

¿Por qué fingimos orgasmos?



FOTOS: Internet

Sexo + psique

Por Andrea Elizabeth Martínez Murillo

La Paz, Baja California Sur (BCS). Fingir un **orgasmo** es más común de lo que parece, o por lo menos es lo que arroja una investigación realizada por *Archives of Sexual Behavior*. Las causas son múltiples, desde terminar pronto la **relación sexual** hasta levantar el ánimo. En el pasado se creía que solo las mujeres fingían un **orgasmo**, ¿será así?

*¿Qué son los **orgasmos**? Por simple que parezca la pregunta y por obvia que pueda parecernos la respuesta, definir el **orgasmo** puede resultar en una ardua tarea, la palabra griega*

*orgasmos se define como “hincharse de humedad, estar excitado o deseoso”. Si bien, el **orgasmo** es la acumulación de tensión para luego liberarla, lo que provoca una sensación de satisfacción y relajación, hay algunos signos corporales que nos indican que está ocurriendo: aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria, espasmos involuntarios, enrojecimiento, entre otras. Sin embargo, parece que identificar estas señales, sobre todo en mujeres, ha sido confuso a lo largo del tiempo.*



También te podría interesar: [Masculinidad tóxica](#)

¿Esto se debe a que es más difícil para las mujeres alcanzar un **orgasmo**? No y sí a la vez. No es que sea más complicado físicamente para la mujer alcanzar un **orgasmo**, el problema es la parte social/cultural. Veamos el ejemplo del porno, por lo general en el porno tradicional heterosexual, la única estimulación que reciben las mujeres es vía vaginal, no hay

caricias, pausas, uso de lubricante, entre otras cosas que pasan en el coito real, simplemente se limitan a la penetración, cuando en la vida real no todas las mujeres alcanzan el **orgasmo** solo con la penetración, hay muchas que necesitan la estimulación del clítoris, y, como hemos visto en redes sociales, hay una gran cantidad de hombres que piensan que no existe y que es un invento de las feministas.



FLAVITA BANANA

¿Por qué se finge un orgasmo?

Eva Moreno, sexóloga y terapeuta dice para ABC Bienestar¹ que, para muchas personas, el **sexo** se ha convertido en una obligación o en algo en lo que hay que *fichar* o *cubrir el expediente* y no en algo que puede vivirse de forma placentera, enriquecedora y que, además, contribuye a hacer que nos sintamos más autónomos, independientes y hasta poderosos. Entonces, ¿es habitual fingir los **orgasmos**? Sí, es algo que se

sigue dando desafortunadamente, afirma la autora de “Mi deseo depende de mí”, que además se muestra preocupada por las consecuencias que puede tener sobre una mujer esta práctica si lo hace a menudo.

Por un lado, la terapeuta afirma que la principal engañada es precisamente la persona que finge porque se está mintiendo a sí misma y que, a nivel emocional, esa mentira es una forma de desvincularse de la pareja. *Le engañas porque no le estás diciendo que no disfrutas, o porque no te atreves a decirle que te apetece que hagáis otras cosas o que eso que hacéis te aburre o no te excita. Y eso no te acerca a tu pareja, sino que te aleja*, explica. Y, por otra parte, el hecho de no hacer lo posible por disfrutar de un **orgasmo** (con los beneficios psicológicos, anímicos y físicos que conlleva, añade) hace que, según explica la experta, una persona reduzca su salud sexual y emocional. *Mostrar algo que va en contra de lo que realmente se está sintiendo tiene un precio a nivel emocional*, señala.

¿Entonces, que es lo que sigue motivando a que esta práctica perdure? En pos de descubrir la verdad, se han realizado múltiples estudios sobre el por qué las personas fingen sus **orgasmos**, ya que los hombres también los fingen, aunque al parecer en menor cantidad.

En el estudio que se publicó en *Journal of Sexual Archives* los investigadores proponen la Escala de Fingir Orgasmo para Mujeres (FOS)² que fue diseñada para evaluar los motivos personales de las mujeres para fingir un **orgasmo** durante el sexo oral y las **relaciones sexuales**, en donde descubrieron cuatro causas:

1. **Engaño altruista**, fingir **orgasmo** por preocupación por los sentimientos de la pareja
2. **Miedo e Inseguridad**, fingir el **orgasmo** para evitar emociones negativas asociadas con la experiencia sexual
3. **Excitación elevada**, el intento de una mujer de aumentar

su propia excitación fingiendo un **orgasmo**

4. **Aplazamiento sexual**, fingir un **orgasmo** para terminar con las relaciones sexuales.

Lo autores del estudio consideran que mentir por hacer feliz al otro, o por la propia inseguridad, resulta negativo para la relación sexual pero que, cuando se realiza para aumentar la propia excitación, puede ser positivo porque se trata de una herramienta más para mejorar su propia experiencia.

En el caso de los hombres, hay menos información todavía: en promedio³, los participantes informaron fingir **orgasmos** en aproximadamente una cuarta parte de los encuentros sexuales en su relación sexual actual, más comúnmente durante el sexo vaginal. Dentro de las razones para fingir un orgasmo, se encontró que la vivencia de experiencias sexuales previas que calificaron como negativas o malas y una errónea elección de pareja, son las más frecuentes, aunque también se encontró que lo hacían para apoyar el bienestar emocional de su pareja.



Fingir **orgasmos** es común en hombres y mujeres, independientemente de su orientación sexual, pero considero importante hablar sobre las consecuencias que tiene hacerlo de forma habitual. Es posible que, entre más tiempo se mantenga esta situación, la relación de pareja se dañe ya que no se obtiene goce con el sexo y se engaña a la otra persona.

Los motivos por los cuales una persona finge un **orgasmo** pueden ser múltiples, sin embargo, es importante recalcar que lo ideal en las relaciones de pareja o en las vinculaciones erótico-afectivas, siempre será la comunicación asertiva, poder decirle a mi pareja o compañero sexual lo que me está pasando y cómo me estoy sintiendo, sin miedo a una respuesta negativa. Y creo que, este último punto es fundamental para la crítica interna, ¿soy lo suficientemente capaz de recibir una crítica sobre mi desempeño sexual?, ¿permito que mi pareja/vínculo me hable honestamente sobre sus sentimientos?, ¿me permito yo expresar lo que siento y pienso a mi pareja/vínculo?, ¿me causa miedo la reacción que tiene mi pareja/vínculo? o ¿yo provocho miedo a mi pareja/vínculo?

La reflexión interna y en pareja/vínculo, así como la honestidad con empatía, puede ayudar a solucionar algunos conflictos que vamos arrastrando. También es importante considerar acudir con un sexólogo o un terapeuta de pareja para mejorar aquellos aspectos que, con el tiempo, pudieran originar una ruptura o hacer que la relación sea complicada.

Referencias

1. Alcolea, R. (2019). *Si finges el orgasmo a menudo, te puede pasar esto*. ABC Bienestar. Recuperado de: https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/sexualidad/abci-si-finges-orgasmo-menudo-puede-pasar-esto-201911180723_noticia.html
2. Cooper, E.B., Fenigstein, A. & Fauber, R.L. *The Faking Orgasm Scale for Women: Psychometric Properties*. Arch Sex Behav 43, 423–435 (2014). <https://doi.org/10.1007/s10508-013-0212-z>

3. Léa J. Séguin & Robin R. Milhausen (2016) Not all fakes are created equal: examining the relationships between men's motives for pretending orgasm and levels of sexual desire, and relationship and sexual satisfaction, *Sexual and Relationship Therapy*, 31:2, 159-175, DOI: 10.1080/14681994.2016.1158803

4. Muehlenhard CL, Shippee SK. Men's and women's reports of pretending orgasm. *J Sex Res.* 2010 Nov;47(6):552-67. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19707929/>

—

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.