

•Depende de las dos partes en la relación

PLACER GENITAL FEMENINO: SECRETO ESTÁ EN MÚSCULOS PÚBICOS

DIEGO PÉREZ DAMASCO
diego.perez@prensalibre.co.cr

El placer sexual de la mujer depende, además de la correcta estimulación de los puntos erógenos de su aparato genital, de una adecuada ejercitación de los músculos del área púbica. Así lo aseguran sexólogos y ginecólogos.

Según el sexólogo José Manuel González, el primer punto importante a la hora de hablar sobre el placer sexual femenino, es hacer una distinción entre el orgasmo vaginal y el orgasmo clitoridiano.

Una gran mayoría de las mujeres alcanza el orgasmo gracias a la estimulación del clitoris, mientras que muy pocas alcanzan el vaginal. En este aspecto existe controversia, pues para algunos especialistas estas distinciones pueden quedar obsoletas si se considera que el orgasmo clitoridiano puede ser más bien un indicador del vaginal.

En este sentido, son pocas las mujeres que alcanzan el orgasmo vaginal si el clitoris no es estimulado de forma simultánea, por lo cual este es uno de los puntos principales sobre los que la pareja debe trabajar durante la relación sexual. Los orgasmos que se producen solo por estimulación vaginal son poco frecuentes.

EL PUNTO G

Pero el punto de la discordia, en lo que se refiere al placer sexual femenino, es el famoso y controversial "punto G". Mientras algunos dan por un hecho su



La estimulación femenina depende tanto de que su pareja esté al tanto de sus puntos erógenos, como de su propia preparación para la relación sexual.

existencia, hablan de su forma y localización y cómo estimularlo, otros especialistas niegan que este santo grial del placer femenino sea real.

En abril del año pasado el ginecólogo estadounidense Adam Ostrzenski afirmó haber encontrado el punto G, en la pared interior frontal de la vagina, luego de realizar una disección al cadáver de una mujer de 83 años.

Este punto sería una pequeña cavidad en la parte posterior de la membrana perineal, a 16,5 milímetros de la parte superior del orificio de la uretra. El punto G extraído de dicho cadáver medía 8,1 milímetros de largo, 3,6 de ancho y 0,4 de alto.

"Este estudio confirma la existencia anatómica del punto G, lo cual puede conducir a una mejor comprensión y mejora de la función sexual femenina", dijo Ostrzenski.

A pesar de este supuesto descubrimiento, sus detractores siguen señalando que es subjetiva la existencia de este punto, y aún más el estudio de este ginecólogo, pues se desconocen las experiencias sexuales de la mujer en la que se basa su investigación.

Más allá de eso, dependerá de cada mujer y de cada pareja seguir en la búsqueda del punto G o concentrarse en las estimulación de las zonas ya conocidas que producen la excitación

sexual femenina.

EJERCICIOS MUSCULARES

Por eso, según el sexólogo González, una manera ideal de alcanzar el máximo placer es a través de ejercicios de los músculos del área púbica femenina, los cuales se practican desde hace cerca de 3.000 años.

Los músculos pubocoxígeos son un grupo de músculos que se extienden desde el hueso púbico hasta el coxis. En la mujer, producen un mayor placer con la penetración vaginal, por el aumento de la sensibilidad a los estímulos físicos. Con el manejo adecuado de estos músculos se puede "dis-

parar" el orgasmo cuando hay dificultades para conseguirlo.

Estos músculos pueden ser movidos en forma conjunta o por separado. Los movimientos pueden ser más fuertes y más rápidos en la medida en que la mujer los ejercita.

En la gran mayoría de las mujeres adultas esta musculatura se encuentra atrofiada por la falta de utilización sistemática.

Según González, lo ideal es ejercitarse todos los días, por la mañana y en la noche. Estos ejercicios consisten en contraer y relajar los músculos de la vagina y del ano en múltiples ocasiones, así como en diferentes posiciones: acostada, sentada y de pie.