

## EL PAPEL DEL GOZO ERÓTICO

# Bendito placer

El placer es parte de la existencia humana. Hablamos de todas sus variantes, por ejemplo aquél que nos proporciona la buena comida, una bebida refrescante a mitad de un día caluroso, una noche de sueño reparador, escuchar nuestra música favorita, etcétera. Y desde luego: el placer sexual.

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya

Foto: Archivo Siglo Nuevo



**E**l cerebro registra todo lo que le rodea y es capaz de separar aquello que le provoca sensaciones placenteras de lo contrario, el desagradado. Por eso las acciones que brindan placer tienden a repetirse, siempre y cuando la mente las califique de aceptables conforme al código moral que cada uno posee. Lo mismo ocurre con el deseo sexual: si nuestro 'reglamento' interno de valores lo considera aceptable, entonces la búsqueda del placer carnal se llevará a cabo sin ninguna dificultad.

Esto es desde luego lo ideal, pues entre otros beneficios del placer erótico podemos mencionar que las personas que sostienen tres o más encuentros satisfactorios por semana con su pareja mantienen un tono emocional positivo; además, su carga de estrés disminuye considerablemente en cada orgasmo alcanzado.

## Quienes van a la cama a pensar no saborean su sexualidad. El placer y el bienestar sexual en pareja consolidarán la relación, para cuando lleguen los momentos difíciles de la vida

**TODO INICIA EN EL CEREBRO**  
Al percibir el placer del éxtasis sexual, nuestro cuerpo libera endorfinas. Dicho término define a ciertas sustancias producidas dentro del encéfalo, similares en su efecto a la morfina y las cuales se segregan para obtener sensaciones agradables o de bienestar.

La gente que da lugar en su vida al goce sexual tiene en las endorfinas a un excelente aliado para combatir el estrés, la ansiedad, el malestar anímico, e incluso la depresión.

Es así que un bello momento a la luz de la luna, un simple cafecito tomado con calma en compañía del ser amado, el

contacto con su piel desnuda y sudorosa y por supuesto, un exultante orgasmo, nos harán producir endorfinas y éstas acrecentarán nuestro bienestar emocional.

### ¿NEGADOS AL PLACER?

El impulso sexual aparece desde los primeros años de vida y a partir de la juventud orienta a hombres y mujeres a la elección de un compañero.

Las personas que saben reconocer sus anhelos, que se aceptan con limitaciones y defectos y saben sacar el mejor provecho de cada instante, aprecian a cabalidad su vida e-

rótica y se sienten agradecidos con su amante por su comprensión y mutua complacencia. Sin embargo, otros ven 'mal' moralmente la sola idea de tener relaciones.

La actitud renuente al goce amoroso obedece a factores de tipo cultural. Estos individuos han vivido engañados por la idea absurda de que la vida sexual sólo tiene fines reproductivos y no ven a la sexualidad en pareja como una manera divertida de expresar el amor y el deseo.

Considerar a la vida sexual como una obligación matrimonial equivale a perderse del enorme deleite de darse mutuamente. El placer erótico nos hace diferentes del resto de los mamíferos, es decir los animales. Para ellos, acoplarse genitualmente es algo instintivo que realizan con fines reproductivos. En cambio en nuestra especie el sexo puede darse en cualquier época. No



requerimos del estímulo olfativo para actuar sensualmente. Al experimentar atracción por alguien usamos los cinco sentidos y una vez iniciado el cortejo, llevamos ese encuentro hacia la satisfacción íntima.

Las sensaciones agradables dan bienestar a la persona. Pero las influencias familiares de la infancia pueden cambiar radicalmente su manera de ver las cosas en este terreno. Si en casa la sexualidad fue un tema del que no se habló o escandalizaba al tocarlo, entonces la mente infantil como una plastilina moldeable asumió que era un tópico prohibido, motivo de vergüenza.

Tengamos presente que nuestro cerebro funciona como una grabadora o disco duro computacional. Todo se graba en él para cuando se requiera. Si lo que uno guarda en su interior se asocia con el temor, la vergüenza o el rechazo, el fruto vendrá plagado de efectos desagradables que propiciarán la evitación de la conducta sexual.

Los seres humanos somos el fruto de nuestros pensamientos y muchos de ellos son



sembrados por quienes nos crían de niños: padres, sirvientas, nanas, y demás gente que interviene en la primera educación. Tal vez ignoran el impacto de sus equivocadas enseñanzas, pero la consecuencia se manifiesta en el rechazo a la sexualidad. En cambio si son nutricios, apoyan el crecimiento y ven la expresión amorosa como una forma de

demostrar el amor, el joven adolescente se permitirá exponer sus inquietudes sexuales sin temor a la crítica o el rechazo, favoreciendo su correcta percepción de la sexualidad al arribar a la adultez.

**¡ÁBRALE LA PUERTA AL GOZO!**

Los amantes que se dan tiem-

po para disfrutarse, que se ofrecen entre sí de manera generosa, en resumen: que dan cabida al placer erótico en su vida, liberarán endorfinas en grado elevado y frecuentemente comentarán lo bien que se sienten en su mutua compañía amorosa y carnal. Su deseo por estar juntos será frecuente y los encuentros sexuales satisfactorios los mantendrán unidos.

Ojala y todos aquellos que noten un vacío en su vínculo amoroso reflexionen sobre la trascendencia de escuchar con atención a su 'media naranja' y hacérselo saber, ofrecer el contacto físico de un abrazo, de una caricia sin que el otro la pida. Y al llegar el momento de la intimidad dejarse llevar por las sensaciones del momento. Quienes van a la cama a pensar no saborean su sexualidad. El placer y el bienestar sexual en pareja consolidarán la relación, para cuando lleguen los momentos difíciles de la vida. Cada instante de nuestra vida es único e irrepetible. ¡Aprovechémoslo! **\$**  
**www.sexologosilvestrefaya.com**