

La geografía del orgasmo femenino



FOTOS: Internet.

Sexo y psique

Por Andrea Elizabeth Martínez Murillo

La Paz, Baja California Sur (BCS). Dentro del amplio mundo de la **sexualidad**, la **sexualidad femenina** siempre ha causado curiosidad. Y es que, pese a las múltiples investigaciones que se han realizado, parece que la información no es el único factor importante para conocernos y/o alcanzar un **orgasmo**. Sabemos que la fisiología del hombre y la mujer son distintas, pero, ¿qué es lo que hace tan diferente a la **sexualidad femenina**?

Al hablar de la **Respuesta Sexual Humana**, durante muchos años se utilizó el modelo de **Masters&Johnson**, donde proponían un modelo de 4 fases: excitación, meseta, **orgasmo** y resolución. A pesar de funcionar durante un tiempo, a medida que las investigaciones en **sexualidad femenina** avanzaban, este modelo quedó algo corto para explicar lo que llevaba a una mujer a experimentar el **orgasmo**, por lo que en 2005, **Rosemary Basson** propone un nuevo ciclo de respuesta sexual para la mujer, donde se considera la predisposición, motivación, intimidad, estímulo sexual en contexto apropiado, entre otras. O sea, los **orgasmos femeninos** tienen un alto contenido psicológico. Sin embargo, el cuerpo de las personas que tienen vulva y vagina pueden experimentar distintos tipos de **orgasmos**, si se estimula de manera adecuada ciertas partes del cuerpo.



También te podría interesar: [El orgasmo](#)

Como se mencionó en el artículo anterior [El orgasmo](#),

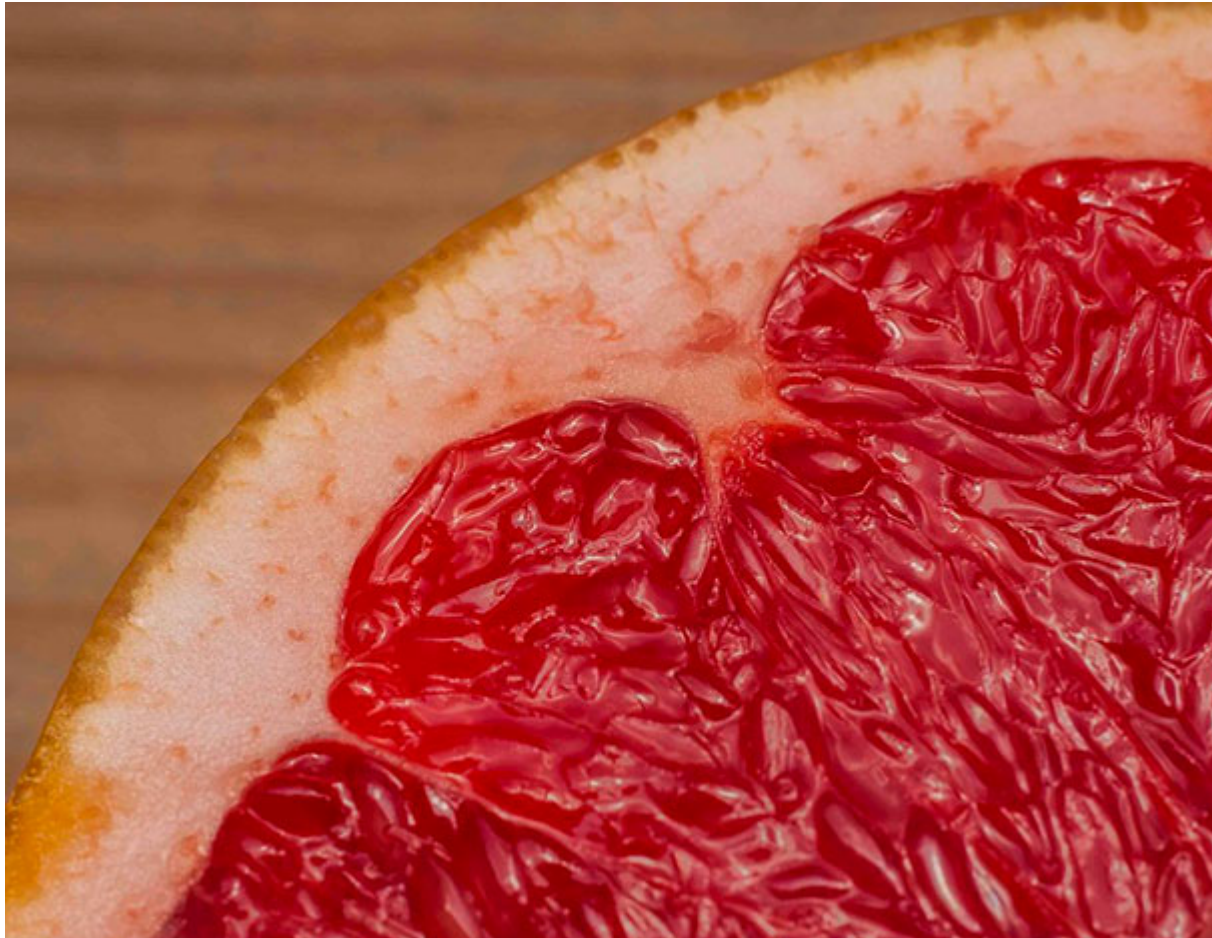
entendemos por **orgasmo** a un tipo de descarga explosiva de tensiones neuromusculares acompañado de una sensación variable de placer intenso, el cual es capaz de alterar el estado físico de una persona además de provocar una sensación mental única, como es el caso del fenómeno llamado [La Petite Mort](#), que es la pérdida del conocimiento durante el **orgasmo** por segundos.

*El **orgasmo** se puede alcanzar por medio de la estimulación de partes específicas del cuerpo, como el clítoris, el cérvix o la vagina.*

Orgasmo clítoridiano

El **clítoris** un órgano sexual situado sobre la vagina, se ve como un pequeño abultamiento –llamado glande– y es sumamente sensible. Posee más de 8000 terminaciones nerviosas, lo que hace que los **orgasmos clitoridianos** sean *más fuertes* que otros. Sin embargo, el glande es solo la vista externa, en realidad, el **clítoris** es más grande y su estructura corre debajo de los labios mayores y menores de la vulva.

*La estimulación necesaria para alcanzar el **orgasmo** varía en cada persona, no obstante, lo que se ha reportado en diversas investigaciones es que la presión directa puede resultar incomoda y muchas veces dolorosa. Es por esto que se recomienda acariciar, lamer, chupar – lo que se prefiera – alrededor de la vulva.*



Si es por medio de la autoestimulación, puede resultar más sencillo percibir las sensaciones agradables, si la estimulación es por parte de otra persona, se recomienda tener mucha comunicación y estar pendiente de lo que la pareja sexual diga que es placentero.

Muchas veces se ha descrito que la estimulación del **clítoris** es como comer helado, no se realiza directamente con la punta de la lengua, sino con el cuerpo de esta, pero, como lo mencioné anteriormente, depende de cada persona, por lo que no se puede generalizar.

El uso de lubricantes o sensibilizadores puede ayudar a mejorar la experiencia. En el caso de lubricantes se recomienda uno a base de agua – ya que se puede usar con condón, a diferencia de los que son a base de silicón –, sin embargo, estos pueden venir con diferentes efectos, como perlas que ayudan a mejorar la sensibilidad, otros dan el

efecto de estar calientes o fríos, otros contienen retardantes, los hay con diversos sabores, en fin, existen muchos tipos, lo importante es dar con el que uno se sienta más cómodo. Por otro lado, los sensibilizadores ayudan a congrega la sangre en el **clítoris**, lo que lo hace más sensible de lo normal, potenciando una sensación de cosquilleo o calor.



Puedes probar distintos tipos de estimulación con vibradores, ya sean balas, vibradores de dedo, anillos vibradores o un dildo vibrador. Por lo general tienen distintas intensidades y son muy fáciles de usar, además de que ayudan a tener un **orgasmo más rápido**.

Orgasmo Vaginal

Los **orgasmos vaginales** son aquellos que se consiguen al estimular la **vagina**, puede parecer muy obvio debido al nombre, pero suele confundirse con los orgasmos cervicales.

La **vagina** para su estudio se divide en tres, empezando desde el introito vaginal o la entrada de la **vagina**, encontramos el tercio externo, luego el medio y el que conecta con el **cérvix**, y posteriormente el **útero**, el tercio interno. En términos generales, la **vagina** no es muy sensitiva, salvo el tercio externo en donde está ubicado el **punto G** o la **próstata femenina**.

El **punto G**, o punto *Gräfenberg*, es una zona sensible que se extiende desde la pared frontal o anterior de la **vagina**, o sea la cara más cercana al pelvis, aproximadamente 3 a 5 cm de su entrada. Para localizar el **punto G**, la mejor posición reportada ha sido estar sobre la espalda – esta estimulación puede ser por la propia persona o una pareja sexual–, se introducen uno o dos dedos en la **vagina**, con la palma de la mano hacia arriba –muy similar a la seña de *Spiderman* o de *Rock and Roll*– y se realizan movimientos de golpeteo de forma rítmica, como diciéndole a alguien “ven para acá”. La textura del tercio externo es diferente a la del resto de la **vagina**, se siente una ligera elevación y es de textura más rugosa que el resto.



Cuando se estimula el **punto G**, puede existir una sensación como de ganas de orinar, esto es completamente normal, ya que está conectado con la uretra, por lo que en ocasiones, al estar estimulando esta zona se expulsa una pequeña cantidad de fluido cuando se llega al **orgasmo**, este fluido es conocido como eyaculación femenina y desde el punto de vista químico, es similar al fluido seminal y es distinto a la orina.

Es importante mencionar que la **vagina** mide entre 8 a 12 cm de profundidad, por lo que no es necesario introducir un pene o juguete sexual de proporciones más amplias, no obstante, esto es un gusto muy personal.

Orgasmo cervical

El **cérvix** es la estrecha abertura del útero, esto significa que está situado en el extremo interno de la **vagina**. Si se toca con el dedo, tiene un tacto correoso, como la punta de la nariz. Algunas personas con **vagina** explican que el contacto

–del pene, de un dedo o de un juguete sexual– con el **cérvix** incrementa las posibilidades de experimentar un **orgasmo** y puede aumentar su intensidad o complementa a algún otro **orgasmo** potenciando la sensación.



Punto U

Ha sido descrito como un pequeño trozo de tejido sensitivo eréctil, situado justo encima y a cada lado del orificio uretral en la vulva, puede incluir en algunos casos el propio orificio de la uretra – el conducto por el que se expulsa la orina–, hay quien dice que si se acaricia suavemente esta zona, ya sea con el dedo, la lengua o la punta del pene, se produce una respuesta erótica especialmente intensa.

*Pese a que estos son los puntos erógenos más sensibles dentro de la vulva y la **vagina**, todo el cuerpo humano puede ser una zona erógena. Estimular los pezones, cuello, axilas, la piel, cara, entre otros, puede resultar en un **orgasmo** si nos*

permitimos sentir y si este estímulo se percibe como agradable.

Para conocer estas sensaciones, se recomienda ampliamente la autoestimulación, para saber exactamente qué y cómo prefiero la presión, el calor, el roce, la constancia y más. En caso de describir o experimentar con una pareja sexual, se recomienda una amplia y detallada comunicación, en donde pueda expresar lo que me gusta o desagrada sin miedo a sentirse juzgado por parte de la otra persona.

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.