



Rompe los mitos

## Verdades del orgasmo femenino

**Parece un placer reservado para algunas, sin embargo, es fundamental entender que al igual que en otras materias sexuales, el desconocimiento es el culpable de la mayor parte de los males. Ezequiel López Peralta desmitifica el éxtasis femenino.**

Por *Carla Ingus M.*



Ezequiel López Peralta

**E**l orgasmo parece ser un placer que pocas mujeres experimentan... o, por lo menos, eso creen. Al no tener parámetros de lo que realmente "se siente", algunas lo idealizan o simplemente no saben cómo lograrlos.

**Ezequiel López Peralta**, destacado sexólogo, nos explica que *"el orgasmo femenino se caracteriza por una serie de contracciones de los músculos de la entrada de la vagina, el ano, el útero y otras partes del cuerpo, acompañadas de una sensación agradable, luego de la cual en general aparece una respuesta de relajación súbita. También aparecen reacciones extragenitales como taquicardia, tensión muscular, respiración más rápida entre otras"*.

Detalla que tienen beneficios más allá del placer y la conexión que provoca entre la pareja. *"Desde el punto de vista físico también se registran efectos beneficiosos como el estado de relajación (que reduce el estrés y las tensiones), el alivio de los dolores y cambios positivos en el estado de ánimo a partir de procesos químicos en el cerebro"*.

Alcanzar el clímax sexual es algo que toda mujer debería experimentar, pero para ello hay que partir por estar bien informada... y derribar mitos.

**1** ¿La clave de un buen encuentro sexual? El orgasmo no necesariamente lo es, ya que puede darse el encuentro de esa manera y, sin embargo, no resultar satisfactorio. Desde una perspectiva mecanicista de la sexualidad (que de alguna manera se impone en nuestra cultura actual) el objetivo del acto sexual es que el varón controle su orgasmo para permitir que se desencadene el de la mujer. Sin embargo, en la práctica observo que hay muchos esquemas de relación sexual posibles y que la satisfacción y el placer generalmente involucran al orgasmo de la mujer, pero no siempre es suficiente. También son importantes los juegos eróticos, el romanticismo, la seducción, la innovación, la creatividad y el afecto. Incluso, en varias oportunidades escuché a mujeres decir convencidas que tuvieron un encuentro sexual súper placentero, y sin embargo esa vez no llegaron al orgasmo.

**2** Cuando el éxtasis no llega...: La causa más importante es el desconocimiento del propio cuerpo. Una mujer que no sabe cuáles son sus puntos más sensibles, la forma de estimularlos y los tiempos necesarios para alcanzar un orgasmo, difícilmente llegará al clímax. También tienen una influencia negativa los temores y pensamientos negativos que en un determinado momento llevan a la mujer a estar pendiente de su orgasmo casi obligándose a sí misma a tenerlo. Esa situación la desconecta del placer y le impide entregarse a la experiencia erótica.

**3** Cuidado con idealizar. También hay mujeres que curiosamente han tenido orgasmos y, sin embargo, están convencidas de que nunca han llegado a experimentarlo. La idealización del orgasmo hace que no se den cuenta.

Creen que la sensación debería ser mucho más intensa de lo que ellas viven, cuando en realidad subjetivamente hay importantes variaciones y por ende las descripciones que hace una mujer de su experiencia orgásmica pueden perfectamente no coincidir con las realizadas por otras.

**4** **¿Somos multiorgásmicas?:** La mujer tiene la posibilidad de orgasmos múltiples si continúa siendo estimulada efectivamente, cosa que no ocurre en la mayoría de los hombres que tras su eyacuación pasan al denominado "período refractario". Durante un determinado tiempo, ellos no responden a la estimulación sexual e incluso pueden sentir rechazo. Me parece pertinente destacar que 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?

**5** **La importancia de él.** Otro párrafo aparte es para los compañeros sexuales. No siempre la pareja es sensible a los tiempos y juegos que la mujer necesita para llegar al orgasmo, y en repetidas ocasiones no se da la comunicación lo suficientemente explícita como para cambiar esa situación.

**6** **Mujeres... y mujeres:** Como contrapartida, algunas mujeres tienen una capacidad orgásmica notable, algunas incluso tienen orgasmo con fantasías solamente, sin estimulación física. Se trata de mujeres que tienen una conexión especial con sus sensaciones corporales y aprovechan al máximo sus fantasías sexuales para potenciar su respuesta sexual. Esto posibilita lograr el orgasmo fácilmente e incluso tener varios en el mismo acto sexual. Convengamos de todas maneras que esto no es lo habitual, y la mayoría de las mujeres necesita estimulación clitorídea directa durante el tiempo necesario como para llegar al orgasmo.

**7** **Orgasmos de a dos.** Se suele considerar que el orgasmo simultáneo es una experiencia sublime, que indica que una pareja está realmente completa en lo sexual. Sin embargo, 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.

La realidad es que muy pocas parejas pueden lograr regularmente el orgasmo simultáneo, ya que requiere de una coordinación afinada, un autoconocimiento desarrollado y un conocimiento del otro avanzado. Apuntar al orgasmo simultáneo como la norma puede generar roces y malos entendidos en las parejas, incluso a veces la creencia de que no son del todo plenos sexualmente.

Quienes alcanzan este punto de coordinación, se conocen muy bien y encuentran un ritmo coital y una postura amorosa que a los dos los llevan por el mismo camino y con tiempos similares. Si estás más cerca que tu pareja de llegar, entonces se puede respirar profundo algunas veces o conectar la mente con los estímulos más tiernos del encuentro (y no tanto con los excitantes). Si en cambio se busca más aceleración de la excitación, la mente también nos provee la clave y entonces concentrarnos en aquello que más nos atrae de ese momento o incluso usar las fantasías más poderosas eróticamente hablando son herramientas que normalmente funcionan.🌐

Ezequiel López Peralta es también director de [www.sexoterapiaonline.com](http://www.sexoterapiaonline.com)



## ESCULPIR SU CUERPO y Rejuvenecer su rostro ¡Ya no es un sueño!

35 Años de Prestigio

Resultados Garantizados Precios sin Competencia

SOLUCIONES CORPORALES:

REDUCIR- TONIFICAR- REAFIRMANTE

- REDUCCIÓN , FLACIDEZ ,CELULITIS
- PEELING ULTRASÓNICO, TDES , LIFTING GALVÁNICO DERMONUTRICIÓN
- ONDULACIÓN MÁS TINTE PESTAÑA UNA A UNA - EXTENSIÓN DE PESTAÑAS
- DEPILACIÓN DEFINITIVA LÁSER
- DELINEADO PERMANENTE : CEJAS , OJOS , LABIOS.
- SOLARIUM (ÚNICO APROBADO POR MINISTERIO DE SALUD.)
- HILOS TENSORES RADIO FRECUENCIA
- AUMENTO DE PÓMULOS, LABIOS Y MENTÓN , BOTOX / ÁCIDO HIALURÓNICO , RINOMODELACIÓN (corrección sin cirugía)



CIRUGÍA PLÁSTICA  
MEDICINA ESTÉTICA

- IMPLANTE MAMARIO Y GLUTEO
- LIPOESCULTURA, ABDOMINOPLASTÍA
- MICROIMPLANTE CAPILAR
- LIFTING FACIAL, RINOPLASTÍA, BLEFAROPLASTÍA, GINECOMASTÍA
- CICATRICES, MANCHAS, ESTRÍAS, MODELACIÓN CORPORAL.



# HOLYNE

Clínica de Cirugía  
Plástica & Estética

Tecnología e Instrumental Alemán

Rosario Sur 103 ☎ 224 2488

Los Leones 26 ☎ 2310300

[www.holyne.cl](http://www.holyne.cl) / [medicina@holyne.cl](mailto:medicina@holyne.cl)