

## Columna

Ezequiel  
López P. \*El arte de  
acariciar

El tacto es indudablemente uno de los sentidos fundamentales del sexo. La caricia erótica es un excelente condimento para relajar cuerpos y mentes, poniendo en marcha los mecanismos de excitación; las manos nos permiten explorar el cuerpo del otro y ser explorados detalladamente; además, al ser acariciados se libera en nuestro organismo la oxitocina, denominada precisamente la “hormona del cariño”, afianzando la unión amorosa en la pareja.

En muchas ocasiones las caricias son un punto de conflicto: varones y mujeres solemos darle a este recurso un lugar bastante diferente en nuestro mapa amoroso. Ellas prefieren largas sesiones de caricias en toda su piel, encienden su deseo al sentir el recorrido de las manos por su cuerpo para luego explotar de placer al ser tocadas en sus partes más íntimas. Ellos en cambio suelen ser más directos, de prólogos más breves y ponen el foco de la atención en la estimulación genital. El conocimiento mutuo, la comprensión y una comunicación eficaz dan lugar con el tiempo a un juego erótico que constituye un punto de encuentro entre las expectativas de los dos.

A mí entender acariciar es un arte, ya que se trata de un acto creativo en el cual las personas expresan sus fantasías y deseos, utilizando los recursos y “trucos” que aprendieron en su historia sexual o aquellos que en un determinado momento vienen a su imaginación.

Para hacer de este arte algo aún más placentero y enriquecedor, van unos breves consejos:

**Preparar el ambiente** para un momento tan especial: la temperatura adecuada considerando que los cuerpos estarán desnudos; alguna esencia aromática para incorporar el sentido del olfato; unas sábanas suaves que sean agradables al tacto; música romántica, relajante o sensual según los gustos.

**Acariciar** por turnos y no de manera simultánea, permite que cada uno se concentre mejor en su rol (dar o recibir).

**Las caricias** no deben ser monótonas. Por lo tanto es interesante variar las zonas que acariciamos, el orden en el cual avanzamos, las formas de acariciar e incorporar si los dos están de acuerdo algunos accesorios que provocan distintas sensaciones.

**En relación a las formas**, utilicemos nuestros dedos como si fueran plumas para rozar sutilmente la piel. Acariciemos con la punta de los dedos, la palma de las manos, las uñas.

**Incorporemos aceites** para masajes, y no olvidemos las plumas, sedas, pétalos de flor y masajeadores.

\*Psicólogo, sexólogo clínico, conductor del programa *Simplemente sexo*, que transmite *Discovery Home and Health*. Director *Sexoterapiaonline.com*. Dicta cursos sobre seducción y erotismo en América Latina.

LA MEJOR  
TERAPIA

Descubra los beneficios físicos y emocionales que traen consigo los besos apasionados

POR GINETTE MONGE C.  
gmonge@nacion.com

Románticos, apasionados, jugosos, provocativos o mordisqueados. No importa cómo se describan, lo cierto es que los besos son una de las demostraciones afectivas más importantes que puede darse una pareja.

Es quizás el primer acto de intimidad que comparten los amantes, el cual no solo le da cierto toque mágico a la relación, sino que despierta emociones y hasta pasiones con resultados insospechados.

El sexólogo Mauro Fernández es gran partidario de que las parejas se besen con entrega y no se limiten a solo juntar sus labios en un reflejo sin emoción. Más que un hábito incorporado en su rutina, el especialista recomienda que el besarse sea un momento de gran satisfacción, que les genere a los amantes muchos beneficios físicos y emocionales.

Por ejemplo, ¿sabía usted que un beso apasionado provoca una verdadera revolución en su cuerpo? En tan solo segundos se ponen en movimiento doce músculos de los labios, se queman de tres a doce calorías y sus pulsaciones cardíacas pasan de 70 a 140 por minuto.

Esta pequeña demostración de amor estimula la liberación de la adrenalina, despertando la presión arterial y hasta el nivel de la glucosa en la sangre. Además fomenta la secreción de endorfinas, unas sustancias que actúan como antídoto contra la tristeza, propician el buen dormir e incluso ayudan a mejorar la productividad laboral.

Justamente un estudio realizado por el psicólogo alemán Arthur Sazbo demostró cómo los hombres que besan a sus esposas por la mañana pierden menos días de trabajo por enfermedad y aumenta su rendimiento cotidiano. El sexólogo Mauro Fernández coincide con esta teoría, al señalar que “no es lo mismo trabajar sintiéndose bien querido”, ya que estas personas reflejan más positivismo en su jornada.

**Avivar el romance.** Desde épocas antiguas besarse ha sido considerado una de las formas primordiales para expresar amor. Es un elemento clave para todos los amantes, porque mantiene vivo el deseo y la sensualidad.

Cuando las personas crean un vínculo amoroso, el beso se convierte en el protagonista de la historia. Cada minuto se convierte en la oportunidad perfecta para juntar los labios en un mismo ritmo y mostrarle al mundo el verdadero significado de la pasión.

Sin embargo, la situación cambia conforme pasa el tiempo y las parejas avanzan en el camino de la intimidad. Besarse pasa a un segundo plano, porque el esfuerzo de los amantes se centra en tener relaciones sexuales.

Si bien no se trata de buscar culpables, todo pareciera indicar que los hombres pueden sobrevivir sin esta apasionante muestra de cariño.

El sexólogo Eduardo Ortiz explicó que muchas veces los varones creen que el beso es la antesala de las relaciones sexuales, mientras que para sus compañeras representa un acto de suma intimidad, con un sinfín de variantes y de significados.

Esto ha ocasionado que en los consultorios de sexología la principal queja de las mujeres sea siempre la misma: “mi marido ya no me besa como lo hacía antes”.

“A veces los hombres cometen el grave error de dejar de besar a sus novias o esposas porque ya se sienten dueños de la situación, sin saber que ellas lo resienten en gran manera”, añade Ortiz.

Aunque parezca extraño, la solución radica en regresar las agujas del reloj y volver a la época del enamoramiento inicial. Es cuestión de tomarse una noche libre para redescubrir junto a su pareja que un buen beso da tanto placer y bienestar como el buen sexo.

Explosión química  
Al dar un beso apasionado su cuerpo libera endorfinas que le brindan una sensación de bienestar y placer

## PARA TODOS LOS GUSTOS

No todos los besos son iguales, pruebe con algunos de estos:

**LADEADO:** Las cabezas se inclinan en direcciones opuestas y en esta postura se da el beso.

**INCLINADO:** Uno de los amantes echa la cabeza hacia atrás y el otro que lo sujeta por el mentón, aprovecha para besarlo.

**DIRECTO:** Labios se unen directamente y se mordisquean como si se tratara de una fruta.

**A PRESIÓN:** Los labios se presionan fuertemente con la boca cerrada.

**PALPITANTE:** Uno de los amantes

deposita sobre los labios miles de besos pequeños, para luego recorrer toda la boca y las comisuras.

**SIN RELOJ:** La clave es prestar total atención en el cuerpo del otro, se aconseja besar diferentes partes del cuerpo.

**DEL RECUERDO:** Cuando los amantes están descansando, uno deposita su cabeza sobre el muslo del otro y lo besa.

**SUPERIOR:** Uno de los amantes toma con sus dientes el labio superior, mientras que el otro le besa el labio inferior.