El orgasmo

FOTOS: Internet.

Sexo y psique

Por Andrea Elizabeth Martínez Murillo

La Paz, Baja California Sur (BCS). Cuando se habla del **placer** y de su **goce**, es común pensar en el **placer sexual**, tema tabú, que se habla en susurros, pero que no pasa desapercibido. Reprimido por la **religión**, estudiado por todos los investigadores sexuales, hasta el día de hoy no se han develado todos sus secretos, pero, ¿qué es lo que sabemos de él?

> *Definir lo que es un **orgasmo** siempre ha sido un proceso complejo, en su origen lingüístico, la palabra griega*

orgasmos se define como "hincharse de humedad, estar excitado o deseoso", también se puede encontrar una definición más técnica, como en el Informe ***Kinsey****: "La descarga explosiva de tensiones neuromusculares en el máximo de la* ***respuesta sexual****". Desde la parte psicológica, se trata de la percepción subjetiva del pico de reacción física al* ***estímulo sexual****. Suele ser una experiencia de muy corta duración, apenas unos segundos y sin embargo, en las búsquedas de Google, es de las más populares, de hecho, al entrar en Google Trends, en* ***Baja California Sur,*** *se mantiene en 77/100 la frecuencia de búsqueda de esta palabra.*

También te podría interesar: ***Sexo en solitario: el tabú de la masturbación***

Pero, ¿por qué genera tanta curiosidad?, pese a ser una reacción natural del cuerpo, existe un alto porcentaje de personas que no logran desencadenar esta respuesta, en su

mayoría mujeres. Y, aunque se han escrito múltiples libros y artículos detallando técnicas para alcanzar el **orgasmo femenino**, hay mujeres que simplemente parecen no *encontrarlo*. De hecho, la incapacidad de alcanzar el **orgasmo** durante el coito, constituye la queja más común de las mujeres que buscan ayuda de los **terapeutas sexuales**, y es aquí, donde el bloqueo psicológico aparece como responsable de tal dificultad.

Y es que el **orgasmo** no es solo una reacción del cuerpo, es su respuesta última a un proceso complejo de excitación, deseo, estimulación psicológica, emocional y física, por lo que solo estimular *como loco* el **clítoris** no hará que una mujer *se venga*. A diferencia de los hombres en quienes es más *sencillo* estimular el pene para que alcancen el **orgasmo**.

No es que sea más difícil – biológicamente hablando – que una mujer alcance el **orgasmo**, el detalle es que se nos ha enseñado a genitalizar el **placer**, esto implica que la mayoría de las personas piensa que el **placer sexual** solo se consigue

estimulando los órganos sexuales pélvicos – vulva, vagina, pene, testículos y, con suerte, las mamas – y listo, cuando en realidad, todo nuestro cuerpo puede ser estimulado y por ende desencadenar en un **orgasmo**.

Ahora, la cualidad de un **orgasmo**, es decir, la intensidad, duración y placer total pueden variar de un coito a otro. Los factores tales como la ansiedad, culpa, depresión, ira, indiferencia hacia la pareja sexual o el desagrado por el escenario que los rodea, pueden afectar la calidad del **orgasmo** y si son lo suficientemente intensos, bloquear la respuesta del todo. Es más frecuente que el hombre ignore estas percepciones con mayor facilidad que la mujer, lo que le permite alcanzar el **orgasmo** sin tantos problemas.

> *Otra diferencia encontrada entre la vivencia del **orgasmo** entre los sexos, es el **multiorgasmo**. Los hombres no tienen la capacidad de experimentar **orgasmos múltiples.** Solo alrededor del 6 al 8% de los hombres puede tener más de un **orgasmo** durante cada experiencia sexual –considerando que no ha tenido ningún tipo de entrenamiento – , y por lo general, este porcentaje se encuentra entre los más jóvenes.*

Por otro lado, las mujeres, pueden tener múltiples **orgasmos** en una sola actividad sexual; **Kinsey** y colaboradores informaron que el 14% de las mujeres tienen **orgasmos múltiples** de manera regular, y **Masters y Jhonson** demostraron que, si el **estímulo sexual** que provocó el primer **orgasmo** en la mujer continúa, pueden surgir un segundo, tercer y hasta más **orgasmos**.

La duración del **orgasmo** también es variable, mientras que en lo hombres tiene una duración de 4 a 8 segundos, en la mujer puede durar hasta 15 segundos y algunas mujeres experimentan el **orgasmo prolongado**. Otra curiosidad del **orgasmo femenino** es que se ha encontrado que existen mujeres que se desmayan en el momento de sentirlo – los poetas franceses de cierta época se referían a ello como *petite mort,* o pequeña muerte–, la experiencia no es desagradable, pero podría resultar desconcertante para la pareja no acostumbrada al fenómeno.

Si bien en condiciones normales el **orgasmo** es producido por

estimulación genital, se han reportado personas que lo han alcanzado con la estimulación de distintas partes del cuerpo o con diferentes estímulos, tal es el caso de los **orgasmos** *con el pensamiento*, producidos mediante imágenes mentales y en ausencia de estimulación física; los hay también por medio de la meditación, **orgasmos** durante el parto, en algunos casos durante ataques epilépticos, en los más extremos, se han reportado personas con lesiones en la médula espinal que sienten **orgasmos** genitales mientras duermen, a pesar de que la lesión bloquea las sensaciones genitales conscientes.

> *Ya que cada parte del cuerpo puede ser sensible y receptiva al **placer**, es muy importante que aprendamos a conocer el mapa erótico de nuestro cuerpo, que no se reduce ni a zonas ni a prácticas concretas, sino que incluye varios elementos como el ritmo, el grado de presión, extensión, textura, entre otras. Este autoconocimiento ayuda al encuentro y la comunicación cuando se comparte el erotismo con otra u otras personas.*

Si bien es importante la búsqueda del **orgasmo**, es necesario tomar conciencia de nuestro cuerpo y de la importancia de conocer qué nos gusta, cómo nos gusta y en dónde nos gusta, para poder autoestimularnos o pedirle a nuestra pareja sexual que nos estimule de la forma adecuada.

Bibliografía

- *Basson R, Berman J, Burnett A, Derogatis L, Ferguson D, Foucroy J, et al. Report of the international consensus development conference on female sexual dysfunction: Definitions and classifications. J Urol. 2000;163:888–93.*
- *McCar, J, P. McCary, S, Álvarez-Gayou, J, Del Rio, C, Suárez, J. (1996). Sexualidad humana de McCary. Manual Moderno.*
- *Komisaruk, B, Whipple, B, Nasserzadeh, S, Beyer-Flores, C. (2011). Orgasmo: Todo lo que siempre quiso saber y nunca se atrevió a preguntar. Ebook.*
- *Parra, N. (2018). Deseo, Placer y satisfacción. Colección Derechos Sexuales y Reproductivos de las Mujeres Jóvenes. Vol. 2. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/324983855_Deseo_Placer_y_satisfaccion_Coleccion_Derechos_Sexuales_y_Reproductivos_de_las_Mujeres_Jovenes_Vol_2*

—

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.