

# Zonas EN BUSCA DEL PLACER

# ERÓGENAS

Saber cuáles son y en qué momento hay que estimularlas para alcanzar el máximo placer es un proceso que hay que aprender y descubrir dedicándole su tiempo.

**C**ada persona tiene un mapa erógeno o territorio sexual único. Éste no es estático y puede cambiar con el paso de los años e incluso durante una misma relación. El mapa es exclusivo en cada persona, no hay dos iguales. Por ello es importante llevar a cabo un proceso de redescubrimiento y exploración constante. Conviene conocer todas las regiones del cuerpo, pues en muchos casos resulta ignorado e inexplorado.

La búsqueda de los puntos puede iniciarse en cualquier parte del cuerpo. No existe manual ni guía para ello. Hay que aprender a descubrir todos los rincones que producen placer. Cada región tiene una determinada sensibilidad.

En función de ello se distinguen las zonas primarias y las secundarias. Las primeras son aquellas cuya estimulación nos alimenta el deseo y la excitación sexual. Permiten llegar, o influyen directamente, en el orgasmo. Son áreas muy sensibles al tacto y no responden bien en frío sino que requieren que el cuerpo haya iniciado ya el proceso de excitación. Estas zonas son el clítoris y la vagina de la mujer, y el glande del hombre. ▶

TEXTO FRANCESC SORRIBES

## ¿ Qué son... LAS ZONAS ERÓGENAS

- Son porciones de piel ricas en un tipo de receptores sensitivos que cuando son estimulados adecuadamente envían impulsos al sistema límbico del cerebro (centro del sexo y las emociones) aumentando así el placer y la excitación sexual. El cuerpo humano está plagado de puntos sensibles a su estimulación que nos producen sensaciones placenteras.



## DESCUBRE LOS PUNTOS DEL PLACER

### ● OREJAS

El lóbulo, la cavidad del pabellón auricular y la parte posterior de la oreja son muy sensibles a la estimulación con la boca y con los dedos.

### ● OJOS

Los párpados están repletos de terminaciones nerviosas que pueden ser estimuladas con besos suaves.

### ● NARIZ

El olor de la piel de tu pareja puede producirte sensaciones agradables y excitantes.

### ● BOCA, LENGUA Y LABIOS

La sensibilidad de la boca aumenta con la excitación, haciéndola muy sensible a los roces y caricias. La lengua permite un juego activo con diferentes partes del cuerpo de la pareja.

### ● NUCA, CUELLO Y HOMBROS

La boca o la mano pueden estimular estas zonas produciendo placenteros escalofríos.

### ● BRAZOS, MANOS Y DEDOS

La mano y los dedos son utilizados para sentir texturas y formas. Nos sirven para percibir el cuerpo de la pareja.

### ● PECHOS Y PEZONES

Los pechos de la mujer son muy sensibles, en especial,

su base. Los pezones también, algunas mujeres llegan al orgasmo con su estimulación.

### ● VIENTRE, CINTURA Y CADERAS

Acariciando suavemente toda la superficie de la cintura, el vientre y la cadera se produce una sensación relajante.

### ● MUSLOS E INGLES

El muslo interior es un área que puede convertirse en una fuente de placer si se acaricia de arriba a abajo, se amasa, se lame o se besa.

### ● NALGAS Y GLÚTEOS

Son dos áreas con múltiples terminaciones nerviosas que pueden ser estimuladas mediante pequeñas palmaditas, fricciones o besos.

### ● ESPALDA

Se puede estimular de manera oral o manual. La zona del hueso sacro es muy sensible, así como el área de los omoplatos.

### ● ANO

Tiene gran sensibilidad debido a las muchas terminaciones nerviosas. En el hombre, la introducción de los dedos en el recto estimula la próstata produciéndole gran placer.

### ● PERINEO

Es la zona comprendida entre el ano y la vagina o testículos.

Presionando con movimientos circulares, o de arriba a abajo, se consiguen sensaciones intensas.

### ● CLÍTORIS

Es la parte sexual más sensible de la mujer y la que le permite llegar al orgasmo. Su estimulación debe hacerse suavemente y sin precipitación. Es importante no tocar el clítoris si está seco, antes deben humedecerse los dedos con saliva o usar un lubricante.

### ● VAGINA

Los labios menores son mucho más sensibles que los mayores. En la pared frontal o anterior de la vagina se puede encontrar el punto G, que es la zona que permite llegar al orgasmo de forma más intensa.

### ● TESTÍCULOS

Deben ser manipulados con suavidad. Pueden estimularse con la lengua o acariciar con las manos.

### ● PENE

Es la zona donde el hombre experimenta el placer más intenso. El glande suele ser la parte más sensible, debido a la abundancia de terminaciones nerviosas.

### ● PIES

La zona del tobillo y la planta del pie son también importantes zonas erógenas.







## ATRÉVETE A JUGAR

VAMOS A PROPONERTE UN JUEGO SENSUAL QUE PUEDES PRACTICAR CON TU PAREJA EN LA INTIMIDAD. TE PERMITIRÁ CONOCER LOS RINCONES, DE TU CUERPO Y DEL SUYO, QUE OS PRODUCEN PLACER. Y TE AYUDARÁ A RELAJARTE Y A ESTAR MÁS DISPUESTA AL SEXO.

### ● ESCOGE UN AMBIENTE RELAJANTE

Antes de empezar busca un lugar donde te sientas cómoda y con una temperatura media.

### ● CULTIVA LOS SENTIDOS

Utiliza una luz tenue o velas para dar ambiente a la estancia e incienso para perfumarla. También puedes poner música de fondo. Desconecta la televisión, la radio y los teléfonos.

### ● DEDÍCALE TIEMPO

Es importante tomarte tu tiempo. La sexualidad bien vivida lo requiere para poder disfrutarla, no hay que cronometrar los sentidos.

### ● OFRECE Y RECIBE

Si compartes este juego amoroso con tu pareja, empieza por dedicar 10 minutos a acariciarlo. Durante ese tiempo él sólo debe recibir. Pasados los 10 minutos, conviene cambiar los papeles. Es fundamental que ambos estéis en una posición cómoda.

### ● GUÍA A TU PAREJA

Es importante que el que recibe atienda a las sensaciones del momento, y que guíe y comunique a la pareja hacia dónde y cómo desea que le acaricie.

### ● APRENDE A ACARICIAR

No es necesario ser un maestro en el juego sexual, de todo se aprende.

de. Puedes ir experimentando diferentes maneras de acariciar tu cuerpo o el de tu compañero. Primero podéis descubrir zonas erógenas no genitales para luego ir estimulándolas poco a poco. El hecho de acariciar las zonas que rodean los genitales hará que la tensión aumente por el efecto de anticipación y resulte muy excitante.

### ● HABLA CON ÉL

Una vez realizado el ejercicio es bueno que lo comentes con tu pareja. Habla con él acerca de lo que has aprendido o descubierto de tu cuerpo y sobre qué dificultades has encontrado. La comunicación enriquece vuestra sexualidad.

EL CUERPO ESTÁ LLENO DE puntos muy sensibles A SU ESTIMULACIÓN QUE NOS PRODUCEN gran placer y excitación DURANTE EL JUEGO SEXUAL

► Las zonas secundarias son aquellas cuya estimulación nos producen sensaciones placenteras y relajantes pero raramente conducen, por sí solas, al orgasmo. Representan un complemento ideal para hacer las relaciones sexuales más completas. Son puntos muy útiles para el inicio y el final de la relación sexual: vientre, nalgas, pechos, pezones, cuello, orejas, labios...

Todas estas zonas nos producen placer o excitación cuando son acariciadas, besadas, succionadas o pellizcadas. Pueden ser estimuladas con cualquier parte del cuerpo e incluso con algún objeto, como una prenda de seda, una fruta o un cubito de hielo.

Durante la relación sexual es tan importante estimular las zonas primarias como la secundarias. Todas influyen en el placer y la excitación. Aunque unas son más importantes en el inicio de la relación, otras durante la misma y otras al final.

### EL MAPA ERÓGENO

Los genitales no son, como se cree en muchos casos, los principales órganos sexuales. La piel es la zona erógena más potente y extensa que tenemos y el cerebro también posee una función importante en este terreno. Muchos hombres focalizan todo su placer en el pene, reduciendo así las posibilidades

de placer y de enriquecer su sexualidad. En toda relación sexual el contacto con la piel es un acto muy importante y una fuente inexorable de placer. Hay que pensar que no hacemos el amor sólo con los genitales sino con todo nuestro cuerpo.●

### PARA SABER MÁS

MASTERS, W.H., JONSON V.E. Y KOLODNY R.C.: **La sexualidad humana**, Editorial Grijalbo. Barcelona.

COMFORT, A.: **The joy of sex. Guía ilustrada del amor**, Editorial Grijalbo. Barcelona.