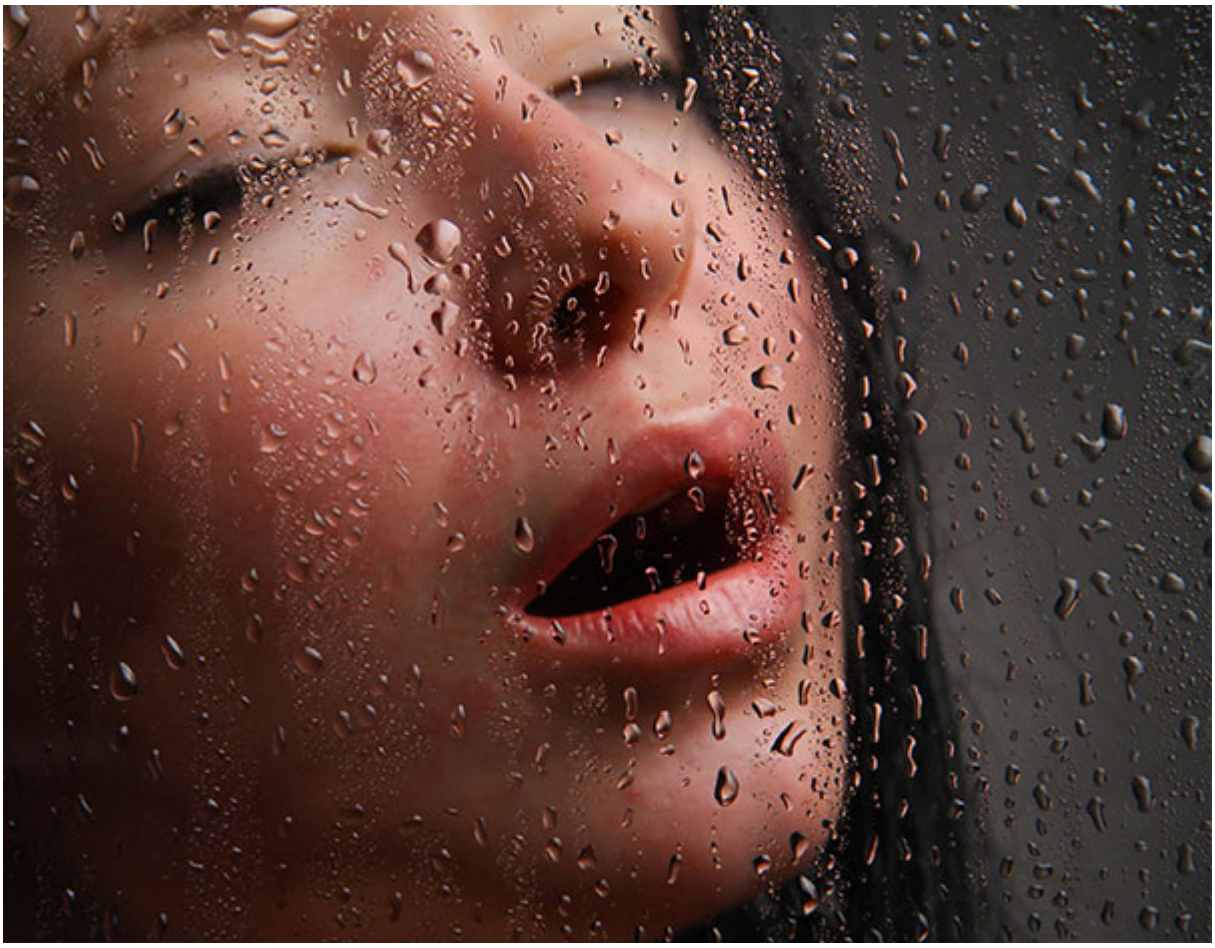
Agosto, mes del orgasmo



FOTOS: Internet

Sexo + psique

Por Andrea Elizabeth Martínez Murillo

La Paz, Baja California Sur (BCS). Este próximo ocho de agosto se celebra el **Día Internacional del Orgasmo Femenino**, una fecha para hablar del placer y la sexualidad de la mujer y al mismo tiempo, luchar contra los estigmas y tabúes que rodean ambos temas. Pero, ¿por qué existe una fecha específica para el **orgasmo femenino**?

> *La idea nace en el año 2001 cuando **José Arimateia Dantas Lacerda**, concejal del municipio de Esperantina, **Brasil**,*

*propuso al Ayuntamiento de la región celebrar el **Día del Orgasmo Femenino** después de leer los resultados de una encuesta de alumnos de la Universidad Federal de Piauí, donde descubrieron que el 28% de las mujeres de esta región eran incapaces de llegar al **orgasmo** o tenían dificultades para tenerlo. Ante tal noticia, **José Dantas** calificó al **orgasmo femenino** como una cuestión de salud pública, "cuando las personas acumulan frustraciones sexuales, acaban estallando de forma violenta", mencionó entonces.*

También te podría interesar: La menstruación

A partir de esto y gracias a las redes sociales, la idea se popularizó por todo el mundo, en especial **Brasil, España, México, Argentina, Perú** y **Noruega**. Pero, a pesar de que ya son varios años de esfuerzos consecutivos por parte de colectivos, sector salud, entre otras instituciones, el **orgasmo femenino** sigue siendo tabú en muchos sectores de la población mexicana.

Y aunque en otro artículo ya hablé sobre todas las ventajas que tiene el **orgasmo**, aquí abordaré sobre los aspectos más comunes que han imposibilitado a la mujer a alcanzar uno:

> ***Falta de conocimiento sobre su cuerpo.*** *A las mujeres no se nos enseña a explorar nuestro cuerpo con naturalidad, nuestros órganos sexuales pélvicos son llamados como partes secretas que deben permanecer ocultas hasta de nosotras mismas. Son pocas las mujeres que comentan haber tomado un espejo y revisar su vulva solo por el placer de conocerla y son menos aún, las que platican abiertamente sobre haberse masturbado.*

Esto ha llevado a que muchas mujeres no hayan experimentado un **orgasmo** jamás o que no identifiquen lo que están sintiendo con seguridad, dejando su placer y goce sexual en manos de su pareja, que, tristemente, es muy probable que no sepa donde se ubica el clítoris o que no le dé importancia a que su pareja goce junto con él.

Además, tenemos la falsa creencia de que el **orgasmo** se consigue solamente con la penetración vaginal. Según un estudio de la Universidad de Kansas, **EE.UU.** y el *National Health and Social Life Survey,* **solo dos mujeres de cada diez** experimentan un **orgasmo** con la penetración vaginal, por lo que la estimulación de otras partes del cuerpo es de suma importancia durante el coito.

Esta creencia va de la mano con la nula **educación sexual** que recibimos en casa y en las escuelas, lo que vuelve a la pornografía la primera maestra de la mayoría de los adolescentes y adultos jóvenes. En el porno, se fomenta la creencia de que las mujeres están listas para la penetración –anal o vaginal– en cualquier momento del día y sin ningún tipo de lubricación, lo que **no es verdad**, habrá mujeres que lo encuentren excitante, pero no como práctica diaria. En este tipo de películas, la mujer es un objeto pasivo que solo sirve para ser penetrada y poco importa si tiene dolor o placer, mientras el hombre termine eyaculando. A esto se le conoce

como **cosificación** y no ayuda para nada a explorar distintas formas de dar y recibir placer. Además de estar genitalizando el placer, cuando tenemos todo un cuerpo que siente y que puede desencadenar un **orgasmo** aún sin haber tocado los órganos sexuales pélvicos.

Por otro lado, interviene enormemente que nunca nos enseñan a comunicarnos de manera asertiva, mucho menos en temas de sexualidad, por lo que hay muchas mujeres que no dicen abiertamente a su pareja lo que les gusta o no, prefiriendo aguantar situaciones, posiciones, juguetes, entre otros, que no son de su agrado, con tal de que la otra parte goce, aunque ellas no. Esta falta de comunicación, ha llevado a muchas mujeres a preferir fingir **orgasmos** en vez de hablar con sus parejas. Práctica que ha aumentado con el paso de los años como forma de terminar el acto sexual “sin problemas”.

Existen muchos factores que intervienen para poder tener un **orgasmo**: la disposición, el deseo, el estrés, las hormonas,

ciertos medicamentos, que pueden incidir en el deseo sexual y más, sin embargo, la mayoría de los problemas que tienen las mujeres para alcanzar un **orgasmo** no se debe a que no puedan, sino a una falta de estimulación adecuada o a un ambiente idóneo.

En una entrevista que realizó el medio digital INFOBAE a **Silvina Valente**, presidente de la Sociedad Argentina de Sexualidad Humana, menciona que "la mujer se ubica en un rol de espectadora y pone su atención en el disfrute del otro. Y si bien las relaciones sexuales no tienen que ser egoístas, sí tienen que ser egocéntricas y muchas mujeres, por lo contrario, viven la sexualidad del otro y no la propia", expresó. Para la experta, para llegar al **orgasmo** es importante conectarse con uno mismo, con el cuerpo y con las emociones y sensaciones. "Ser honestos con uno mismo, tener la confianza de pedir sin sentir vergüenza, y principalmente la gratificación en el encuentro sexual, son clave", sostuvo **Valente**.

Bibliografía

– Gallastegui, I. (2019). ¿Por qué hay un día del orgasmo femenino? El comercio. Recuperado de https://www.elcomercio.es/sociedad/por-que-celebramos-dia-orgasmo-femenino-20190808032847-nt.html?ref=https:%2F%2Fwww.lafm.com.co%2Festilo-de-vida%2Fdia-internacional-del-orgasmo-femenino-por-que-se-celebra

– INFOBAE. (2018(¿). "Las mujeres, en el plano sexual, cargan con la mochila del pasado": por qué el 20% de las argentinas son anorgásmicas. Recuperado de: https://www.infobae.com/tendencias/2018/08/08/las-mujeres-en-el-plano-sexual-cargan-con-la-mochila-del-pasado-por-que-el-20-de-las-argentinas-son-anorgasmicas/

– Moreno, C. (2013). Happy International Day Of The Female Orgasm! 7 Tips To Reach The Big-O (NSFW). Recuperado de

https://www.huffpost.com/entry/international-day-of-the-female-orgasm_n_3728226

—

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.