

Estimula tu cerebro para sentir más placer

By [Vanessa @ Planned Parenthood \(/es/blog?author=786\)](/es/blog?author=786) | 21 de junio de 2023 a las 23:06

Categoría: [Sexo y placer \(/es/blog?blogCategory=Sexo_y_placer\)](/es/blog?blogCategory=Sexo_y_placer)



Compártelo



Hay muchas cosas que suceden en tu cuerpo cuando tienes sexo con tu pareja o cuando nos damos placer (/es/temas-de-salud/sexo-placer), a nosotrxs mismxs. Entre todo lo que se activa en el cuerpo en ese momento, tu cerebro actúa como el director de la orquesta que está tratando de traducir todos los estímulos que van sucediendo a través de los sentidos, como también anticiparlos y reforzarlos. Por lo tanto, el órgano más importante a la hora de que experimentes placer y lograr tener un orgasmo, es tu cerebro.

La excitación que sentimos sucede por los estímulos que vemos, escuchamos, olemos y probamos. Pero también los pensamientos hacen su parte, haciendo que los estímulos se intensifiquen. Cuando te sientes *hot* el sistema límbico (la región del cerebro encargada de los impulsos físicos y de procesar las emociones) de tu cerebro se dispara, poniendo en marcha una serie de cambios en tu cuerpo que hacen que aumente el flujo de sangre a tu corazón y a las zonas erógenas de tu cuerpo, por ejemplo a tus genitales, pechos, piernas y cadera para prepararte para sentir placer (/es/temas-de-salud/sexo-placer/sexo-y-placer).

El poder de la mente

La mente, es decir, tus pensamientos son los que pueden encender la chispa del deseo y la excitación o también pueden lograr lo contrario, que no sientas nada (<https://www.plannedparenthood.org/es/blog?blogCategory=placer-sexual&blogDate=&blogQuery=#blogposts>). Si el cerebro no se está conectando con los estímulos que estás recibiendo, no reaccionará adecuadamente. Esto sucede porque cualquier contacto sexual, por ejemplo durante los juegos preliminares u otros tipos de sexo, requiere que exista una comunicación total entre la mente y el cuerpo. Tiene que existir una sincronización entre ambos.

Cualquier distracción puede causar una *interferencia de señales* y será más difícil disfrutar de la experiencia y casi imposible que llegues a tener un orgasmo. Por lo tanto, es necesario que la mente y el cuerpo tengan el mismo objetivo y estén conectados. Cuando de sentir placer se trata, lo

mejor, es que te entregues completamente a las sensaciones que estás sintiendo y, aunque a veces es difícil, dejar de pensar en contestar tus emails o en los planes que tienes que confirmar.

5 formas de estimular tu cerebro

Autoconocimiento:

Es importante que sepas lo qué te gusta, cómo te gusta o cuáles son tus tiempos. Todo esto es esencial para que sientas placer y también para [tener orgasmos \(/es/temas-de-salud/sexo-placer/sexo-y-placer/los-orgasmos\)](/es/temas-de-salud/sexo-placer/sexo-y-placer/los-orgasmos). Explorar tu cuerpo te permitirá conocer sensaciones, tiempos y preferencias. La práctica hace al maestrx.

Usa tu imaginación:

Proponte juegos eróticos imaginando situaciones y fantasías que te exciten. Visualiza tus deseos con todo detalle para estimular tu cerebro y usa tu imaginación para aumentar el [placer sexual \(/es/temas-de-salud/sexo-placer/sexo-y-placer\)](/es/temas-de-salud/sexo-placer/sexo-y-placer) antes y durante.

Prueba cosas y ponte en situaciones nuevas:

Experimentar actividades y posiciones sexuales nuevas activa el sistema de recompensa del cerebro, aumentando la producción de dopamina (la hormona que nos ayuda a sentir placer y satisfacción) y el el placer sexual. Al sentir una sensación de bienestar sentimos ganas de repetir y sentirlo de vuelta.

Concéntrate:

Te ayudará a que tengas un orgasmo mientras te [masturbas \(/es/temas-de-salud/sexo-placer/la-masturbacion\)](/es/temas-de-salud/sexo-placer/la-masturbacion), y también a conectar con tu pareja. La atención plena se basa en tener una mayor concentración para vivir la experiencia plenamente, haciendo uso de todos los sentidos para percibir

con mayor intensidad las caricias, los besos, las palabras que se están diciendo, dejando de lado las distracciones y la ansiedad, y aumentando la conexión contigo mismx o con tu pareja.

Comunícate:

Hablar de tus deseos y preferencias con tu pareja puede ayudar a mejorar tu experiencia y la de lxs dos. Hablar de manera abierta y honesta puede ser clave para disfrutar de tu sexualidad.

Etiquetas: [placer \(/es/blog?tagName=placer\)](/es/blog?tagName=placer), [Placer-Sexual \(/es/blog?tagName=placer-sexual\)](/es/blog?tagName=placer-sexual), [Cerebro-y-Placer \(/es/blog?tagName=cerebro-y-placer\)](/es/blog?tagName=cerebro-y-placer), [Como-sentir-placer \(/es/blog?tagName=como-sentir-placer\)](/es/blog?tagName=como-sentir-placer), [El-cerebro-y-el-Placer \(/es/blog?tagName=el-cerebro-y-el-placer\)](/es/blog?tagName=el-cerebro-y-el-placer), [Placer-Sexual-y-la-Mente \(/es/blog?tagName=placer-sexual-y-la-mente\)](/es/blog?tagName=placer-sexual-y-la-mente), [Que-sucede-cuando-siento-placer \(/es/blog?tagName=que-sucede-cuando-siento-placer\)](/es/blog?tagName=que-sucede-cuando-siento-placer), [Sentir-Placer \(/es/blog?tagName=sentir-placer\)](/es/blog?tagName=sentir-placer)