

Tus órganos sexuales



Aún hoy, hay personas que sienten culpa o vergüenza al tocar o mirar detenidamente sus órganos sexuales pélvicos (OSP), algunos más piensan qué está mal, es sucio o resulta pecaminoso. *Vayamos, poco a poco, abiertamente, creando la confianza para encontrar beneficios. Eliminando mitos al respecto, y así, saludablemente entrar en contacto con nuestros OSP.*



Muchas veces los/as sexólogos/as insistimos en *desgenitalizar la sexualidad*, esto con la finalidad de *expandir el abanico de posibilidades* y darnos cuenta de que la sexualidad es mucho más que el contacto coital.

Ahora bien, aunque la desgenitalización de la sexualidad es sin duda importante, no por ello debemos olvidar que también el contacto con nuestros OSP es parte de la sexualidad y la exploración de los mismos, es un punto básico tanto para aspectos de higiene y salud, como para el disfrute del placer.

Las disfunciones sexuales están a la orden del día entre hombres y mujeres y uno de los ejercicios constantemente utilizados para el tratamiento de las mismas, está relacionado con el *contacto y la sensibilización de nuestro cuerpo, darnos cuenta de cómo se siente* y como es nuestra respuesta sexual; eso implica ir conociendo con detalle y poniéndonos atención. En este escrito quiero focalizar, solo el contacto con nuestros OSP, pues me he ido dando cuenta que muchas personas, incluso a





pesar de que dicen conocer esta parte de su cuerpo, se refieren en realidad a saber que está ahí, pero es menos fácil encontrar a hombres y mujeres que hayan *tomando un espejo para mirar y tocar con detenimiento y atención.*

Los hombres al tener expuestos sus OSP suelen entrar en *mayor acercamiento* con ellos, no hace falta más que asomar la cabeza o ir a orinar para poder contactarlos, incluso, cuando la comúnmente llamada masturbación se lleva a cabo. Ahora bien, este tipo de contacto suele ser mecanizado y con el objetivo de generar placer con una eyaculación en corto tiempo, por lo que da pocas posibilidades de un contacto de *profunda exploración*. Así pues, los invito de inicio a solo tener como objetivo explorar, sin que esto necesariamente los lleve a la excitación, entonces, *acomódate, date un espacio de tiempo y privacidad, abre las piernas y disponte a mirar con atención, ¿Qué tipo de piel tienen mis testículos?, ¿Cómo es mi pene?, ¿noto algún movimiento involuntario?, ¿cómo se sienten mis testículos dentro del escroto (la bolsa que cubre los testículos)?, ¿Qué parte de mi pene es más sensible?, ¿tengo algún lunar o marca en la piel de esta zona?, ¿Me gustan mis órganos sexuales pélvicos?, ¿Tengo el mismo color de piel que en otras partes de mi cuerpo?, ¿Cómo cuida esta zona de mi cuerpo?, ¿cómo proveo de cariño a esta área?, ¿le otorgo tiempo a mis OSP para masajearlos?, ¿encuentro algo que no conocía antes?, ¿Cómo me siento de estar en un contacto*



detenido y atento con mis OSP?, ¿qué pienso?, puedes encontrar y aprender mucho de ti y tus órganos sexuales si les brindas mayor atención; después de explorarlos, integra la posibilidad de hacer tocamientos que te lleven a sentir placer y excitación, sin que este



contacto sea esa fricción constante y estereotipada, encuentra formas y variables, seguro lo

disfrutarás.



Para las mujeres la situación no es tan distinta, pues aunque sus OSP no están a simple vista, sin duda la opción de tomar un espejo, abrir las piernas, y *detenidamente observar* desde el monte de Venus que suele estar adornado por vello y admirar la vulva, será muy enriquecedor, abrir los labios mayores y *conocer o re-conocer sin temor* esa estructura que es única y diferente a la de todas las demás mujeres, mirar y tocar los labios menores, ubicar la uretra (por donde se orina), el introito (por donde está la posibilidad de penetración), encontrar el famoso clítoris (punto mágico del *placer* como algunos lo llaman) y así, cada parte de esa zona de tu cuerpo. Aprender de nombres y ubicación puede ser útil, pero más allá de eso, resulta de *mayor beneficio entrar en contacto y explorar*, conocer tus OSP, *darte cuenta* que sientes al mirarte, al tocarte y preguntarte *posiblemente*, ¿me gusta la forma que tienen?, ¿he disfrutado esta parte de mi cuerpo?, ¿arreglo y atiengo igual esta zona de mi cuerpo como otras?, ¿me gusta tocar con suavidad o con cierta presión?, ¿hay alguna forma y zona de mis OSP que me haga sentir más placer?, ¿puedo encontrar algo que antes no había notado de esta zona?, ¿cuando me excito noto cambios tanto a la vista como en la sensación que tengo?, ¿pienso algo mientras esto sucede?, éstas y tantas otras preguntas, así como la curiosidad y el interés de conocerte y admirarte, pueden ser opciones que te ayudarán a *tener mayor consciencia de esta parte de ti*.





www.centroliber.com

Este tipo de *reconocimiento* y dedicación de tiempo a los OSP es *parte esencial para disfrutar* de una

sexualidad en consciencia, *dándonos cuenta* de cómo somos, podemos prevenir complicaciones de salud o notar cambios a tiempo para ser atendidos, además claro de que a *mayor conocimiento* de esta parte de mi cuerpo, también podré ampliar el conocimiento de mi respuesta sexual en esta zona y de cómo *puedo otorgarme placer, o si decido compartirlo*, como me pueden otorgar placer comunicando donde y como me gusta ser tocado/a.

Es importante lavarse las manos antes de realizar este tipo de exploración, pero en ningún momento, esto tiene que ver con la suciedad de nuestros OSP, sino *especialmente* con la de nuestras manos que están en contacto con infinidad de cosas. Si sientes culpa o vergüenza al llevar a cabo esta exploración, o incluso antes, si leer este escrito te incomoda y es para ti impensable hacer algo como lo propuesto, **tal vez sea un buen momento para conocer más de ti, iniciando en aspectos psicológicos y educativos, con el apoyo de un sexólogo/a profesional** como los que hay en **Centro Liber AC**, pues es posible que estés limitando tu sexualidad a partir de algunas ideas que podríamos revisar y trabajar.



Sex. Alejandro Espinosa Díaz

Alejandro disfruta mucho de conocer su mapa corporal, por supuesto incluyendo sus OSP, es para el otorgarse un regalo en donde se puede consentir y apapachar.

PROXIMO BOLETIN: "ENFRENTANDO EL DESAMOR"

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o escribenos a centroliberhq@centroliber.com



El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".





Aprendizaje y crecimiento trascendente
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...
www.centroliber.com



Un lugar para educar sobre sexualidad y encontrar herramientas para disfrutar del placer...



Más y Mejor vida, se posible.
Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur
(entre Bajío y Tehuantepec)
55 84 81 83 / 55643698