México D.F. 2,003

<sup>13</sup> Felipe Vila, Luis G. de Sexo, Teoría y Práctica, Ediciones Brosquil, España 1999



aquellos que nos deprimen, molestan o irritan en algún momento, ya sea dentro de nuestro entorno familiar, de pareja, trabajo o estudio.

Esta capacidad de resolver o manejar dichos problemas adecuadamente, permite al individuo sentirse seguro de sí mismo y le ayuda a mantener un equilibrio emocional, siendo tolerantes cuando se produce una situación desagradable para el mismo. Estar sano mental y emocionalmente implica, tener la disposición de vivir en paz con su propia persona aceptarse así mismo con sus virtudes y defectos, y por consiguiente aceptar a los demás tal como son, también saber aprovechar los buenos y malos momentos de la vida y sacarle partido a esas experiencias, para mejorar nuestra vida. También el aprovechamiento adecuado del tiempo libre, realizando distintas actividades en familia, con la pareja o con amigos, es otra manera de estar sano mentalmente y si no se tiene tiempo hay que hacerlo.

“En una palabra quien esta mentalmente sano, es una persona equilibrada, serena, eficiente, cualquiera que sean sus dotes y aptitudes, cultura, posición social, edad o creencias”<sup>14</sup>

Así mismo la salud mental puede verse reflejada en la sexualidad del individuo, cuando éste se siente seguro de sí, se acepta tal cual es, se preocupa por su bienestar físico, tiene una buena autoestima, se respeta y disfruta de su sexualidad, no se siente cohibido, reprimido ni obligado de ninguna forma ni por nadie.

Esta persona tiene la capacidad de dar rienda suelta a su imaginación, lo cual le permite experimentar distintas cosas que desea hacer con su pareja, por ejemplo; nuevas posturas, compartir fantasías de algún tipo, tener una actitud romántica o en ocasiones alocada, entregarse totalmente a la sexualidad de forma abierta utilizando los cinco sentidos y disfrutando plenamente de ella.

### **Elección De La Pareja**

Actualmente, es aceptado el hecho de que ambos miembros de la pareja tengan cierta compatibilidad, dentro del medio en el que ellos se desenvuelven, por ejemplo: el nivel de educación, aspiraciones, metas, religión, aficiones, etc., aunque hay que tener

---

<sup>14</sup> Mendoza, Juan Higiene Escolar, Editorial Trillas, 6ta. Edición, México 1976, Capítulo 10

muy en cuenta que en ocasiones existen ciertas diferencias, entre uno y otro miembro, la afinidad en estos aspectos permite que la pareja pueda alcanzar un óptimo desarrollo y un buen funcionamiento dentro de la relación.

De esta forma como se menciona en el Kama Sutra "la mente, unida a los deseos del corazón, vuelve a ser el punto de partida, al igual que en el resto de la sexualidad, de la elección de la pareja, <<pues no solo estamos eligiendo un cuerpo, sino fundamentalmente un alma>>"<sup>15</sup>

También debe tomarse en cuenta que después de haber elegido a la pareja, se inicia la fase de conocimiento mutuo, en la cual tanto el hombre como la mujer al principio pueden sentirse inhibidos uno por el otro, pero desde el primer momento debe existir una comunicación abierta entre ambos y, esta comienza desde que cruzan las miradas hasta que se dan el primer beso, de allí en adelante la comunicación se deberá ir fortaleciendo día con día, conocer el estado de ánimo de nuestra pareja nos permitirá abrir la puerta para proceder de una forma adecuada, indagar sobre sus gustos, sus metas, sus deseos, y de esa manera complementarse adecuadamente.

Cuando la relación pasa al siguiente nivel de intimidad, allí donde surgen las primeras caricias, el roce de los cuerpos, y las palabras expresan el deseo para que haya un contacto más profundo entre ambos, es ahí donde surgen muchas dudas como cuales serán los verdaderos sentimientos de la otra persona, incomodidad hacia si mismo (timidez), miedo por no tener experiencia o información acerca de la sexualidad, todo esto si no se sabe comunicar ni expresar puede provocar que las parejas fallen, porque no saben como interpretar adecuadamente sus sentimientos o lo que la pareja quiere decir.

### **Expresión De La Sexualidad**

En la actualidad muchos hombres ya no desean comportarse como machos, sino por el contrario desean expresar abiertamente el lado sensible de su naturaleza, por otro lado la mujer se ha visto encasillada por mucho tiempo dentro del papel de sexo débil, y es por ello que las mujeres en las últimas décadas han luchado para poder disfrutar libremente su sexualidad, teniendo muchas veces la iniciativa para dar paso a una

---

<sup>15</sup> Del Carmen, Marina Kama Sutra, Editorial Libsa, Alcobendas, Madrid 2,005 pp. 12

relación íntima y ser ellas quienes tengan el mando sobre su cuerpo y así poder lograr una vida sexual satisfactoria.

Según como lo expresa Nitya Lacroix en su libro *Guía de la satisfacción sexual*, que para una mujer los aspectos emocionales, románticos, sensuales, forman parte importante de su felicidad sexual y de esa manera llegar a la cima del placer, sentirse satisfecha sexualmente.

## **El Romance**

El romance es un arte, el cual determina muchas veces el tipo de persona que somos y el tipo de persona que deseamos para formar una pareja, una de las primeras etapas del romance se dan cuando nos expresamos por medio de, nuestra forma de vestir, el lenguaje corporal que utilizamos, la galantería (detalles hacia otra persona).

Con nuestra forma de vestir podemos expresar nuestras emociones y nuestra seguridad en el entorno en el cual nos manejamos, tanto hombres como mujeres utilizan un vestuario el cual sirve de cierta forma para transmitir algunos aspectos de la propia personalidad, o crean un estilo propio para llamar la atención de los demás.

Es muy importante el cuidado del vestuario, porque no siempre podemos andar con el mismo tipo de ropa en toda ocasión, pero en cada momento la vestimenta utilizada expresa la personalidad de cada individuo, por ejemplo si en una fiesta una mujer desea sentirse atractiva y segura, lo podría lograr con un vestido negro ceñido y con unos zapatos de tacón alto que permiten contemplar la longitud de sus piernas, pero no lo lograría si llegara a la fiesta con unos jeans, camiseta y tenis, los cuales la harían sentir incomoda y poco atractiva.

Saber como vestir en determinado momento es una de las claves primordiales para el romance, hay que tomar en cuenta todos los aspectos del vestuario, para que el mismo sea armonioso por ejemplo, saber combinar los colores, utilizar ropa interior adecuada, etc., y de esta manera lograr que el lenguaje del vestido sea atractivo para la persona que se desea conquistar.

Tan importante como el vestuario es el lenguaje corporal, porque por medio de este podemos expresar muchas cosas, y el mismo es parte principal de la comunicación de los seres humanos ya que gran parte de ella no es verbal, la forma de sentarnos, "la forma de caminar, el estar de pie y los gestos que hacemos transmiten un poderoso mensaje a los demás."<sup>16</sup> Gran parte del lenguaje corporal es involuntario puede ser instintivo o aprendido de otras personas, pero muchas veces aunque se quiera ocultar, éste es como un código secreto el cual revela los verdaderos sentimientos de una persona. El conocimiento de estas señales podrá indicar si la otra persona tiene las mismas pretensiones o intereses que uno.

Tanto hombres como mujeres deben tener cuidado y mucha sutileza al emitir estas señales, porque pueden transmitir ideas, sentimientos o impresiones erróneas y con ello recibir una respuesta no adecuada e inesperada. Por tanto cuando una persona desea transmitir una señal de invitación a acercarse a ella debe mostrar seguridad y no una actitud a la defensiva por ejemplo el tener los brazos cruzados o evadir la mirada, esto provocaría un distanciamiento y no un acercamiento.

Otro aspecto importante en el romance es la galantería o en otras palabras ser detallista, una pareja que recién comienza o incluso que ya tiene tiempo de estar formada, no puede permitir dejar a un lado este aspecto, ya que es una forma de mantener encendida la llama, estos obsequios deben ser sencillos pero con una dedicación especial, y no un regalo costoso que de la impresión de querer algo en compensación. Estos detalles pueden parecer para quien los hace una tontería pero para quien los recibe puede que sea una grata sorpresa, por ejemplo un mensaje lleno de ternura mandado a su celular, una llamada inesperada, unas flores en un día cualquiera, o incluso el preparar una comida especial aun cuando esta persona no sea una experta en el arte culinario, este tipo de detalles pueden significar una forma sincera de expresar un sentimiento real y verdadero por otra persona.

## **La Seducción**

La seducción comienza desde el primer instante que las miradas se cruzan con esa persona especial, poco a poco se va haciendo más evidente la atracción mutua, el lenguaje corporal se incrementa, la mirada nos delata ya que los ojos pueden expresar

---

<sup>16</sup> Lacroix, Nitya Seducción Erotismo y Plenitud Sexual, Editorial AGATA, Madrid España 1998

diversas sensaciones, así mismo le sonreímos a nuestra pareja o reímos con ella según sea el caso, la sensualidad que nuestro lenguaje corporal expresa es sin duda una de las principales formas de seducción y de comunicación que el ser humano tiene de forma innata.

Cuando ya existe un acercamiento entre las dos personas, existe otro tipo de seducción, la forma de acariciar, de besar, de mirarse, de hablar cambia totalmente cuando la relación se torna más íntima y los deseos y sentimientos de la pareja salen a flote, cada miembro comienza a entender los gestos de su compañero, y eso permite que sus cuerpos se acerquen de una manera más especial, pero la seducción no se trata únicamente del lenguaje corporal, y expresión de deseos, sino que va más allá de ello; la seducción también tiene una parte muy importante que es la comunicación verbal con nuestra pareja, para poder expresar libre y abiertamente nuestros sentimientos, deseos, preocupaciones y temores.

La comunicación forma parte importante y porque no decirlo fundamental en toda relación y más aun cuando tenemos una pareja, dicha comunicación debe ser como lo dice Marina del Carmen "La comunicación debe ser clara y transparente tanto si hay o no problemas. Sin embargo, también es muy importante aprender a respetar los silencios del otro y saber callar en el momento oportuno, dejando a nuestra pareja el camino libre para que pueda hablar sin trabas y, al mismo tiempo, ser escuchada"<sup>17</sup>

Ha muchas personas les resulta difícil expresar abiertamente sus sentimientos y necesidades, talvez muchas veces sea por miedo a la reacción de su pareja o no sentir confianza en hablar de ciertos temas, pero hay que tomar en cuenta los siguientes aspectos: buscar el momento oportuno, no hacer críticas de ningún tipo, evitar herir a nuestra pareja, pero hablar claro, sin tapujos y sin rodeos, ponerse en el lugar del otro, saber escuchar lo que nuestra pareja nos quiera expresar o respetar sus silencios, y sobre todo intentar llegar siempre a un acuerdo son las claves de una buena comunicación.

Dentro de la comunicación también se encuentra el romanticismo y los detalles para con nuestra pareja, lo cual no hay que dejarlo de lado después de los primeros días o meses, sino por el contrario es más importante cuando la pareja lleva ya un buen tiempo junta, siempre se debe mantener un equilibrio entre una relación ya establecida y

---

<sup>17</sup> Del Carmen, Marina Sexo Total Pleno, Editorial LIBSA, Madrid España 2004 pp.26

el romanticismo, es bueno continuar con el juego de seducción después de un buen tiempo de relación, enviar una carta con palabras románticas o atrevidas puede mantener la llama, así como también llevar flores, tener un encuentro en algún lugar donde puedan estar solos, tener una cena íntima en casa, o sencillamente hacer mimos y caricias de la cabeza a los pies hace sentir a la pareja a flor de piel que es querida por su compañero, todo esto puede hacer que la pasión se mantenga en un buen nivel, lo único que se necesita es un poco de imaginación.

En el juego de la seducción también se incluyen ciertos aspectos en el momento de tener una relación sexo genital con nuestra pareja, se debe tener cierto cuidado en crear y mantener un ambiente adecuado para el encuentro sexual, la habitación deberá estar en completa armonía; limpio, romántico, agradable a la vista, olfato y oído, todo debe convertirse en un arte, a través del erotismo que le demos a las cosas por medio de nuestra imaginación, se debe recordar que a la hora de un encuentro sexual no hay límites para poder disfrutarlo al máximo. También se debe permitir a nuestra pareja tomar la iniciativa, y esta no la tiene animarla para que lo haga de esa manera el sexo tendrá otro matiz que será plenamente agradable para ambos.

Para seducir a nuestra pareja también es necesario que sepamos como hacerlo por medio del sentido de la vista, en el caso de las mujeres utilizar ropa que deje ver su figura, como encajes, vestidos ceñidos, tacones altos, etc. Y los hombres utilizar ropa que sepan que atraerán la atención de su amada, no se debe dejar de lado el perfume, ya que una fragancia exquisita puede despertar placeres y emociones eróticas en nuestra pareja, y de esa manera disfrutar más de ese encuentro sexual.

Romper con la rutina también es otra forma de seducción, insinuar a la pareja que se desea hacer algo loco y atrevido, puede despertar el deseo, la imaginación es la mejor herramienta y debemos sacar el mayor provecho de ella, por ejemplo hacer el amor en otro lado de la casa que no sea la habitación, o incluso hacerlo en otro lugar fuera de casa, y no precisamente en un cuarto de hotel puede hacer que el deseo se incremente al máximo. También es importante la hora de desnudarse, debe hacerse siempre de maneras distintas para romper con la rutina y despertar el deseo y la pasión, por ejemplo; que la mujer se desnude primero de forma provocativa y luego el puede hacer lo mismo, o quitarle la ropa uno al otro, hay que recordar que la imaginación no tiene límites.

## El Autoconocimiento

El autoconocimiento implica tener conciencia de uno mismo; de la mente, el cuerpo, los sentimientos y de las emociones. Una buena actitud frente a la vida es una de las principales herramientas que el ser humano debe poseer para mantener un buen nivel de autoestima, prestar especial cuidado al estado físico del propio cuerpo y a las necesidades que el mismo tiene, preocuparse por mantener una alimentación adecuada, una rutina de ejercicios, descansar lo necesario, darse auto masajes ayuda a sentirse más relajado y animado, el cuidar la piel y de todo nuestro cuerpo ayuda al momento de tener un encuentro íntimo ya que el bienestar que se tiene consigo mismo es perceptible por la pareja.

## El Mapa Erógeno

Como lo indica la autora Nitya Lacroix, la piel es considerada como un milagro ya que, "la piel es nuestro mayor órgano sensorial y erotogénico. Contiene el sentido del tacto, y ocupa el segundo lugar – después del cerebro y del sistema nervioso central – en cuanto a sensibilidad e importancia para nuestra supervivencia. De este modo, la piel puede considerarse la superficie perceptiva externa de los procesos mentales internos del cerebro, posee una extensa red de terminaciones nerviosas que responden a todo tipo de estímulos. Desde dolor hasta el placer. Estos estímulos se transmiten a través del sistema nervioso hasta el cerebro. Algunas zonas de la piel, como los senos, los pezones, los labios y los genitales, al igual que otras partes del cuerpo, contienen una gran densidad de terminaciones nerviosas erotogénicas e hipersensibles, que envían señales de placer sexual al cerebro que se transmiten a todo el cuerpo. A medida que aumenta la excitación sexual durante el juego previo y la relación propiamente dicha, la respiración se torna más profunda y los tejidos reciben oxígeno, lo cual aumenta la excitabilidad de los nervios que se encuentran a flor de piel, sobre todo en torno a los genitales, de manera que el cuerpo es más sensible al tacto. A través de este proceso de estimulación táctil – especialmente en las zonas más erógenas del cuerpo – hombres y mujeres alcanzan la cumbre del placer y llegan al orgasmo".<sup>18</sup>

De este modo tanto las mujeres como los hombres cuentan en su cuerpo con un sin fin de terminaciones nerviosas, pero como lo menciona la autora Marina del Carmen

---

<sup>18</sup> Lacroix, Nitya Sedución Erotismo y Plenitud Sexual, Editorial AGATA, Madrid España 1998 pp. 36

“Desde que nacemos hasta que morimos, todos los seres humanos, sin excepción, necesitamos dar y recibir caricias, pues es la forma de comunicación más emotiva y sensual. Los amantes se frotan, se abrazan, se besan se acarician... y, paso a paso, van descubriendo cada paisaje íntimo del cuerpo de su pareja, cada zona erógena, cada rinconcito dispuesto para dar y recibir placer, al tiempo que también van poniendo en estado de alerta su mente pues, ya sea consciente o inconscientemente, es nuestra zona erógena más amplia, pues nada menos que los pensamientos, fantasías y sueños que tenemos, dormidos o en vigilia, son los componentes del mayor y más fantástico mapa erógeno”.<sup>19</sup>

Existen algunas zonas erógenas comunes entre ambos sexos, la respuesta a la estimulación erótico-táctil son distintas en el hombre que en la mujer. Las mujeres necesitan más caricias en el cuerpo para llegar a la excitación sexual y son más sensibles que los hombres. Es posible que la mujer pueda alcanzar el orgasmo simplemente con la estimulación oral o táctil en sus senos, por el contrario los hombres sienten una gran excitación ante la estimulación visual pero es poco probable que alcancen un orgasmo si no hay contacto físico con el pene siendo esta su zona más erógena y sensible.

Estas diferencias son consecuencia de condicionamientos culturales, ya que se fomenta entre la mujeres el disfrute de toda su sensualidad, mientras que los hombres se centran únicamente en el placer de su sexualidad genital. Aquel hombre que llegue a experimentar de forma suave y sensual la relación íntima podrá descubrir el placer y el erotismo que radica en las caricias en todo el cuerpo y gozará de una manera más plena su sexualidad. Ambos sexos responden bien a las caricias amorosas en las siguientes partes del cuerpo: Cara y rostro, cuello y hombros, vientre y ombligo, perineo, piernas y muslos, pies y dedos.

Las mujeres por lo general son las que mejor responden al contacto físico más que los hombre, quizás porque prácticamente todo el cuerpo de la mujer es erógeno, y gracias a esa cualidad tiene la facilidad de sentir placer en casi todas las partes de su cuerpo, aunque obviamente tiene zonas erógenas muy concretas, entre las cuales podemos mencionar: el cuello y la nuca, los senos y pezones, brazos y manos, muslos y clítoris.

---

<sup>19</sup> Del Carmen, Marina Sexo Total Pleno, Editorial LIBSA, Madrid España 2004 pp. 13



Para estimular dichas zonas del cuerpo de la mujer deberán de realizar caricias, obviamente de forma diferente según el área donde se encuentre, por ejemplo: si la mujer recibe un masaje ya sea con la lengua o con los dedos muy suavemente recorriendo toda la columna vertebral hasta llegar al nacimiento del cabello (cuello y nuca) y detenerse ahí para estimular esa área, es muy probable que se conecten todos los sensores femeninos y salten chispas de deseo; los senos, pezones y areola, deben ser estimulados de una forma adecuada, suave, ya que estas zonas están conectadas a los centros emocionales del cerebro, los pezones tienen una gran cantidad de terminaciones nerviosas, por lo que pueden aumentar su volumen cuando son estimulados sexualmente, la sensibilidad de los mismos varía de un pezón a otro y de persona a persona, esta zona es muy importante porque tan solo con la estimulación en esta área la mujer puede llegar al orgasmo. Los brazos y las manos de la mujer también son muy sensibles a las caricias por ejemplo subir con un delicado roce de los labios por el lado interno del brazo hacia la axila despertará en ella una chispa de placer, así mismo si se le succionan con delicadeza y ternura la yema de los dedos. Los muslos también responden a los estímulos y más cuando se hacen en la parte interna y en torno a la ingle. Así como clítoris es una parte erógena de la mujer quizás la mayor de todas, esta zona debe recibir un trato muy especial ya que es mucho más sensible que cualquier otra y hay que estimularla cuando la mujer haya alcanzado niveles altos de excitación, y se debe hacer de forma suave y delicada utilizando los dedos y la lengua, en esta zona la mujer podrá incluso llegar al orgasmo.

El hombre también tiene la capacidad de responder a las caricias en su cuerpo, pero rara vez ponen énfasis en ello, algunas de las zonas del hombre que podemos mencionar son las siguientes: el pecho y pezones, las orejas, la llamada manzana de Adán, pene y escroto, nalgas e ingle, parte posterior del cuerpo, pies y dedos.

El hombre a diferencia de la mujer responde con mayor facilidad a las caricias recibidas y no necesita que sean tan prolongadas para alcanzar un nivel alto de satisfacción, no obstante esto no quiere decir que al hombre no le guste que la mujer juegue con su cuerpo de forma insinuante y provocadora. El hombre siempre dará la bienvenida a todas aquellas caricias que lo hagan saltar de placer. Por ejemplo: el pecho y los pezones son sensibles a ser acariciados con la lengua, al igual que las orejas y la manzana de Adán, el pene y el escroto son consideradas las partes más sensibles del cuerpo masculino y son muy susceptibles a las caricias con la lengua y las manos, pero un

exceso de estimulación en esta zona podría provocar una eyaculación precoz, las nalgas y la ingle responden a caricias hechas con los labios y lengua, la parte posterior del cuerpo puede ser estimulada con las manos y lengua empezando desde la columna vertebral hacia la parte interna de los muslos, e ir bajando poco a poco de esa forma llegar hasta los pies y los dedos.

## Higiene Sexual

La higiene es un factor muy importante dentro de la sexualidad, ya que el cuidado que se le brinde al cuerpo para que este esté limpio, fresco y perfumado antes de un encuentro íntimo proporciona mayor seguridad, y ya sea que se realice solo o en compañía resulta ser una experiencia exquisita; ya que ducharse, lavarse los dientes, perfumarse, denota el respeto y la atención que tenemos hacia nuestra pareja, dichas cualidades mejoraran la calidad de nuestras relaciones sexuales y de esa manera dicha experiencia se convertirá en el preámbulo para que hacer el amor se convierta en una auténtica delicia.

La autora Marina del Carmen dice “que aunque el olor corporal de la pareja puede excitar también puede producir un rechazo casi instintivo, si esa fragancia no es precisamente fresca, así mismo como el mal aliento, el olor a pies o las uñas sucias resultan muy desagradables”. “Muchas personas rechazan de antemano el contacto sexual íntimo, debido precisamente a cuestiones de higiene. Sin embargo, no hay razón alguna para creer que los genitales son una parte sucia o tabú del cuerpo, en la que es mejor no adentrarse demasiado como, por ejemplo, con la práctica del sexo oral, por temor a una experiencia desagradable, pues basta con un simple baño, ducha o lavado genital para que desaparezcan todos nuestros temores y, mucho mejor aún, si la limpieza se practica a dúo, pues resultará de lo más excitante”.<sup>20</sup>

Existen pocas cosas tan excitantes como un baño sensual a dúo “para la mujer, en concreto, los juegos eróticos bajo el agua resultan uno de los métodos más eficaces y favoritos de llegar al orgasmo. El baño en común transforma la rutinaria tarea de asearse en un delicioso ritual íntimo, pues al tiempo que se enjabona a la pareja, se puede

---

<sup>20</sup> Del Carmen, Marina Sexo Total Pleno, Editorial LIBSA, Madrid España 2004 pp. 10

emplear la ocasión para darle un masaje sensual y erótico, aprovechando las propiedades deslizantes de la espuma para recorrer todo el cuerpo".<sup>21</sup>

Así como el baño induce a la pareja a abandonarse en los brazos uno del otro, también es una manera fantástica de divertirse, de descubrir y despertar nuestra sensualidad e instintos. Una de las propiedades que tiene el agua es eliminar las tensiones, recarga la energía del cuerpo y estimula el ánimo, así mismo cuando el agua recorre los cuerpos desnudos de los amantes, el roce de los mismos y los insinuantes movimientos logran que la ducha se convierta en un exquisito placer erótico.

### **Juegos Preliminares**

Según los autores Fennec y Godwin consideran que los juegos preliminares son "los besos, las caricias y algunas prácticas de masturbación encaminadas a calentar el ambiente. La importancia de los preliminares va ligada, de todas formas, a la carga sexual de los dos miembros de la pareja: a veces basta un beso profundo para encender la mecha. Otras veces son necesarias prácticas orales prolongadas. No todos necesitan el mismo tiempo para encenderse: algunos arrancan inmediatamente, con poquísimos preliminares; otros no pueden prescindir de ellos. Por otra parte, la edad es fundamental pero también la pareja".<sup>22</sup>

Aunque estos autores no es tan, muy lejos de la realidad dejan de lado algunos aspectos y significados que también son importantes de los juegos preliminares, ya que sin estos la relación se puede convertir en algo aburrido, rutinario y simplemente en un intercambio de fluidos corporales, estos juegos no pueden faltar en una buena relación de pareja que pretende mantener una gratificante relación sexual, ya que son estos los que nos llevan a un mundo maravilloso que nos permite pasar y saborear momentos sumamente deliciosos con nuestra pareja.

Para iniciar estos juegos no es necesario estar desnudos, se puede iniciar con la utilización de prendas sugestivas que alimenten la vista de la pareja y que empiecen a preparar el terreno para el jugueteo, así como también las miradas insinuantes, risas provocativas, movimientos seductores y el jugueteo de los pies desnudos debajo de la

---

<sup>21</sup> Del Carmen, Marina Kama Sutra, Editorial Libsa, Alcobendas, Madrid 2,005 pp. 34

<sup>22</sup> Fennec, John y Godwin, Mary Enciclopedia del Sexo, Editorial Libsa, Madrid España 2005 pp. 38

mesa mientras se disfruta de una cena íntima causan un gran impacto entre los amantes, todo esto hace que la pareja se acerque cada vez más, las palabras y susurros también son muy efectivos y provocan chispas así como las caricias por encima de la ropa provocan un alto voltaje erótico que incita el deseo.

Luego de todo esto, una sola mirada lo dice todo, el juego va a comenzar, el acercamiento de los cuerpos es cada vez más obvio, y es tiempo de quitar la ropa ya sea que se realice una sesión de strip tease para excitar a la pareja o que ambos se la quiten mutuamente, para dejar los cuerpos desnudos y receptivos a todo tipo de sorpresas que se puedan presentar para incrementar el deseo y la pasión.

Las caricias por todo el cuerpo con la yema de los dedos puede poner el punto inicial en el juego al desnudo, luego se podrán utilizar labios y lengua para continuar con la estimulación de la pareja, otra buena alternativa es utilizar objetos que provoquen placer como por ejemplo: plumas, hielo, juguetes sexuales como vibradores, etc., cabe recordar que no existe herramienta más efectiva y poderosa para el goce y el deseo sexual es la mente, debemos poner en marcha nuestra imaginación, jugar con nuestro propio cuerpo y con el de la pareja de una forma insinuante sin llegar al coito es la llama que encenderá la mecha y hará explotar toda la pasión que hay dentro del cuerpo de los amantes.

Es preciso tomar en cuenta lo que la autora Marina del Carmen nos plantea “es muy importante darnos el tiempo necesario en los juegos preliminares para llegar a alcanzar una excitación óptima, especialmente en el caso de la mujer”<sup>23</sup> ya que la mujer no responde tan rápidamente como los hombre a ciertos estímulos, se debe tener mucho amor, tolerancia, paciencia y sobre todo mucha imaginación por parte de los hombre para poder hacer de este proceso una experiencia única no solo para su compañera sino para ellos mismos, no existen límites para buscar el gozo y disfrute en relación a la sexualidad, el único límite es no intentarlo.

---

<sup>23</sup> Del Carmen, Marina Sexo Total Pleno, Editorial LIBSA, Madrid España 2004 pp. 43

## Masturbación

Antes de hablar de masturbación hay que definir dicha palabra; masturbación es sencillamente auto estimulación de los órganos genitales con miras a un placer sexual y una forma de alcanzar el orgasmo y esto forma parte natural de la vida y de la actividad sexual del ser humano.

En la actualidad según lo indica Nitya Lacroix "los sexólogos consideran la masturbación como una actividad normal e incluso beneficiosa en el plano sexual, pese a ser un tema tabú hasta hace poco tiempo. Se decía que la masturbación era inmoral, era un pecado. Y que su practica podría conducir a los jóvenes a la ceguera, la esterilidad, y quedarían arruinadas sus posibilidades de felicidad sexual en el matrimonio, no hace mucho, un diccionario definía la palabra masturbación como auto abuso. En la actualidad, estas ideas sobre la masturbación han cambiado radicalmente."<sup>24</sup>

Hoy en día la masturbación se considera más autocomplacencia que abuso, este es un método adecuado para que tanto hombres y mujeres, jóvenes o ancianos adquieran un mayor y mejor conocimiento de su propio cuerpo y disfruten de las respuestas orgásmicas y sexuales que el mismo produce. La masturbación puede considerarse una vía de liberación de las tensiones sexuales, pero el punto más importante es que esta actividad permite al ser humano disfrutar del placer sexual y de la sensualidad que irradia su cuerpo sin necesidad de tener a otra persona a su lado.

Como lo indica la autora Marina del Carmen "la masturbación no hay que considerarla como un sustituto de lo que entendemos como sexo verdadero; es decir, la relación sexual entre dos personas, pues por si misma es una maravillosa forma de aprender sobre la sexualidad, y sobre todo, de poder disfrutar con la capacidad innata que el organismo tiene para experimentar placer. Por eso, es básico tomarse el tiempo necesario para experimentar algunas técnicas que nos ayudaran a descubrir nuevos modos de gozar con nosotros mismos y, por supuesto, a disfrutar de un orgasmo mucho más intenso, solos o en compañía."<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> Lacroix, Nitya Sedución Erotismo y Plenitud Sexual, Editorial AGATA, Madrid España 1998 pp. 52

<sup>25</sup> Del Carmen, Marina Sexo Total Pleno, Editorial LIBSA, Madrid España 2004 pp. 51

La masturbación masculina: la excitación sexual en el hombre puede darse de forma consciente o inconsciente. Aunque la erección masculina es un acto reflejo involuntario, el hombre puede influir conscientemente sobre ella, a través de una determinada disposición mental o una situación favorable para que la erección se produzca.

Los hombres tienen mayor facilidad de masturbarse que las mujeres, pero a diferencia de ellas, ellos necesitan una estimulación visual previa o durante la masturbación, por medio de fotos o videos, para algunos hombres la masturbación consiste únicamente en realizar movimientos de arriba a bajo frotando el pene con su mano y de esa forma ya tienen asegurada la eyaculación y por consiguiente el orgasmo, para otros en cambio consideran la masturbación como un ritual de sensualidad para sí mismos, el hombre empezara acariciándose el pecho, el vientre, y bajara hasta sus genitales sin prisa alguna, tocara su perineo, muslos y, escroto antes de llegar al pene, empezara a acariciarlo suavemente y utilizara su imaginación para que el disfrute sea más placentero, a continuación frotara su pene probando ritmos, velocidades, presiones y caricias distintas para deleitarse con las distintas sensaciones que se producen. A medida que el hombre aumente su deseo sexual deberá dejarse llevar, respirara hondo, moverá su cuerpo de manera sensual y producirá sonidos que expresen su excitación, si siente que la eyaculación ya esta cerca debe reducir el ritmo para prolongar el placer un par de veces y recuperarlo cuando ya desee llegar al clímax. Para que el hombre disfrute al máximo de la masturbación deberá prolongar la sesión 15 minutos o más si es posible antes de que se produzca el orgasmo, luego de ello se podrá abandonar a las sensaciones de su cuerpo, descansara acariciando su cuerpo y de esta manera relajarse profundamente.

La masturbación femenina, no solo se ha manejado como un tabú por muchos siglos sino como una prohibición total para las mujeres. En este tiempo la masturbación ha sido considerada tanto para hombres como para las mujeres parte importante de su desarrollo sexual ya que por medio de esta practica puede sentirse cómoda con su propio cuerpo.

Para las mujeres realizar el acto de la masturbación es algo que necesita de tiempo suficiente para hacerlo al igual que un ambiente agradable libre de interrupciones de ningún tipo donde puedan liberarse de sus inhibiciones, prejuicios y temores, al igual

que el hombre algunas mujeres les gusta utilizar su imaginación en la que recrearan sus fantasías, utilizando chorros de agua, videos y revistas eróticas, bolas chinas, vibradores, etc., a diferencia de los hombres las mujeres muy pocas veces van directo hacia sus genitales, por el contrario comienzan la sesión tocando sus senos, vientre, muslos, piernas, dejándose llevar por las distintas sensaciones que estas caricias les producen, luego poco a poco comenzaran a acariciar lenta y suavemente su pubis, los labios de la vagina, y empezara a ejercer cierta presión sobre su clítoris, realizara movimientos circulares dándole un suave masaje y empezara a sentir que el nivel de excitación empieza a elevarse cada vez más, luego podrá sentir la sensación de lubricación en su vagina y podrá introducir uno o varios dedos si así lo desea, si es una mujer más atrevida y que le gusta el uso de juguetes sexuales no tendrá duda en utilizar un vibrador e introducirlo en su vagina, lo acompañara de movimientos sensuales y de gemidos, probara distintas posiciones con su cuerpo para conocer cual es la mejor para sentir más placer, al masturbarse la mujer descubrirá un paraíso en el cual podrá disfrutar explorando áreas desconocidas para ella que le resultaran placenteras, también la forma adecuada de estimular cada zona de su cuerpo que movimientos, caricias, ritmos, intensidades y velocidades debe ejercer para dejarse llevar y caer en los brazos del placer y alcanzar un orgasmo maravilloso y por que no muy probablemente logre orgasmos múltiples, aunque no hay que sentir frustración si esto no se logra, ya que hay que tener paciencia y no limitarse a expectativas erróneas, lo importante es disfrutar de su cuerpo, esto producirá que la mujer se sienta más segura y confiada de si misma y esto le ayudara aun más a elevar su autoestima,

### **Masturbación Mutua o a Dúo**

La masturbación mutua forma parte de la técnica en el arte de hacer el amor y de la satisfacción, ya que saber masturbar a la pareja de forma adecuada conociendo que tipo de caricias la hacen estallar de placer, poniendo atención a sus respuestas físicas y a sus deseos, convertirá a cualquier persona en un amante especial.

Como lo menciona la autora Sofía Capablanca "La masturbación es una experiencia muy personal y privada y la manera de acercarse a ella ha de ser con mucho respeto, pues cuando uno de los dos proponga a su pareja el masturbarle, puede no ser bien recibido, ya que en innumerables ocasiones se tiene un pensamiento errático sobre la masturbación, asociándola a la soledad o a una necesidad de satisfacción no

conseguida en pareja, cuando no es más que una forma adicional de disfrutar del sexo."<sup>26</sup>

El inicio de la sesión de masturbación a dúo debe empezar con susurros y gemidos insinuadores, un masaje en la espalda con las manos, mordiscos y besos en las orejas, cuello y nuca, mostraran el camino a seguir para que los amantes, empiecen a jugar con sus cuerpos uno con el del otro.

La observación mientras se masturba a la pareja es de mucha ayuda, ya que de esa manera se puede conocer las respuestas físicas del otro cuando se le este estimulando. Si es el hombre el que estimulara a la mujer, este debe empezar de una forma suave y delicada besando y acariciando sus senos, vientre, muslos, etc., cuando se encuentre en el área de la vulva, deberá estimular esta área con caricias suaves y delicadas en el pubis, rozara con sus dedos los labios de la vagina, concentrándose en las respuestas físicas que su compañera le envíe como gestos, gemidos, miradas, o palabras, para que el sepa cuando es el momento adecuado para que empiece a estimular el clítoris y posteriormente la vagina, cuando el hombre se encuentre en la zona del clítoris debe tener cuidado ya que es un área sumamente sensible y delicada, ya que si se ejerce mucha presión y movimientos bruscos en lugar de lograr excitar a la pareja le producirá dolor, debe empezar con movimientos circulares o de un lado al otro presionando el clítoris pero no fuertemente, luego lo podrá descubrir y dar un suave masaje directo sobre el, también podrá introducir uno o varios dedos en la vagina de su compañera simulando la penetración con el pene metiendo y sacando el o los dedos, también dentro de la vagina podrá estimular el llamado punto G que se encuentra a unos 3 o 5 cm. de la entrada de la vagina pegado a la pared del vientre, la estimulación en este punto puede producir el la mujer una oleada de placer, que la puede llevar al orgasmo tanto como la correcta estimulación del clítoris. "todo esto debe acompañarse con besos en otros puntos erógenos, como los pechos."<sup>27</sup>

Por el contrario si es la mujer quien masturba al hombre, no puede dejar de lado que una forma en la cual el hombre se siente más excitado es cuando deja volar su imaginación y se entrega al placer y aun más cuando es su compañera quien por medio de gemidos insinuantes, palabras provocativas, lo eleven a ese nivel además de eso,

---

<sup>26</sup> Capablanca, Sofía 101 Fantasías y Juegos Sexuales, Editorial Libsa, Madrid España 2006 pp. 110

<sup>27</sup> Fennec, John y Godwin, Mary Enciclopedia del Sexo, Editorial Libsa, Madrid España 2005 pp. 149



también deberá empezar con un jugueteo previo por el cuerpo masculino pecho, vientre, muslos, para después poder dirigirse hacia sus genitales, a diferencia de la mujer “el pene ha de comenzar siendo masajeado con suaves caricias, pero también admite una estimulación con menos sutileza”<sup>28</sup> se puede rodear el pene con la mano y realizar movimientos de arriba a bajo de forma rítmica, la velocidad, presión y duración del movimiento, dependerá de las respuestas que el compañero proporcione a la mujer, estas pueden ser con gemidos o directamente verbales, por lo regular esta estimulación siempre va en aumento y mientras se vaya acercando al orgasmo se podrá disminuir la intensidad para prolongar por más tiempo el placer que se siente al ser masturbado por la pareja, además del pene no debemos olvidarnos que “la estimulación de los testículos es terriblemente excitante para el varón, se puede llevar a cabo durante la manipulación del pene. Pero hay que tener cuidado, porque son delicadísimos”,<sup>29</sup> ya que si se presionan de forma brusca, se puede producir un fuerte dolor y terminar con la sensación agradable que se pretendía dar al compañero, y eso estropearía el momento, por eso mientras se este estimulando el pene con una mano, la otra puede estimular los testículos, el perineo y el ano que es otro de los lugares en el cual los hombres sienten placer aunque no lo demuestre abiertamente por timidez.

Otra forma de masturbación a dúo es que ambos miembros de la pareja, se estimulen de forma individual pero al mismo tiempo, y que el hecho de observar como su compañero juega con su cuerpo y produce sonidos, podrá excitar al otro, o ya sea que ambos se masturben mutuamente en una sincronización de movimientos y caricias, para este respecto hay que tomar en cuenta las señales del compañero porque eso les indicara si deben intensificar o disminuir la estimulación, no importa de que forma se lleve a cabo esta practica, lo importante es que ambos disfruten de la experiencia que hará que su vida sexual sea más satisfactoria y los temores e inseguridades desaparecerán.

## Juguetes Sexuales

En la actualidad existen muchos tipos de objetos sexuales y tiendas especializadas que los venden, estos juguetes pueden desempeñar un papel muy importante en el descubrimiento de la propia sexualidad, brindando la oportunidad que ya sea a solas o en compañía puede conocer su potencial orgásmico y esto le produzca una profunda

---

<sup>28</sup> Capablanca, Sofía 101 Fantasías y Juegos Sexuales, Editorial Libsa, Madrid España 2006 pp. 114

<sup>29</sup> Fennec, John y Godwin, Mary Enciclopedia del Sexo, Editorial Libsa, Madrid España 2005 pp. 145

satisfacción de los deseos que han estado tan arraigados dentro de su ser, y por cuestiones de cultura, educación, religión, etc., han sido reprimidas y esta es una manera en la que pueden ser descargarlas y así lograr un equilibrio de sus emociones.

Estos juguetes sexuales han sido utilizados desde hace miles de años, aunque han sufrido modificaciones con el tiempo, pero el objetivo principal de estos siempre es el mismo el de – brindar placer – unos de los primeros objetos que se utilizaron para este fin eran los llamados, huevos de amor que eran ovalados o de forma circular, elaborados en madera o porcelana, que se introducían en la vagina para que la mujer tuviera sensaciones eróticas mientras caminaba. Hoy en día estos huevos de amor se les conoce como (bolas chinas) las cuales están hechas de látex y su parte superficial es más blanda y suave son de unos 3.5 cm. de diámetro unidas por un hilo de unos 10 cm. de largo, hay dos tipos de bolas chinas una con dispositivos a base de pilas que hacen que se activen y otras que en su interior llevan otras bolas de menor tamaño que al moverse causan vibraciones en las exteriores. Estas producen gran placer a la mujer y la preparan para un encuentro sexual más placentero con su amante.

La diferencia que existe entre un consolador y un vibrador es que este último produce vibraciones por medio de una conexión eléctrica o pilas que lleva en su interior y el consolador únicamente asemeja la forma del pene. Entre estos dos juguetes existen variedad en cuanto a materiales estilos, dimensiones, colores, texturas, etc. Hay que tomar en cuenta los deseos y necesidades antes de adquirir uno, junto a la pareja pueden visitar un sex shop (tiendas especializadas en productos sexuales) o por medio de Internet para informarse de todo en relación a estos u otros juguetes que existen en el mercado.

Los consoladores o vibradores pueden ser de gran ayuda a la mujer, para que explore su cuerpo a fondo y descubra sus zonas en las cuales siente mayor placer y así conocer su potencial orgásmico. Estos juguetes han ayudado a mujeres a lograr su primer orgasmo, cuando no lo han logrado con su compañero, por tener sentimientos de culpa, vergüenza, miedo, desconocimiento del sexo, o represiones producidas por diversos factores que pueden tener su raíz desde la niñez.

Según la autora Nitya Lacroix “la intensa estimulación de un vibrador puede asimismo derribar los bloqueos psicológicos que impiden a algunas mujeres la obtención del placer, obligándolas a sucumbir al puro placer animal de la auto gratificación. Puede

basarse en esta experiencia incorporando el vibrador en sus sesiones sexuales con su compañero, hasta que las restantes barreras mentales queden totalmente derribadas. Hay mujeres que, debido a sus sentimientos de culpabilidad, incluso se muestran reacias a tocarse directamente para satisfacerse, pudiendo superar esta aversión con un vibrador.<sup>30</sup>

Algunas mujeres tienen la imposibilidad de alcanzar la satisfacción sexual, la cual muchas veces se debe a la falta de conocimiento de la propia sexualidad por ser tan reprimida por la sociedad y sus reglas, en estos casos el uso de consoladores o vibradores dan muy buen resultado para que la mujer descubra que partes de su cuerpo son eróticamente más sensible sin contar las zonas erógenas concretas, una exploración de su cuerpo le dará libertad de conocerse a si misma no solo físicamente sino también tendrá la oportunidad de conocer sus deseos y emociones.

Los vibradores también pueden ser utilizados por los hombres, por ejemplo colocándolos en la base del pene las vibraciones que este produzca incrementara el placer masculino, también cuando se coloca este juguete en el perineo – piel que se encuentra entre el pene y el ano – puede producir una carga de energía sexual tan intensa que puede llegar hasta la próstata e incluso puede producir la erección. A algunos hombres les agrada la sensación que sienten cuando el juguete es colocado en glande o en el frenillo, pero hay que tener cuidado porque algunos son más sensibles a este tipo de estimulación y a otros esa sensación les resulta más excitante. Estos vibradores también han sido recomendados cuando se tienen problemas de impotencia teniendo gran éxito en conseguir una erección.

Estos juguetes no deben ser limitados para usos individuales, sino que hay que tomarlo como un complemento para aumentar la satisfacción de ambos miembros de la pareja, jugar uno con el otro pasando por el cuerpo de su compañero el vibrador o algún otro juguete sexual incrementara sus deseos y fantasías y por ende su placer y satisfacción sexual.

---

<sup>30</sup> Lacroix, Nitya Sedución Erotismo y Plenitud Sexual, Editorial AGATA, Madrid España 1998 pp. 54

## Sexo Oral Genital

Hace varias épocas no se realizaban este tipo de practicas bucales ya que eran consideradas una perversión por la mayoría de personas, y desde hace miles de años se rechazó, también se le dio cabida dentro del juego amoroso según lo explica la autora Marina del Carmen "Aunque los Dharmashastras rechazaban el sexo oral por considerar que entrañaba el riesgo de provocar dolor en el órgano sexual, Vatsyayana, autor del Kama Sutra, consideraba que <el sexo oral podía practicarse si le suponía placer a la pareja durante el acto sexual y que, por tanto, no había nada de malo en hacerlo si a ambos les complacía. Y, puesto que el principal objetivo del juego amoroso era conseguir el placer, no podría ser malo nada que ayudara a los amantes a conseguirlos>." <sup>31</sup> Esta práctica les gusta a muchas personas, las cuales las incluyen en sus relaciones sexuales y forman parte de ellas como un acto de intimidad especial, que ayuda a la excitación en los juegos preliminares al coito, "El sexo oral genital puede ser una de las posibilidades de excitación con la que más pueden disfrutar aquellos que busquen placer y satisfacción en una relación sexual. El término hace referencia a la actividad sexual mediante la cual el hombre y la mujer se estimulan mutuamente los genitales utilizando la boca y lengua. Cuando el hombre estimula a la mujer, la acción se denomina cunnilingus, y cuando la mujer estimula al hombre, la acción recibe el nombre de felación. El grado en el cual un pareja incluya el sexo oral en sus relaciones sexuales variara de una situación a otra y de una pareja a otra"<sup>32</sup>

## Cunnilingus

No existen muchos actos que sean tan excitantes que impliquen una entrega total y profunda en la mujer como el sexo oral, donde la boca y lengua de su pareja ayudada de alguna forma por los dedos, se convierte en una herramienta fantástica que la eleva a un nivel tan alto que la hace sentir oleadas increíbles de placer, hasta el punto que para algunas mujeres es la manera favorita que tienen de llegar al orgasmo.

Hay que tomar en cuenta ciertos aspectos a la hora de realizar un cunnilingus, por ejemplo se sabe que el clítoris es una parte frágil y delicada de los genitales femeninos, y no tan fuerte como el pene en el hombre, por lo tanto no debe frotarse ni muy fuerte ni

---

<sup>31</sup> Del Carmen, Marina Kama Sutra, Editorial Libsa, Alcobendas, Madrid 2,005 pp. 45

<sup>32</sup> Lacroix, Nitya Guía de la Satisfacción Sexual, Editorial ÁGATA, Madrid España 2003 pp. 26

muy deprisa, lo cual podría provocar algún tipo de irritación, para que esta practica sea lo más placentera para la mujer no hay que llevarla acabo muy deprisa, se debe tomar en tiempo para empezar con las caricias por otras partes del cuerpo como en la masturbación a dúo, con la diferencia que el instrumento a utilizar no serán los dedos sino la boca (labios, dientes y lengua), los labios darán suaves besos, los dientes excitantes mordiscos y la lengua suaves caricias por todo el cuerpo antes de llegar a los genitales de la mujer. Para que la mujer disfrute de un sexo oral pleno, se estimulara primero el área alrededor del clítoris como labios, vulva, perineo, para luego pasar al área de mayor excitación, empezando con un movimiento de abajo hacia arriba "lamiendo desde la entrada de la vagina hacia el clítoris, con pasadas cortas y repetitivas. A continuación se pasara la lengua por un lado del clítoris, después por el otro y, por último, por encima. Además, con la punta de la lengua se harán giros suaves alrededor del clítoris primero hacia la derecha y después a la izquierda, repitiendo esos mismos giros en torno a la vagina. Por ultimo, hay que empujar, de manera suave y repetitiva, la lengua contra el clítoris, lamiendo por un lado, por el otro y por encima y combinando también las lamidas con las succiones suaves, como si se quisiera sorber, hasta conseguir que la pareja alcance el orgasmo o esté lo suficientemente excitada para lograr el clímax a través de la penetración (con el pene o un vibrador), si es lo que ella desea."<sup>33</sup>

El cunnilingus no se debe limitar a las caricias con la boca, sino también se pueden incorporar algunos elementos extras que hagan de esta practica un deleite para la mujer, por ejemplo mientras se acaricia el clítoris con la lengua se puede introducir en la vagina los dedos o un vibrador para que la experiencia sea aun más excitante, también es valido que se le acaricie con la lengua el perineo y el ano ya que son otra parte del cuerpo femenino que responden de forma positiva a ese tipo de estimulación pudiendo complementar una satisfacción totalmente placentera y gratificante.

## Felación

Al igual que con la practica del cunnilingus en la mujer, en la felación también se deben tomar en cuenta algunos puntos importantes, como la sensibilidad que posee el pene en el glande y en el frenillo y que cuando se estimule de forma manual u oral estas zonas debe hacerse con sumo cuidado y delicadeza al igual que con el clítoris de la mujer, el resto del pene soporta sin molestia alguna, apretones y caricias fuertes intensas y

---

<sup>33</sup> Del Carmen, Marina Sexo Total Pleno, Editorial LIBSA, Madrid España 2004 pp. 57

prolongadas. La saliva es un factor importante en la felación además de ser más fácil para la mujer al introducir el pene en la boca, sino también para el hombre ya que resulta muy gratificante y excitante sentir su pene húmedo, la lentitud en este acto es imprescindible. Además de la estimulación bucal en el pene “muchos hombres adoran la sensación de la suave estimulación del escroto mediante amorosas succiones y besos”<sup>34</sup> para poder realizar este procedimiento se debe retirar suavemente el pene hacia un lado, y la lengua podrá explotar toda la zona con movimientos circulares y lamidas de abajo hacia arriba, mientras la otra mano acaricia los muslos, perineo y ano del compañero que se encuentra tumbado en la cama, o en la posición que le provoque estar. Así mismo “la penetración profunda del pene en la boca de la pareja, es algo que vuelve locos a los hombres, sobre todo si esta hace como si se lo tragara, y en el momento del orgasmo, recibe su eyaculación puede poner el broche de oro al final.”<sup>35</sup>

Una variante del sexo oral que también resulta muy gratificante, es cuando ambos amantes lo practican juntos al mismo tiempo como por ejemplo “El punto álgido del sexo oral es sin duda el famoso – 69 – pero comerse, el uno al otro requiere ser capaz de hacer dos cosas a la vez, disfrutar y hacer disfrutar a la pareja, y no es precisamente una tarea fácil. Sin embargo, si se consigue, la experiencia es inolvidable y los orgasmos que se alcanzan son increíbles, pues no en vano por algo viene la fama.”<sup>36</sup>

Como lo indican Fennec y Godwin “En todas las relaciones, el sexo oral puede añadir variedades, e iniciar un nuevo curso y dar un nuevo interés a una vida sexual que se está bloqueando en una situación de estancamiento.”<sup>37</sup> No hay que dejar que la rutina se apodere de la vida sexual, este tipo de variantes hace que a la sexualidad se le encienda la llama que haga explotar de nuevo los deseos que han quedado relegados en la monotonía.

## Sexo Anal

El sexo anal ha sido una practica tan antigua, como el resto de variantes de la sexualidad, la cual al igual que el sexo oral han sido consideradas tabú y algo pecaminoso y perverso para quienes la practican, la practica de sexo anal es una “de las

<sup>34</sup> Lacroix, Nitya Guía de la Satisfacción Sexual, Editorial ÁGATA, Madrid España 2003 pp. 29

<sup>35</sup> Del Carmen, Marina Sexo Total Pleno, Editorial LIBSA, Madrid España 2004 pp. 58

<sup>36</sup> Del Carmen, Marina Sexo Total Pleno, Editorial LIBSA, Madrid España 2004 pp. 58

<sup>37</sup> Fennec, John y Godwin, Mary Enciclopedia del Sexo, Editorial Libsa, Madrid España 2005 pp. 163

prácticas sexuales favoritas de los hombres y una de sus más insistentes fantasías eróticas."<sup>38</sup> Algo muy importante para poder realizar esta práctica es la higiene del ano, y el uso de preservativo, para evitar cualquier tipo de infecciones por contacto con los microorganismos que se encuentran en él, así mismo cuando se introduce el o los dedos para estimularlo, no se deben introducir sin lavarlos en la vagina ya que se podría provocar una severa infección en la misma.

Para que el sexo anal no sea una práctica dolorosa, se debe iniciar poniendo a la pareja en cuatro patas y, con un juego previo de caricias alrededor del ano ya sea con los dedos o la lengua, para que esta práctica se de sin problemas ni temores, hay que tomar todo el tiempo que sea necesario para realizarla, por ejemplo se empezara introduciendo un dedo en el ano en forma de vaivén el cual debe estar humedecido con saliva o un lubricante a base de agua, ya que de esta forma se producirá de forma más fácil su introducción, se debe estimular el ano de forma suave y haciendo pequeños círculos a su alrededor y dentro de él para permitir la dilatación del mismo, y de esa manera ir abriendo el camino para la introducción del pene en el ano, esta se hará cuando la mujer este lo suficientemente excitada para recibirlo, no hay que tener prisa para hacerlo, lo primero es ponerse de rodillas frente a las nalgas de su compañera y separarlas para conseguir una mejor penetración, el hombre jugara con su pene en la entrada del ano, y guiándolo con la mano lo introducirá bien lubricado de una forma lenta y pausada para evitarle dolor a su compañera y de manera que ella pueda disfrutarlo al máximo.

Al realizar esta práctica se debe tomar en cuenta que "la penetración anal no estimula el clítoris, es bastante difícil que la mujer llegue al orgasmo mediante esta práctica sexual, aunque para algunas resulta tan erótico y morboso que no necesitan ningún aditivo para conseguir un clímax fantástico. Pero lo más habitual es que, si queremos que nuestra compañera alcance el orgasmo, tengamos que acariciarle los senos y estimularle al mismo tiempo el clítoris con los dedos."<sup>39</sup> A partir del momento en que ya se logro alcanzar la penetración anal, los amantes se dejaran llevar por la pasión y sin ningún tipo de rudeza en este acto disfrutaran a plenitud esta variante de su sexualidad lo cual será gratificante para ambos, cuando se lleva a cabo de forma tranquila y sin prisas.

---

<sup>38</sup> Del Carmen, Marina Sexo Total Pleno, Editorial LIBSA, Madrid España 2004 pp. 60

<sup>39</sup> Del Carmen, Marina Sexo Total Pleno, Editorial LIBSA, Madrid España 2004 pp. 60

## Masaje Sensual y Masaje Erótico

Antes de hablar sobre estos dos tipos de masaje, definiremos que es masaje por si solo, muchos autores que escriben sobre sexualidad coinciden que el tacto es el lenguaje del amor, ya que por medio del mismo se pueden experimentar un sin fin de sensaciones, emociones y sentimientos, por tanto el masaje es una forma de tocar a la pareja de una manera más estructurada siguiendo algunas técnicas para que se puedan liberar ciertas tensiones no solo en un sentido sexual, sino también emocional y de esa forma brindar un bienestar general a todo nivel.

Cabe recordar que nuestro cuerpo en general es un receptor inmediato de todo el entorno en el que vivimos, y por el cual "circulan canales de energía que, en muchas ocasiones, están bloqueados por las tensiones y el consiguiente agotamiento muscular que estas origina. De ahí, que uno de los principales beneficios físicos del masaje sea, precisamente, el desbloqueo de esos canales energéticos y, al movilizar la energía, eliminar o aliviar los trastornos que estos bloqueos energéticos hayan podido ocasionar, como dolores de cabeza, insomnio, problemas del piel... El masaje sensual no solo nos proporciona esa maravillosa combinación de placer, comunicación e intimidad con nuestra pareja, sino que, al igual que ocurre con otros tipos de masaje, también produce en nuestro cuerpo una serie de beneficiosos efectos físicos, como el alivio del estrés y las tensiones sexuales que este origina."<sup>40</sup>

En la actualidad se a descubierto que el masaje que se dan mutuamente las parejas, resulta muy beneficioso en sus relaciones tanto emocionales como sexuales, ya que se produce un cambio significativo en la manera de establecer contacto con la pareja, los vínculos que los unen se hacen cada vez más fuertes y eso permite que ambos se conozcan cada vez más y mejor.

No existe ningún modo correcto o incorrecto de realizar un masaje sensual, pero cuando se decida hacerlo necesitara ser sistemático para no dejar de lado ninguna zona del cuerpo de la pareja que le brinde a esta placer y relajación, una de las principales razones por las cuales muchas parejas no practican el masaje es por falta de tiempo, pero se pueden hacer sesiones cortas para poder gozar de el beneficio placentero que ofrece el masaje sensual a las relaciones sexuales dentro de la pareja.

---

<sup>40</sup> Del Carmen, Marina Masaje Erótico, El placer a través de los sentidos, Editorial Libsa, Madrid España 2004 pp. 44



Para que un masaje sensual sea bueno su secreto "radica en la sabia alternancia entre toques suaves, lentos, profundos y rápidos. Debemos recorrer suavemente cada centímetro de piel de nuestro amante."<sup>41</sup> Para dar un masaje sensual no es necesario ser muy rígidos en la estructura de este, es valido ser espontáneo mientras se realiza ese dar y recibir de emociones y placeres, sin embargo existe una regla que debe seguirse dentro del masaje sensual y es el de no tocar los senos y partes genitales de nuestra pareja, porque el fin de este masaje no consiste en la excitación sexual del otro, y de hecho la excitación puede disminuir en alguna medida el placer de relajación y de conectarse con sus sentimientos y emociones.

Dentro de la rutina de un masaje sensual encontramos ciertos lineamientos que se deben seguir por ejemplo: "1° el masaje sensual debe ser prioritariamente agradable, 2° Nuestras manos han de adaptarse a las formas del cuerpo de nuestra pareja, 3° Una vez iniciado el masaje, al menos una de nuestra manos jamás se separara del cuerpo de nuestra pareja, 4° Hay que alternar suavidad con energía y delicadeza con presión, 5° El masaje nunca es cuestión de fuerza. 6° No importa que, al principio, nuestros movimientos sean torpes. Con la práctica adquiriremos mayor confianza en nosotros mismos. 7° Para dar y recibir un masaje es necesariamente estar totalmente relajado. 8° El orden más habitual de un masaje es: pie y pierna derechos, pie y pierna izquierdos; mano y brazo izquierdo, mano y brazo derechos; abdomen, cara posterior de las piernas y espalda; pecho, rostro y cabeza, cuello y hombros. 9° Cuando la persona que va a dar el masaje ya este preparada, comprobará que quien lo va a recibir también lo esta. 10° Quien vaya a dar el masaje sacudirá sus manos y relajara sus muñecas. Después, se arrodillará junto a su pareja y, manteniendo la espalda recta, iniciará el masaje moviéndose desde la pelvis."<sup>42</sup>

Según el Dr. Andrew Yorke "el masaje es un método natural de curación y una forma relajante de recreación. Y para que esto se de de una forma más eficaz, se debe silenciar la mente ya que esta también es parte importante de la preparación para un buen masaje."<sup>43</sup> Esto se lograra tratando de apartar de su mente preocupaciones y miedos, y concentrándose en la acción que debe realizar cada uno de los miembros ya sea dando o recibiendo el masaje. Cuando cada uno logre esto podrán abandonarse al placer que produce el masaje no solo para quien lo recibe, sino quien lo da, experimenta

<sup>41</sup> Del Carmen, Marina Masaje Erótico, El placer a través de los sentidos, Editorial Libsa, Madrid España 2004 pp. 47

<sup>42</sup> Del Carmen, Marina Masaje Erótico, El placer a través de los sentidos, Editorial Libsa, Madrid España 2004 pp. 50

<sup>43</sup> Yorke, Dr. Andrew El Arte del Masaje Sensual, Editorial Robin Book, Barcelona España 1993 pp. 17

una gran satisfacción por el simple hecho de haber proporcionado a la pareja un placer diferente y reparador en todo sentido. Muchas parejas creen que es imposible recibir un masaje sin que haya excitación "pero una vez que se han acostumbrado a la idea de que pueden dar y recibir placer físico sin tocar los genitales ello modifica todo su punto de vista, normalmente para mejorar".<sup>44</sup>

No existe mucha diferencia entre el masaje sensual y el masaje erótico, pero una de las características de este último son: que van incluidas caricias en el área genital, el deseo de excitar a la pareja y que esta práctica forme parte del prelude amoroso.

La rutina será totalmente diferente cuando se trate del masaje erótico, ya que con este se pretende excitar a la pareja, pero para ello se debe entender que clase de masaje provoca la excitación. Para tal objeto ayuda estar consiente de cada zona del cuerpo de la pareja, en las cuales se sabe que es más sensible y le provoca mayor placer, y en cuales no. Al igual que el masaje sensual no se ponen normas rígidas para la realización de este, se permite dar rienda suelta a la imaginación, pero se debe tener en cuenta que vale la pena tomar algunas técnicas de el, para que sean aplicadas en el masaje erótico tales como alternar suavidad con energía y delicadeza con presión, y recordar que el masaje nunca es cuestión de fuerza. Otra diferencia entre dichos masajes radica en que en el anterior solo se utilizan las manos, en este no solo se utilizan las manos, sino también otras partes del cuerpo como la boca, el pelo y los senos en el caso de las mujeres. Así como también se pueden utilizar algunos objetos como, plumas, sedas, vibradores, etc., no importa que es lo que se utilice, lo importante es proporcionar placer y excitación a la pareja para que se prepare para el coito si así lo desean, o simplemente para disfrutar de un orgasmo sin penetración utilizando distintas técnicas, que se pueden incorporar a este tipo de masaje como son la masturbación y el sexo oral.

Como lo menciona la autora Marina del Carmen "La práctica del masaje erótico, hace que nos olvidemos de nuestro ego mientras estamos acariciando a nuestra pareja. Ahora, nuestro amante es quien importa. Fuera han quedado las diferencias y discusiones, concentrándonos en la búsqueda del placer del otro, aprendemos a tener paciencia, a saborear intensamente cada momento y a ofrecer, desinteresadamente, lo mejor de nosotros mismos, sin dar nada por hecho, sino buscando en todo momento lo que más le guste a nuestro amante, estando atento a sus palabras, gestos o movimientos. Por medio

---

<sup>44</sup> Yorke, Dr. Andrew El Arte del Masaje Sensual, Editorial Robin Book, Barcelona España 1993 pp. 60

de masaje erótico, aprendemos que cuando damos, también recibimos, y al revés; que el placer de nuestra pareja es nuestro propio placer, que mientras le estamos complaciendo, nos estamos enriqueciendo a la vez." "las caricias sensuales nos permiten experimentar la excitación y los sentimientos y deseos de nuestra pareja a través de su piel".<sup>45</sup> Tanto los hombres como las mujeres deben aprender a ser muy receptivos y entender las señales que su pareja les envía ya que muchas de estas, no son verbales, esto suena un poco difícil, pero no imposible cuando los miembros de la pareja se entregan en su totalidad el uno al otro. Es una experiencia fantástica y hay que atreverse a experimentarla.

### **Los Cinco Sentidos Y Su Rol En La Sexualidad**

El cuerpo del ser humano es de por sí erógeno, y lo es aun más cuando incluimos en esta experiencia todos los sentidos de los que está provisto el ser humano, y no únicamente limitarnos a utilizar el tacto como medio de placer, si bien este sentido es uno de los principales ya que es el primero que empezamos a utilizar desde que somos bebés, no se debe olvidar que el mundo en el que vivimos y lo que conocemos de él lo hemos aprendido utilizando nuestros cinco sentidos, por ejemplo: las manos nos han ayudado a reconocer distintas texturas, la boca nos ha llevado a un mundo mágico de sabores, la nariz nos permite reconocer olores que nos recuerdan algo especial en nuestra vida, el oído nos proporciona el gusto de escuchar sonidos que nos regala la madre naturaleza, como el canto de los pájaros al amanecer, y los ojos nos permiten apreciar la belleza que se encuentra en todas las cosas que rodea nuestro mundo.

Linda Sonntag nos menciona algo muy peculiar pero muy cierto que, "el verdadero sexo, es el sexo comprometido hasta el fondo, lo cual significa dejarse llevar y dar y sentir al cien por cien, tanto a nivel mental como físico. Teniendo como base los cinco sentidos, llegareis a sintonizar el uno con el otro, a desarrollar todo su potencial y a disfrutar al máximo. Con la mente y todos tus sentidos plenamente sintonizados en tu propio placer y en el de tu pareja, el sexo llegara a ser no solo un deleite físico, sino también una experiencia profundamente espiritual y curativa. El desarrollo de tus conocimientos sensuales te ayudaran a desbloquear tu poder sexual y a transformar tu vida con confianza y alegría."<sup>46</sup>

---

<sup>45</sup> Del Carmen, Marina Masaje Erótico, El placer a través de los sentidos, Editorial Libsa, Madrid España 2004 pp. 68

<sup>46</sup> Sonntag, Linda Sexo Sensacional, guía definitiva del sexo y la pasión, Editorial Libsa, Madrid España 2000 pp. 6

Como parte inicial de esta experiencia se debe explorar “el potencial erótico de los cinco sentidos, ya que en cada uno de ellos se oculta parte del secreto de la plenitud sexual”.<sup>47</sup> Todo empieza con los ojos, una mirada basta y estamos flechados, los ojos poseen su propio lenguaje de atracción; el primer contacto que se tiene con una persona desconocida es por medio de la vista, examinamos su rostro y su lenguaje corporal, el cual debe manifestar seguridad y confianza para que exista una interacción entre ambos.

El carácter o el humor también puede verse reflejados en los ojos de una persona, este es un lenguaje muy expresivo en todo sentido. Los ojos no sirven únicamente para mirar, sino para observar con atención el mundo que los rodea, por ejemplo en la intimidad el sentido de la vista se agudiza más y responde al lenguaje corporal de la pareja, ya sea que esta se encuentre vestida o desnuda, es una forma de excitar sin tocar, también la observación atenta de su propio cuerpo y el de la pareja proveen una infinidad de herramientas de excitación sexual, por ejemplo la observación de sus cuerpos en un espejo mientras hacen el amor puede resultar una buena e “instructiva experiencia sexual. En muchas culturas, el espejo es símbolo de conocimiento y verdad, de la pureza del alma”.<sup>48</sup>

El sentido del gusto es muy importante en la relación de pareja, ya que por medio de el podemos experimentar un sin fin de sensaciones, como el primer beso que hace que la pareja sienta mariposas en el estomago, hasta algo más profundo como la excitación, el principal elemento de este sentido es la boca, la cual utilizamos para comunicarnos con la pareja de forma verbal, también es por medio de ella con la que aprendemos a reconocer los distintos sabores que se encuentran en nuestro entorno, y sobre todo a saborear el sabor de la piel de nuestra pareja, el sentido del gusto forma parte esencial de la relación sexual ya que la mayoría del tiempo se utiliza mientras se hace el amor, por ejemplo ofrecer al compañero “un masaje del cuerpo entero mediante lametones, succiones, mordiscos o soplidos. Desarrolla el control y la sensibilidad de la lengua y los labios y conoce los íntimos placeres del sexo oral. Alimenta tus deseo con afrodisíacos y comidas sexuales en cualquier momento del día o de la noche para alcanzar el sublime estado de abandono sexual”.<sup>49</sup> Algo que incrementara indudablemente la excitación utilizando el sentido del gusto, es incluir alimentos en el juego preliminar, como por ejemplo, echar en los senos y en el pubis de la mujer miel, crema batida, o cualquier otra

---

<sup>47</sup> Sonntag, Linda Sexo Sensacional, guía definitiva del sexo y la pasión, Editorial Libsa, Madrid España 2000 pp. Contra portada

<sup>48</sup> Sonntag, Linda Sexo Sensacional, guía definitiva del sexo y la pasión, Editorial Libsa, Madrid España 2000 pp. 26

<sup>49</sup> Sonntag, Linda Sexo Sensacional, guía definitiva del sexo y la pasión, Editorial Libsa, Madrid España 2000 pp. 31

cosa que se desee saborear sobre el cuerpo de la amada para después retirarlo con la boca utilizando la lengua y pequeños mordiscos, así como también en el cuerpo del hombre se puede ofrecer un festín de alimentos como fresas, crema batida u otra cosa no importando que sea pero que inciten a ser devorados de una forma suave y delicada por su pareja. Pondrá al máximo la excitación de ambos y las oleadas de placer serán mucho más intensas a cada momento.

El olfato también es un elemento importante y útil dentro de la sexualidad, no se trata solo de reconocer el perfume que utiliza nuestra pareja sino de conocer el olor natural de la misma. El olfato es el más rápido de nuestros sentidos ya que solo tardamos medio segundo en identificar uno de los 10,000 olores que tenemos guardados en nuestra memoria y saber cual es el que flota debajo de nuestra nariz. Así mismo las feromonas son las secreciones naturales que marcan la identidad de cada uno de los seres vivos. "Pero los humanos hacemos caso omiso del olor de nuestros semejantes. Utilizamos perfumes, lociones para después del afeitado y desodorantes para ocultar nuestro sudor natural. Y es una lastima porque, por mucho que creas estar adaptado a alguien, por el el aroma de su piel y el olor de su transpiración podrías conocer la verdad. Si alguna vez has enterrado la cabeza en la camisa de tu pareja para captar su presencia, sabrás lo que eso significa."<sup>50</sup> También se puede seducir por medio del olfato, utilizando diversos tipos de aceites esenciales que ayudan a levantar el ánimo, mientras otros lo tranquilizan, existen otros que combinan ambos efectos e inducen a un estado de relajada excitación.

Algo muy importante es que al momento de utilizar aceites esenciales puros, estos no deben aplicarse directamente sobre la piel porque podrían provocar irritación o quemaduras, para poder utilizarlos será necesario que sean diluidos en aceites básicos neutros. Estos aceites se pueden utilizar para dar un exquisito masaje a la pareja combinando no solo, el tacto sino también el olfato, y producir una sensación aun más excitante. Dentro de los aceites esenciales para aumentar la libido podemos mencionar: "El Ylang – Ylang: exquisita fragancia del lejano Oriente que se utiliza como poción de amor. Actúa eficazmente sobre las emociones, como sedante y como estimulante. Incienso: Aroma leñoso y especiado procedente de la resina de un árbol que se cultiva en Omán. Tiene un efecto relajante, rejuvenecedor y estimulante sobre las emociones. Es un eficaz afrodisíaco. Jasmín: una fragancia dulce y floral. Rico, exótico y sensual, el jasmín levanta el humor y se utiliza en muchos perfumes clásicos, muy bien considerado por sus

---

<sup>50</sup> Sonntag, Linda Sexo Sensacional, guía definitiva del sexo y la pasión, Editorial Libsa, Madrid España 2000 pp. 53

efectos afrodisíacos. Pachulí: un seductor aroma oriental procedente de un árbol que se cultiva en Malasia y en las Seychelles. Es la base de muchos perfumes fuertes. Estimulante si se utiliza en pequeñas cantidades y sedante si se emplea más libremente, es un conocido afrodisíaco. Salvia Romana: aroma a nueces y flores. Contiene una verdadera sensación de euforia y es buena como afrodisíaco."<sup>51</sup> Estos son algunos de los aceites que pueden ser utilizados por la pareja, pero hay un sin número de fragancias con las que pueden experimentar. "Disfruta con aromas eróticos y relajantes, y conduce a tu amante hacia la cumbre del éxtasis."<sup>52</sup>

El tacto es sin duda el sentido que está presente en todo momento en el encuentro sexual entre dos amantes, como ya se ha mencionado, el tacto es un elemento sumamente importante en la vida del ser humano, ya que por medio de él podemos transmitir ternura, tranquilidad, pasión o excitación. Dentro de las bondades que tiene utilizar este sentido encontramos el placer que se siente al dar y recibir un masaje, la excitante experiencia de la autocomplacencia y la masturbación a dúo, del sexo anal, los juegos preliminares, en fin en todo aquello donde se emplee el tacto con cada una de las partes de nuestro cuerpo podrá producir innumerables sensaciones, también es válido estimular el cuerpo de nuestra pareja utilizando, hielo, plumas, piel, seda o con cualquier otra cosa que les apetezca. Dentro del tacto también podemos incluir las distintas posiciones para hacer el amor, ya que cada una de ellas produce distintas sensaciones a los amantes, no solo porque los cuerpos desnudos se friccionan el uno con el otro sino porque, también se pueden acariciar y jugar con los cuerpos utilizando las manos, la boca, etc., y eso produce una sensación más elevada de placer.

El sentido del oído también se rinde a la experiencia sexual, y es fácil estimular este sentido por medio de palabras bonitas, susurros insinuadores o gemidos, que pueden despertar la libido en un instante y excitar de mejor forma a nuestra pareja, preparándola así para el encuentro sexual. Pero lo más importante es tomar en cuenta que "la comunicación es la clave de la plenitud sexual y emocional. En la verdadera intimidad está incluida la charla en la cama y el manifestar lo que realmente sientes y deseas, compartiendo confidencias y fantasías".<sup>53</sup> La comunicación es fundamental en la pareja ya que por medio de ella podemos expresarnos libremente, y experimentar un sin fin de emociones ya que esta nos permite conocer los deseos y necesidades de nuestra pareja y

---

<sup>51</sup> Sonntag, Linda Sexo Sensacional, guía definitiva del sexo y la pasión, Editorial Libsa, Madrid España 2000 pp. 58,59

<sup>52</sup> Sonntag, Linda Sexo Sensacional, guía definitiva del sexo y la pasión, Editorial Libsa, Madrid España 2000 pp. Contra portada

<sup>53</sup> Sonntag, Linda Sexo Sensacional, guía definitiva del sexo y la pasión, Editorial Libsa, Madrid España 2000 pp. Contra portada

que ella conozca los nuestros, por ejemplo el hecho de compartir las fantasías sexuales que cada uno tenía guardadas es sinónimo de confianza y seguridad, así como también darse la oportunidad de leer un libro con contenido erótico y echar rienda suelta a la imaginación y a los deseos, proporciona a ambos un placer casi mágico, hay que atreverse a explorar ese universo tan rico y variado de la comunicación con la pareja, hablando siempre con franqueza, sin miedos pero siempre con mucha sutileza, para así evitar herir los sentimientos del compañero por hacer un comentario erróneo o fuera de lugar, que lo haga sentir mal. Comunicarse es maravilloso, aunque para muchas personas no sea fácil hay que intentarlo.

### **El Acto Sexual y Sus Etapas**

El acto sexual se compone de cuatro diversas fases o etapas, en las cuales se ponen en práctica todos los conocimientos previos que se tienen en relación a la sexualidad, para conocer cada una de ellas el ser humano deberá estar atento con los cinco sentidos concentrados y receptivos en conocer todo lo que las prácticas sexuales estén dispuestas a ofrecer para un disfrute gratificante y placentero. Estas etapas se dividen en: excitación, meseta, orgasmo y resolución, a continuación se definirán cada una de estas fases.

#### **Excitación**

La fase de excitación comienza con el beso, cuando los amantes se dejan llevar por ese primer contacto entre sus cuerpos empieza el camino hacia la excitación, en esta etapa los juegos preliminares desempeñan un papel muy importante, ya que son estos los que encienden la llama de la pasión y del deseo, estos pueden darse como lo mencionamos anteriormente por medio de caricias, besos, masajes, tanto la masturbación como la utilización de los juguetes sexuales en esta etapa colabora para que la excitación se incremente, así como también la estimulación general de los cinco sentidos forman parte esencial en esta etapa. Marina del Carmen hace referencia que "El buen sexo no debe limitarse a la experiencia inmediata. Tenemos que sentirnos bien con lo que hemos hecho y como. No es necesario amar al otro, pero sí jamar lo que hacemos".<sup>54</sup>

---

<sup>54</sup> Del Carmen, Marina Sexo Total Pleno, Editorial LIBSA, Madrid España 2004 pp. 62

## Meseta

A partir de que logramos una buena excitación y nos veamos inmersos en el deseo de querer más y más, desde ese momento y todo el tiempo que pasemos hasta llegar al orgasmo es lo que se conoce como meseta, el incremento y disminución de estimulación en esta etapa es crucial para el disfrute de ambos amantes entre más tiempo pueda prolongarse esta fase será mejor para la pareja, la cual podrá satisfacer sus deseos y necesidades a plenitud, en este momento la atención que se le de a la pareja es muy importante ya que por medio de ella podemos, darnos cuenta cuando es el momento justo para pasar a la siguiente etapa, sin prisas ni presiones de ningún tipo.

## Orgasmo

El orgasmo o clímax es la fase que va seguida de la meseta, en la que se producen contracciones a nivel de los genitales, perineo y ano, hacen que el cuerpo se estremezca con intensas oleadas de placer, como si una corriente eléctrica invadiera todo el cuerpo. Como lo menciona Mariana del Carmen "Una vez que los amantes llegan a un punto sin retorno, el orgasmo es inminente. Respiración jadeante, pulso a roda maquina, pupilas dilatadas, sensibilidad a flor de piel... Es tan solo unos, segundos oleadas de placer inundaran cada una de las células de nuestro cuerpo. Gritos, susurros, gemidos, espasmos, contracciones... lo anuncian." <sup>55</sup> La duración del orgasmo es variante y depende de la persona y de su nivel de excitación; un orgasmo masculino se encuentra dentro de una media de entre 10 a 13 segundos, mientras el orgasmo femenino es un poco más prolongado, lo ubicamos dentro de una media entre 12 y 17 segundos.

## Resolución

En esta fase ambos miembros de la pareja quedan rendidos después de haber alcanzado el orgasmo, las reacciones y necesidades tanto del hombre como de la mujer tienen sus diferencias marcadas "mientras que el hombre puede necesitar un sueñecito, la mujer lo que quiere es continuar la relación pero de un modo más afectivo, abrazando y mimando a su pareja. Es precisamente esta diferencia lo que puede acarrear ciertos problemas, pues ambos tienen razón en cuanto a sus necesidades fisiológicas y afectivas.

---

<sup>55</sup> Del Carmen, Marina Sexo Total Pleno, Editorial LIBSA, Madrid España 2004 pp. 66



La solución, como en otros problemas sexuales, radica en mantener una buena comunicación, comprensión y equilibrio."<sup>56</sup>

### **Sexo Seguro**

La palabra Sexo Seguro se utiliza normalmente cuando se habla acerca de sexualidad. El sexo seguro es parte fundamental y esencial cuando se trata de una relación de pareja no importando si es está homosexual o heterosexual, la practica de este método ayuda a cada uno de los miembros de la pareja a mantener su propia salud y la de su compañero, según lo explica la autora Nitya Lacroix, "sexo seguro, normalmente hace referencia a toda actividad sexual que evita el intercambio de fluidos corporales entre la pareja, como semen, fluidos vaginales y sangre"<sup>57</sup>

Sexo seguro significa tomar todas las medidas precautorias que sean oportunas y necesarias y abstenerse de actividades sexuales que pongan en riesgo tanto la salud individual como la de la pareja, por un intercambio de fluidos corporales. Dichos fluidos son los conductores de distintos tipos de virus que provocan las distintas ITS (Infecciones de transmisión sexual) entre las cuales se encuentra el VIH/SIDA, que es la que más se ha propagado alrededor del mundo en la actualidad.

El uso correcto del preservativo (condón) puede evitar en un alto porcentaje la propagación de estos virus. Muchas personas sobre todos los hombres y algunas mujeres creen que el uso del preservativo inhibe de cierta forma la espontaneidad de las relaciones sexuales, así como también la sensibilidad, estos dos ejemplos realmente se pueden considerar como un tabú de la sexualidad ya que teniendo en cuenta que este es uno de los mejores métodos que están al alcance del la mano del ser humano, para que esté se proteja así mismo y a su pareja, se debería de considerar parte integral de dichas relaciones. Utilizar protección al momento de tener relaciones sexuales con la pareja es una forma de demostrar la preocupación y el bienestar del cuerpo, mente y espíritu de ambos.

Hablar de sexo seguro con la pareja no es fácil, y más cuando se esta dentro de una sociedad como la guatemalteca, en la que la mayoría de las parejas no tienen

---

<sup>56</sup> Del Carmen, Marina Sexo Total Pleno, Editorial LIBSA, Madrid España 2004 pp. 66

<sup>57</sup> Lacroix, Nitya Guía de la Satisfacción Sexual, Editorial ÁGATA, Madrid España 2003 pp. 6

mucha confianza para hablar abiertamente de temas sobre sexualidad, y mucho menos cuando se trata de una pareja con la que recién se comienza una relación. La mejor actitud que puede tener el miembro de la pareja que quiere plantear el tema es, tener confianza en si mismo, estar claro en la responsabilidad que se debe tener hacia la propia salud física y, por que no mental al tomar las decisiones adecuadas con respecto a las practicas sexuales que desea mantener, y no tener que depender de la respuesta de otra persona y que esta sea negativa.

Si al momento de plantear el tema se debe ser claro pero delicado a la vez, porque es muy probable que a su pareja no se lo hayan mencionado en otra ocasión o crea que no es necesario, en todo caso si obtiene una respuesta negativa, sea firme pero tenga paciencia. Algunas personas creen erróneamente que el sexo seguro solo lo deben practicar las parejas en alto riesgo, pero la realidad es que muchos creen que haber tenido algunos encuentros sexuales anteriores que no lo pone en riesgo, por el contrario esta persona sabrá con quien a tenido dichos encuentros, pero es imposible saber el historial sexual de todas las personas que han estado implicadas con ella y con la pareja que tiene actualmente.

En la actualidad muchas mujeres sexualmente activas y con amplio criterio, llevan dentro de su bolso preservativos, y no tienen miedo de tener la iniciativa de ofrecerlo a su compañero cuando saben que ponen en riesgo la salud de ambos si no lo hacen, también en esta época están de moda los preservativos para mujeres que cumplen la misma función de proteger y evitar contagios, lamentablemente los hombres son los más renuentes a usar protección aunque también existen algunas mujeres que no les gusta utilizar nada, pero por salud tanto las mujeres como los hombre deben ser firmes en sus decisiones, y si encuentran a una pareja que este totalmente renuente a ello, se debe tomar la decisión de seguir adelante con la relación hasta que la pareja acepte o por el contrario que opte por terminar la relación que no satisface esa necesidad.

Hay que tomar en cuenta que hablar de sexo seguro no implica únicamente las relaciones sexo genitales (pene – vagina) sin preservativo, sino también el sexo anal sin preservativo, no solo por el riesgo de contagio de alguna ITS sino porque también se puede producir alguna infección por las eses, asimismo el sexo oral ya que si existe alguna lesión en la boca como llagas, úlceras o sangrado de encías al momento de la felación o el cunnilingus hay un alto riesgo de contagio, así como compartir juguetes sexuales que

los pongan en peligro de infecciones cruzadas, y que hablar de compartir parejas, tener encuentros sexuales fortuitos, o realizar tríos, esto eleva aun más el riesgo de contagio y no solo de una sino de varias infecciones.

El sexo seguro no se limita únicamente al uso de preservativos o la abstinencia, sino que también abre una infinidad de posibilidades de compartir con la pareja por ejemplo, algunas practicas sensuales que los acerquen más y les den más confianza hacia si mismos y a su pareja que reflejen el amor y el respeto mutuo, como las caricias, un masaje erótico, arrumacos, explorar el cuerpo de la pareja y encontrar sus puntos más susceptibles, son algunas de las practicas que se pueden emplear para complementar y hacer más excitante el sexo seguro y de esa manera poder disfrutarlo al máximo.

### **Fantasías Sexuales**

Las fantasías sexuales son enmarcadas en historias, papeles o roles que se desean jugar junto a la pareja, en la cultura guatemalteca sacar a flote las fantasías produce cierta discrepancia entre las parejas, ya que la mujer que pretende realizar una fantasía, es vista como que desea ser infiel o es perversa, pero en realidad esto no es más que una descarga de tensión sexual, tener fantasías es tan sano, como hacer el amor, pero hay que tener cuidado con las fantasías, ya que existen algunas que son factibles realizarlas con la pareja jugando a interpretar ciertos papeles de una determinada historia, otras que son imposibles de realizar, y otras que son realizables pero pueden poner en riesgo la estabilidad, emocional de la pareja.

Según Capablanca "Todos tenemos nuestro gusto por lo morboso y, en muchos casos, podemos tener la suerte de que nuestra pareja lo comparta con nosotros. Pero hay que recordar que se trata de fantasías, y que jugar un rol en el dormitorio no significa que haya que continuarlo en la vida real. Un hombre puede disfrutar siendo sumiso con su mujer en la cama, pero eso no significa en absoluto que le guste que le humillen."<sup>58</sup>

Muchas personas tienen fantasías al momento de hacer el amor, pero muy pocas veces las exteriorizan con su pareja porque tienen la idea errónea que si lo hacen la fantasía pierde su impacto, otros en cambio logran incluso describir abiertamente la fantasía a su pareja mientras hacen el amor, y esto incrementa en ambos la excitación

---

<sup>58</sup> Capablanca, Sofía 101 Fantasías y Juegos Sexuales, Editorial Libsa, Madrid España 2006 pp. 5

sexual, de escuchar como uno de los dos describe al otro una escena erótica que esta en su mente en ese momento. Algunas otras personas se sienten mucho más seguras de si mismas y de su pareja y logran exteriorizar sus fantasías, pidiendo la participación de su compañero, y de esa manera logran poner su imaginación al máximo y sobre todo su excitación al compartir nuevas experiencias que mejoren la relación.

Marina del Carmen nos explica que “De lo más importante antes de ponernos a jugar es establecer unas reglas, pues al igual que el resto de los juegos, los sexuales requieren unos limites, basados en los gustos comunes de la pareja y, por supuesto, en el respeto, que nunca deben rebasarse sin haber hablado claramente antes de ello.”<sup>59</sup>

Compartir las fantasías les abrirá el camino a ambos amantes, para que puedan hacer un derroche de su imaginación ya que “muchas gente recurre a las fantasías sexuales, que son una rica fuente de material afrodisíaco que contribuye a mejorar la excitación sexual, bien durante la masturbación o bien durante la relación. Dichas fantasías pueden ser muy diversas, incluso extrañas para las normas de la vida real, pero muy eróticas para la imaginación. El hecho de que el contenido de algunas fantasías sea fuerte o suave es algo profundamente personal que pertenece al pensamiento sexual del individuo y al mundo privado de la imaginación erótica.”<sup>60</sup>

Si por el contrario la pareja no tiene facilidad para imaginar una fantasía que le provoque placer, pueden recurrir a libros con los cuales ambos pueden instruirse en esta rama, por su parte “El Kama Sutra es sin ninguna duda un patrimonio cultural de la humanidad donde se encuentran todas las artes y secretos de los ritos eróticos, por medio de una profunda selección de las fantasías sexuales y las relaciones amorosas.”<sup>61</sup>

Dentro de las fantasías que podemos mencionar, las cuales no tendrán ningún problema en realizarlas junto a su pareja se encuentran: sexo a través del teléfono: esta consiste en que los amantes hablan por teléfono e inician una sesión sexual, en la cual deben utilizar su imaginación para darse una idea que esta haciendo su pareja del otro lado del teléfono, y de esa manera sentir las oleadas de excitación que provocara escuchar al compañero gemir y describir la forma en que se esta masturbando, así mismo la otra persona le dará detalles de lo que esta haciendo, para el disfrute de ambos. Otra

---

<sup>59</sup> Del Carmen, Marina Sexo Total Pleno, Editorial LIBSA, Madrid España 2004 pp. 102

<sup>60</sup> Lacroix, Nitya Guía de la Satisfacción Sexual, Editorial ÁGATA, Madrid España 2003 pp. 82

<sup>61</sup> Capablanca, Sofía 101 Trucos Sexuales, Editorial Libsa, Madrid España 2006 pp. 5

sería: el cambio de papeles, en el cual el hombre toma el rol de la mujer y viceversa disfrutarán tanto con esa experiencia que es válido que hayan risas mientras se monta la escena. De este tipo existen muchas otras fantasías que permiten a ambos miembros de la pareja participar de una forma abierta en las fantasías que se les ocurran.

Hay otras fantasías que son muy probablemente imposibles de realizar y, únicamente se tendrán que limitar a utilizar su imaginación, por ejemplo, el hombre que se imagina en un aren. Pero existen otras fantasías que pueden realizarse pero llevan consigo un pequeño detalle, que pueden poner en riesgo la relación de la pareja, este tipo de fantasías no suele afectar a la pareja si solo se quedan como lo que son fantasías, pero se corre ese riesgo cuando esta se quiere volver realidad, como por ejemplo, participar en un trío, ya sea agregando una mujer a la pareja o un hombre, intercambio de parejas, e incluso orgías en un momento dado, este tipo fantasías cuando se pretenden llevar a la realidad dice Capablanca "un trío, o una orgía suelen ser extraordinariamente excitantes, pero también son una fuente de celos remordimientos o sensaciones negativas en algunas personas. Si se deciden a probarlo, deben tenerlo todo muy claro".<sup>62</sup> Se deben tener muy claros los límites que se pondrán, para que lo que haga en el momento de hacer realidad la fantasía no afecte en ningún momento la relación, de pareja, estos límites deben establecer que es lo que ambos como pareja pueden o no a ser en ese momento y que deben respetar en todo momento a la pareja, evitando dejarse llevar por el deseo y la pasión, y no herir a nuestra pareja al punto que podamos perderla.

Cuando se toman este tipo de decisiones, no solo se debe tomar en cuenta únicamente el establecer límites, mantener el respeto, y no herir los sentimientos de la pareja, sino que existe una cosa aun más importante, que debe tomarse en cuenta, que el riesgo de contagiarse de alguna ITS es mucho más alto, que cuando se practica el sexo solamente con una persona, se deberá buscar la forma en que los participantes se protejan de alguna forma, para evitar este tipo de situaciones.

### **Cuando Las Relaciones Son Largas Y Estables**

Muchas veces el tiempo es un factor fundamental para el conocimiento mutuo en la pareja, y es este el que puede ayudar en alguna medida a que las relaciones sexuales mejoren su calidad, a medida que aumente la compatibilidad entre ambos no solo a nivel

---

<sup>62</sup> Capablanca, Sofía 101 Fantasías y Juegos Sexuales, Editorial Libsa, Madrid España 2006 pp. 38, 39

físico sino también emocional, "en una relación de larga duración, la sexualidad atravesara distintas fases, y raro seria que no cambiara el contenido o el estilo de los primeros días de romance. Pero conocerse y confiar el uno en el otro les ofrece la oportunidad de explorar los nuevos caminos de sus preferencias sexuales, la seguridad de la relación permitirá revelar y sacar a la luz vuestras fantasías sexuales, lo que puede suponer una carga erótica adicional en las actividades entre la pareja. Sin embargo, es posible que, tras una convivencia de varios años y en un momento dado, la frecuencia de vuestra actividad sexual quede reducida."<sup>63</sup>

Muchas veces la causa principal de la indiferencia sexual, es la rutina que se apodera de todo lo que tenemos a nuestro alrededor, para evitar esto se debe hacer uso de la creatividad, imaginación e inventiva de cada miembro de la pareja, para luchar contra ese fenómeno que los acecha día a día. Por ejemplo se deben buscar nuevas y emocionantes formas de hacer el amor, que no se topen siempre en el mismo ambiente y de la misma forma, si su creatividad no esta al 100%, es bueno recurrir a lecturas que les brinden nuevas oportunidades para salir de la monotonía, que por diversos motivos como el estrés, los hijos, el trabajo, dejan relegado para lo ultimo el disfrute de sexualidad en pareja, estas ayudas adicionales pueden volver a encender la llama de la pasión.

Cambiar de ambiente a la hora de un encuentro sexual hará que este resulte más arriesgado y emocionante, así mismo hacer el amor a distintas horas antes de estar agotados para una sesión amorosa es otra estrategia para romper con la rutina, así como también una sesión amorosa ocasional en cualquier parte de la casa, donde se digan aquí te encontré y aquí acabaras en mis brazos ardiendo de pasión, provocara que se revivan algunos recuerdos y la emoción de los primeros años.

Según la autora Nitya Lacroix, "las fantasías sexuales son un excelente afrodisíaco, y exploraran juntos nuevas y emocionantes variantes de comportamiento sexual. Asimismo es posible que, a medida que van profundizando en otros aspectos de la intimidad, el sexo a lo bruto ya no sea tan atractivo para ambos. En tal caso. ¿Por qué no intentar una forma distinta de hacer el amor? La cual no este tan orientada hacia el orgasmo, sino hacia la meditación, la sensualidad y la tranquilidad como pareja."<sup>64</sup>

---

<sup>63</sup> Lacroix, Nitya Sedución Erotismo y Plenitud Sexual, Editorial AGATA, Madrid España 1998 pp. 86

<sup>64</sup> Lacroix, Nitya Sedución Erotismo y Plenitud Sexual, Editorial AGATA, Madrid España 1998 pp. 89

## DEFINICIÓN DE SATISFACCION SEXUAL

Después de haber explorado varios puntos y temas en relación a la sexualidad, podemos definir que la satisfacción sexual, es en todo momento la practica de cada uno de los aspectos antes mencionados, si estas practicas se van llevando a cabo poco a poco, la experiencia será mucho más gratificante aun, hay que tomar en cuenta que las atenciones a la pareja juegan un papel muy importante en la forma en que se es capaz de desempeñarse como amante, pero no hay que tratar de apresurar las cosas, con la practica y una entrega abandonada al placer propio y de la pareja se puede llegar a experimentar cosas sumamente excitantes para ambos y esto a la larga los convertirá en unos extraordinarios y buenos amantes, maestros en las artes amatorias. Cuando dejen de lado los prejuicios, miedos, temores y desconfianza estarán listos para iniciar el maravilloso camino hacia una satisfacción sexual plena llena de innumerables beneficios tanto a nivel físico como psicológico.

Los beneficios físicos que se reciben a través de hacer el amor son varios, aquí mencionaremos algunos para formar una idea más precisa de los mismos: "1- Al hacer el amor, hacemos ejercicio sin necesidad de ir al gimnasio y hace que nuestro pulso suba. 2- El beso pone en funcionamiento nada menos que 29 músculos faciales y hace que el corazón bombee un litro de sangre más. Además, al besar y mover la musculatura del rostro, se combaten las arrugas y se retrasa el envejecimiento facial. 3- El sexo es un magnifico antibiótico natural, pues produce glóbulos blancos, que son los encargados de defender al organismo de virus y bacterias. 4- Aunque sea momentáneamente, la práctica del sexo acaba con hipocondrías y otros males imaginarios. 5- Una vida sexual sana y regular mejora el funcionamiento del metabolismo. 6- Cada vez que hacemos el amor, todos nuestros sentidos, gusto, tacto, olfato, vista y oído, reciben un autentico baño de energía."<sup>65</sup> Así como estos beneficios existen otros a nivel físico.

Ahora es el turno de conocer los beneficios a nivel psicológico que implica hacer el amor, entre los cuales mencionaremos solo algunos de ellos: "1- Hacer el amor con regularidad hace que automáticamente nos sintamos más atractivos y que no nos preocupen tanto las pequeñas imperfecciones físicas. 2- Una vida sexual activa y gratificante reduce los niveles de estrés y alivia la tensión mental. 3- El sentirnos queridos y deseados por otra persona favorece nuestra autoestima y disminuye la sensación de

---

<sup>65</sup> Del Carmen, Marina Sexo Total Pleno, Editorial LIBSA, Madrid España 2004 pp. 130,131

soledad. 4- Si nuestra vida sexual es satisfactoria, nos sentimos más optimistas, tolerantes y abiertos a nuestro entorno, repercutiendo positivamente en nuestra vida social. 5- El mantenimiento de una relación sexual profunda de pareja, es el mejor regalo que una mujer puede recibir durante el periodo de la menopausia, pues puede proporcionarle tanto o más beneficios que la terapia de reemplazo hormonal, sin los consiguientes efectos secundarios que esta conlleva."<sup>66</sup>

En pocas palabras la satisfacción sexual, esta constituida por muchos beneficios que se consiguen en el momento de hacer el amor con la pareja, los beneficios físicos, psíquicos, no son los únicos que se presenta sino también, espirituales y emocionales, los cuales se ven reflejados en la actitud que se mantiene en el entorno donde se manejan normalmente las personas, trabajo, escuela, familia, etc., por eso hay que permitir que tanto nuestros deseos sexuales como los de nuestra pareja, puedan ser satisfechos utilizando todas las herramientas que tenemos a nuestro alcance, hay que recordar que no existen limites cuando de sexualidad se trata y hay que disfrutar al máximo de ella.

---

<sup>66</sup> Del Carmen, Marina Sexo Total Pleno, Editorial LIBSA, Madrid España 2004 pp. 132,133



## **HIPÓTESIS DE TRABAJO**

El conocimiento previo sobre sexualidad individual y de pareja, modifica el nivel de satisfacción sexual del estudiante y a su vez también su salud mental.

### **Variable Independiente**

El conocimiento previo sobre sexualidad, se entenderán como el estudio que se tiene acerca del tema.

### **Indicadores**

- \* Comprender que los tabúes y prejuicios acerca de la sexualidad, dentro de la sociedad guatemalteca aún existen.
- \* Conocer el propio cuerpo y el de la pareja es importante en la sexualidad.
- \* Entender que la autocomplacencia no es un pecado.
- \* Explorar cuales son las propias necesidades y deseos sexuales.
- \* Experimentar con la sexualidad es importante.
- \* La comunicación es importante en la sexualidad.

### **Variable Dependiente**

La satisfacción sexual y el gozar de una buena salud mental, le brinda apoyo adicional al estudiante en su formación como futuro profesional en psicología, y eso le permite ayudar a sus clientes en el área sexual.

### **Indicadores**

- \* Saber que es satisfacción sexual.
- \* Conocer y comprender cuales son los elementos que le ayudaran a tener una buena satisfacción sexual en pareja.
- \* Mantener una mentalidad abierta brinda muchas posibilidades para mejorar la satisfacción sexual, si no se goza de la misma.
- \* No tener miedo de poner en práctica los conocimientos obtenidos sobre la sexualidad.

- \* Entender que la imaginación y las fantasías forman parte de la sexualidad.
- \* Comprender cuales son los beneficios que brinda la satisfacción sexual a nivel físico y psíquico.
- \* Entender que es salud mental y cual es la relación que existe con la satisfacción sexual.

## CAPITULO II

### TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE TRABAJO

#### **Muestra o Población**

El presente proyecto de investigación se realizó en la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, las características de la población con la cual se trabajó son las siguientes: 100 estudiantes de las distintas jornadas, comprendidos entre las edades de 20 a 50 años, 50 hombres y 50 mujeres que actualmente tengan una pareja estable de por lo menos un año, no importando el estado civil (noviazgo, unión libre, casados, etc.) mantenga con la misma.

Para poder trabajar con dicha población, se utilizó la técnica de muestreo no aleatorio, esta se basa en lo que le conviene al investigador según las características específicas de la investigación, quienes en este caso fueron 100 estudiantes de la Escuela de Psicología, que tuvieron la disposición de contestar el cuestionario y que cumplieron con los requisitos mínimos sobre la edad y que tuvieran pareja en la actualidad.

#### **Instrumentos De Recolección De Datos**

##### **\* Cuestionario**

Se realizó el cuestionario, se tomó en cuenta que dentro del mismo era importante conocer algunos aspectos generales de la población como: edad, religión, estado civil, lugar de procedencia, escolaridad, profesión y ocupación, el mismo contenía 30 ítems en los cuales se les dio 4 opciones de respuesta, los ítems tienen relación a temas generales sobre sexualidad las cuales aportan aspectos importantes para el estudio, tales como: Saber que es la satisfacción sexual; conocer el propio cuerpo y el de la pareja es importante en la relación sexual; mantener una mentalidad abierta brinda muchas posibilidades para mejorar la satisfacción sexual, si no se goza de la misma; no tener miedo de poner en practica los conocimientos obtenidos sobre la sexualidad; y entender que la imaginación y las fantasías forman parte de la sexo genitalidad.

Se utilizaron 100 copias del cuestionario, los cuales se aplicaron a la muestra de la población como parte de la investigación de campo, y de esa forma se hizo la recolección de datos.

#### Técnicas:

- \* La muestra que se utilizó para realizar la investigación fue de una población de 100 estudiantes de las distintas jornadas de la Escuela de Psicología, 50 hombres y 50 mujeres que tenían pareja estable de por lo menos un año, no importando su estado civil (noviazgo, unión libre, casados, etc.)

#### Procedimiento realizado:

- \* Se asistió a la escuela de psicología, y determino el momento idóneo para administrar el cuestionario a los estudiantes.
- \* Se pidió la colaboración de los estudiantes que cumplieran con los requisitos mínimos de la investigación para que contestaran el cuestionario.
- \* Se explicó a los estudiantes en que consistía el cuestionario, cual era el objetivo y las instrucciones del mismo.
- \* Se clasificaron y analizaron los resultados obtenidos, dentro de una escala de puntuación establecida para la calificación del cuestionario.
- \* Se tabularon los datos adquiridos de acuerdo a una clasificación previa, si el nivel en el que se encuentra la población es alta, media o baja.
- \* Las preguntas se agruparon en distintas categorías que son de importancia para el estudio, exceptuando la pregunta No. 1, 2 y 12 por considerar necesario tener a la vista el resultado de las mismas.
- \* Las categorías en que se agruparon las preguntas para su análisis son las siguientes:

<b>Categoría</b>	<b>No. De Pregunta</b>
Comunicación de pareja	4, 8, 11, 14 y 24
Conocimiento sobre sexualidad	5, 6 y 7
Erotismo y seducción	9, 10 y 15
Atención a las necesidades sexuales individuales y de pareja	3, 18, 19 y 20
Importancia de la satisfacción sexual	16, 17, 21, 22 y 23
Alternativas para disfrutar la sexualidad	25, 26, 27 y 28
Opciones para evitar la monotonía	13, 29 y 30

- \* Se hizo la interpretación de los resultados en forma cuantitativa y cualitativa.

**CAPITULO III**  
**PRESENTACIÓN ANÁLISIS E**  
**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Los resultados que se obtuvieron al realizar la investigación se presentan en los siguientes cuadros de datos generales, así como también las graficas realizadas de las preguntas del cuestionario aplicado, en las cuales se muestran datos, porcentajes y el análisis de cada uno de ellas.

**CUADRO I**  
**Distribución De La Muestra Por Rango De Genero**

<b>Sexo</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Femenino	50	50%
Masculino	50	50%
<b>Totales</b>	100	100%

La población con la que se trabajo se encuentra dentro de un mismo porcentaje de hombres y mujeres que es de un 50% de cada uno, ya que se pretendía tener un referente de comparación entre ambos géneros en la investigación realizada.

**CUADRO 2**  
**Distribución De La Muestra Por Rango De Edad**

<b>Edades</b>	<b>Mujeres</b>	<b>%</b>	<b>Hombres</b>	<b>%</b>
46 – 50	1	2%	1	2%
41 – 45	2	4%	1	2%
36 – 40	6	12%	8	16%
31 – 35	8	16%	8	16%
26 – 30	13	26%	21	42%
20 – 25	20	40%	11	22%
<b>Totales</b>	50	100%	50	100%

Se evidencia que el 40% de las mujeres oscilan en un rango de edad de 20 a 25 años, mientras que los hombres en un 42% están entre los 26 a 32 años, por lo cual se determina que las mujeres empiezan su educación universitaria a una edad más temprana en relación a los hombres.

(Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de las distintas jornadas de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, para " <u>Identificar El Nivel De Satisfacción Sexual</u> ", Septiembre 2007)
---

**CUADRO 3**  
Distribución De La Muestra Por Rango De Estado Civil

<b>Estado Civil</b>	<b>Mujeres</b>	<b>%</b>	<b>Hombres</b>	<b>%</b>
Soltero (a)	29	58%	35	70%
Casado (a)	17	34%	14	28%
Unido (a)	1	2%	0	0%
Comprometido (a)	1	2%	0	0%
Divorciado (a)	2	4%	1	2%
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Tanto las mujeres como los hombres presentaron un mayor porcentaje en el rango de soltero(a). Esto determina de alguna manera que ambos géneros prefieren optar por concluir su preparación académica universitaria antes de formar una familia.

**CUADRO 4**  
Distribución De La Muestra Por Rango De Religión

<b>Religión</b>	<b>Mujeres</b>	<b>%</b>	<b>Hombres</b>	<b>%</b>
Católica	38	76%	39	78%
Evangélica	8	16%	4	8%
Mormona	0	0%	1	2%
Ateo	0	0%	1	2%
Ninguna	4	8%	5	10%
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

La religión predominante entre hombres y mujeres es la católica, esto permite observar que esta a pesar de tener sus propias reglas y restricciones es más permisiva que otras religiones, las cuales aun hoy en día manejan los temas sexuales como algo pecaminoso, y prohibido por parte de sus líderes y seguidores.

**CUADRO 5**  
Distribución De La Muestra Por Rango De Lugar de Procedencia

<b>Lugar de Procedencia</b>	<b>Mujeres</b>	<b>%</b>	<b>Hombres</b>	<b>%</b>
Ciudad Capital Guatemala	40	80%	38	76%
Municipios de Guatemala	4	8%	3	6%
Departamentos de Guatemala	2	4%	7	14%
Otro País	2	4%	0	0%
Ninguno	2	4%	2	4%
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

La mayoría de hombres y mujeres procede de la ciudad capital, y el resto de los estudiantes se distribuye dentro de los municipios y departamentos de Guatemala, incluso hay algunos que se ubican en el rango de otros país o ninguno.

(Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de las distintas jornadas de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, para "Identificar El Nivel De Satisfacción Sexual", Septiembre 2007)

**CUADRO 6**  
**Distribución De La Muestra Por Rango De Escolaridad**

<b>Escolaridad</b>	<b>Mujeres</b>	<b>%</b>	<b>Hombres</b>	<b>%</b>	<b>Totales</b>
Universitaria	50	50%	50	50%	100

La población con la que se trabajo eran estudiantes universitarios de la Escuela de Ciencias Psicológicas de las diferentes jornadas.

**CUADRO 7**  
**Distribución De La Muestra Por Rango De Profesión**

<b>Profesión</b>	<b>Mujeres</b>	<b>%</b>	<b>Hombres</b>	<b>%</b>
Secretaria	15	30%	0	0%
Maestra (o)	14	28%	2	4%
Perito Contador	2	4%	7	14%
Bachiller	5	10%	26	52%
Estudiante	10	20%	12	24%
Perito en Mercadotecnia	1	2%	0	0%
Técnica (o) O.V.L.	1	2%	0	0%
Ninguno	2	4%	3	6%
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

En relación a la educación a nivel medio, existe un mayor porcentaje de mujeres que son secretarias el cual es de un 30% seguido de las maestras que es de un 28%, en cuanto a los hombres el mayor porcentaje se ubico en la carrera de bachilleres en un 52%. Por lo tanto es evidente que las mujeres tienen una relación más directa de servicio a otras personas en proporción a su profesión y a su carrera universitaria, esto en comparación con los hombres que son más prácticos al realizar sus actividades.

**CUADRO 8**  
**Distribución De La Muestra Por Rango De Ocupación**

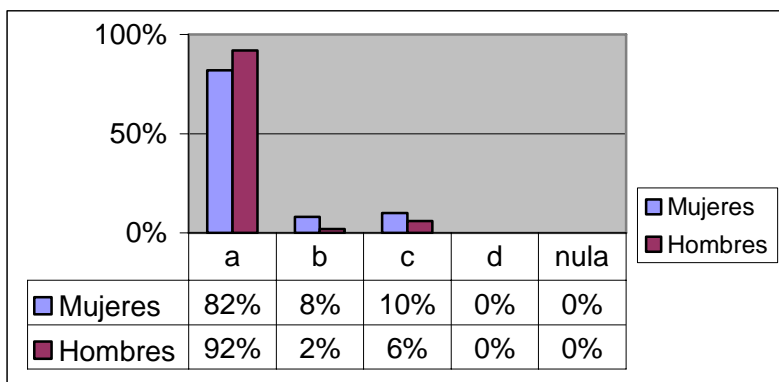
<b>Ocupación</b>	<b>Mujeres</b>	<b>%</b>	<b>Hombres</b>	<b>%</b>
Secretaria	7	14%	0	0%
Maestra (o)	12	24%	3	6%
Perito Contador	1	2%	4	8%
Estudiante	21	42%	22	44%
Recepcionista	3	6%	0	0%
Vendedor	1	2%	5	10%
Otras	4	8%	14	28%
Ninguno	1	2%	2	4%
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

La tendencia que se muestra es que el mayor porcentaje de hombres y mujeres en la actualidad tiene una ocupación de estudiantes, lo cual permite una mejor preparación académica por parte del estudiante al dedicarle más tiempo a sus estudios, el resto se ubica en otras ocupaciones como maestras que es de un 24% en las mujeres y los hombres en ocupaciones varias que alcanza un 28%.

(Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de las distintas jornadas de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, para "Identificar El Nivel De Satisfacción Sexual", Septiembre 2007)

### GRAFICA No.1

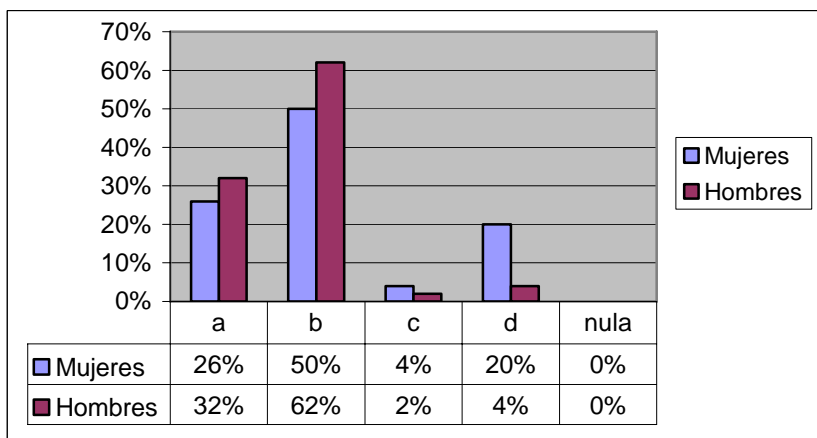
Pregunta No. 1 ¿Para usted que es la satisfacción sexual de pareja?



El 82% de las mujeres y el 92% de los hombres coincidieron que la respuesta del inciso A) Es el complemento para mantener un equilibrio, entre mente, cuerpo y emoción, tomando en cuenta que el sexo seguro también es parte de ello. Es la que más se adecua a su forma de pensar como profesionales de la salud, ya que de esta manera mantienen ese equilibrio entre satisfacción sexual y salud mental.

### GRAFICA No.2

Pregunta No. 2 ¿Dentro de que nivel de satisfacción sexual cree usted que se encuentra actualmente?



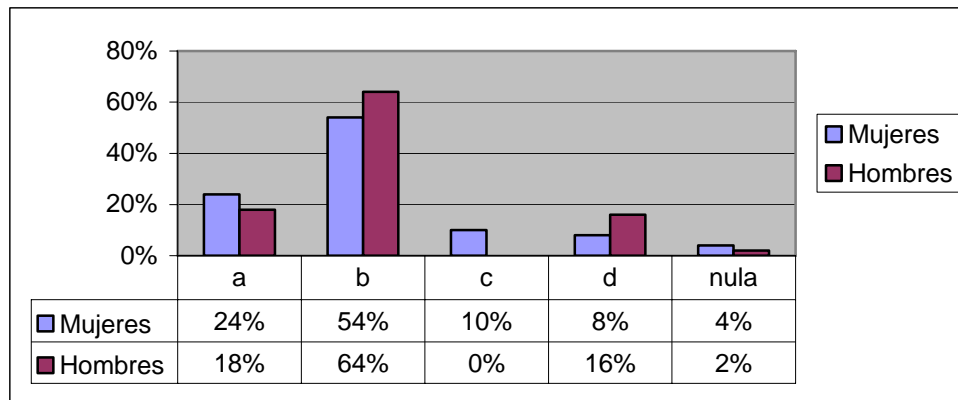
Con lo que respecta a dicha pregunta en 50% de las mujeres y el 62% de los hombres ambos indicaron que actualmente se encuentran en un nivel B) medio, esto indica que muchos de ellos no se sienten lo suficientemente preparados, física, intelectual ni emocionalmente, para tener un nivel alto de satisfacción sexual.

(Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de las distintas jornadas de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, para "Identificar El Nivel De Satisfacción Sexual", Septiembre 2007)



### GRAFICA No.3

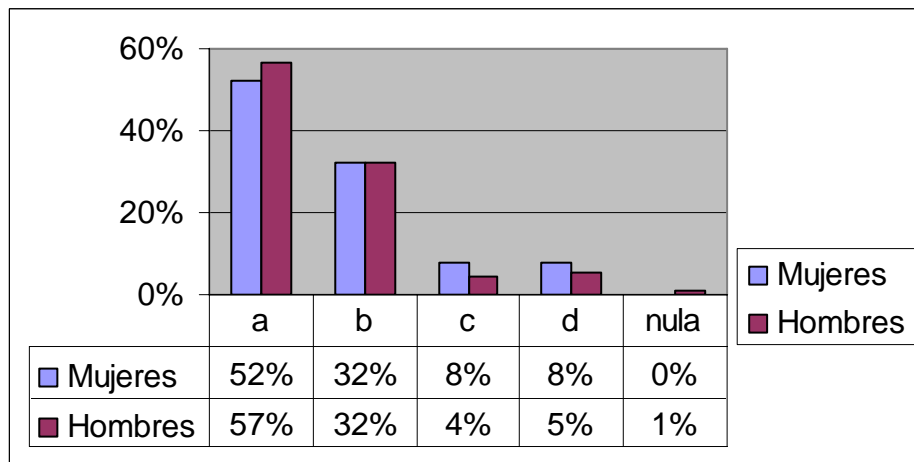
Pregunta No. 12 ¿Para usted, que es lo más importante en la vida?



A esta pregunta la población respondió en un alto porcentaje que A) La familia es lo más importante, lo demás tiene su momento. Aunque la familia es una parte importante de todo ser humano se debe tener cuidado y tratar de equilibrar el tiempo que se dedica a la familia, y el tiempo que se le debe dar a compartir en pareja, ya que si no se da ese tiempo la relación puede convertirse en algo monótono, frío y distante, por el hecho de dar más atención a los demás miembros de la familia y no a la pareja y esto puede afectar la relación.

### GRAFICA No.4

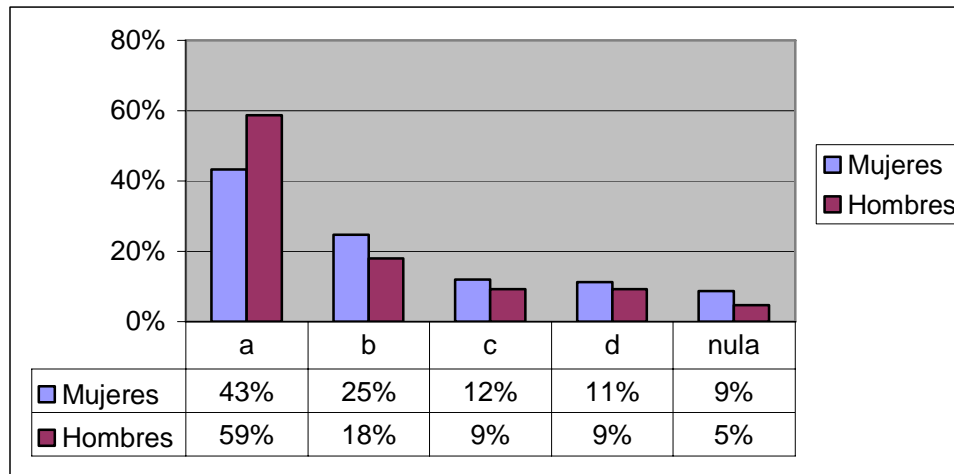
Comunicación De Pareja



Dentro de esta categoría se agruparon las respuestas de las preguntas No. 4, 8, 11, 14 y 24; en estas se pudo evidenciar que los estudiantes respondieron en un alto porcentaje el inciso a) correspondiente a cada pregunta lo cual permite observar que los mismos tienen buena comunicación con su pareja y por ende poseen la capacidad de hablar y afrontar de una forma madura cualquier situación que pueda afectar la relación, ya sea en el ámbito sexual o en cualquier otro.

### GRAFICA No.5

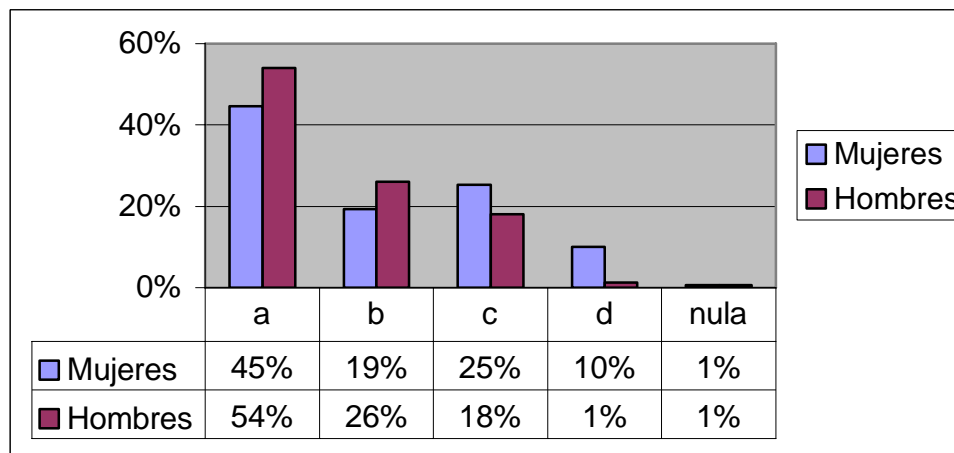
#### Conocimiento Sobre Sexualidad



Las preguntas No. 5, 6 y 7 se agruparon dentro de esta categoría, en la gráfica se puede observar que los estudiantes han adquirido un conocimiento previo sobre sexualidad ya sea por algún medio de comunicación o por medio de la experiencia de sus relaciones pasadas, así mismo tienen total disposición en instruirse junto a su pareja para mejorar la relación.

### GRAFICA No.6

#### Erotismo y Seducción

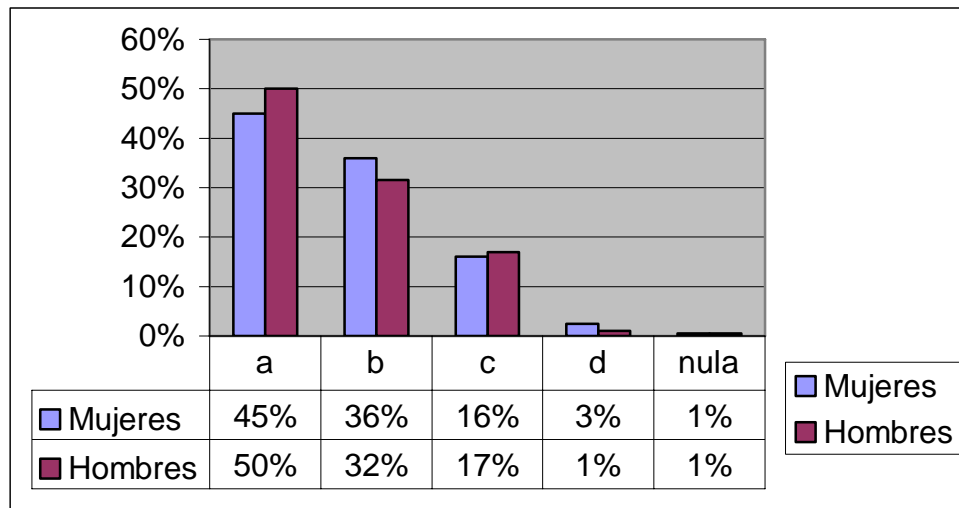


En esta categoría encontramos las preguntas No. 9, 10 y 15, en las cual encontramos que la mayoría de los estudiantes opto por el inciso a) de cada una de ellas, en estas se encuentra que el perfume, el vestuario y la atracción física, también complementan de alguna manera, la satisfacción sexual de dichos estudiantes ya que mantienen un interés mutuo en la pareja.

(Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de las distintas jornadas de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, para "Identificar El Nivel De Satisfacción Sexual", Septiembre 2007)

## GRAFICA No.7

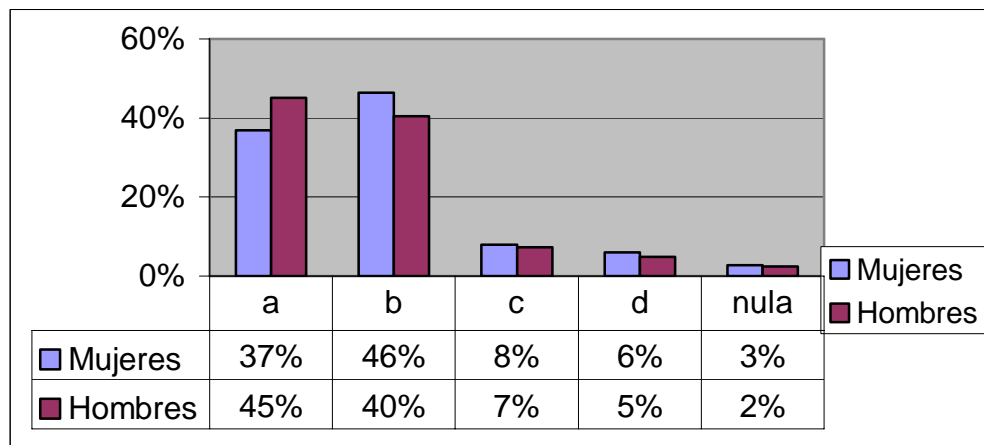
### Atención A Las Necesidades Sexuales Individuales y De Pareja



Las respuestas de las preguntas No. 3, 18, 19 y 20, indican que un alto porcentaje de estudiantes, se enfocan no solo en sus propias necesidades sexuales, sino también en las de su pareja, disfrutar de la relación sexual es bueno pero es más gratificante si ambos miembros de la pareja están satisfechos con la atención que reciben uno del otro al momento del coito.

## GRAFICA No.8

### Importancia De La Satisfacción Sexual

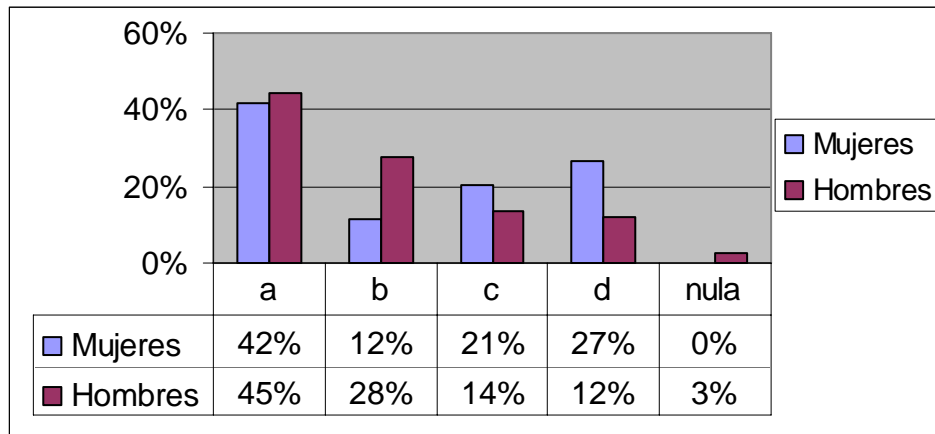


En esta categoría encontramos las respuesta de las preguntas No. 16, 17, 21, 22 y 23, en esta grafica se puede observar que la mayoría de mujeres opto por el inciso B) lo cual muestra que a pesar de atender las necesidades de su pareja, aun necesitan un poco más de atención por parte de su compañero, ya que no logran complementarse adecuadamente con algunos aspectos sexuales, como por ejemplo la dedicación de un tiempo prudencial para los juegos preliminares que son necesarios para estimular adecuadamente a la mujer. Por el contrario los hombres, optaron por el inciso A) el cual indica que logran tener una buena satisfacción sexual, pero se debe tener el cuidado de no mostrarse egoísta olvidándose de atender las necesidades de su compañera para que esa satisfacción sea más profunda y que ambos disfruten de ella.

(Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de las distintas jornadas de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, para "Identificar El Nivel De Satisfacción Sexual", Septiembre 2007)

### GRAFICA No.9

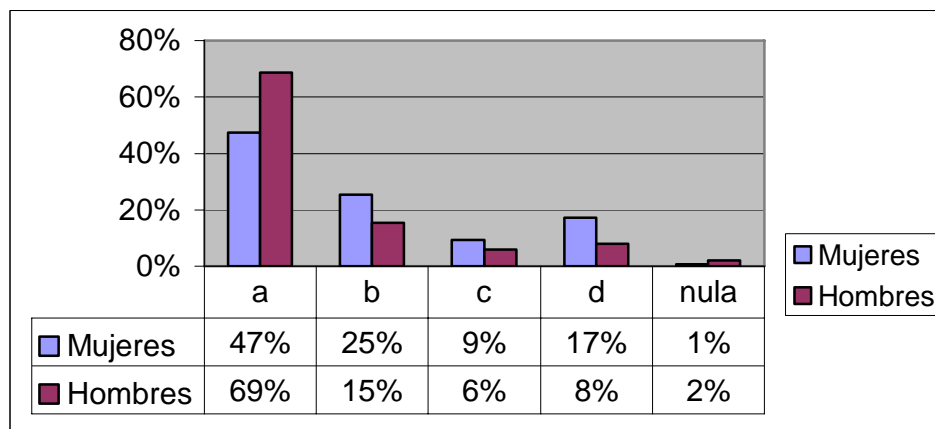
#### Alternativas Para Disfrutar De La Sexualidad



Las preguntas No. 25, 26, 27 y 28 las agrupamos dentro de esta categoría, ya que tienen mucha relación entre sí, ya que permiten tener una idea más general de la opinión de los estudiantes, que en su mayoría optaron por las respuestas del inciso A) de cada una de estas, dentro de las cuales se puede observar que muchos de ellos tienen un amplio criterio con respecto a la masturbación, al sexo oral, al sexo anal, así como también a la utilización de juguetes sexuales, estas alternativas fueron tomadas por los estudiantes de una forma positiva que los pueden ayudar a complementar de alguna forma su sexualidad y de esa manera alcanzar un mayor nivel de satisfacción sexual.

### GRAFICA No.10

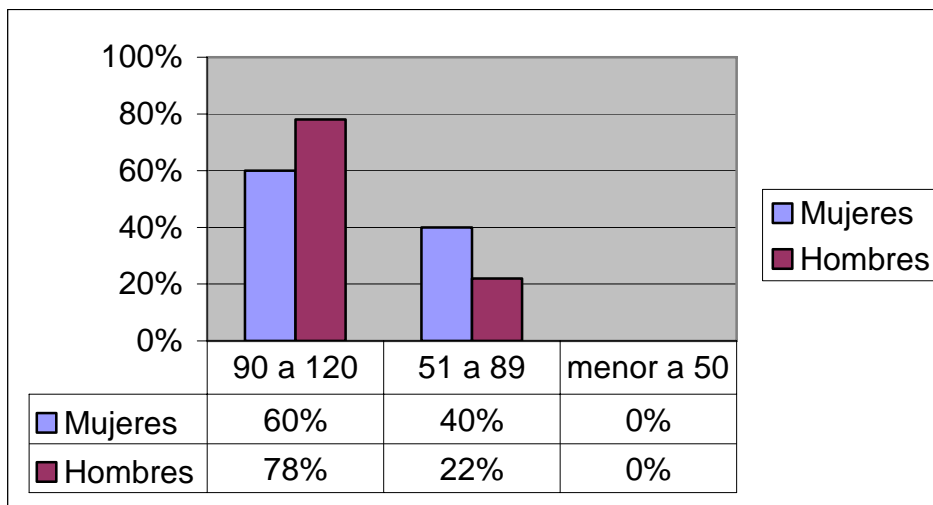
#### Opciones Para Evitar La Monotonía



Las preguntas No. 13, 29 y 30 se encuentran dentro de esta categoría, porque es importante observar que los estudiantes tanto hombres como mujeres, tienen la disposición de comunicar sus intereses sexuales a su compañero, por ejemplo al proponer ver una película con contenido sexual, compartir con la pareja sus fantasías sexuales, y estar dispuestos a comprar algún libro, juguete sexual o película que los ayude a salir de la monotonía si todo el tiempo se tiene la misma rutina, si no se le da una nueva visión a la sexualidad muchas cosas importantes pueden perderse, no solo en el ámbito sexual sino en toda la relación debe encontrarse la manera de romper la rutina utilizando la creatividad para tener un disfrute pleno a todo nivel.

## GRAFICA DE PROMEDIO

Promedio Del Nivel De Satisfacción Sexual De Los Estudiantes De La Escuela De Ciencias Psicológicas De La Universidad De San Carlos De Guatemala



Se determino que el nivel de satisfacción sexual de los estudiantes es alto el cual se encuentra en un rango de 90 a 120 puntos, del cual las mujeres tienen un 60% y los hombres un 78%, estos datos se obtuvieron en la investigación realizada con estudiantes de las distintas jornadas de la Escuela De Ciencias Psicológicas De La Universidad De San Carlos De Guatemala.

(Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de las distintas jornadas de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, para "Identificar El Nivel De Satisfacción Sexual", Septiembre 2007)

## CAPITULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### CONCLUSIONES

- De acuerdo con los resultados obtenidos se acepta LA HIPÓTESIS DE TRABAJO es decir que EL CONOCIMIENTO PREVIO SOBRE SEXUALIDAD INDIVIDUAL Y DE PAREJA, MODIFICA DE ALGUNA MANERA EL NIVEL DE SATISFACCIÓN SEXUAL DEL ESTUDIANTE Y A SU VEZ TAMBIÉN SU SALUD MENTAL.
- Al realizar el análisis de las gráficas se pudo observar que la respuesta que los estudiantes dieron a la pregunta ¿Dentro de que nivel de satisfacción sexual cree que se encuentra actualmente? Un alto porcentaje de ellos respondió que dentro de un nivel medio; lo cual indica que no se sienten preparados física, mental ni emocionalmente para tener un nivel superior de satisfacción sexual, aunque el resultado de la investigación evidencie, que la mayoría de los involucrados en el estudio se encuentran en un nivel alto.
- Los datos de la investigación muestran que tanto mujeres y hombres, tienen un conocimiento previo sobre la sexualidad, aunque esta información la obtengan de manera diferente esta es fundamental en la relación sexual de la pareja, las mujeres en muy raras ocasiones buscan información adicional a charlas recibidas sobre sexualidad, a diferencia de los hombres que desde una edad temprana empiezan a buscar información al respecto y eso les ayuda a obtener un mayor conocimiento sobre la misma. También debe tomarse en cuenta que ambos géneros tienen la disposición de instruirse junto a su pareja para una mejor obtención de conocimiento y así obtener un mejor nivel de satisfacción sexual.
- Los resultados del estudio muestran que tanto para los hombres como para las mujeres son importantes, el perfume, el vestuario, la comunicación abierta sobre la sexualidad, el conocimiento de su cuerpo y el de su pareja todo esto forma parte fundamental de la satisfacción sexual. Porque permite jugar con el erotismo y la seducción, así como también la experiencia de saber que es la sexualidad y como manejarla.
- El amor, los juegos preliminares y la masturbación a dúo complementan de cierta forma la sexualidad, ya que la genitalidad comienza cuando ambos miembros de la pareja aprenden a conocer sus cuerpos y a reconocer las señales que la otra persona le envía cuando están en el jugueteo de la masturbación. El amor, la ternura y la atención que se le ponga a la otra persona es importante porque de esa manera logran entenderse mejor y así satisfacer de manera adecuada sus deseos.

- Los juguetes sexuales, las fantasías, el sexo oral, el sexo anal, el instruirse juntos viendo películas o leyendo libros, también tienen un alto grado de participación en la satisfacción sexual, ya que por medio de ellos se amplía el conocimiento de la sexualidad humana, aunque muchas veces los prejuicios y prohibiciones que impone la sociedad no permite que el ser humano disfrute de ella con libertad. Así mismo no se puede obviar que el disfrutar de la sexualidad va más allá del aspecto físico, sino que conjuga un bienestar emocional y psíquico en la persona, también se debe buscar el bienestar físico practicando el sexo seguro, teniendo visitas regulares al médico y estando atento de cualquier situación que pueda interferir con su sexualidad.
- Es evidente que conforme ha pasado el tiempo las mujeres tienen un poco más de acceso y libertad, para conocer, explorar y exteriorizar cualquier aspecto de su sexualidad, en comparación de hace unos años atrás, a diferencia del hombre quien regularmente tiene esa facilidad de acceso a la información desde muy temprana edad. A pesar de eso cuando se realizó el estudio, las mujeres tuvieron más disposición que los hombres a contestar el cuestionario y eso confirma que si se han dado cambios a través de los años.

## RECOMENDACIONES

- Es necesario que en la Escuela de Ciencias Psicológicas, se aumente el estudio sobre la sexualidad humana, tomando en cuenta que esta contiene varios aspectos que hasta el momento no han sido abordados de ninguna forma dentro de la escuela, por ejemplo: que es satisfacción sexual, que es erotismo, que es autoconocimiento, etc. Y que forman parte importante del aprendizaje de la sexualidad y sobre todo como futuros profesionales de la salud mental, debemos tener un amplio conocimiento de todo lo que rodea al ser humano y la sexualidad no es la excepción.
- Se debe motivar al estudiante para que exprese con libertad todas las inquietudes con respecto a la sexualidad, realizando talleres participativos y dinámicos, en los cuales ellos puedan conocer, otros aspectos de la sexualidad tales como: el mapa erógeno del ser humano, que es la seducción, como se da la elección de pareja, los juguetes sexuales, las fantasías, etc., profundizar en otros temas ya tratados como el sexo seguro, las ITS, el VIH/SIDA, pero no solo enfocarse en estos, sino que llevarlos a un mundo nuevo donde ellos puedan conocer y despertar su curiosidad y eso provoque la búsqueda de mayor información sobre temas sexuales, los cuales le servirán tanto a nivel personal como profesional.
- Se debe tomar en cuenta que la ideología de cada persona esta regida por las normas y reglas tanto de la sociedad, religión y cultura, por ende no se puede obligar al estudiante a que cambie su forma de ser, pero si motivarlo a que se instruya en el tema.
- En relación a lo anterior es necesario considerar que tratar aspectos sobre sexualidad, aun siendo estudiantes de la escuela de psicología es un poco difícil de tratar, considerando que como profesionales debemos manejar un sin fin de trastornos a nivel psíquico y emocional, no se debe dejar de lado la sexualidad ya que esta forma parte de los mismos, es una integración del ser humano a nivel general. Tener un amplio criterio, disposición a aprender cosas nuevas, es la clave para ser un profesional de éxito.



## Referencias Bibliográficas

- \* Capablanca, Sofía 101 Fantasías y Juegos Sexuales, Editorial Libsa, Alcobendas, Madrid, España 2,006
- \* Capablanca, Sofía 101 Trucos Sexuales, Editorial Libsa, Alcobendas, Madrid, España 2,006
- \* Del Carmen, Marina Kama Sutra, Editorial LIBSA, Alcobendas, Madrid, España 2,005
- \* Del Carmen, Marina Masaje Erótico, el placer a través de los sentidos, Editorial LIBSA, Alcobendas, Madrid, España 2,004
- \* Del Carmen, Marina Sexo Total Pleno, Editorial LIBSA, Alcobendas, Madrid, España 2,004
- \* DiCaprio, N. S. Teorías de la Personalidad, Segunda Edición, McGraw-Hill, México D.F. 2,003
- \* Feldman, Robert S. Psicología Con Aplicaciones Para Ibero América, Segunda Edición, Editorial McGraw-Hill, México D.F. 1995
- \* Felipe de Vila, Luis G. Sexo Teoría y Practica, Ediciones Brosquil, Valencia, España 1,999
- \* Fennec, John /Godwin, Mary Enciclopedia del Sexo, Editorial LIBSA, Alcobendas, Madrid, España 2,005
- \* Hernández Sampieri, Roberto y otros Metodología de la Investigación, Tercera Edición, McGraw-Hill, México D.F. 2,003
- \* Informe del año 2,005 del Ministerio de Salud Pública de Guatemala, [www.mspas.gob.gt/cms2/](http://www.mspas.gob.gt/cms2/)
- \* Instituto Nacional de Estadística, Censo Año 2,002 [www.ine.gob.gt](http://www.ine.gob.gt)
- \* Lacroix, Nitya Guía de la Satisfacción Sexual, Editorial ÁGATA Alcobendas, Madrid, España 2,003
- \* Lacroix, Nitya Seducción, Erotismo y Plenitud Sexual, Editorial AGATA, Alcobendas, Madrid, España 1,998
- \* Pinilla, Noelia Tests de la Pareja, Editorial LIBSA, Alcobendas, Madrid, España 2,005
- \* Richfield, Lew y Richfield Gloria Juntos Para Siempre, Editorial Norma, S.A. Bogota, Colombia 1,997
- \* Ritchey, Ferris j. Estadística Para las Ciencias Sociales, Editorial McGraw-Hill, México D.F. 2,002
- \* Sistemas de las Naciones Unidas Desarrollo Humano, Mujeres y Salud, Quinto informe 2002, Litografía Van Color, S.A. Guatemala: SNU, 2002
- \* Sonntag, Linda Sexo Sensacional, guía definitiva del sexo y la pasión, Editorial LIBSA, Alcobendas, Madrid España 2,000
- \* [www.pino.pntic.mec.es/recursos/infantil/salud/autoestima.htm](http://www.pino.pntic.mec.es/recursos/infantil/salud/autoestima.htm)
- \* Yorke, Dr. Andrew El Arte del Masaje Sensual, Editorial Robin Book, Barcelona, España 1,993

# ANEXOS

## Cuestionario

Edad \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_  
Estado Civil \_\_\_\_\_ Religión \_\_\_\_\_  
Escolaridad \_\_\_\_\_ Lugar de Procedencia \_\_\_\_\_  
Profesión \_\_\_\_\_ Ocupación \_\_\_\_\_

El presente cuestionario pretende dar a conocer cual es el nivel de satisfacción sexual de los estudiantes universitarios de la escuela de ciencias psicológicas. La información que usted nos proporcione con el mismo nos ayudara a tener una visión más clara y definida con respecto a la forma que los estudiantes ven la sexualidad y la satisfacción sexual como futuros psicólogos.

Agradeciendo su colaboración y la mayor sinceridad posible al momento de ir dando respuesta a cada pregunta.

### Instrucciones:

Lea detenidamente cada una de las preguntas que a continuación se le plantean, no se detenga tanto tiempo en una sola pregunta, subraye la respuesta que más se adecue a su caso, utilice lapicero. Conteste en orden no se salte, ni retroceda en ninguna pregunta.

- 1.- ¿Para usted que es la satisfacción sexual de pareja?
  - a) Es el complemento para mantener un equilibrio, entre mente, cuerpo y emoción, tomando en cuenta que el sexo seguro también es parte de ello.
  - b) Es algo importante pero no le preocupa demasiado.
  - c) No habías pensado en eso.
  - d) Le interesa solo la satisfacción física y no le gusta usar protección porque es muy incomodo.
  
- 2.- ¿Dentro de que nivel de satisfacción sexual cree usted que se encuentra actualmente?
  - a) Alto
  - b) Medio
  - c) Bajo
  - d) Ninguno
  
- 3.- ¿Cree usted que su pareja esta satisfecha sexualmente con la relación que tienen?
  - a) Si, porque yo trato de complacer sus necesidades tanto como las mías, le pongo mucha atención a las señales que me envía.
  - b) Creo que si no me ha hecho ningún comentario negativo al respecto.
  - c) No lo se, porque no platicamos mucho sobre nuestra sexualidad.
  - d) Si, porque yo tengo mucha experiencia y no tiene quejas de mí.
  
- 4.- ¿Cree usted tener la capacidad de afrontar cualquier situación que perjudique de alguna manera, la relación con su pareja, y que eso nos les permita gozar de una relación sexual satisfactoria?
  - a) Si, ambos tenemos muy buena comunicación y siempre tratamos de dar lo mejor el uno para el otro, nos gusta mucho tener una buena relación, no dejamos que los problemas nos separen.
  - b) Creo que es posible, podemos hablar sobre lo que nos molesta.
  - c) Me da un poco de miedo la forma en que mi pareja reacciona ante los problemas.
  - d) En realidad no hablamos mucho sobre nuestra sexualidad.
  
- 5.- ¿Ha tenido acceso a algún tipo de información que le instruya en el tema de la sexualidad?
  - a) Libros, revistas.
  - b) Programas de Televisión.
  - c) Charlas.
  - d) Otros, ¿Cuáles?\_\_\_\_\_
  
- 6.- ¿Qué le propondría usted a su pareja para que ambos mejoraran su nivel de satisfacción sexual?
  - a) Que se instruyan en el tema juntos.
  - b) Que cada quien se instruya individualmente.
  - c) No sabe como tocar el tema.
  - d) No cree que sea necesario.

- 7.- ¿Cree usted que sus relaciones pasadas le dieron a conocer algo sobre satisfacción sexual?
- Si porque ahora evito cometer los mismos errores del pasado y busco la forma de tener una mayor satisfacción sexual junto con mi pareja y no solo individual.
  - Todo debe tomarse como algo positivo y aprender lo bueno de las cosas aunque sean malas.
  - Para nada mi pareja solo se satisfacía a si misma y yo nada.
  - No solo tengo experiencias negativas al respecto.
- 8.- ¿Cree conocer a su pareja y las señales que esta le envía, cuando desea tener intimidad con usted inclusive cuando ambos se encuentran en una reunión, familiar, de amigos, etc.?
- Si porque utilizamos ciertos códigos secretos para expresar nuestros deseos.
  - Algunas veces no entiendo que esta insinuando y le pregunto.
  - No le das importancia a esas cosas.
  - No crees apropiado ese comportamiento en reuniones.
- 9.- ¿Para usted el perfume forma parte de la satisfacción sexual de pareja?
- Si porque es un elemento erótico e importante para excitar a nuestra pareja, un olor agradable siempre llama la atención, e invita a la intimidad.
  - No es algo indispensable, pero es bueno usarlo de vez en cuando en ocasiones especiales.
  - No le agrada utilizarlos porque cree que no son adecuados para usted.
  - Una crema perfumada o una colonia de baño están bien.
- 10.- ¿Cree que el vestuario tiene un significado erótico, que complementa la satisfacción sexual?
- Un atuendo sexy y provocativo, es un elemento que excita visualmente y despierta y satisface la imaginación.
  - No se atreve a usar ropa sexy o provocativa porque no cree verse bien.
  - Algo sencillo pero que le quede bien, es lo suyo.
  - Se pone lo primero que encuentra.
- 11.- ¿Podría decir que confía totalmente en su pareja y que tienen buena comunicación para expresar ciertos temores con respecto a la sexualidad?
- Sí, porque ella me da confianza y tiene una mente abierta me comprende y me ayuda a resolver mis dudas.
  - Me cuesta expresar mis ideas porque no se como reaccionara.
  - Me da temor hablar de ello porque no tengo mucha información.
  - No hablamos mucho sobre sexualidad.
- 12.- ¿Para usted, que es lo más importante en la vida?
- El amor y la pareja, sobre todo lograr una buena satisfacción sexual para ambos.
  - La familia es lo más importante, lo demás tiene su momento.
  - Ser una persona de éxito.
  - Estar sano.
- 13.- ¿Si su pareja le propone ver una película con contenido sexual, la cual puede contribuir para que tengan una mejor satisfacción sexual, cual es su reacción?
- Le agrada la idea porque esa puede ser una herramienta que aumente sus niveles de excitación y lo que observe lo pueden poner en practica si lo desean.
  - Le da vergüenza que su pareja se de cuenta que le gustan ese tipo de películas.
  - No lo había pensado.
  - Eso solo es para los hombres.
- 14.- ¿Cuándo discute con su pareja sobre temas sexuales que estén afectando su intimidad, como resuelven el problema?
- Se dan un beso que invita a hacer el amor y asunto resuelto.
  - Creos que es mejor esperar y calmarse, para después arreglar todo.
  - Insistes hasta que el otro se hecha la culpa.
  - No dices nada, porque te sientes culpable de la discusión.
- 15.- ¿Cree usted que la atracción física que siente por su pareja forma parte de la satisfacción sexual?
- Si porque aunque no tenga un cuerpo de modelo llena mis expectativas y me satisface.
  - Tiene algo que ver pero no es lo único que hay que tomar en cuenta.
  - Es mas importante la forma de ser que tengan las personas que lo fisico.
  - Me interesa más la forma en que se expresa.

- 16.- ¿Algunas de las características de sus relaciones sexuales son?
- a) Intensidad por parte suya y de su pareja.
  - b) El amor que ambos se tienen.
  - c) Los gritos y el escándalo por la emoción.
  - d) Lo frío de la relación.
- 17.- ¿En su opinión los juegos preliminares antes de hacer el amor son importantes y necesarios para mejorar su vida sexual y la de su pareja?
- a) Son algo fundamental para conocer íntimamente a su pareja y descubrir que le gusta.
  - b) Es algo que no hacemos muy a menudo.
  - c) Mi pareja no es muy dada a esos juegos.
  - d) Es una pérdida de tiempo.
- 18.- ¿Cree que logra estimular adecuadamente a su pareja antes de hacer el amor?
- a) Claro que si, lo veo en su expresión.
  - b) No le ha hecho ningún comentario al respecto.
  - c) Hago lo que puedo aunque no tengo mucha experiencia.
  - d) No lo había pensado.
- 19.- ¿Cuándo hace el amor con su pareja eso para usted es?
- a) Un disfrute pleno que se compenetra totalmente, como en otros aspectos de la relación.
  - b) Es parte de los sentimientos hacia el otro.
  - c) Es una forma de disfrutar conociéndonos.
  - d) Algo que hay que hacer tarde o temprano con la pareja.
- 20.- ¿Cuál es el comportamiento de usted con su pareja al momento de tener relaciones sexo genitales?
- a) Sabe que si su pareja lo disfruta usted también lo hará, sobre todo si esta pendiente de las necesidades de ella.
  - b) De forma natural, como siempre.
  - c) Como mi pareja quiera que me comporte.
  - d) Se olvida de ella y disfruta porque sabe lo que a usted le gusta.
- 21.- ¿Cuándo hacen el amor, y no logran llegar juntos al orgasmo que sucede?
- a) Se expresan abiertamente no es motivo de frustración porque igual lo disfrutan, pero también, proponen alguna forma adicional de complacer a la pareja para que alcance el orgasmo, sexo oral o masturbación.
  - b) Se disculpa con usted, le da un abrazo cariñoso y le dice que la próxima será mejor.
  - c) No se da cuenta, solo se preocupa de su propia satisfacción.
  - d) Finge que le gusto y se acaba todo.
- 22.- ¿Después de haber tenido relaciones sexo genitales con su pareja que sucede por lo general?
- a) Se besan intensamente.
  - b) Se duermen abrazados.
  - c) Hablan un poco.
  - d) Su pareja se viste y se va.
- 23.- ¿Si en un momento determinado sus deseos sexuales, no se realizan como usted imaginaba como se siente al respecto?
- a) Lo acepta, sin ningún problema.
  - b) Se frustra un poco, pero puede manejarlo bien.
  - c) Le da igual, usted no propuso nada.
  - d) Se enfada y no soporta la idea.
- 24.- ¿Cuándo de comunicación con su pareja se trata, en relación a temas sexuales la misma es?
- a) De mucha confianza dejamos de lado los tabúes y expresamos sin temor nuestros deseos y somos claros pero a la vez sutiles cuando nos desagrada algo.
  - b) Muy abierta podemos hablar de todo sin problema, ni timidez, tenemos disposición de cambiar en beneficio de ambos si algo anda mal.
  - c) Buena, pero no hay confianza para tratar temas sexuales.
  - d) Tratamos de hablar, pero no siempre podemos.

25.- ¿Si su pareja le propone jugar con sus cuerpos sin hacer el amor y de esa forma conocerse mejor, usted que opina?

- a) Le gusta la idea, no tiene ningún complejo y cree que la masturbación a dúo es divertida.
- b) Siempre le tiene que decir que hacer y como hacerlo.
- c) No sabe cual es la manera correcta de masturbar a su pareja y le avergüenza.
- d) Es mejor que cada quien lo haga, sin que el otro lo vea.

26.- ¿Que papel tienen los juguetes sexuales en su relación?

- a) Son un complemento para romper con la rutina y es algo con lo que ambos podemos disfrutar, pero no quiere decir sustituir un juguete por lo real.
- b) Hemos hablado al respecto pero no hemos tomado una decisión.
- c) No lo había pensado pero lo tomare en cuenta.
- d) Ni pensarlo.

27.- ¿Cuándo de sexo oral se trata, cual es su opinión?

- a) Ambos tienen siempre esa disposición y lo disfrutan al máximo.
- b) A mi pareja le gusta, pero no tanto como a mí, me gustaría hacerlo más a menudo.
- c) No es el fuerte de mi pareja casi tengo que rogárselo.
- d) No lo hemos intentado y es más no hemos hablado de ello.

28.- ¿Si su pareja le pide que tengan sexo anal usted que responde?

- a) Le parece la idea, y se instruyen en el tema porque le gusta que experimenten juntos, siempre y cuando tomen sus precauciones, para evitar cualquier tipo de infección que los pueda afectar.
- b) No lo ha pensado, pero puede que se anime en algún momento.
- c) Solo de pensarlo ya le dio miedo.
- d) Que ni se le ocurra sugerirlo porque no accederé a eso.

29.- ¿Si su pareja le propone comprar algo como: juguetes, libros o películas, para que su relación no se vuelva monótona, cual sería su opinión al respecto?

- a) Esta de acuerdo, porque le gusta conocer más sobre la sexualidad, y si esto es en beneficio de ambos no lo duda y comienza a buscar opciones que y donde comprar, para ir juntos.
- b) Le llama la atención pero no saben por donde empezar.
- c) Le dice que le daría vergüenza ir a un sex shop (tienda de artículos sexuales).
- d) Cree que no necesitan de eso.

30.- ¿Si su pareja le habla sobre sus fantasías sexuales cual es su reacción?

- a) Se interesa en el tema y le escucha con atención y comparte las fantasías que usted ha tenido.
- b) Se siente cohibido pero le propone hablar más sobre el tema.
- c) Piensa que es algo que ha hecho con otra persona.
- d) Le molesta ese tipo de cosas.

## Puntuación

Respuesta A = 4 Puntos.  
Respuesta B = 3 Puntos.  
Respuesta C = 2 Puntos.  
Respuesta D = 1 Punto.

## Conclusiones

Si su puntuación se encuentra en un rango de **90 a 120** puntos. Su nivel de satisfacción sexual es alto, es un amante dedicado, sabe que el sexo es parte complementaria de su vida y esta dispuesto a mejorarla cada día un poco más, le emociona la idea de compartir con su pareja cualquier locura que los saque de la rutina, tienen buena comunicación, esta seguro de lo que quiere y lo que necesitas, y sobre todo de lo que necesita y desea su pareja, le agrada que ambos puedan compartir abiertamente en la cama, y no le asusta utilizar juguetes sexuales, disfruta junto a su pareja del juego preliminar y tienen la confianza para exigir que ambos cuiden de su salud física, practicando el sexo seguro. Tienen un buen conocimiento con respecto a la sexualidad, así que disfrútenlo.

Si su puntuación se encuentra en un rango de **51 a 89** puntos. Su nivel de satisfacción sexual esta en la media, tiene cierta experiencia sexual, pero aun le avergüenza hablar sobre algunas cosas, no sabe como plantear que le gustaría experimentar algo nuevo o no sabe como va a reaccionar si es a usted a quien se lo plantean, debe aprender a comunicarse mejor con su pareja, no solo en el tema sexual, sino en todos los aspectos de su relación, si se instruye y busca ayuda tendrá más opciones de mejorar su calidad de vida sexual para ello deberá eliminar los tabúes que la sociedad le ha impuesto y que lo mantienen reprimido y, aprenda a disfrutar a plenitud, sea imaginativo, permita que su pareja tome la iniciativa de vez en cuando y estará por muy buen camino.

Si su puntuación se encuentra en un rango **menor a 50** puntos. Su nivel de satisfacción sexual es bajo, tiene poca experiencia en relación al sexo, no quiere decir que usted es un mal amante o que no le importa su pareja, pero necesita instruirse un poco más acerca de la sexualidad esto lo podría lograr por medio lectura de libros, asistir a charlas, en programas de televisión etc., pero sobre todo debe aprender a conocerse a si mismo y a detectar cuales son sus propias necesidades físicas, mentales y emocionales, para que luego se le haga más fácil y sencillo conocer las necesidades de su pareja, es importante que mantenga una mente abierta libre de prejuicios, y una buena comunicación para que así puedan disfrutar juntos plenamente del coito, y de su sexualidad de una forma libre y satisfactoria.

## RESUMEN

Identificar el nivel de satisfacción sexual del ser humano no es tarea fácil, como tampoco lo es hablar sobre sexualidad en general, en la población guatemalteca aun existen esa predisposición a hablar sobre el tema, ya que para esta, la sexualidad aun representa una prohibición (tabú), de esa manera se ata y margina al individuo no solo física y emocionalmente, sino también mentalmente ya que no se le permite un desarrollo a nivel sexual individual y mucho menos de pareja; eso puede tener como consecuencia una baja autoestima en la persona por la carencia de información sobre sexualidad, que puede derivar una mala comunicación con la pareja incluso la ruptura de la misma.

La sexualidad no es tomada como parte de la realidad del ser humano, muchas veces esta es reprimida por leyes establecidas por la sociedad, religión o cultura, cuando no debe ser de esa manera, ya que la misma tiene un sin fin de beneficios para toda aquella persona que disfruta de su sexualidad de una forma sana y segura, dichos beneficios se dan no son únicamente a niveles físicos y psíquicos sino también espirituales y emocionales, ya estos se pueden observar en la actitud positiva de la persona, en su alta autoestima en una palabra se reflejan en todos los entornos en que la persona se desenvuelve día a día.

La elaboración y la aplicación de un cuestionario para identificar el nivel de satisfacción sexual de los estudiantes de la Escuela de Psicología, permitió obtener los datos necesarios para saber que un 60% de las mujeres y un 78% de los hombres se encuentran dentro de un nivel alto, ya que la puntuación de los mismos se estableció en un rango de 90 a 120 puntos en la calificación del cuestionario. Por tal razón se acepto la hipótesis de trabajo la cual define que "EL CONOCIMIENTO PREVIO SOBRE SEXUALIDAD INDIVIDUAL Y DE PAREJA, MODIFICA EL NIVEL DE SATISFACCIÓN SEXUAL DEL ESTUDIANTE Y A SU VEZ TAMBIÉN SU SALUD MENTAL".

A pesar del buen resultado obtenido, es necesario tomar en cuenta el tema de la sexualidad de pareja y sobre todo el de la satisfacción sexual por parte de la Escuela de Psicología para que se constituya parte de la formación del estudiante no solo a nivel personal sino como futuro profesional, porque este debe tener criterio amplio y sobre todo lleno de nuevos conocimientos para desenvolverse correctamente en su carrera; ya que tratar temas tanto sobre sexualidad como de autoestima o depresión, constituyen parte fundamental e integral del ser humano y de su salud mental.