

# Todo sobre el ORGASMO

Para disfrutar del sexo no necesitas alcanzar siempre el orgasmo, ni tener varios seguidos. Explorar y aprovechar las experiencias es la mejor garantía para aumentar la satisfacción personal.

**D**urante la primera mitad del siglo XX, los orgasmos de la mujer no se consideraban una parte importante de su disfrute sexual. Algunos médicos creían incluso que ésta no era capaz de experimentarlos. Además, había prejuicios como que el sexo era sólo cosa de hombres, que ellas debían ser pasivas y limitarse a cumplir los deberes conyugales, o que una mujer decente no debía complacerse sexualmente.

Afortunadamente, a partir de los años 60 hubo un cambio en la imagen y la sexualidad femenina. La mujer podía disfrutar del sexo tanto como el hombre. Pero se pasó al otro extremo, y llegar al orgasmo se convirtió casi en una obligación. Empezó a imponerse la exigencia de tenerlos de forma instantánea, regular e incluso múltiple para no sentirse fracasada o anormal.

Estas creencias y la falta de un diálogo abierto sobre el tema, han alimentado muchas dudas y falsos mitos que, por desgracia, todavía perduran.

El orgasmo femenino es importante y quien dijo que no lo era debía ser, probablemente, un hombre. A las mu-

eres les gusta disfrutarlo al igual que a los hombres. Es un placer que vale la pena experimentar, pero no es necesario ni obligatorio tenerlo para gozar plenamente de la sexualidad.

## NO LO ES TODO

Si consideras la penetración o el orgasmo como dos elementos "sagrados", te perderás la mitad del disfrute sexual. De esta forma sólo conseguirás obsesionarte por que se produzcan y no prestarás atención a otras vivencias que también forman parte de las relaciones sexuales y que son igual de placenteras. Además, es más que probable que si no llegas a alcanzarlo te sientas fracasada, desilusionada e insatisfecha.

La sexualidad va mucho más allá que tener orgasmos. La idealización de éstos conlleva a marginar otras experiencias. Por ello es mejor contemplarlos como una consecuencia eventual y no como el objetivo de toda actividad sexual. Plantéatelo así: podría ser como la guinda que corona la tarta, pero aunque no te la comas, siempre queda un buen pastel por disfrutar. Las caricias, los besos, los susurros al oído, los juegos preliminares y poste- ▶

## ¿Qué es... EL ORGASMO

■ Se trata de un reflejo automático del cuerpo, que se produce tras una estimulación adecuada, tanto física (del clítoris), como mental (fantasías y pensamientos sexuales). Culmina con contracciones musculares rítmicas y placenteras en la zona genital, concretamente en el útero, el tercio externo de la vagina y el ano.

TEXTO FRANCESC SORRIBES



STOCK PHOTOS

# 5 FASES PARA GOZAR DEL SEXO

LA RESPUESTA SEXUAL FEMENINA PASA POR UNA SERIE DE ETAPAS:

## 1 DESEO

- Se caracteriza por tener fantasías eróticas y una buena disposición para participar en actividades sexuales o la búsqueda intencionada de las mismas.

## 2 EXCITACIÓN

- Se incrementan los niveles de actividad sexual y se caracteriza por la lubricación vaginal, la separación de los labios mayores y el engrosamiento de los labios menores. La vagina se dilata y expande, el útero se eleva y crece el grosor del clítoris. También aumenta el tamaño de los senos, los pezones se ponen erectos y aumenta la tensión muscular.

## 3 MESETA

- Incrementa la tensión sexual, se produce un estrechamiento en el tercio externo de la vagina conocido como "plataforma orgásmica", el clítoris se retrae quedando cubierto por el capuchón, los labios menores se ponen de un color rojo escarlata que se va intensificando, y hay un progresivo enrojecimiento de la piel.

## 4 ORGASMO

- Aparecen unas contracciones musculares rítmicas en el útero, en el tercio externo de la vagina y en el ano. El cuerpo se pone rígido, la espalda se arquea, los muslos se tensan y las manos y los pies se encogen. La experiencia subjetiva incluye un sentimiento intenso de placer que se activa súbitamente y se desvanece de forma muy rápida.

## 5 RESOLUCIÓN

- Los cambios experimentados desaparecen y se vuelve a la fase de reposo previa a la excitación sexual. Los músculos se relajan y la sangre vuelve a distribuirse por todo el cuerpo. Si se ha producido el orgasmo se experimenta una sensación de bienestar.

## ¿EXISTE LA MUJER MULTIORGÁSMICA?

- Después del orgasmo, las mujeres no tenemos por qué tener un período refractario como los hombres tras la eyacuación. Ello nos permite mantener un estado de excitación elevado y tener más de un orgasmo de forma seguida.
- Para conseguir un orgasmo múltiple hay que mantener la estimulación y el interés sexual, aunque hay que tener en cuenta que ninguno de ellos permanece estable en el tiempo.
- Que tengas un mayor número de orgasmos no implica una mayor satisfacción sexual. De hecho, la mayoría de las mujeres no los necesitamos y a veces responde más a la exigencia del compañero para sentir que es un buen amante, que a una decisión propia.

## DISFRUTAR Y ESTAR DISPUESTA AL PLACER son la clave del éxito DE CUALQUIER ACTIVIDAD SEXUAL

► riores... todos ellos forman parte de la relación sexual. Y mediante éstos se puede conseguir una experiencia completamente satisfactoria.

### ESTEREOTIPOS Y PELÍCULAS

Muchas mujeres creen que los orgasmos son como explosiones de fuegos artificiales, que provocan temblores por todo el cuerpo y te hacen gritar como una loca. Esa es la imagen que ofrecen muchas películas, en las que, tras un escaso juego erótico y de unos cuantos besos y caricias, la hembra es penetrada por el varón y consigue disfrutar de un orgasmo instantáneo, simultáneo e incluso múltiple, gimiendo alocadamente y arqueando la espalda mientras mueve enérgicamente la pelvis. Esta imagen crea falsas expectativas y frus-

traciones en torno a la vivencia de la sexualidad. Esperando los fuegos artificiales muchas mujeres se pierden todo el placer del encuentro sexual. Y otras viven el orgasmo con frustración y resignación, porque no es como lo esperan o como creen que debería ser.

### AFECTA A TODO EL CUERPO

La definición subjetiva de lo que es un orgasmo difiere mucho entre las mujeres. Algunas lo describen como algo rejuvenecedor, palpitante o explosivo; otras como un calor húmedo, un fuego interior o un estallido de placer. Podrían haber tantas definiciones como mujeres hay en el mundo.

En general, se puede afirmar que es un reflejo automático, impredecible e instintivo, como un estornudo, que

## ALGUNOS MITOS ACERCA DEL ORGASMO FEMENINO

Existen orgasmos clitorianos y vaginales	Sólo existen aquellos procedentes de la estimulación directa o indirecta del clítoris.
Los orgasmos que se producen durante la penetración son mejores y más completos emocionalmente	No siempre son satisfactorios. La plenitud emocional viene dada por la predisposición a la entrega erótica y la actitud que se tenga en ese momento, y no por cómo se consiga.
Los orgasmos por masturbación son infantiles y de obsesias por el sexo	La masturbación suele ser la principal vía para conocer nuestro cuerpo y sexualidad. Son muchas las mujeres que disfrutan de más orgasmos cuando están solas que en compañía.
Las que no tienen orgasmos es porque son frías	La dificultad para llegar al orgasmo no tiene que ver necesariamente con la frigidez. Solamente es cuestión de aprendizaje.
Las que tienen muchos orgasmos son unas viciosas del sexo	No es una cuestión de vicio. Sencillamente hay mujeres que tienen más facilidad para tener más de un orgasmo que otras.
Cuanto más orgasmos tengas más placer llegarás a sentir	La experiencia placentera tiene que ver más con el marco del encuentro sexual que con la cantidad de orgasmos. También es importante saber aprovechar las oportunidades.
Los orgasmos simultáneos son los mejores	La simultaneidad en el orgasmo suele ser más la excepción que la regla. Además suele llevar a la insatisfacción sexual pues los amantes están más pendientes del otro que de sus propias sensaciones.

cuando se libera te hace sentir mejor. Además, es una respuesta global, no sólo de la pelvis y los genitales. Cuando tienes un orgasmo el cuerpo experimenta una serie de cambios muy rápidos e incontrolables. La respiración y el ritmo cardíaco se aceleran, aumenta la sudoración y se enrojece la piel. También se suspende la actividad mental, y seguidamente te embarga una intensa sensación de placer y relajación.

### ¿POR QUÉ NUNCA HAY DOS IGUALES?

La vivencia del orgasmo varía de unas mujeres a otras y depende del momento en que se viva. Éstas son algunas de las razones que lo explican:

- El estado de ánimo, la predisposición para entregarse

al placer y las expectativas que tenga cada uno condicionan cómo se experimenta el orgasmo.

- La vivencia de relaciones anteriores, y el grado de complicidad y comunicación con el amante son decisivos.
- A pesar de ser un reflejo muscular, la experiencia se percibe en el cerebro, centro del placer y la sexualidad.
- La valoración y el conocimiento del propio cuerpo pueden aumentar la sensación de satisfacción o, al contrario, interferir negativamente en ella.

- El contexto, el entorno, el momento y el grado de relajación son también determinantes para disfrutar.

- Factores físicos como la fatiga, la enfermedad, el dolor, el estrés o el efecto de las drogas también afectan a la experiencia del orgasmo.●

**EL ORGASMO DEBE SER UNA CONSECUENCIA EVENTUAL DE LA ACTIVIDAD SEXUAL**

## ¿SABÍAS QUE...?

- Se puede llegar al orgasmo a través de vías muy distintas: manual, oral, durante la penetración vaginal, anal, mediante sueños y fantasías, usando el vibrador, con la fricción, o bien, con caricias en los senos y pezones. Pero ninguna es mejor o peor que otra. Todo depende de tu actitud personal.

- Una mujer que ve la masturbación con buenos ojos, como una práctica divertida y saludable, vivirá mejor los orgasmos que obtenga durante la misma.

- Tener la mente abierta y ser capaz de disfrutar de lo que ofrece el momento es la mejor garantía para aumentar la satisfacción y el placer.

- Sólo existe un modo de lograr el orgasmo, y es mediante la estimulación del clítoris, ya sea de forma directa o indirecta. Los orgasmos que se producen durante la penetración se dan por estimulación indirecta del clítoris, ya que la fricción del pene o consolador con los labios menores roza dicho órgano.

- No todas las mujeres obtienen orgasmos durante la penetración, ni siempre lo consiguen. De hecho, la mayoría necesita una estimulación adicional del clítoris.

- Muchas mujeres rechazan tener más orgasmos por culpa o vergüenza. Creen que su pareja puede pensar que no las satisface lo bastante.

- Las hay que no saben que pueden sentir más de uno.

- Para muchas mujeres un solo orgasmo (o ninguno) puede ser plenamente satisfactorio.

- Algunas mujeres no pueden experimentar más de uno porque su clítoris se vuelve demasiado sensible al tacto tras el mismo.