

# ¿Para qué sirve el placer sexual?

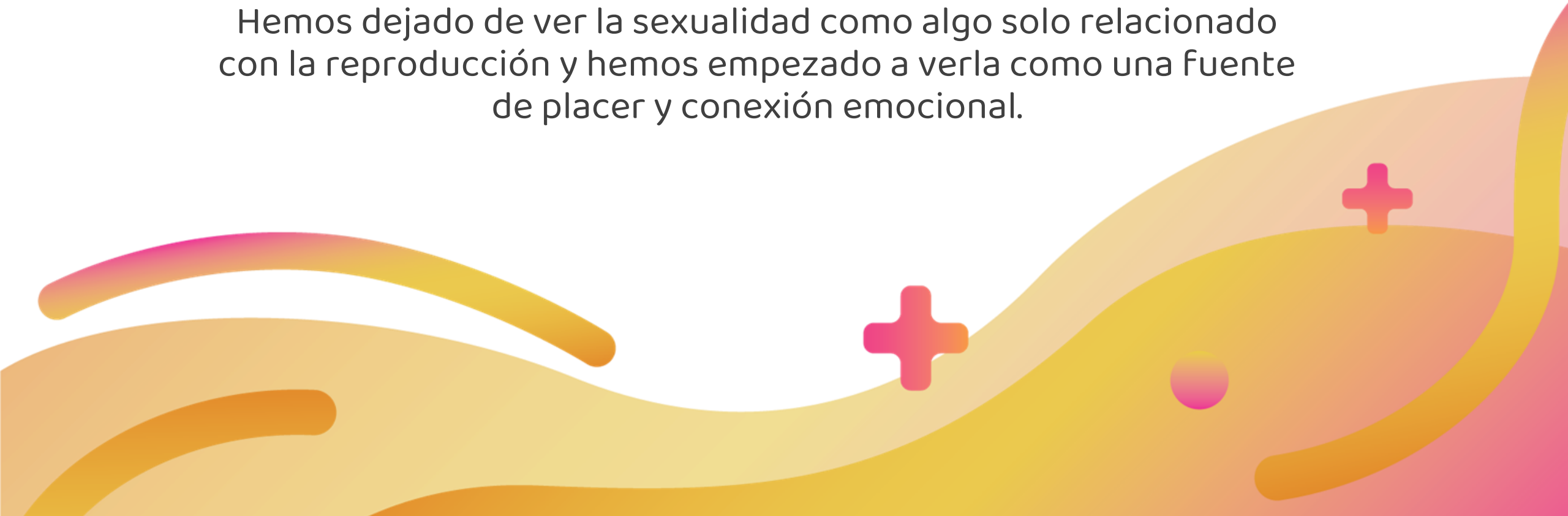
Mtra. Paulina Millán Álvarez.

PARESS 



En el último siglo, en muchas sociedades ha cambiado el modo en que se ve la sexualidad.

Hemos dejado de ver la sexualidad como algo solo relacionado con la reproducción y hemos empezado a verla como una fuente de placer y conexión emocional.



# El placer

Es un derecho sexual

Es parte importante de nuestra salud sexual:

*".. un estado de bienestar físico, emocional, mental y social en relación con la sexualidad...que requier un enfoque positivo y respetuoso hacia la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de coerción, discriminación y violencia" (OMS, 2007).*

# El placer sexual y la actividad sexual pueden:

- Disminuir el umbral al dolor.<sup>1</sup>
- Posponer la menopausia.<sup>2</sup>
- Reducir el riesgo de cáncer de próstata y ataques al corazón.<sup>3,4</sup>
- Incrementar la expectativa de vida.<sup>5</sup>
- Incrementar nuestra felicidad y nuestra calidad de vida.<sup>6</sup>
- Disminuir la depresión y la ansiedad.<sup>7</sup>

# El placer sexual y la actividad sexual pueden:

- Incrementar la actividad cerebral.<sup>8</sup>
- Ser un factor de protección para la endometriosis.<sup>9</sup>
- Incrementar la autoestima.<sup>10</sup>
- Ayudarnos a liberar oxitocina, la hormona del apego y la que nos hace sentirnos cercanas a otras personas.<sup>11</sup>



¿Qué nos  
da placer?

# ¿Qué cosas incrementan tu placer? <sup>8</sup>

## Mujeres

1. Los besos
2. Que les hablen al oído
3. Las caricias
4. Los olores agradables y el olor de su pareja
5. Sentir un poco de dolor (consensuado)

## Hombres

1. Los besos
2. El lugar en el que estén (antes del encuentro sexual)
3. La ropa y los zapatos
4. Las caricias
5. Sentir un poco de dolor (consensuado)

¿Qué cosas incrementan tu placer?:

Resultados de una investigación <sup>8</sup>

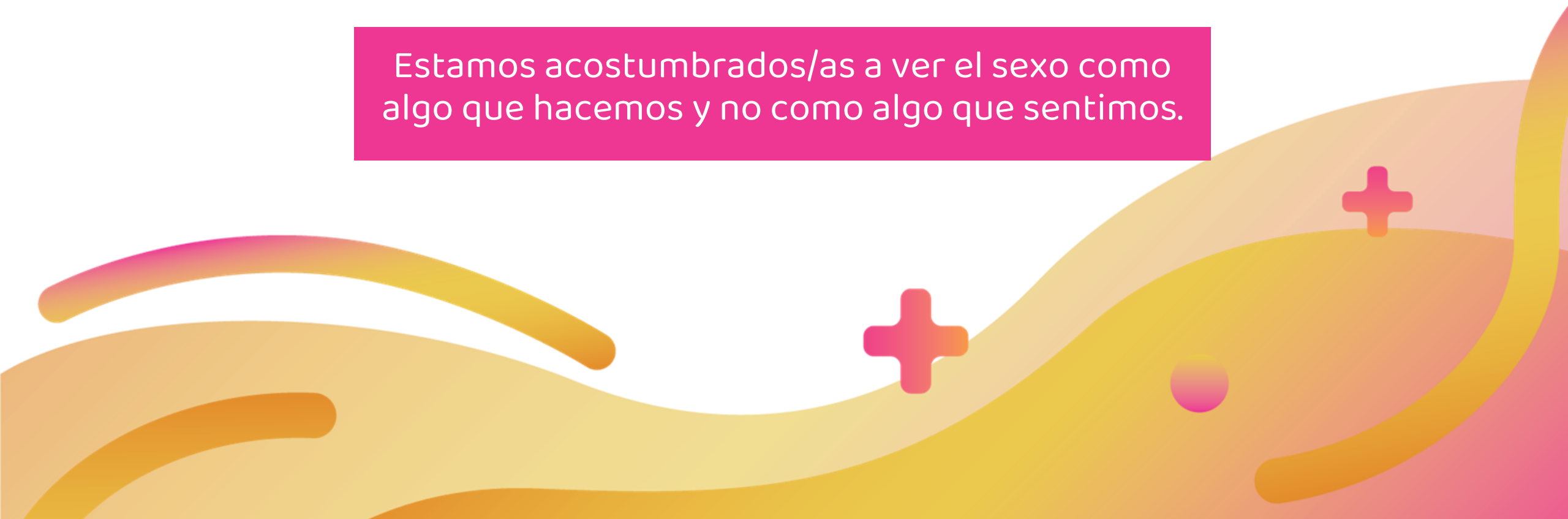


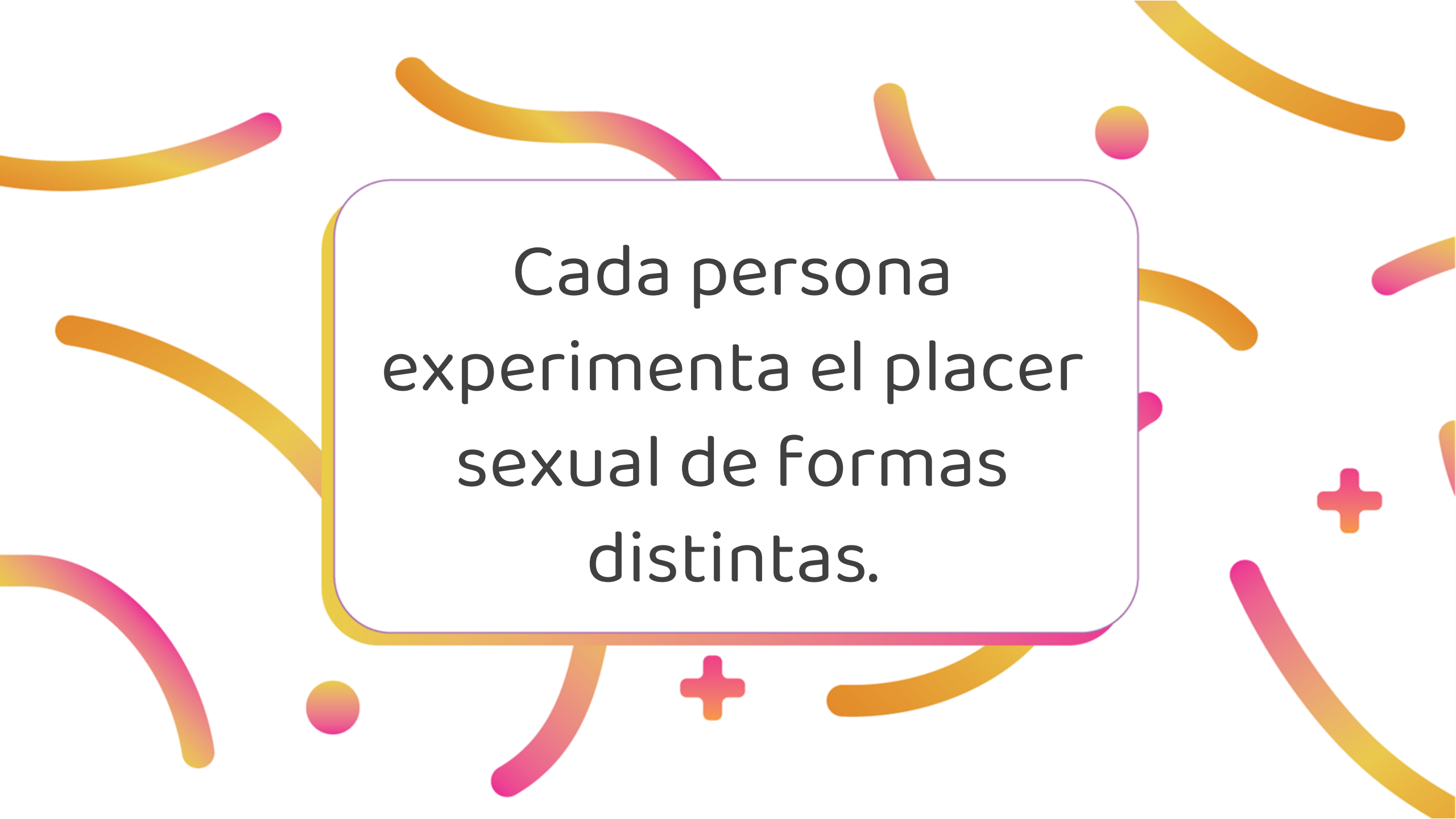


Cuando se habla de placer sexual, casi nunca reconocemos estas diferencias y la importancia de que cada quien las descubra.



Estamos acostumbrados/as a ver el sexo como algo que hacemos y no como algo que sentimos.



The background features several thick, curved lines in shades of orange, yellow, and pink, scattered across the white space. There are also a few small, solid-colored plus signs in pink and orange. The central text is enclosed in a white rounded rectangle with a thin purple border.

Cada persona  
experimenta el placer  
sexual de formas  
distintas.

¿Qué recuerdas  
sobre tu mejor  
encuentro erótico?



Las personas no siempre recuerdan todo los detalles de un encuentro erótico o sexual, pero siempre recuerdan cómo se sintieron

Hemos aprendido que el sexo es un acto centrado en objetivos: algo que lograr en vez de algo que disfrutar.



“El sexo es un lugar dentro de ti mismx al que vas con alguien más.”

- Esther Perel<sup>9</sup>



# Algunas preguntas para reflexionar

- ¿Para qué tengo relaciones sexuales?
- ¿A qué lugar me llevan?
- ¿Cómo me gustaría sentirme con mi pareja cuando tengo sexo?
- ¿Cómo me gustaría sentirme conmigo cuando tengo sexo?

# GRACIAS

PARESS 



# Lista de referencias

1. Whipple, B. Y Komisaruk, B. R. (1985). Elevation of pain threshold by vaginal stimulation in women. *Pain*, 21(4), 357-367.
2. Arnot, M. Y Mace, R. (2020). Sexual frequency is associated with age of natural menopause: results from the Study of Women's Health Across the Nation. *Royal Society Open Science*, 7,191020.
3. Rider, J. R. Wilson, K.M. Sinnott, J. A., Kelly, R. S., Mucci, L. A. y Giovannucci, E. L. (2016). Ejaculation Frequency and Risk of Prostate Cancer: Updated Results with an Additional Decade of Follow-up. *European Urology*, 70(6), 974-982.
4. Feldman, H. A., Johannes, C. B., Araujo, A. B., Mohr, B. A., Longcope, C. y McKinlay, J. B. (2001). Low dehydroepiandrosterone and ischemic heart disease in middle-aged men: prospective results from the Massachusetts Male Aging Study. *American Journal of Epidemiology*, 153(1), 79-89.
5. Palmore, E. B. (1982). Predictors of the longevity difference: a 25-year follow-up. *Gerontologist*, 22(6), 513-8.
6. Blanchflower, D. G. y Oswald, A. J. (2004). Money, Sex, and Happiness: An Empirical Study. *Scandinavian Journal of Economics*, 106(3), 393-415.



# Lista de referencias

8. Wise, N. J., Frangos, E. y Komisaruk, B. R. (2017). Brain Activity Unique to Orgasm in Women: An fMRI Analysis. *The Journal of Sexual Medicine*, 14(11), 1380-1391.
9. Meaddough, E. L., et al. (2002). Sexual Activity, Orgasm and Tampon Use Are Associated with a Decreased Risk for Endometriosis. *Gynecologic and Obstetric Investigation*, 53, 163-9.
10. Hurlbert, David Farley & Karen Elizabeth Whittaker. (1991). The Role of Masturbation in Marital and Sexual Satisfaction: A Comparative Study of Female Masturbators and Nonmasturbators. *Journal of Sex Education & Therapy*, 17(4), 272-82.
11. Magon, N., & Kalra, S. (2011). The orgasmic history of oxytocin: Love, lust, and labor. *Indian journal of endocrinology and metabolism*, 15(Suppl3), S156-S161.
12. Alvear, G. I., Franco, E., Gutiérrez, L. E., Morales, M. C., Villalba, E. y Zapata, A. J. (2012). Situaciones que inhiben e incrementan la excitación al momento de tener relaciones sexuales. *Archivos Hispanoamericanos de Sexología*, 18(1).
13. Perel, E. (2017). *Mating in Captivity*. Harper Paperbacks.