

# ¡TALLERES PARA EL PLACER SEXUAL FEMENINO!

**E**spaña (SEP) - Mitificado por experiencias ajenas, cine y tertulias varias, el orgasmo femenino es un placer con dudas. Hay mujeres que se preguntan en secreto si el suyo es como el de aquella amiga que dice vivirlo como "una pequeña muerte", o si se parece en algo al de esa actriz porno que se convulsiona durante dos minutos. Mientras, existen cada vez más hombres que se frustran si tras un par de respiraciones profundas -y silenciosas- su pareja dice sentirse bien y se preguntan preocupados si con eso es suficiente, si "la satisface" o no.

Según los especialistas, mirar y reconocer los rincones de su zona sexual es algo que toda mujer debería hacer ante un espejo, del mismo modo que observa otras partes de su cuerpo. Pero sin lugar a dudas, el mejor de los ejercicios -también recomendado por sexólogos, psicólogos o fisioterapeutas- es el del autoerotismo. La autosatisfacción femenina ha estado -y está- rodeada de tabúes. Sin embargo, no sólo es compatible con la vida sexual en pareja, sino que además ayuda enormemente a disfrutarla, en especial a aquellas mujeres que tienen dificultades para llegar al orgasmo. Las películas, los relatos eróticos y, sobre todo, la imaginación son grandes y clásicas herramientas para alcanzar el máximo placer en solitario.

Los terapeutas sexuales que imparten estos talleres explican cuáles son las leyendas más extendidas sobre este placer. Asumir la satisfacción sexual es una experiencia

individual, que existe en muy diversas formas e intensidades y que una misma mujer puede vivirla de forma distinta dependiendo de la ocasión, deseo, postura, pareja o edad, es crucial para disfrutarlo, se presente como se presente. Sin más. Dejarlo limpio de dudas es despojarlo de sus mitos, porque esto ayuda.

**Mito 1. EL PLACER VAGINAL ES LO MÁS COMÚN:** No es verdad. Ante la cantidad de mujeres que llegan a una terapia diciendo "no tengo satisfacción de la forma adecuada" -o sea, con penetración-, se lanza una estadística demoledora: El 80% de las mujeres no tiene orgasmos sólo con eso. Es necesaria la estimulación de alguna otra zona erógena como el clitoris, los pechos... para poder llegar a un nivel de placer elevado.

**Mito 2. TODO ES CUESTIÓN DE PIEL:** El placer debe entenderse como una sensación que se produce en el cerebro y que es el



resultado de estimular las vías erógenas, sea cuales sean.

La estimulación psicológica -relatos, fantasías...- tiene un papel tanto o más importante que la estimulación física.

Llegados a este punto, un orgasmo es un orgasmo, independientemente de por dónde llegue. Se dan casos de personas que tienen su placer cumbre con la estimulación del lóbulo de la oreja con suaves mordiscos. Y la respuesta biológica placentera es la misma que si se vive un gran "revolcón".

**Mito 3. EL CLÍTORIS ES UN BOTÓN:** Desde el punto de vista anatómico, el clitoris no es un botón -con propiedades maravillosas, por supuesto- sino una especie de raíz. Su extremo sería esa parte visible, ese botón, pero sus terminaciones nerviosas llegan hasta la entrada de la vagina. Esto explica que esta última sea también una importante zona erógena y, a su vez,

tierra una pregunta mítica: ¿Eres clitoriana o vaginal? Jamás nada fue peor cuestionado.

**Mito 4. MISTERIOSO PUNTO G Y EYACULACIÓN FEMENINA:** El punto G es un tejido esponjoso que rodea la uretra junto con las glándulas que segregan el lubricante que cubre el interior de la vagina y que no es el mismo lubricante que se segrega en la zona exterior.

Cuando la mujer se excita, estas glándulas interiores segregan más lubricante y este exceso es absorbido por el llamado punto G, que con el líquido se agranda. Por eso, este punto sólo se puede detectar durante la excitación, cuando esa zona ha experimentado un crecimiento y es, por tanto, palpable.

La caricia directa sobre este punto en un inicio produce ganas de orinar, pero si se sigue estimulando es muy gratificante para las mujeres y puede conducir al orgasmo y, a veces, a la expulsión de este líquido lubricante.

Es lo que se conoce como eyaculación femenina. Para una mujer es difícil llegar ella misma a su punto G, a no ser que lo haga con ayuda de algún juguete sexual.

**Mito 5. MULTIORGÁSMICAS POR NATURALEZA:** Es cierto que hay mujeres que pueden tener dos, tres o cuatro orgasmos seguidos, pero también hay muchas que después de experimentar placer no soportan que les estimulen de nuevo porque la sensibilidad en la zona es muy alta.

Por tanto, ni se aprende a tener un multiorgasmo ni éste es una propiedad inherente a la naturaleza femenina.

Por otra parte, un orgasmo múltiple no son fuegos artificiales por triplicado. Hay quien tiene la experiencia de un rato sostenido de placer suave con algunos picos un poco más intensos y eso, desde el punto de vista fisiológico, también puede considerarse un orgasmo múltiple.

**Mito 6. MUCHAS MUJERES MINGEN:** El cine ha vendido un modelo de orgasmo de altos decibelios. Normal, es cine. Pero en la vida real, las formas de expresión del placer pueden ser tan diversas como tipos de orgasmos existen e ir desde una sonrisa a una invocación divina a todo volumen. Sin embargo, según Castro, "hay mujeres que temen que su pareja no entienda un placer tranquilo y lo exageran para demostrarle que están satisfechas y para evitar preguntas". Así pues, no fingir, es decir, no se inventan el placer. Sencillamente, lo amplifican.

**Mito 7. NO EXISTE MUJER ANORGÁSMICA, SINO MAL AMANTE:** Previo a nuestra era y a sus revoluciones, se cuenta que eran muchos, muchísimos los hombres que hacían lo suyo en la cama sin importarle demasiado lo que una mujer sentía. Pero ahora el péndulo se ha situado en el otro extremo. La frase "no existen mujeres anorgásmicas, sino malos amantes" se ha extendido como una ley. Falsa, por supuesto, porque el sexo en pareja es cosa de dos. Resultado: cada vez más hombres se sienten acomplejados y no disfrutan del sexo porque actúan bajo presión y sólo pensando en que lo más importante es que ella disfrute.

**Mito 8. UN MOMENTO MÍSTICO:** Si los orgasmos se adquirieran por catálogo, además del modelo pornográfico -intenso, pasional, convulso-, existiría también el modelo místico-romántico, de comunión, de amor- y que además debe ocurrir simultáneamente con la pareja.

Para que sea esa expresión máxima de un sentimiento sublime. Pues bien: ni uno, ni otro. Mirado fríamente, éste no deja de ser una respuesta fisiológica que se puede tener en solitario, en pareja, con o sin amor. Intentar reconocer el propio placer en modelos y estereotipos implica frustración.

**Mito 9. Y CUANDO LLEGA LA VEJEZ, POCOS:** Una mujer puede tener orgasmos hasta el final de sus días y tenga la edad que tenga. Es cierto que el debilitamiento de la musculatura pélvica y los cambios hormonales que acompañan a la menopausia o el uso de medicación suelen jugar en contra de la respuesta sexual, que puede ser más lenta. Pero a un ritmo u otro, con la ayuda de lubricantes o sin ella, se puede llegar al punto máximo del placer. En general, las mujeres que han tenido una vida sexual satisfactoria la mantienen con las modificaciones necesarias, del sexo sólo se jubila quien quiere.