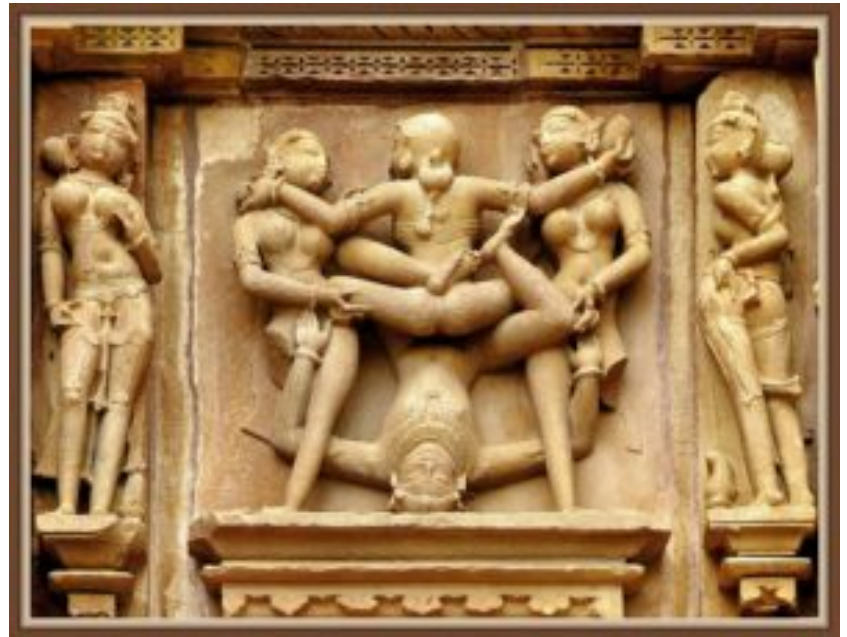


Quiero un Orgasmo

El orgasmo es la última fase de la respuesta sexual, es en esta fase en la que obtenemos el mayor placer como consecuencia de la liberación de la tensión producida en las fases anteriores. Muchas mujeres que acuden a las consultas profesionales se quejan de no tener orgasmos. Junto con la falta de deseo son las principales demandas de las mujeres en consulta.



Qué es la anorgasmia, me diréis lo has puesto antes, la falta de orgasmos. Pues sí, pero cuando queremos ayudar para atender esta demanda la cosa se complica un poco, dependiendo de si nunca se ha tenido un orgasmo, o si lo tiene la persona sola pero no cuando comparte su sexualidad o... La anorgasmia es la inhibición recurrente y persistente del orgasmo aunque se haya producido la fase de excitación normalmente y la estimulación sea suficiente en intensidad, duración y tipo.

Puede ser primaria, si la mujer nunca ha tenido orgasmo ni por estimulación ni por coito. Secundaria, cuando la mujer ha tenido orgasmos y deja de tenerlos de forma sistemática. Hay muchas más clasificaciones que hacen referencia a la dependencia de la forma del coito o a la situación en la que se realiza, éstas se llaman relativas y situacionales.

Solamente el 5% de los casos tienen que ver con causas orgánicas como enfermedades. Las causas más frecuentes son psicológicas

Entre las causas psicológicas que se dan con más frecuencia son:

Influencia cultural negativa. Experiencias sexuales traumáticas. Problemas en la pareja. Falta de

información sexual. Monotonía, falta de concentración y angustia. Falta de seguridad en la relación, ¿Durará? ¿Qué pensará de mí? En la mayoría de las mujeres es muy frecuente el miedo a perder el control tanto sobre sus emociones como sobre su conducta.

La anorgasmia se puede tratar siempre que la mujer coopere.

Qué se puede hacer:

Acudir a una profesional. En este caso que la terapeuta sea del mismo sexo facilita la comunicación.

Eliminar las actitudes negativas y prejuicios en torno a la sexualidad y al orgasmo. Abrir la mente, leer y ver películas con contenido erótico. Generalmente recomiendo que vayan a la biblioteca de su barrio y vean los libros eróticos disponibles en la misma. Cuando se empiece a leer un libro si produce rechazo o agobio dejarlo para retomar más adelante lo leído, y así hasta que normalicemos lo que estamos leyendo. Mejorar la relación con la pareja mediante la comunicación. Comunicar es negociar y no solo hablar, tenemos que escuchar para conocer lo que propone la otra parte y ver si lo aceptamos o cómo lo cambiamos para que sea viable para la pareja.

Ejercicios que ayudan: el fin de los mismos es disfrutar del cuerpo y obtener placer. Centrarse en las sensaciones previas al orgasmo; si resulta difícil, mastúrbate centrándote en las sensaciones, abandonándote a ellas y liberando la tensión; si la liberación fuera difícil dibujar ojos con la pelvis. Primero mastúrbate varias veces sola y, cuando sientas el placer, mastúrbate delante de tu pareja. Una vez que ya se consolida el placer es tu pareja la que te masturba. Cuando puedas abandonarte al placer, búscalo en la penetración si tu pareja es masculina o si utilizas "juguetes". Cuando tu pareja te masturbe, si todo va bien, tú puedes masturbarle/la.

Los ejercicios de Kegel, encaminados a mantener en buena forma los músculos pubocoxigeos, son buenos aliados del orgasmo. Consisten en contraer y soltar los músculos; para saber cuáles son cuando estés orinando intenta cortar la orina y así detectas como contraer, importante solamente cortar una o dos veces la orina para no crear otro tipo de problemas. Otra forma de localizarlos es introducir un dedo en el ano y contraer para sujetarlo. No contraemos los abdominales ni las nalgas. Una vez localizados practica la contracción y relax 15 veces y varias veces al día. Este fortalecimiento también ayuda a acabar con las pequeñas pérdidas de orina y facilitan el parto.

Otra forma de mantener en buena forma estos músculos son las bolas chinas. La podéis obtener en la farmacia o en tiendas especializadas en objetos para la sexualidad o por internet. Para introducirse las bolas en la vagina hay que lubricarlas, por lo que debes comprar también el lubricante específico de la vagina. No pongas mucho lubricante porque si los músculos están muy fuera de tono se pueden salir. En principio hay que mantenerlas cinco minutos dentro de la vagina y poco a poco ir aumentando hasta llegar al cuarto de hora. Las bolas chinas actúan más rápido que los ejercicios de Kegel, pero en cualquier caso para que funcionen hay que ser constante y hacerlos todos los días.

Las bolas chinas puedes introducirlas en los juegos de pareja y cuando te esté masturbando tenerlas puestas.

El orgasmo está en la cabeza y no en los genitales, por lo que además de lo anterior hay que poner nuestra mente en clave erótica y usar las fantasías.

Recordad que la sexualidad es sana y placentera. Lo que no se utiliza se atrofia. Practicad, al menos, una vez por semana, solas o en compañía, pero siempre practicando.

REFERENCIA CURRICULAR



Ofelia López Belay es licenciada en Psicología, con dos especialidades: Clínica e Industrial. Además, es terapeuta sexual y máster en sexualidad por la Fundación Sexpol. Durante su carrera profesional ha impartido cursos y seminarios sobre sexualidad, en particular sobre sexualidad para adolescentes, personas adultas y mayores. Atiende y asesora en consulta a personas con problemas sexuales y/o de pareja, tanto de manera presencial como por vía telefónica e internet. Igualmente, trabaja en la Escuela Municipal de Salud de Móstoles, donde, además de abordar problemas relacionados con la sexualidad, imparte cursos sobre memoria, sueño, salud psicosocial de la mujer, control del estrés, habilidades sociales, drogas, comunicación y deshabituación tabáquica.

Secciones: [Con placer](#), [Sexualidad](#)