

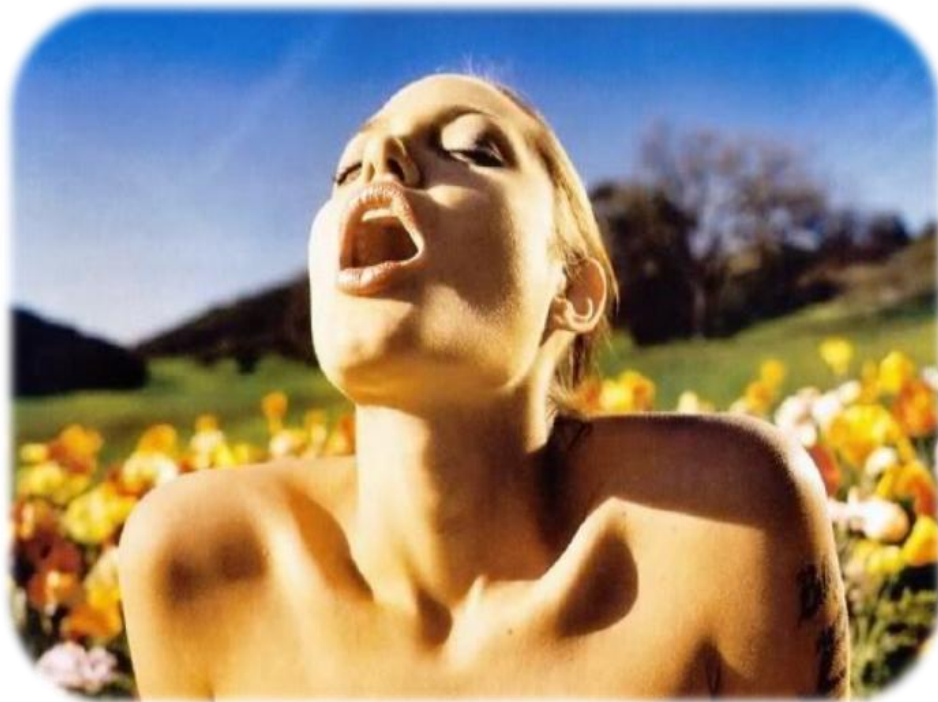
ORGASMOS



¿Crees que en verdad el orgasmo es tan importante como nos han dicho?, *vayamos placentemente, descubriendo y reflexionando, sobre este tema, aprendiendo desde otras perspectivas, abiertamente.*

Es curioso como de entre tantas ideas del orgasmo, una recurrente suele ser la que va reduciendo *la práctica de la sexualidad* a solo un encuentro coi tal, el cual, *idealmente* culmina con una serie de contracciones rítmicas de los órganos pélvicos.

Últimamente me han cuestionado con frecuencia; ¿Qué es el orgasmo? y ¿Cómo llegar a él?, así pues me ha resultado importante reflexionar al respecto y *compartir* algunas ideas.





www.centroliber.com

Desde el lado biomédico, se dice que un orgasmo es una serie de contracciones mioclónicas, con intervalos de alrededor de 0.8 segundos, justo aquí podemos darnos cuenta que definirlo, paralelamente, limita y enfría lo que *verdaderamente es la experiencia del mismo*, pareciera que pierde sentido, por ello, desde una perspectiva más amplia nos podemos referir al *orgasmo* como la **sensación subjetiva de placer**; mirado así, *es imposible* totalizar la descripción de un orgasmo, por ejemplo, existe la idea de que en el hombre está *directamente ligado a la eyaculación*, o que solo las mujeres pueden ser *multi-orgásmicas*, y no necesariamente es así, pues para algunos, el orgasmo no está ligado a la eyaculación y otros también pueden experimentar multi-orgasmos, con esto quiero decir que *la experiencia orgásmica es propia, singular* y va mucho más allá de una respuesta fisiológica.

Si *logramos ir expandiendo nuestra consciencia* y no solo percibir la sexualidad en los órganos pélvicos, entonces, podremos admirar todo el mapa corporal propio y/o el de las otras



personas, es más, podemos extendernos más y decir o escribir, palabras que lleven a la fantasía, o incluso crear un ambiente que por sí mismo, *vaya generando sensaciones y emociones múltiples*, y ahí, *posiblemente se esté generando la sensación placentera* que podrá ir subiendo o bajando de intensidad tanto como se desee y siendo independiente de las contracciones pélvicas, más no del sentir corporal, el cual puede llevarnos a ***disfrutar de la sexualidad*** individual o compartida.

Los productos tan anunciados generadores de orgasmos o multi-orgasmos, o las “recetas de cocina” que nos indican puntualmente que hacer para llegar a un orgasmo, suelen tener pocos resultados.

Confiar en nuestro cuerpo, darnos tiempo, y apasionarnos en cada encuentro, *seguramente*



es un buen medio para *ir disfrutando* de la sexualidad sin importar si logramos o no un orgasmo, pues el erotismo y el placer, nos harán *ir descubriendo* un sinfín de



www.centroliber.com

orgasmo no es una etapa estática; un encuentro sexual es un proceso que te invita a *dejarte fluir y sentir...* sin buscar constantemente, quizá encuentres un placer que para much@s es inexplicable.



Sexólogo Alejandro Espinosa Díaz

Alejandro Espinosa piensa que abandonarse a las sensaciones y emociones a veces no es sencillo, pero cuando se logra, entonces puede resultar mágicamente grato.

PROXIMO BOLETIN: "PREVINIENDO ACCIDENTES EN PERSONAS AÑOSAS"

twitter



@centroliber

facebook

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

Escuchándonos a través de:

www.radiomenteabierta.com



MARTES 11:15 A.M. (Méx.)

*Con: Mayra Pérez y
Cesar Pérez*



LUNES 18:00 HRS (Méx.)

*-Trascendiendo conscientemente-
Con: Alejandro Espinosa y Laura Velázquez*



Hoy más que nunca, necesitamos de tu apoyo. Conócenos y ayúdanos a continuar con nuestra labor.

www.milagroscaninos.com



Gracias por apoyar la educación de la Sexualidad...

**Netzahualcóyotl #9
Colonia Centro
Texcoco, Edo. Mex.
01(595)95 50 61 3
egoxss@yahoo.com.mx**