

Por qué no llegas al orgasmo (y cómo remediarlo)

Clímax, 'petite mort'... Muchos son los nombres que recibe este culmen del placer. Llegar a él es deseo de todos, aunque a veces hay dificultades. Descubre por qué y cómo solucionarlo.

Culpa, presión, baja autoestima... Muchos pueden ser los responsables de que algunas mujeres (más de lo que pueda parecer) experimenten problemas para llegar al orgasmo. En 2013, el 30% de las consultas que recibió el Institut de Sexologia de Barcelona (insexbcn.com) versó sobre él. "Es una de las disfunciones sexuales más frecuentes entre las mujeres; la segunda consulta en centros especializados, y el objeto del 28% de las preguntas al consultorio *online* de Durex, por delante de la disfunción eréctil", afirma Carme Sánchez Martín, psicóloga clínica y co-directora del instituto.

Un mundo de hombres

Solo el 5% de las anorgasmias se debe a causas orgánicas; el 95% restante tiene sus raíces o en motivos psicológicos, o en la falta de conocimiento (bien de una misma, bien por parte de la pareja). "Una educación sexual inadecuada, actitudes negativas hacia el sexo, baja autoestima o una comunicación de pareja pobre son las principales causas de esto", comenta Carme Sánchez.

Y es que el sexo (sobre todo, el femenino), está todavía rodeado de muchos falsos mitos, culpas y tabúes. "La sexualidad de la mujer siempre ha estado más oculta y es menos

3 FORMAS DE... MEJORAR TUS ORGASMOS

1 ACUDE A UN TALLER Tanto si tienes problemas para alcanzar un orgasmo, como si lo que quieres es intensificar tus relaciones, no dudes en acudir a un experto; te puede ayudar y es divertido. Rosa Sanz realiza consultas y talleres diversos. El próximo será el 9 de mayo, de 19:30 a 21:30 h. en Los Placeres de Lola (C/ Doctor Fourquet, 34, en Madrid; losplaceresdelola.com). Si vives en Barcelona, puedes acercarte al Institut de Sexologia de Barcelona (Comte d'Urgell 83, Principal 2ª; insexbcn.com) y preguntar por los cursos y talleres que ofrecen.

2 JUEGA El aburrimiento es lo peor que le puede pasar a una relación. Busca nuevos estímulos, juguetes, fantasea... No dudes en acercarte a un sex shop para descubrir qué hay de nuevo en el viejo mundo del placer.

3 HAZTE CON UNAS BOLAS CHINAS Fortalecen el suelo pélvico, el cual juega una función realmente importante en las relaciones sexuales.



conocida por cuestiones culturales y religiosas. Mientras que la gran mayoría de chicos en la adolescencia experimenta con sus genitales y se masturba, solo la mitad de las chicas lo hace, y esto ya provoca un menor desconocimiento de su propio cuerpo (clítoris incluido) y de cómo reaccionan estos ante las sensaciones sexuales", explica Carme.

Déjate llevar

Antes de delegar el control del placer en otra persona (algo relativamente difícil), concóctete a ti misma. Juega contigo, descubre qué te gusta, y díselo a tu pareja. Y, por supuesto, deja las prisas para las carreras

populares; cuando quieras mantener relaciones, tómatelo con calma. "En general, se necesitan unas condiciones determinadas para una buena relación sexual: relajación, salud, y un proceso de excitación previo a través de una adecuada estimulación sexual, física y mental", explica Rosa Sanz, terapeuta sexual y de pareja (sexualidadybienestar.es).

Y fuera obsesiones. Déjate llevar, y disfruta del momento, de las caricias, de tus fantasías, sin estar esperando a que suceda nada. "La excesiva preocupación genera ansiedad, lo que provoca que este no se alcance", comenta Rosa. Y es que uno de los problemas de la anorgasmia es que se

convierte en un círculo vicioso; cuanto más te obsesionas por alcanzar el clímax, menos lo consigues. Si no disfrutas del camino, nunca llegarás a tu meta. "Abandónate a las sensaciones sexuales que tu pareja te provoca, ayúdate de fantasías sexuales estimulantes y no te avergüences de ningún tipo de estimulación que tú misma o tu pareja pueda realizarte para conseguir el orgasmo", aconseja Carme.

Placer más intenso

No es un mito: es real. Al igual que puedes mejorar tu marca en 10 km, puedes trabajar tu cuerpo para que la intensidad de tus clímax sea mayor. Por ejemplo, puedes fortalecer la pared de tu suelo pélvico. "Influye en la respuesta sexual, tanto masculina como femenina. Favorece la llegada del clímax y que los orgasmos sean más intensos. Un dato ilustrativo: cuatro de cada cinco mujeres con patología de suelo pélvico reportan anorgasmia", explica Rosa Sanz. "Las formas más sencillas de fortalecer el suelo pélvico son la utilización de bolas chinas o la realización de ejercicios de Kegel. Estos requieren un cierto aprendizaje, al igual que la utilización de las bolas chinas. Es recomendable informarse previamente".

El deporte también ayuda (y mucho)

Llevar una vida sana es bueno para todo; mejora tu aspecto, tus defensas, tu estado de ánimo... Y te permite disfrutar de unas mejores relaciones sexuales. "Las actividades aeróbicas disminuyen los factores de riesgo vascular, que predisponen al cierre de las arterias y ocasionan problemas para la lubricación, la erección o el orgasmo", informa Rosa. Y no solo esto. "Las mujeres deportistas tienen mayor flujo de sangre al clítoris; esto hace que se disfrute más de la sexualidad y, por supuesto, del orgasmo. En los hombres, realizar deporte aeróbico (entre 3 y 5 horas semanales) reduce en un 30% el riesgo de sufrir disfunción eréctil", comenta Rosa. "Por otro lado, el ejercicio aeróbico aumenta el nivel de dopamina, que incrementa el deseo sexual. También disminuye el estrés, muy perjudicial en la vida sexual, ya que produce la activación del sistema nervioso simpático (cuando el que tiene que activarse durante la relación sexual es el sistema nervioso parasimpático). Para ello es necesaria la relajación, previa a la excitación y la llegada al orgasmo".

Y, como ya sabes, al practicar deporte se liberan endorfinas (las llamadas *hormonas de la felicidad*; las mismas que se liberan con la práctica del sexo, por cierto). "Y estando mejor de ánimo, ¿no apetece más tener relaciones sexuales?", sonríe Rosa. Sin olvidar lo bien que le viene el deporte a la autoestima, fundamental en la cama...

'No te obsesiones, y abandónate a las sensaciones que tu pareja te provoca'

TIPOS DE ANORGASMIA

Carme distingue entre tres tipos:

1 TRASTORNO ORGÁSMICO PRIMARIO

Una anorgasmia de toda la vida. La sufren mujeres que nunca han tenido un orgasmo. No se han masturbado, o lo hacen con culpabilidad, sin siquiera saber hacerlo.

2 ANORGASMIA SITUACIONAL

El orgasmo se alcanza en unas determinadas circunstancias, pero no en todas (por ej., sí con la masturbación, pero no en pareja). Les cuesta abandonarse, dejar que el placer llegue a través de otro.

3 ANORGASMIA ADQUIRIDA

Este problema surge a partir de un determinado momento, por culpa de un trauma (una violación, una situación complicada; incluso una infección muy grave). Son casos más minoritarios.