



# REVISTA ECOVEGETARIA

Número 6 - Marzo 2016



- **La importancia del acompañamiento emocional en el aula y fuera de ella**
- **Heridas sexuales**
- **Importancia de la flora intestinal en nuestra salud**
- **¿Por qué yoga?**
- **Los cuentos populares como probióticos naturales**
- **La sociedad del rendimiento, la sociedad del cansancio**
- **El orgasmo femenino para hombres**
- **REFLEXIONES: :::Castigado!!!**

*La alimentación, la salud y la educación,  
con conciencia nos unen...*

[www.ecovegetaria.es](http://www.ecovegetaria.es)

## El orgasmo femenino para hombres

El orgasmo femenino ha sido durante muchos años el gran ignorado en nuestra sociedad. A las mujeres se les dijo que debían ocultarlo, o peor aún, que no existía el placer en ellas porque su finalidad en la sexualidad era en pareja para la reproducción. No existen dos mujeres que sientan exactamente igual, al igual que no hay dos hombres que también lo hagan. Es más, incluso hombres y mujeres, sentimos de maneras distintas en situaciones diferentes, por eso es que hablamos de "sexualidades", porque no hay en nuestro cuerpo una única manera de vivir nuestra sexualidad a lo largo de nuestra vida.

Aun así, son muchas las dudas, mitos y estereotipos que tenemos sobre el orgasmo femenino. Debería ocurrir lo mismo con el masculino, pero no ocurre, porque nuestra sociedad occidental unifica la eyaculación con el placer y simplifica el orgasmo.

Los hombres, habitualmente, son desconocedores de las sexualidades femeninas y en muchas ocasiones no saben cómo preguntar, ni dónde solicitar información ya que a las mujeres, generalmente, les cuesta hablar de su sexualidad por miedo, vergüenza o incluso desconocimiento de su cuerpo y placer.

A continuación voy a simplificar algunas preguntas que me suelen plantear en la consulta sexológica:

**¿Qué es un orgasmo femenino?** Técnicamente el orgasmo forma parte de una de las fases de la respuesta sexual humana. Las diferentes fases son: deseo, excitación, meseta, orgasmo y resolución. Estas fases, resumidamente, significan el grado de excitación en un tiempo determinado. Al inicio empezamos a desarrollar las ganas de disfrutar de nuestro cuerpo, van subiendo los grados de excitación, llegando a un momento en el que nos podemos quedar ahí, o por el contrario aumentan todos nuestros sentidos y podemos continuar, o no, hacia el orgasmo. La fase de resolución es cuando se finalizan estas fases, ya sea desde el orgasmo o desde el deseo.

Subjetivamente, en cambio, hay mil maneras de describir un orgasmo femenino. Cada mujer lo experimenta, lo comunica, lo siente, y lo vive de manera diferente. No hay una única manera de describir la sensación después de una ducha relajante, y lo mismo pasa cuando una mujer describe su orgasmo. Algunas lo describen desde un gran cosquilleo y otras hasta como "una pequeña muerte".

En sí, es un momento de mucho placer, muy diferente

a las fases de deseo o excitación antes descritas. Se pueden sonrojar las mejillas porque hay un mayor flujo sanguíneo, aumentar el tamaño de los pechos, endurecerse los pezones, ser más rápida la respiración, e incluso tener espasmos musculares. A nivel genital se suelen producir contracciones en el útero, en la vagina externa y hasta en el esfínter anal.

No hay una sola manera de tener un orgasmo, ni una sola manera de describirlo, ni unos son más valiosos que otros. Todas las sensaciones de placer son únicas, agradables y forman parte de nuestra sexualidad, sintiendo que estamos en la fase del orgasmo o en otra. Porque en nuestra sexualidad no han de existir metas del placer, sino caminos llenos de deseos.

No solo la parte fisiológica es importante para el orgasmo, también lo son los estados de ánimo, la información que tenga la mujer sobre su cuerpo y los estereotipos; la relación de pareja que se tenga en ese momento, o las situaciones emocionales que esté viviendo la mujer en esos momentos.

**¿Qué hay de cierto en eso de los orgasmos clitorianos y los orgasmos vaginales?** Hay mujeres que describen que tienen mucho placer y tienen orgasmos con la penetración en la vagina, por eso dicen que son "orgasmos vaginales". En cambio, otras manifiestan que cuando más placer han tenido ha sido con la estimulación del clítoris, de ahí el nombre de "orgasmos clitorianos". Entonces, ¿cuáles tienen razón? El clítoris es el único miembro en los cuerpos de los seres humanos que la única función que tiene es la del placer. Se localiza en los genitales de la mujer, alrededor de los labios interiores. Tiene por el exterior una forma saliente, del tamaño de un guisante y cubierto de una piel (glándula del clítoris), que hace que éste se contraiga cuando está muy excitado.

El clítoris no solo está en el exterior, sino que continúa enraizado en el interior abrazando la vejiga y las paredes de la vagina. Es por eso que algunas mujeres dicen que solo sienten los orgasmos con la penetración, porque en según qué posturas es el clítoris el que se roza y físicamente es ahí donde localizan su placer. Realmente, es poco probable sentir un orgasmo por la vagina, ya que ésta apenas tiene terminaciones nerviosas porque si no parir sería mucho más doloroso.

En cambio, el clítoris está lleno de estímulos nerviosos



que se activan gracias al cerebro, tanto de los mensajes, las fantasías, los recuerdos... Por mucha habilidad que un hombre tenga a la hora de estimular el cuerpo de una mujer ya sea en la masturbación, el sexo oral, la penetración, con los dedos u otros utensilios... Si no le ayuda a alimentar el deseo de su mente, será difícil que solo centrándose en el clítoris pase a la fase orgásmica.

**¿Qué deben saber los hombres sobre los orgasmos femeninos?** Lo primero que ha de saber un hombre sobre el orgasmo femenino es que no es responsable del placer de una mujer, tanto si se produce, como si no. Aquella frase "no hay mujeres anorgásmicas, sino hombres inexpertos" lo que hacía era poner la responsabilidad del placer encima de los varones, que pesaba como una losa. Esa falsa creencia hoy día sigue extendida y en muchas ocasiones se victimizan creyendo que su virilidad está mermada si una mujer no siente un orgasmo. Que ello ocurra dependerá de muchos aspectos, no solo de la parte física, sino también de otros factores como la relajación, la autoestima, el cansancio, el desconocimiento de su propio cuerpo o de una mala comunicación de su pareja.

Una habilidad muy positiva que puede un hombre desarrollar con su pareja es la de ir introduciendo maneras nuevas que puedan gustar a su pareja, siempre y cuando no sea solo pensando en el placer del hombre, sino de los dos. Tal vez hace mucho tiempo que las relaciones sexuales son repetitivas, o no hemos probado maneras diferentes de masturbarla. Ir introduciendo aspectos nuevos e ir preguntando a nuestra pareja la intensidad o el grado de satisfacción que le produce puede ser una buena estrategia para el placer sexual.

Otro aspecto positivo, vuelvo a insistir, es el de no tomarse las relaciones sexuales con la finalidad del orgasmo. Las mujeres y los hombres, tenemos muchísimas formas de disfrutar de nuestra sexualidad y las relaciones eróticas,

y muchas de ellas pueden ser mucho más placenteras que las del orgasmo, que al fin y al cabo, solo dura unos instantes. Tenemos los besos, las caricias, los masajes, las frutas, los disfraces, los desayunos en la cama, las duchas jabonosas, las miradas cómplices... Si nuestra sexualidad se va a limitar a un solo aspecto lo que hacemos es reducir nuestro amplio abanico de posibilidades a la mínima expresión.

**Si necesito más información sobre el orgasmo femenino, ¿dónde puedo acudir?** Una opción puede ser la de solicitar una sesión informativa a una terapeuta sexual, que le pueda asesorar a nivel individual y/o de pareja con una serie de ejercicios para que mejoren en su sexualidad. Y también se puede asistir a talleres vivenciales y confidenciales sobre el orgasmo femenino, dirigidos en exclusiva para hombres o para mujeres.

En resumen, tener información, ya sea en terapia o asistiendo a talleres ayudan mucho a desterrar mitos, tener más conocimientos teóricos sobre la anatomía femenina y desarrollar habilidades para poder facilitar el orgasmo, para aquellas personas que creen que pueden todavía disfrutar más, o aquellas que por diferentes circunstancias les gustaría poder incluir los orgasmos en algunas de sus relaciones sexuales o personales.

El Centro de Terapia y Pareja Palma imparte próximamente, a precios muy asequibles, ambos talleres: "Orgasmo femenino para mujeres" el día 5 de marzo, y el taller "Orgasmo femenino para hombres" el 19 de marzo. Se puede solicitar información a través de la web de ésta a quien leen: [www.sexologateresaramos.com](http://www.sexologateresaramos.com)

**Teresa Ramos Díaz**

*sexóloga humanista y terapeuta de pareja*

*[info@sexologateresaramos.com](mailto:info@sexologateresaramos.com)*

*[www.sexologateresaramos.com](http://www.sexologateresaramos.com)*

*Teresa Ramos Díaz*

*Sexóloga Humanista / Col.0900*

Tel: 696 184 740

C/Eusebio Estada, 43, 4º. Palma.  
[www.sexologateresaramos.com](http://www.sexologateresaramos.com)  
[info@sexologateresaramos.com](mailto:info@sexologateresaramos.com)



*Focusing Oriented Psychotherapy*