

EL ORGASMO: Secretos para lograrlo!

Mtra. Yazmin E. González Gaxiola
Sexualidad Integral

QUÉ ES EL ORGASMO?

Dentro de la respuesta sexual humana, el Orgasmo es la tercera etapa de cuatro, (después de las etapas de Excitación y Meseta y antes de la cuarta etapa que se llama Resolución), en la que se llega al máximo nivel de placer y de excitación. A partir de que se desencadena el orgasmo, este puede ir en aumento hasta llegar al punto máximo, a este se le conoce como clímax.

La palabra orgasmo viene del griego *orgasmós*, que significa hinchar. Es una experiencia física, emocional y psicológica como resultado de una estimulación sexual y se produce cuando el cuerpo está a punto de estallar y se deja llevar. Involucra mente, cuerpo y espíritu.

Masters y Johnson, primeros sexólogos que hicieron investigación de laboratorio en Estados Unidos en los años 50's, afirman que lo que experimentan tanto hombres como mujeres durante el orgasmo es muy similar y consiste en el clímax de una serie de contracciones rítmicas en el ano y la pelvis; físicamente el hombre al tener contracciones en el pene, sus músculos pélvicos se contraen y hacen que el líquido eyaculatorio o semen fluya por la uretra. En la mujer, al alcanzar el orgasmo, su vagina se ensancha, el clítoris se endurece y el útero se contrae ligeramente.

Las diferencias radican en que en el caso de los hombres generalmente viene acompañado de la eyaculación y lo experimentan sobretodo en los genitales y las mujeres pueden sentirlo en distintas partes del cuerpo o incluso en todo el cuerpo. Puede ser muy rápido o muy largo, sin embargo Masters y Johnson hablan que en el hombre dura aproximadamente 5 segundos y el de la mujer alrededor de 15 segundos. Las mujeres pueden tener orgasmos varias veces seguidas (multiorgásmicas).

En el caso de los hombres, es importante entender que aun cuando el proceso del orgasmo y la eyaculación generalmente vienen juntos, no son los mismo, funcionan por separado, es decir, puede haber orgasmo sin eyaculación (para lo cual se requiere de un aprendizaje del cuerpo poco común en occidente); o bien, puede haber eyaculación sin orgasmo (lo que suele sucederle a los hombres que tienen eyaculación precoz). La cantidad de semen depende del tiempo transcurrido desde la última eyaculación, la edad y del estado de salud.

En el caso de las mujeres, básicamente puede experimentar dos tipos de orgasmos: clitoreidal y vaginal. El primero se logra generalmente a través de la estimulación de los órganos externos, sobre todo por la estimulación en el clítoris. Y el vaginal, se logra a través del coito o penetración del pene en la vagina. Se habla también de otro tipo de orgasmo en la mujer logrado a través del

denominado y polémico punto G, lo cual hasta el día de hoy, ha originado un debate sexual. De hecho, el mismo tema sobre el orgasmo femenino es un tema polémico en sí.

EL ORGASMO GENERA SALUD...

Los orgasmos relacionados con la salud, han sido motivo de charlas, chistes y demás, sin embargo, tienen una base científica que respalda la teoría de que una vida sexual satisfactoria afecta de manera positiva en los seres humanos. El psicoanalista Wilhelm Reich en su libro *La función del orgasmo* (1927) fue el primero en relacionar la salud mental con el orgasmo.

Algunos de los beneficios de los orgasmos son:

1. Fortalece el sistema inmunológico...como toda práctica placentera.
2. Aumenta la libido...entre mas se practique, mas se desea. Esto puede contribuir a las parejas en donde uno tiene falta de apetito sexual.
3. Disminuye posibilidades de tener cáncer de próstata y mama.
4. Disminuye el estrés.
5. Aumenta la autoestima y la autoafirmación.
6. Es un ejercicio físico... se queman unas 5 calorías por minuto, ya que se utilizan varios músculos del cuerpo y se acelera el ritmo cardíaco, lo que nos hace estar más sanos.
7. El orgasmo es capaz de bloquear el dolor, según un estudio de la Universidad Estatal de Nueva Jersey (EEUU), ya que se libera (durante el orgasmo) una hormona que ayuda a elevar el umbral de dolor. El mismo estudio también resaltó que la estimulación vaginal sin orgasmo también bloqueaba en las mujeres el dolor de espalda, el menstrual, la artritis y el dolor de cabeza.
8. Ayuda a descansar y dormir mejor... es un remedio natural contra el insomnio. Después de un orgasmo, se libera la hormona prolactina, responsable de la somnolencia y la relajación. Es por este motivo por el que tras un encuentro sexual podemos quedarnos dormidos más rápidamente de lo normal.
9. Reduce el riesgo de ataque cardíaco...Ser sexualmente activo es bueno para el corazón. Las relaciones sexuales no solo aumentan nuestro ritmo cardíaco, sino que mantienen en equilibrio nuestros niveles de estrógeno y testosterona. El desequilibrio de estas hormonas provoca, por ejemplo, osteoporosis. Cuanta más frecuencia haya en las relaciones sexuales, mejor. Varios estudios han evidenciado que mantener sexo al menos dos veces por semana reduce a la mitad las posibilidades de morir de una enfermedad del corazón.
10. Controla mejor la vejiga femenina...Tener un suelo pélvico fuerte es importante para evitar la incontinencia urinaria, un problema que afecta a un gran porcentaje de las mujeres en algún momento de sus vidas. Practicar sexo puede ser un entrenamiento muy eficaz para los músculos pubococcígeos de esta zona debido a que cuando las mujeres tienen un orgasmo se

produce una contracción de los músculos del suelo pélvico, lo que fortalece esa zona. Además, esta misma fortalece permite que los orgasmos vaginales se den con mayor facilidad.

11. Mejora la piel. El sexo tiene el maravilloso poder de mejorar el aspecto de la piel a través de dos formas diferentes. Por un lado, la piel se hidrata mejor porque mejora la secreción de agua gracias al orgasmo y, por otro lado, como se estimula la circulación sanguínea durante el coito, hay menos riesgo de que aparezca la celulitis.
12. Mejora la memoria. debido a la estimulación en la producción de neuronas que provoca el sexo, lo que deriva en la mejora de algunas capacidades cognitivas como la memoria.
13. Favorece la fertilidad. En el caso de la mujer, aquellas con ciclos menstruales irregulares encontrarán en el sexo (practicado de forma habitual) una forma de estabilizar los ciclos. Por otro lado, los hombres que eyaculan al menos tres o cuatro veces por semana aumentan así su capacidad de fecundación.
14. Rejuvenece. Además de sus beneficios para la piel o para el corazón (que pueden alargar la vida evitando enfermedades cardiovasculares).
15. Te hace más feliz. Porque practicar sexo contribuye al buen funcionamiento de la pareja, a tener más salud, aumenta la comunicación y la confianza entre los dos... Y también libera endorfinas, la hormona del bienestar o de la felicidad, por lo que al aumentar el nivel de las mismas se produce una evidente mejoría en el estado de ánimo.
16. Algunos estudios han demostrado también que las personas activas sexualmente viven más y se enferman menos.

SECRETOS PARA LOGRAR ORGASMOS:

Desafortunadamente, son muchas las mujeres que nunca o muy pocas veces han experimentado un orgasmo. Esto puede deberse a diversas causas, entre ellas está la educación sexual recibida, el no permitirse disfrutar del sexo por lo valores implícitos en esta educación, o en muchos casos, por ignorancia. Es por esos que la mayor parte de los secretos para lograr experimentar esta sensación placentera, va dirigida a las mujeres:

- No obsesionarse con tenerlo. Este constituye el secreto más básico para lograr el orgasmo.
- El orgasmo, también es un acto de fé, de entrega, por lo que es necesario confiar para llegar a tenerlo. Confiar en uno mismo, confiar en el otro. El cuerpo es tan sabio, que cuando no se da esa condición, es muy difícil tenerlo.
- El objetivo del encuentro sexual no tendría que ser el orgasmo, ya que no es lo único importante, sino parte de un proceso cuyo objetivo principal tendría que ser disfrutar simplemente. Al no centrar la atención sobre el orgasmo y disminuir la presión, se permite más fácilmente tener placer. El orgasmo de hecho, viene en un momento de distracción de la mente sobre el cuerpo, cuando se logra centrar en las sensaciones.

- Por cuestiones de ovulación, las mujeres suelen alcanzar el orgasmo más fácilmente justo antes de ovular o durante la menstruación, por lo que se recomienda la práctica del sexo durante estas etapas del ciclo hormonal de la mujer.
- Una de las formas básicas para lograr los orgasmos, es aprendiendo a tenerlos uno mismo. La autoerotización (también llamada masturbación), constituye un comportamiento necesario para el aprendizaje en vías de experimentar un orgasmo. Como se le dice a la pareja lo que te gusta, lo que te hace sentir mas placer si tú mismo lo ignoras?. Dice un dicho por ahí que *masturbarte es hacerle el amor a la persona que mas quieres*. El sexo en solitario, también contribuye a la salud física, mental y espiritual. Es mas fácil tener un orgasmo con el otro, cuando ya se ha experimentado en solitario.
- Incluir Fantasías sexuales durante el sexo. El mayor estímulo sexual es la mente, por lo que esto ayudará a estar mas distraído del orgasmo como objetivo, pero si estará centrado en el placer.
- Conocer lo bondadoso del clítoris, aprender a tener orgasmos tocando esta parte que es considerada las mas sensible en la mujer. Es más fácil lograr orgasmos vaginales si ya se han experimentado orgasmos clitoreidales. El clítoris sería análogamente lo que en el hombre sería el glande. La estimulación de estas dos zonas pueden llevar al orgasmo.
- Jugar con el placer...no ir directamente hacia el...cuando se esté muy excitado, regrese a otras situaciones sexuales menos placenteras y juegue con ello... después...regresar al punto del orgasmo y bajar de nuevo. Este ir y venir antes de tener el orgasmo, hará que sea mas intenso.
- Apretar el estómago previo a tener el orgasmo, también intensificará el mismo.

Abrirse a la experiencia de disfrutar, sin ningún objetivo. Solo sentir...respirar, siente y permitirse disfrutar.