



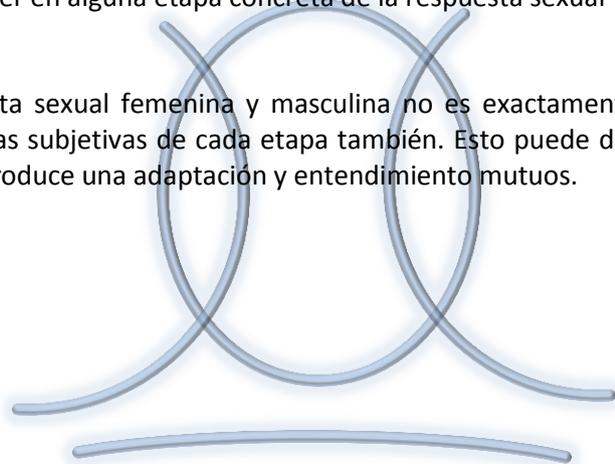
La Respuesta Sexual Humana

La respuesta sexual consiste en una serie de cambios psíquicos y físicos que se producen en el cuerpo ante un estímulo sexual, que fueron definidos y clasificados en una serie de etapas por Masters y Johnson:

1. **Deseo:** se trata de una serie de pensamientos, sentimientos y sensaciones subjetivas que dan lugar al impulso sexual y a la búsqueda del placer.
2. **Excitación:** debido a la estimulación psíquica y/o física previa se produce la excitación, que se caracteriza por un aumento de las sensaciones placenteras y por una serie de cambios físicos, fundamentalmente la tumescencia peneana (erección) y la lubricación vaginal.
3. **Meseta:** los niveles de excitación se mantienen y aumentan, preparando al organismo para el orgasmo.
4. **Orgasmo:** la excitación llega a su máximo nivel y tiene lugar en orgasmo. Es el momento de mayor placer y se libera toda la tensión sexual. Se producen una serie de contracciones rítmicas de la musculatura perineal y de los órganos reproductores. Dura entre 3 y 10 segundos.
5. **Resolución:** tras el orgasmo, desaparecen los cambios físicos experimentados anteriormente y el organismo vuelve al estado previo. Se produce una sensación de relajación y bienestar físico y psíquico. Los hombres no pueden volver a tener una erección durante el periodo refractario mientras que en las mujeres este periodo no es tan claro, pudiendo llegar a alcanzar varios orgasmos.

Las disfunciones sexuales pueden aparecer en alguna etapa concreta de la respuesta sexual y, por tanto, la intervención será distinta.

Es importante entender que la respuesta sexual femenina y masculina no es exactamente igual, los tiempos son distintos y las vivencias subjetivas de cada etapa también. Esto puede dar lugar a desencuentros en la pareja si no se produce una adaptación y entendimiento mutuos.

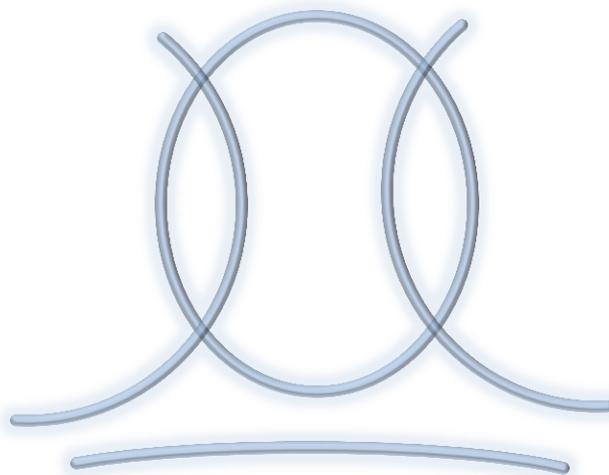




A.M.P. Psicólogos

CENTRO AUTORIZADO CONSEJERÍA DE SANIDAD COMUNIDAD DE MADRID

A.M.P. Psicólogos



INFANTIL - ADOLESCENTES - ADULTOS
C/ STUART 47, bajo. 28300 ARANJUEZ

FORMACIÓN EN EMPRESAS

TEL.: 918657524 - 680637674