

Mitos sobre el orgasmo femenino
Lic. Ezequiel López Peralta

Los orgasmos simultáneos constituyen un mayor placer que los orgasmos experimentados de manera separada.

El orgasmo es una experiencia y una sensación tan individual que no siempre uno está conectado con lo que en esos pocos segundos ocurre afuera. Para algunas parejas es importante compartir ese momento como un hecho afectivamente relevante, pero en esos instantes raramente alguien puede descentrarse de su experiencia para sentir lo que pasa del otro lado.

Muy pocas parejas pueden lograr regularmente el orgasmo simultáneo, ya que requiere una coordinación, un autoconocimiento y un conocimiento del otro muy importantes.. Apuntar al orgasmo simultáneo como la norma puede generar roces y malos entendidos en las parejas.

Lo interesante si se vas a buscar esto, es plantearlo como un juego, no como una nueva exigencia (lamentablemente ya hay demasiadas...).

La cantidad de orgasmos indica en que medida la relación sexual ha sido satisfactoria.

Hay muchos más parámetros que pasan por la calidad del encuentro. Pensar en el sexo en términos de cantidad genera malos entendidos, problemas, traumas, exigencias, que suelen dar lugar a la angustia y a veces a disfunciones sexuales.

Si una mujer no alcanza el orgasmo es “frígida”.

“Frigidez” e “Impotencia” son dos términos peyorativos en desuso para la mayoría de los sexólogos. Hoy utilizamos otros términos: si el problema es la disminución del deseo sexual, Deseo Sexual Hipoactivo; si se trata de dificultades con la lubricación, Trastorno de la Excitación Sexual en la mujer; y si en cambio nos encontramos con dificultades o imposibilidad para alcanzar el orgasmo, hablamos de Anorgasmia o Retardo Orgásmico..

Las mujeres sexualmente normales son multiorgásmicas.

La capacidad multiorgásmica es una posibilidad de algunas mujeres, no una obligación, y depende de la sensibilidad de cada mujer, el autoconocimiento de su cuerpo, la capacidad de fantasear y de concentrarse en el estímulo sexual, y la habilidad de la pareja. El sexo es para disfrutar, no una competencia, por lo tanto si una mujer está satisfecha con un orgasmo, para qué más?

La mujer sexualmente normal alcanza el orgasmo solamente con el coito.

Según el famoso Informe Hite (1991) solamente el 30 por ciento de las mujeres alcanzan con regularidad el orgasmo solamente por estímulo coital. El resto necesita un estímulo adicional (masturbación, un masajeador a pilas, sexo oral, etc.).

Vemos entonces la importancia de la estimulación adecuada del clítoris en la respuesta orgásmica femenina.

En general notamos que se reducen las exigencias y disminuye la angustia en los varones y mujeres que acceden a esta información, en particular aquellos que antes pensaban en sí mismos como inexpertos, insensibles o anormales.