

3 interrogantes básicos sobre el Clítoris

Lic. Ezequiel López Peralta

En tiempos en los cuales el varón se preocupa-obsesiona por el placer de la mujer, el conocimiento certero del funcionamiento del Clítoris es bien importante. ¿Qué es éste órgano tan misterioso? ¿Cómo se estimula? ¿Qué sugerencias pueden hacerse al respecto?

1- Técnicamente, ¿qué es el clítoris? ¿Es realmente –como se dice por ahí- algo así como “un pene pequeño” o nada que ver?

El Clítoris es el único órgano del cuerpo humano que tiene como única función dar placer. Está ubicado en la Vulva (es decir los genitales externos femeninos) en la parte superior, oculto debajo de un pliegue de piel que es el prepucio o capuchón clitoridiano. Anatómicamente hablando podríamos decir que es un pene pequeño, ya que tiene una estructura similar: el glande (su parte más sensible), el prepucio que lo recubre, el tallo y luego se ramifica y continúa hacia adentro, dividiéndose en dos patas o cruras pasando por encima de la vagina. Tiene otros componentes, pero no vale la pena detenernos en ellos. Lo que me parece importante es resaltar que el clítoris es mucho más de lo que se ve, ya que lo que sobresale es equivalente a una octava parte del total de su estructura. El glande del clítoris posee el doble de terminaciones nerviosas que el glande del pene, por lo tanto su sensibilidad es mucho mayor. Por eso, hablar del clítoris como un pene pequeño puede ser técnicamente correcto, pero de alguna manera resulta engañoso porque se toma a lo masculino como punto de referencia ubicándolo en un lugar superior a lo femenino... y en realidad prácticamente hablando, la mujer posee un órgano cuya respuesta (en caso de ser aprovechado) no tiene nada que envidiarle a su “primo”.

2- Desde tu propia experiencia en el consultorio y al frente de los talleres y seminarios, ¿las mujeres realmente tienen conciencia de esa parte de sus cuerpos? ¿Sabén cómo estimularla correctamente o “ni idea”? ¿Y los varones? ¿Te preguntan al respecto o prefieren actuar por “ensayo y error”?

Algunas mujeres se han dedicado a investigarse a sí mismas con detenimiento. Por lo tanto conocen perfectamente el funcionamiento de su clítoris y diferentes formas de estimularlo: ritmos, presiones, posturas, etc. Pero de acuerdo a mi experiencia clínica y las consultas que recibo en Aprendosexo.com, tengo la impresión de que quizás la mayoría de las mujeres no tienen un conocimiento detallado de estas técnicas, o lo van obteniendo lentamente luego de varios años de experiencia sexual, desinhibición y autoconocimiento. No en vano la mejor etapa en lo referente al rendimiento y la satisfacción sexual en la mujer es hacia los 40 años.

Con respecto a los varones, habitualmente se preocupan por satisfacer a la mujer en el coito y todo lo que eso implica (mantener una erección rígida, controlar la eyaculación, conocer posturas amatorias, etc.) y no investigan en detalle métodos de estimulación del clítoris. Además, los tiempos sexuales de la mujer, sus ritmos, sus zonas erógenas y la manera en que le excita ser acariciada o besada en sus genitales varían mucho con respecto a las

predilecciones de los varones. Por lo tanto es necesario comunicarse, ver las reacciones de la mujer y actuar de acuerdo a las preferencias de ella.

3- Ultima: ¿qué tres sugerencias le aportarías a un varón desorientadísimo que quiere complacer a su chica pero no sabe nada de la ubicación, clase de caricias, tipo de estímulo y demás que requiera el clítoris?

Ubicar al clítoris no es una tarea difícil: siguiendo la línea de los labios internos (los dos que sobresalen por sobre los externos o mayores) hacia arriba, notaremos que terminan su recorrido en un pliegue de piel (el prepucio) que si se acaricia suavemente y se corre hacia atrás dejará en descubierto el glande del clítoris.

Para estimularlo es recomendable tener en cuenta algunos consejos básicos:

1.- Es importante que la mujer (con previas caricias, abrazos, besos, roces, palabras y juegos de seducción) esté excitada antes de estimular su clítoris. Es un órgano tan sensible que si ella no está lo suficientemente preparada, el contacto puede resultar molesto en vez de placentero.

2.- Hay que ir de menor a mayor. Nunca estimular el clítoris directamente al principio. Además, a algunas mujeres no les gusta y prefieren las caricias y besos a su alrededor o sobre el prepucio. Básicamente se puede acariciar, lamer o utilizar un pequeño masajeador a pilas para lograr despertar las mejores sensaciones en este órgano.

3.- Es fundamental comunicarse. Si no preguntamos o indagamos no podemos saber de que manera le gusta a ella. Los varones tienen que vencer la idea equivocada de que tienen que saberlo todo sobre sexo, y por lo tanto preguntar indica no saber. Las mujeres tienen una respuesta sexual bastante diferente, y además todas son diferentes entre sí. Preguntar y pedir orientación no es ser menos hombre, al contrario, es ser un amante preocupado por el goce de ella y como consecuencia un buen amante.

4.- Durante el acto sexual el clítoris tiene una estimulación relativa, bastante menor a la obtenida por caricias directas, sexo oral o vibraciones. Por eso aproximadamente un 70% de las mujeres no alcanzan el orgasmo en el coito sin estimulación directa en su clítoris. La mejor postura para que se roce el clítoris en el coito es aquella en la cual la mujer se ubica encima del varón, y puede rozar su clítoris con la pelvis de él regulando el ritmo y la intensidad de la penetración. También es interesante buscar posturas que permitan, además de la penetración, que alguno de los dos acaricie el clítoris. Eso es bastante sencillo en las posturas laterales, y también cuando el varón se sienta en una silla con respaldo, y la mujer se sienta de espaldas a él produciéndose la penetración de esa manera. Así, resulta cómodo estimular el clítoris para ambos.