

# Erotismo y Sexualidad

## Fuera del coito-centrismo



## Jeka Méndez

Médico Cirujano. Universidad de Los Andes. Mérida - Venezuela.

Maestría Sexología Clínica y Terapia de Pareja. Universidad ISEP. Madrid, España.

Diplomado Disfunciones Sexuales Femeninas.

Diplomado de medicina sexual mención salud sexual femenina.

Diplomado en Evaluación e Intervención en Psicología Clínica.

Terapeuta en sexualidad, consultas online.

Docente en el Mater de Sexología Clínica y Terapia de Pareja. ISEP, modalidad presencial. Madrid-España.

Facilitadora educación en sexualidad a través de talleres, cursos online y presencial.

# ¿Qué es una erección



Aumento del tamaño  
y  
rigidez del pene

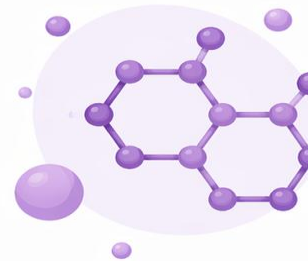
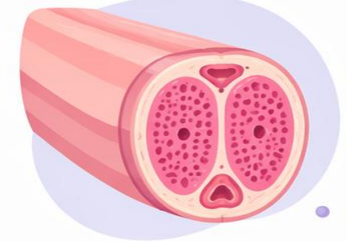
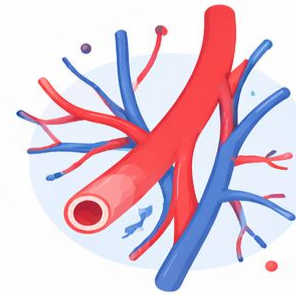


Desde el punto de vista fisiológico



fenómeno neurovascular

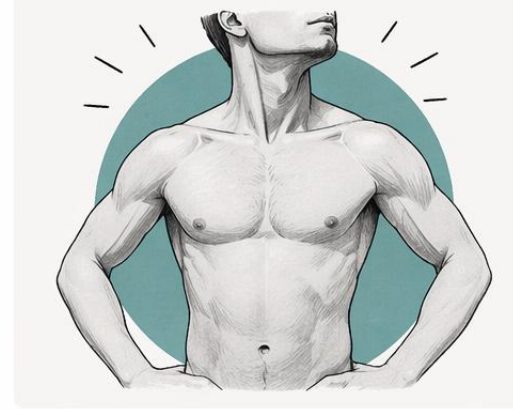
## Coordinación fina



**¿socialmente**



Prueba de masculinidad  
Fuente de orgullo  
Motivo de vergüenza  
Exigencia  
Obsesión  
Identidad  
Una cárcel



SK

Factores biológicos

Libido  
Energía  
Excitación  
Erección  
Respuesta sexual



Mirada reduccionista

Si no tengo erección firme...  
Si no dura...  
Si mi pene no es como debería...  
Si no puedo penetrar...  
Si no puedo embarazar...

No sirvo  
Soy insuficiente  
No soy deseable  
No soy hombre de verdad  
...

Sexualidad va mucho más allá de un “requisito”



Estamos hablando de identidad

¿Qué es Sexualidad?

¿Qué es erotismo?

¿Qué es coito centrismo?

Herramientas para potenciar nuestro placer

# ¿Qué pensamos cuando hablamos de **Sexualidad**

---



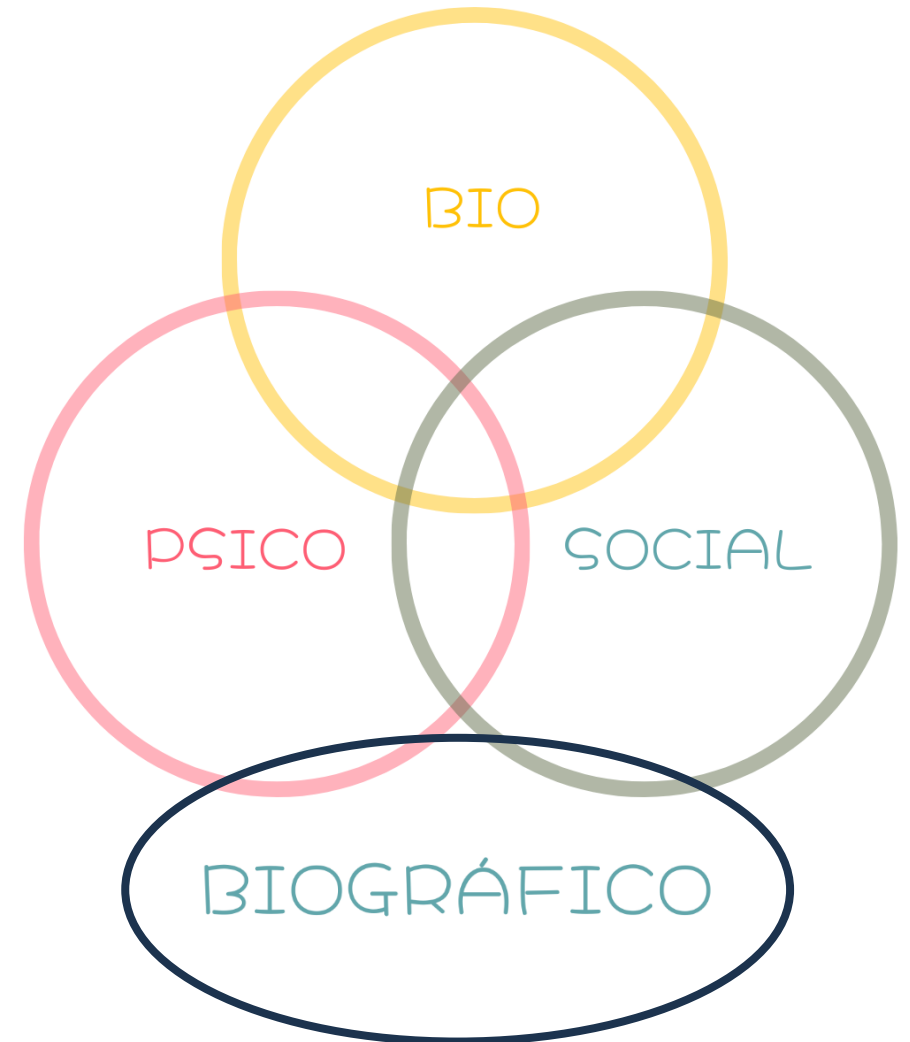


Sexualidad, un fenómeno complejo.

Eje central de todo ser humano.

Parte de nuestra identidad.

No puede entenderse sólo desde la biología.

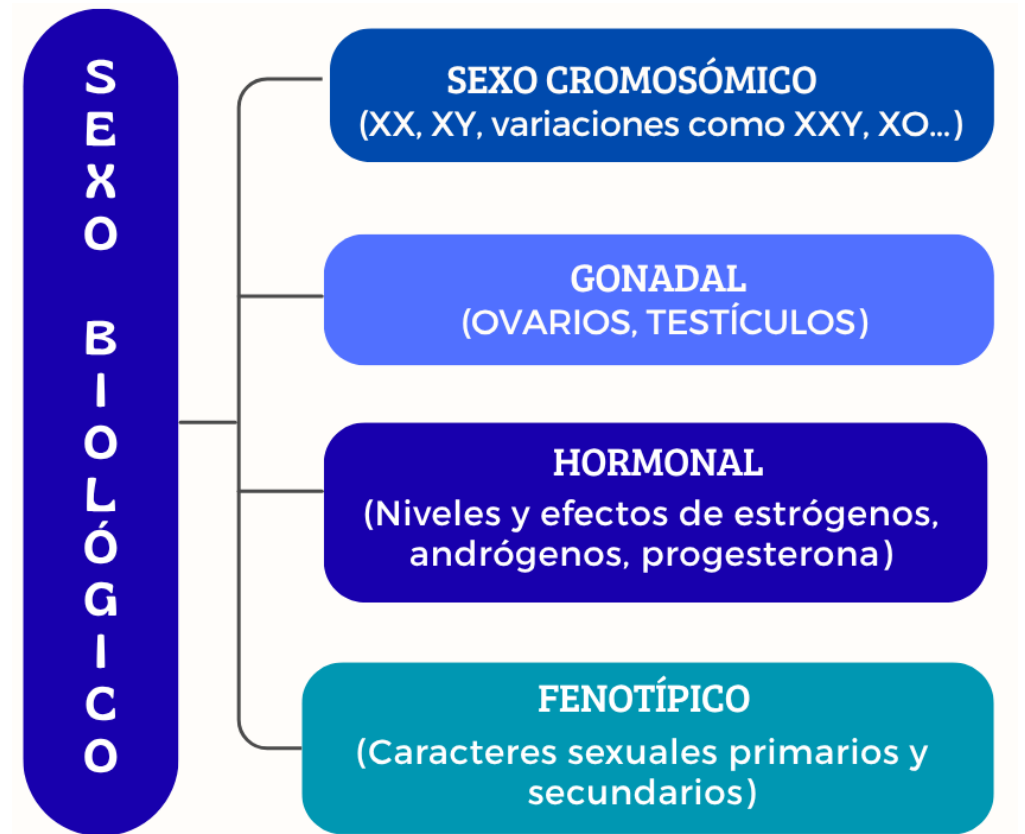


# Sexualidad vs Sexo

Condición estructural que diferencia a los hombres y a las mujeres de las personas sexo diversas.

(Serrano, F. 2021).

Uso coloquial\*



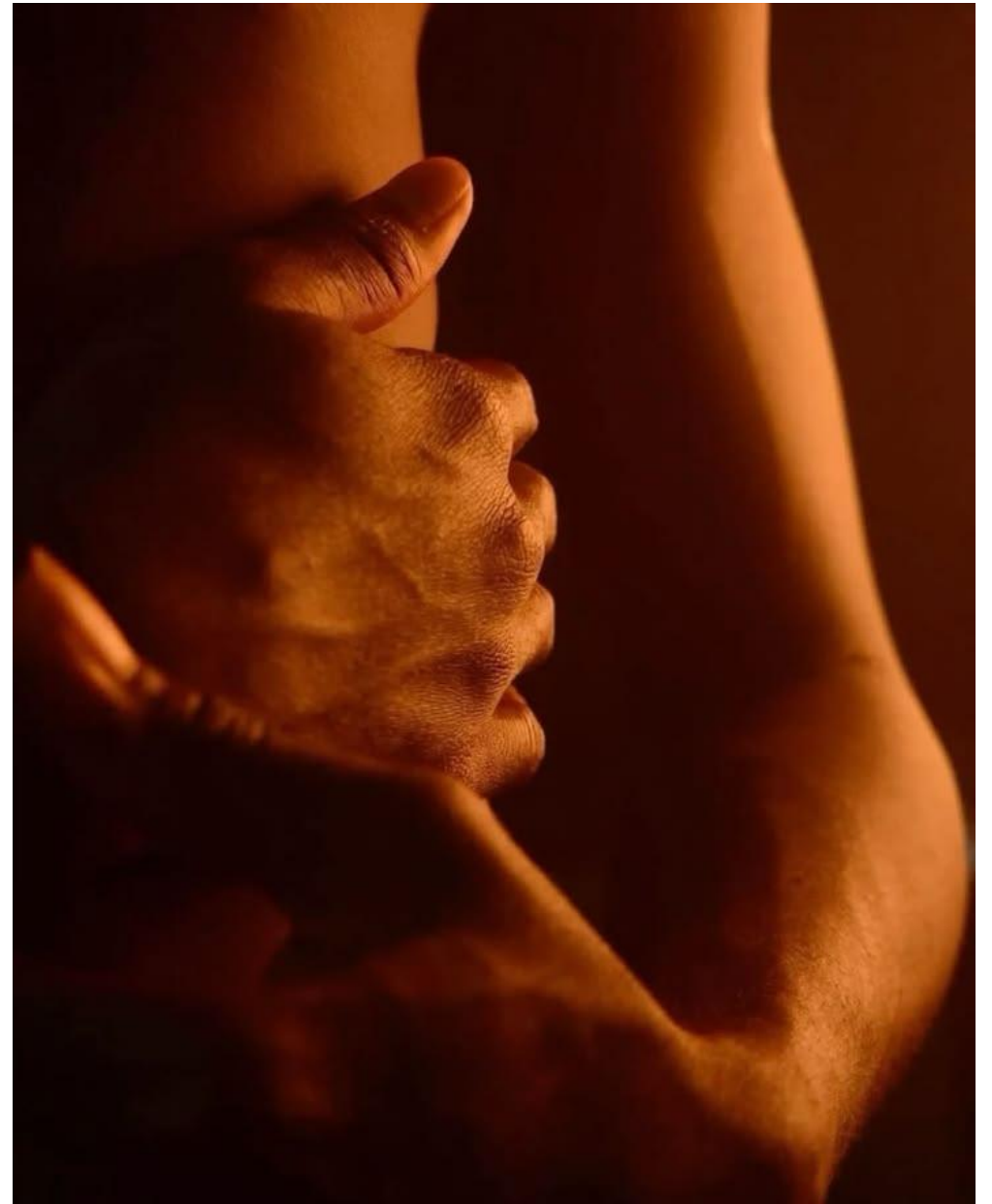
Escuela Latinoamericana de Medicina Sexual y Sexualidad Humana

# ¿Qué es erotismo

---



Es una experiencia





Carácter alusivo: se basa en la sugerencia y la insinuación, y no en lo explícito.



Dimensión corporal y mental: incluye emociones, fantasías, deseos...



Influencia contextual: está condicionado por factores culturales, sociales y personales.



Función relacional: forma parte de la comunicación afectiva y sexual entre las personas.



Muchas maneras de expresarse - Diversidad

# ¿Qué es el coitocentrismo

---



# Coito-centrismo

Idea de que el encuentro sexual “real” gira alrededor de la penetración, y que todo lo demás es previo, secundario o incompleto.



El deseo



La ternura



La sensualidad



El juego



La conexión



El cuerpo completo



La imaginación



La intimidad



El placer no genital



La vulnerabilidad

¿Por qué influye?  
¿Y de que manera?

## Consecuencias del coitocentrismo:

Hipervigilancia corporal

Ansiedad anticipatoria

Desconexión del placer

Evitación de encuentros

Bloqueo erótico

Relaciones centradas en “cumplir”

Sensación de fracaso



SK más allá de un diagnóstico.

Enfrentan un sistema de ideas sobre cómo “debería” ser un hombre:

Fuerte  
Sexualmente siempre disponible  
Fértil  
Penetrativo  
Seguro  
Grande  
Incansable...

Cuanto más intentamos asegurar la erección,  
menos espacio dejamos para el erotismo.

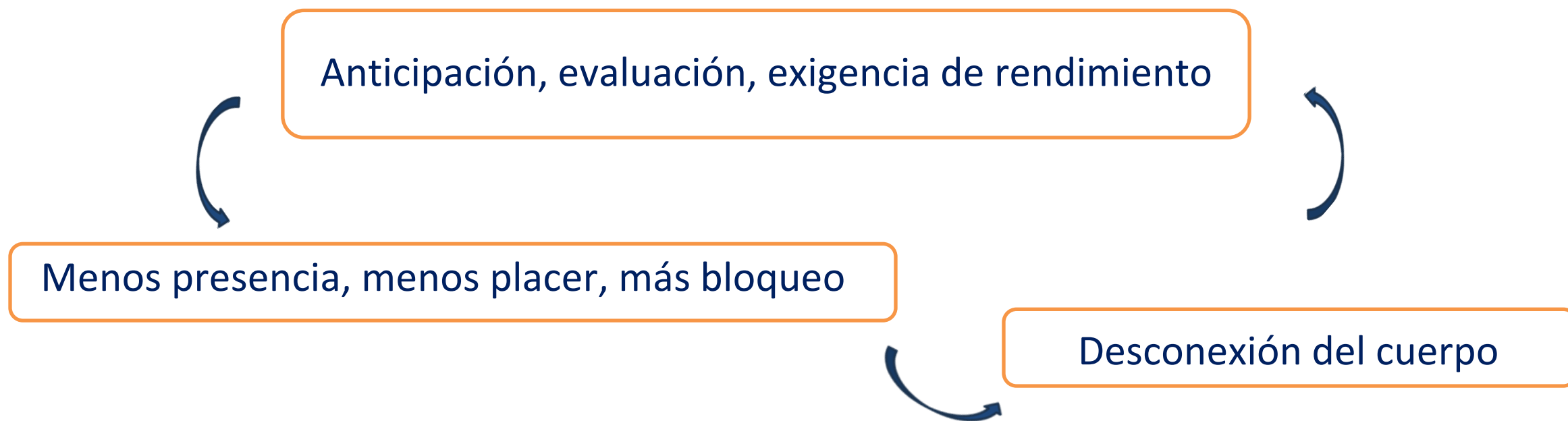


## Ansiedad sexual



Falta de educación sexual integral y basada en diversidad corporal – (Historia fantasmas)  
Experiencias de rechazo, invalidación o patologización del cuerpo  
Dificultades en comunicación sexual y expresión del deseo  
Baja autoestima corporal por cambios físicos

Cuando hablamos de ansiedad sexual, no estamos hablando solo de “nervios”.



# Herramientas para trabajar la ansiedad sexual y el placer sexual



# Cuestionarios

# Deconstrucción y Re-construcción

Psicoeducación sexual

Desarmar el “todo o nada sexual”  
Diferenciar respuesta genital de valor personal  
Incorporar guiones sexuales reales  
Dejar de asumir disfunción donde hay diversidad  
Dejar de equiparar testosterona con deseo  
Trabajar el espectador interno  
Naturalizar hablar de lo natural...

# Mindfulness

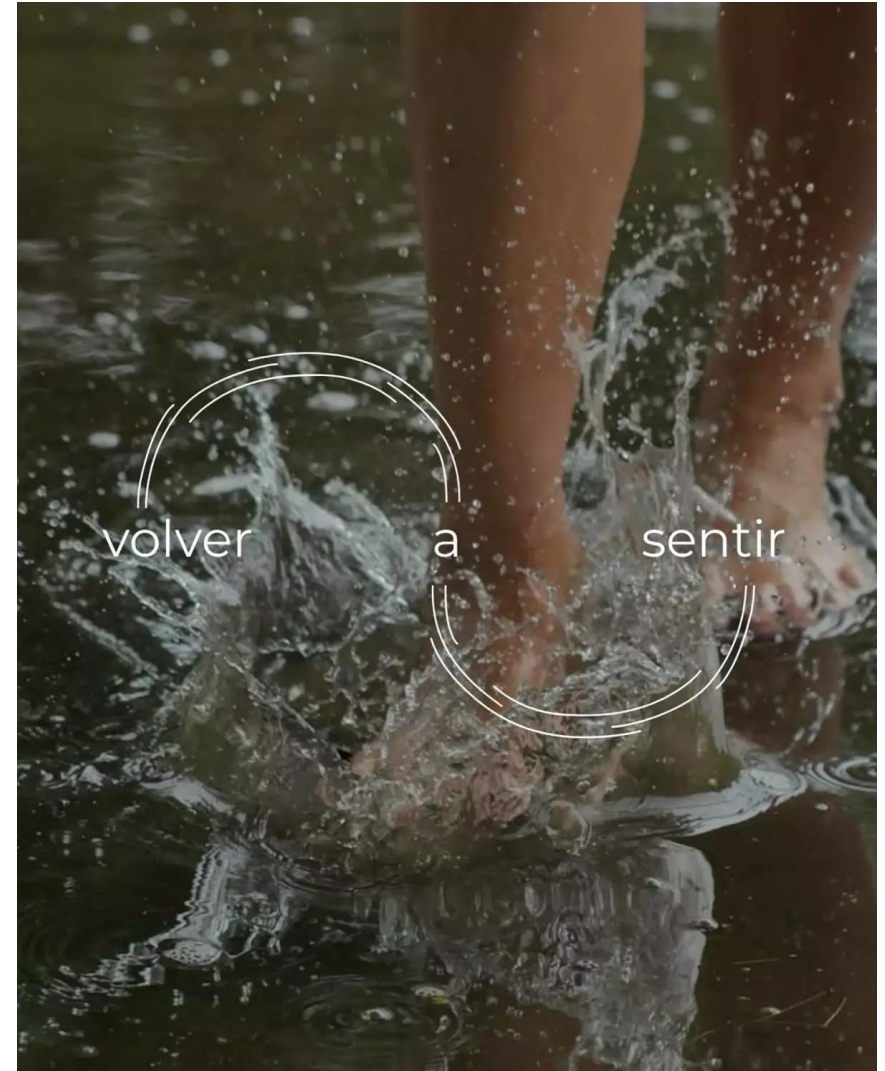


# Mindfulness

Consiste en entrenar la capacidad de estar presentes durante la experiencia erótica, sin juicio, sin exigencia y sin entrar en modo rendimiento.

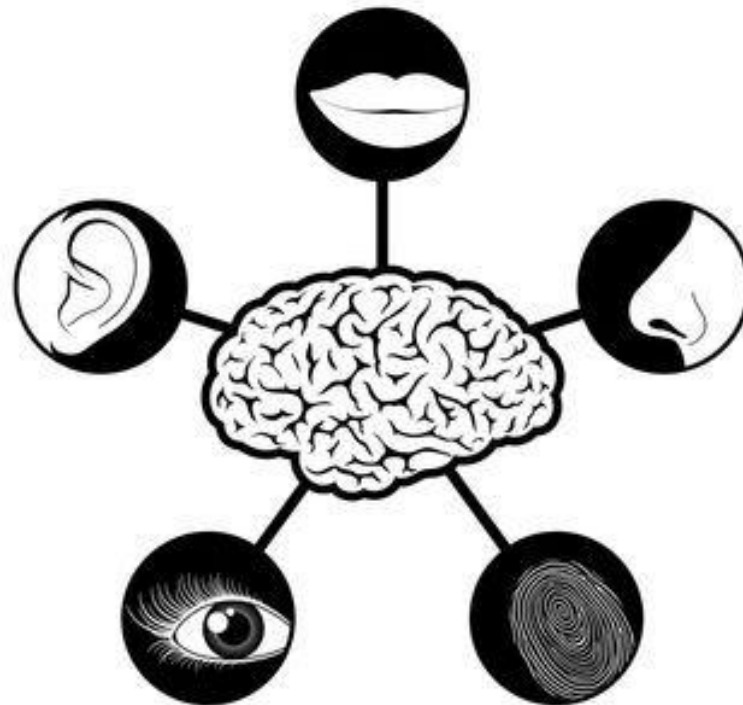
# ¿Qué nos brinda?

- Cambiar el objetivo
- Regular el sistema nervioso
- Atención sensorial
- Desacoplar excitación y rendimiento
- Ritmo lento y pausas
- Reencuadrar el placer
- Cierre sin evaluación



# ¿Cómo se cultiva?

# Presencia a través de los sentidos



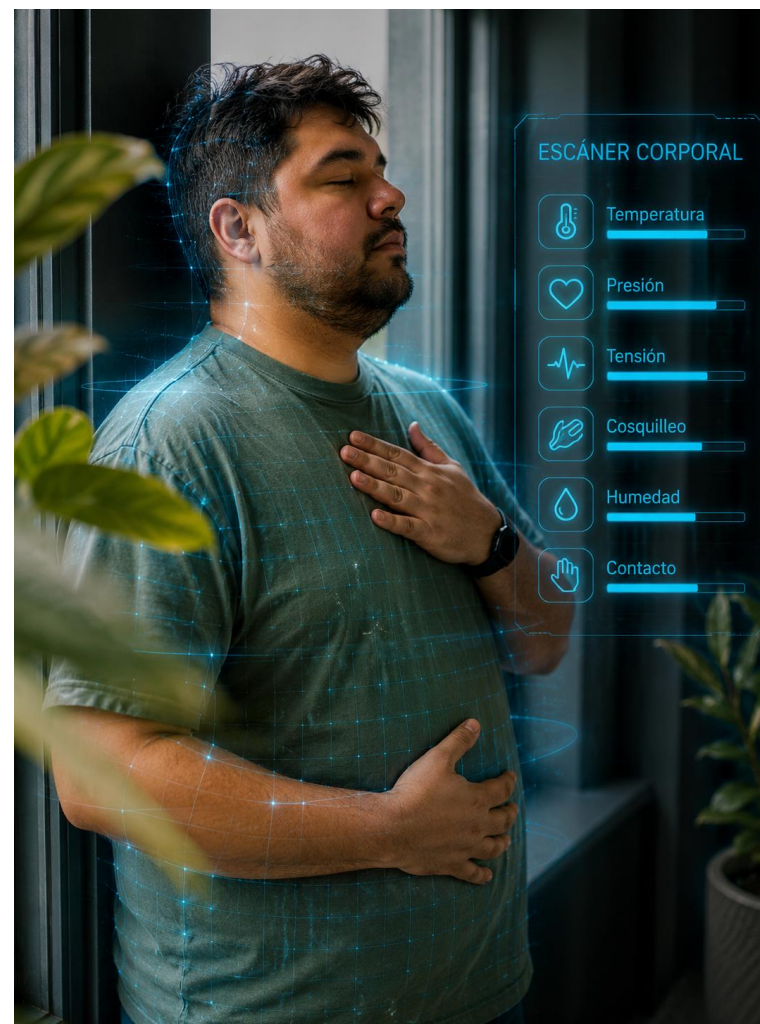
# Respiración reguladora antes del encuentro



Inhalar durante 4 segundos  
Exhalar durante 6 segundos  
Repetir 10 veces

# Escaneo corporal

Recorrer mentalmente el cuerpo:



# Observar pensamientos sin fusionarse

Disminuir pensamientos intrusivos

Cuando aparezca un pensamiento como:

“No voy a poder”  
“Seguro fallare”  
“No soy suficiente”

No discutirlo  
No querer evadirlo

Solo nombrarlo:  
“Estoy teniendo el pensamiento de que voy a fallar.”

# Diario corporal y erótico

Reconectar con el deseo desde la observación.

Después de un encuentro escribir:

¿Qué sensación apareció?

¿Qué me gustó?

¿Hubo ansiedad? ¿Cuándo apareció?

¿Cuándo apareció placer?

¿Qué me ayudó a sentirse más conectado?

# Ejercicio del “toque consciente”

Desautomatizar el contacto físico.

## Ejercicio en solitario

- Respiración consciente
- Explorar el cuerpo con las propias manos de forma suave y lenta (brazos, pecho, abdomen, piernas, cara; sin genitales)
- Mantener la atención en sensaciones: presión, textura, temperatura, zonas más sensibles.
- Centrarse en: ¿Qué estoy sintiendo ahora mismo?

## Ejercicio en pareja

- Una persona toca
- La otra solo recibe
- Cambio de roles
- Sin genitales inicialmente.

# Focalización sensorial

Ejercicio en pareja

Encuentros sexuales sin coito



# Juguetería y cosmética erótica

La meta es el camino en sí



Preguntas, dudas, comentarios...

 **¿QUÉ TE LLEVAS?** 

