

---

## Las caricias y el sexo

### **¿Por qué son importantes las caricias?**

Acariciar el cuerpo de otra persona es una forma de comunicación e intimidad. Hay momentos en los que una caricia transmite más incluso que las palabras. La forma en que tocamos a las personas puede significar muchas cosas. A través del contacto físico podemos insinuar a otra persona nuestro interés por un encuentro erótico. O simplemente transmitirle nuestro cariño. Puede servir para que tu pareja sepa que le quieres. O incluso que estás enfado/a, al rechazar sus caricias.

### **¿Hacen falta las caricias cuando se tiene sexo?**

Pues ¡claro! Las caricias son lo más importante en una relación erótica.

Además de como forma de comunicación, la caricia puede producir placer en sí misma. Por ejemplo, a través de la masturbación. El roce de las manos de tu pareja sobre tu cuerpo puede ser muy placentero. Nuestra piel es sensible a la presión de los dedos sobre ella. Eso no quiere decir que nos guste que nos acaricien siempre de la misma manera. Es importante transmitir si nos gustan o no esas caricias, o si las queremos de otra manera. Se puede transmitir con las palabras, pero también con el tacto. Por ejemplo, moviendo uno los dedos del otro para mostrarle cómo le gusta que le acaricien.

### **¿Las caricias son los llamados “preliminares”?**

No, el concepto “preliminares” es un concepto erróneo. A menudo se ha difundido la idea de que el coito es el fin de las relaciones sexuales. Que todo lo anterior o lo que no es coito, son “preliminares”. Pero no es cierto. Las caricias no son un medio para un fin. No sirven para “preparar el terreno”, sino que acompañan todo el encuentro erótico. Desde el inicio hasta el final. Las caricias insinúan, acompañan, comunican, producen goce. Pueden incluso ser la parte principal del encuentro, por ejemplo, a través de un masaje erótico. O a través de la masturbación mutua. Y también son importantes después, para mostrar nuestra satisfacción con lo experimentado.

### **¿Son más sensibles las chicas a las caricias que los chicos?**

Depende. Toda la piel de nuestro cuerpo está llena de terminaciones nerviosas sensibles al contacto. Sin embargo, no todo el mundo siente lo mismo ni le gusta que le acaricien de la misma manera. También influye el vello corporal. Si hay más vello, la presión ejercida con la caricia ha de ser mayor para percibirse. En este punto, a menudo los chicos suelen tener un vello más fuerte.

### **¿Cuáles son las zonas del cuerpo más erógenas?**

Las caricias sexuales no necesitan un manual de instrucciones. Como hemos dicho, cada persona es diferente y no nos gusta lo mismo todas las veces.

Teniendo claro este punto, existen algunas zonas erógenas muy frecuentes: la piel de las zonas cercanas a los genitales, el pecho, el cuello, la boca...

Podemos distinguir entre zonas erógenas primarias y secundarias. Las primarias incluyen los genitales, con gran número de terminaciones nerviosas. En las mujeres son [el clítoris](#) y la vagina. En los varones es el pene, sobre todo el glande.

Las secundarias suelen provocar la excitación de las zonas primarias. En las mujeres son, entre otras, las mamas, los labios menores y mayores, las nalgas... En los varones, el pecho, los testículos o la zona alrededor del ano. En ambos casos también son zonas erógenas secundarias el cuello, los muslos, la boca o las orejas.

Pero insistimos en que es fundamental la comunicación. Tanto la verbal como la no verbal. Y conocer a la otra persona. Preguntar al otro si le gusta, si le apetece o si le da corte que le toquen en determinadas zonas. Por ejemplo, si le produce cosquillas puede ser molesto. Hay que recordar que el objetivo es el disfrute mutuo.

---

**Fecha de publicación:** 2-10-2013

*Última fecha de actualización:* 30-03-2020

**Autor/es:**

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

