

## El placer en las relaciones eróticas

¿A qué nos referimos con placer? ¿Y placer erótico? ¿Cuál es la diferencia entre placer y [orgasmo](#)? ¿Qué pasa cuando tienes un orgasmo? ¿Y si no lo tienes? ¿Y si tu pareja no lo tiene? Las dudas sobre el orgasmo han preocupado a muchas personas durante mucho tiempo. Hoy veremos que el placer merece tanta o más de nuestra atención.

### ¿Qué es el placer?

El placer es una [sensación agradable](#) que se tiene cuando se satisface plenamente una necesidad o se logra un objetivo. Por ejemplo, beber agua cuando se tiene sed, comer cuando se tiene hambre, dormir cuando se tiene sueño, divertirse cuando uno está aburrido, relaciones eróticas cuando hay [deseo erótico](#), etc. Distintas necesidades y cada una pondrá en juego distintos sentidos.

Pero además, el placer es una sensación subjetiva. No todas las personas sienten lo mismo al realizar las mismas actividades. Ni el placer es el mismo siempre para la misma actividad en la misma persona.

### ¿Y el placer erótico? El papel de los sentidos

El placer erótico es el que se experimenta al tener una conducta o una relación erótica. Así que el placer juega un papel fundamental en éstas. Ello puede incluir o no la estimulación directa de los genitales. Es decir, no es imprescindible la estimulación de pene o [clítoris](#) para sentir placer erótico.

Como hemos visto en el punto anterior, los sentidos tienen mucho que aportar. Toda la piel del cuerpo es sensible a las [caricias](#), por lo que será importante dedicar la atención que se merece al sentido del tacto. Pero también al resto. La vista, con sus miradas y gestos. Por ejemplo, quedarse desnudo delante de alguien tiene un elevado poder erótico. El oído, atendiendo a las palabras o sonidos del otro durante el encuentro. En cuanto al olfato, hay quien afirma sentir excitación sexual al oler determinadas fragancias. Finalmente, la combinación de comida y relaciones eróticas resulta asimismo muy placentera para algunas personas.

Pero el placer también es la sensación de estar [a gusto con la otra persona y con uno mismo](#). De poder comunicarse con confianza. De estar tranquilo y no preocupado. Es importante disponer del tiempo y espacio adecuados para poder disfrutar del placer erótico.

### La diferencia entre placer y orgasmo

Sobre el orgasmo hay quien dice que es *el momento culminante del placer sexual*. También que es *el placer más intenso que un ser humano pueda sentir*. O una *descarga de tensión muscular y sexual*.

A nivel fisiológico, el orgasmo es una respuesta que refleja a una serie de estímulos. A nivel psicológico, sería un tipo de placer muy intenso. Sin embargo, mientras con *placer* nos referimos a un concepto muy amplio, el *orgasmo* es un concepto más limitado. Podemos experimentar placer sexual de muy diversas formas. Pero la mayoría de las personas suelen necesitar la [estimulación directa de sus genitales](#) para lograr alcanzar al orgasmo. Sea cual sea la forma empleada.

Pero la pregunta es, ¿cuál es el objetivo de las relaciones eróticas? ¿Tener placer o tener orgasmos?

Lo importante es [poder sentirse satisfecho o satisfecha con lo que se hace](#). Y quizás no es el orgasmo lo que resulta más satisfactorio. Placeres (en plural) los hay antes, durante y después del orgasmo. El orgasmo puede ser una parte importante, pero no tiene por qué ser la más importante. Insistimos, lo fundamental es sentir que ese momento erótico ha sido satisfactorio. Con la subjetividad que eso conlleva en cada uno.

### **Tener o no tener un orgasmo**

Una pregunta que se hacen muchos adolescentes es cuándo termina una relación erótica. Y la respuesta es que no acaba necesariamente con el coito, ni con el orgasmo. Es lógico que las personas deseen tener un orgasmo en sus encuentros íntimos. Pero si ese se convierte en el único fin, se sentirán frustrados si un día no lo tienen.

Uno de los factores que son determinantes para llegar al orgasmo, es recibir una estimulación que sea satisfactoria. Generalmente, en las mujeres eso supone la estimulación del clítoris, ya sea de forma directa o indirecta. Y lo mismo sucede con los hombres y sus genitales. Pero hay otros factores que pueden dificultar la llegada de ese orgasmo. Por ejemplo, los miedos y ansiedades, el consumo de alcohol, la falta de relajación, el estrés y las preocupaciones, la dificultad para comunicar los deseos al otro, la propia presión por alcanzarlo, etc.

Habrán ocasiones en las que a una persona le cueste más llegar al orgasmo, pero eso no significa que no disfrute del encuentro.

### **Aumentar el placer en la vida erótica**

Para aumentar el placer erótico, hay dos claves: conocerse a uno mismo, su cuerpo y sus genitales; y saber comunicarse con el otro a nivel erótico. Es importante tener una buena autoestima, amar nuestro cuerpo como es y estar dispuestos a disfrutar con él. También [comunicar nuestros deseos](#) de forma adecuada, sin reproches y en tono positivo.

Recordar que: mientras el orgasmo dura muy poco, el placer dura tanto como uno quiera y pueda. Hombres y mujeres deben apreciar cada detalle y cada sensación de sus encuentros, independientemente de orgasmos y coitos.

---

**Fecha de publicación:** 8-06-2017

**Autor/es:**

- [Alejandra Enebral Hernaiz](#). Psicóloga. Sexóloga. Jefe de sección en DG de Diversidad Familiar y Servicios Sociales (M. DS y A 2030) Madrid



---