

## ¿Juegos preliminares o juego erótico?

La palabra “**preliminar**” significa que procede y prepara el objeto principal. Si hablamos de sexualidad, ¿cuál es éste objeto principal? Desgraciadamente, hoy en día la respuesta más habitual aún está **centrada en el coito**, de manera que el juego sexual pasa a convertirse meramente en eso: un preliminar, de pocos minutos de duración, con la intención de preparar el cuerpo –los genitales- para alcanzar el **objetivo de la penetración**. La importancia del juego del erotismo y la seducción en las relaciones sexuales es incuestionable, pero la pregunta es: **¿realmente lo podemos reducir a un juego previo, de tiempo limitado y entendido como un preparatorio? ¿O tendríamos que hablar de un continuo?**

Partimos de una herencia en educación sexual propia de la **sociedad patriarcal**, basada en las relaciones asimétricas, centrada prácticamente de forma exclusiva en los órganos genitales y la actividad coital, así como en las necesidades y el placer del hombre, dejando la sexualidad de la mujer y su placer en un segundo plano, sin validez. Hoy en día aún arrastramos diversas creencias limitadoras que nos ha dejado esta herencia tan sesgada. Es cierto que, mayoritariamente, el placer ya se acepta como un derecho y se desliga de la reproducción; también hay mayor diversidad sexual y la mujer ha hecho oír su voz, pero aún así se continúan utilizando **unidades de medida de la sexualidad** como prioritarias y exclusivas: el coito y el orgasmo continúan siendo el objetivo, lo que frecuentemente conlleva gran **ansiedad de ejecución** por parte de los hombres y sentimientos de **frustración** en las mujeres por no disfrutar plenamente en éste tipo de práctica sexual. Dentro de este modelo de sexualidad aparecen los tan comúnmente denominados “juegos preliminares”, preliminares a la penetración.

Es importante reflexionar y superar estas creencias y actitudes para podernos brindar la oportunidad de **comprender las relaciones sexuales como un juego erótico continuo**, con el único objetivo de disfrutar de la experiencia; como si cada relación íntima se tratase de un menú degustación en el que probar con curiosidad, imaginación y afecto cada plato, cada parte del cuerpo, probando presentaciones diferentes, comiendo de manera diferente y, sobretodo, dejando de concebir el coito como el plato principal de cada día. La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo y está formado por infinidad de terminales nerviosas, lo que la hace muy sensible al contacto afectuoso y juguetón. Las **zonas erógenas** son todas aquellas partes del cuerpo (no exclusivamente los genitales) que resultan más sensibles y placenteras al contacto íntimo y que nos producen deseo y excitación sexual. Estas zonas varían según los gustos personales, así que lo mejor es descubrirlas, individualmente y/o en pareja, para fomentar así el **autoconocimiento** y poder expresar lo que nos gusta y lo que no, creando un **clima de intimidad** en el

que sentimos que podemos ser nosotros mismos, donde reforzar la **comunicación emocional, la autoestima y la confianza mutua.**

Todos nosotros tenemos el **derecho de responsabilizarnos de nuestra sexualidad, de escoger y decidir cómo deseamos que sean nuestras relaciones sexuales.** Continuando con la metáfora del menú degustación, la búsqueda de miles de recetas y preparaciones que podemos cocinar permitirá plantearnos nuestra sexualidad desde un prisma muy diferente del que observábamos hasta ahora, ampliando el gran abanico de oportunidades dirigidas a alcanzar nuestra **autonomía sexual:**

- Plantearnos el tipo de sexualidad que deseamos,
- reanimar la **creatividad** y huir de la rutina,
- recuperar el sentido del humor,
- conocernos más a nosotros mismos y al otro,
- **expresar** aquello que nos gusta,
- seducir y seducirnos,
- **dar y recibir placer** mutuamente utilizando todos los sentidos (la vista al desvestirnos, el tacto al dar un masaje por todo el cuerpo, el oído al explicar una fantasía...),
- rebajar la presión de ejecución y
- promover el acercamiento y **apertura emocional** dentro de la pareja.

¿Juegos preliminares o juego erótico? Lo que simplemente puede parecer un juego de palabras se puede convertir en un gran cambio en nuestra concepción de la sexualidad. Si seguimos adoptando la primera postura nos limitamos a un objetivo, un tiempo y una práctica sexual concreta y esperada -y a menudo no del todo satisfactoria-. **Concebir como válido el juego erótico como un continuo, un todo, nos regala la oportunidad de jugar, crear, experimentar y conocer aquello que realmente nos hace sentir intimidad y placer, interiorizando y sintiendo la relación existente entre el cuerpo, la mente y la emoción.**

CARLA PIQUÉ

Psicóloga i psicoterapeuta sexual y  
de parella