Año 13 - Nº 147 $ 7.-
Chile $ 2.250
ISSN 0328-459X
147

ORGASMO LAS PREGUNTAS QUE NO NOS ATREVEMOS A HACER

LEERLA HACE BIEN

Buena Salud

PARA BAJAR ESOS KILOS "REBELDES"

LOS ALIMENTOS ANTI-CALORIAS

NUEVA VERSION

Su efecto calórico-negativo hace adelgazar y reduce el exceso de grasas

ADEMAS

HAY QUE DECIRLE TODO A LA PAREJA, O NO?

HIPERTENSION ARTERIAL
12 MITOS Y ERRORES EN EL TRATAMIENTO

ISSN 0328-459
00147

22 PREGUNTAS SOBRE EL ORGASMO

CUERPO Y MENTE TRABAJAN JUNTOS PARA LOGRAR ESTA INTENSA SENSACIÓN, QUE ES SIMILAR EN AMBOS SEXOS, AUNQUE SEAMOS TAN DIFERENTES.

1) ¿CÓMO SE PRODUCE EL ORGASMO EN EL HOMBRE Y EN LA MUJER? ¿CUÁLES SON LAS DIFERENCIAS ENTRE LOS SEXOS?

El orgasmo es el punto máximo o clímax de la excitación sexual. Es un fenómeno complejo que tiene factores fisiológicos, neurológicos, hormonales y psicológicos. En el hombre suele acompañarse de la emisión de semen por la uretra (eyaculación) y, en las mujeres, los músculos que rodean la vagina se contraen rítmicamente. Tanto varones como mujeres experimentan un aumento de la tensión muscular en todo el cuerpo y la contracción de los músculos pélvicos, generalmente acompañados de un cambio en el estado de conciencia. De todos modos, las sensaciones y percepciones que provoca el orgasmo son personales y muy variables individualmente.

2) ¿EXISTEN DOS TIPOS DE ORGASMO: CLITORIDIANO Y VAGINAL?

El orgasmo es uno solo. Los términos orgasmo vaginal y clitoriano se refieren al tipo de estimulación. Pero, en definitiva, en ambos el estímulo es recibido por el clítoris de manera directa o indirecta y la respuesta fisiológica es la misma. Muchas mujeres consultan por no lograr el orgasmo a través de la penetración y sí por estímulo directo del clítoris, algo que es absolutamente normal.

3) ¿HAY QUE TOCAR EL PUNTO G PARA LLEGAR AL ORGASMO?

No, esto es un mito. El punto G fue descripto en 1944 por el obstetra y ginecólogo Ernst Gräfenberg como un área en la cara anterior de la vejiga, cuya estimulación produce excitación. A diferencia del clítoris, que emerge del tejido circundante, el punto G no es fácil de localizar ni su existencia ha sido aún aceptada universalmente.

4) ¿DÓNDE ESTÁ EL PUNTO G DEL HOMBRE?

En el varón, el punto G estaría situado en algún punto de la superficie prostática, a la que se llega por vía anal. Pero el número de las evidencias anatómicas y científicas sobre su existencia y localización suele ser menor que en el caso de la mujer.

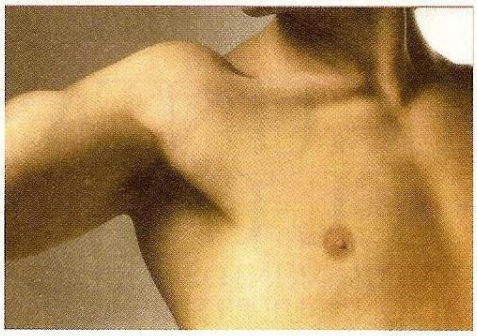
5) ¿ES HABITUAL ALCANZAR EL ORGASMO EN FORMA SIMULTÁNEA?

Es posible alcanzar el orgasmo al mismo tiempo, sin embargo, no suele ser lo más frecuente. Muchas veces, la idea o la intención de lograr el orgasmo simultáneamente puede interferir en el placer de la actividad sexual o generar angustia cuando no ocurre.

6) ¿QUÉ SIGNIFICA SER MULTIORGÁSMICA? ¿PUEDEN LOS HOMBRES TAMBIÉN TENER ORGASMOS MÚLTIPLES?

El término "multiorgasmo" se refiere a la capacidad de lograr múltiples orgasmos en la actividad sexual. Esto puede ocurrir con más facilidad en la mujer por el tipo de respuesta sexual que tiene varias fases. Sin embargo, sólo el 30% de las mujeres son multiorgásmicas y no todas las mujeres como se cree popularmente. En el varón, los orgasmos múltiples son raros y, en general los manifiestan aquellos varones que practican sexo tántrico.

7) ¿CUÁLES SON LOS PUNTOS MÁS SENSIBLES QUE SE DEBEN ESTIMULAR EN LA MUJER PARA LOGRAR EL ORGASMO?



• LA EXCITACIÓN SEXUAL SE DEFINE COMO UN ESTADO DE ACTIVACIÓN DE UN INTRINCADO SISTEMA DE REFLEJOS EN EL QUE PARTICIPAN **LOS ÓRGANOS SEXUALES Y EL SISTEMA NERVIOSO.**

La fuente de estimulación erótica más importante en la mujer es el clítoris. Sin embargo, todo el cuerpo tiene zonas erógenas, por ejemplo los pezones y el cuello. Las áreas a estimular son variadas en cada mujer y esto es algo que debe explorar cada pareja.
De cualquier manera, no es habitual alcanzar el orgasmo sin el estímulo de los genitales externos tanto en la mujer como en el varón.

8) ¿Y EN EL HOMBRE?

En el varón, tiene especial importancia la estimulación directa de los genitales externos y también la de los pechos. Pero, de cualquier manera, existen variaciones individuales que la pareja aprende a conocer con el tiempo.

9) ¿ESTÁ LA RESPUESTA SEXUAL CONCENTRADA EN LOS ÓRGANOS GENITALES?

La respuesta sexual está difundida en todo el cuerpo, aunque los órganos genitales tienen una importancia especial. En general, depende de una equilibrada y delicada interacción entre todas las partes del sistema nervioso. El llamado "sistema nervioso parasimpático" es el que regula el incremento de flujo sanguíneo durante la excitación; mientras que el sistema simpático controla el orgasmo.

10) ¿PUEDEN HOMBRES Y MUJERES TENER ORGASMOS SIN PENETRACIÓN?

Sí. La masturbación es un ejemplo claro de orgasmo sin penetración.

11) ¿ES COMÚN NO LOGRAR EL ORGASMO CON LA PENETRACIÓN, PERO SÍ CON SEXO ORAL?

Contrariamente a lo que popularmente se cree, aproximadamente un 50 % de las mujeres que logran el orgasmo (70 % del total de las mujeres), lo hacen con la penetración. El resto necesita de un estímulo adicional, habitualmente a nivel del clítoris, que podría ser manual u oral.

12) ¿SE SIGUE SIMULANDO EL ORGASMO? ¿POR QUÉ?

El orgasmo se sigue simulando y los motivos son variados (hacer sentir bien al varón, o por vergüenza de no poder lograrlo). Esto expresa la falta de educación y de comunicación sexual de la pareja.

13) ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA ANORGASMIA FEMENINA? ¿SON SÓLO PSICOLÓGICAS?

La falta de orgasmo en la mujer puede deberse a factores psicológicos, por inadecuada estimulación, por desconocimiento de la anatomía de los genitales, por medicamentos, por dolor durante la actividad sexual, o por problemas de pareja.
Las causas de la inhibición del orgasmo son similares a las del trastorno de la disminución del deseo sexual. A veces, la relación sexual termina para el compañero antes de que la mujer alcance el orgasmo. Algunas mujeres no tienen ningún problema en desarrollar una adecuada excitación, pero pueden estar temerosas de "dejarse llevar" en el curso del acto sexual. Las razones pueden ser sentimientos de culpabilidad tras una experiencia placentera o miedo de ser dependientes del compañero.

14) ¿Y CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA ANORGASMIA MASCULINA?

También pueden ser psicológicas o físicas. La ingesta de determinados medicamentos, o determinados hábitos sexuales masturbatorios que les impiden llegar al orgasmo durante la penetración.

15) ¿LA CAPACIDAD DE

TENER ORGASMOS DISMINUYE CON LA EDAD?

En general se mantiene; lo que puede variar es la frecuencia o la necesidad de mayor estímulo para lograrlo.

16) ¿LOS MEDICAMENTOS PARA TRATAR LA DISFUNCIÓN ERÉCTIL COMO EL SILDENAFIL, AUMENTAN LA CAPACIDAD ORGÁSMICA?

No es un hecho comprobado, porque su función no es ésa, sino aumentar la capacidad de erección. No obstante, algunas investigaciones sugieren que el incremento de la congestión genital que favorecen estos medicamentos podría favorecer la recepción del estímulo sexual y aumentar la capacidad orgásmica, especialmente en la mujer.

17) ¿QUÉ ES LA EYACULACIÓN FEMENINA? ¿EN QUÉ MEDIDA ESTÁ LIGADA AL ORGASMO?

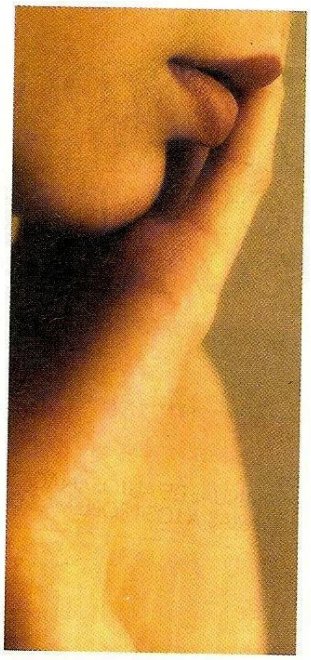
Es la emisión de líquidos provenientes de glándulas periuretrales que se producirían durante la fase de excitación o el orgasmo. Su función no ha sido claramente determinada, y obviamente este líquido carece de espermatozoides.

18) ¿HAY UN ORGASMO O UNA SERIE DE ORGASMOS?

En el hombre es uno solo, y en la mujer pueden ser una serie de orgasmos. Lo que varía siempre es la intensidad, el tiempo de duración y la frecuencia.

19) ¿CUÁLES SON LOS MITOS MÁS COMUNES RESPECTO DEL ORGASMO?

Algunos son: que la mujer es siempre multiorgásmica; que el orgasmo sólo ocurre si hay penetración, o que si el hombre no eyacula, la mujer no llega al orgasmo o disfruta menos.



SEGÚN MASTER Y JOHNSON, LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA PUEDE DESCRIBIRSE EN CUATRO FASES:

- **EXCITACIÓN**
- **MESETA**
- **ORGASMO**
- **RESOLUCIÓN**

20) ¿HAY POSICIONES MÁS ADECUADAS PARA EXPERIMENTAR EL ORGASMO EN EL HOMBRE Y EN LA MUJER?

Anatómicamente toda posición que logre un mejor contacto de los genitales –especialmente del clítoris con el pubis del varón– acrecienta la estimulación local y favorecerá el orgasmo. Esta posición puede acontecer con el varón acostado boca arriba y la mujer sentada sobre él.

21) ¿PUEDE EL HOMBRE EYACULAR SIN TENER ORGASMO? ¿Y AL REVÉS?

Lo más probable es que el varón pueda eyacular sin orgasmo, como ocurre en los casos de eyaculación precoz. En cambio, lograr el orgasmo sin eyaculación ocurre en situaciones ocasionadas por algunos medicamentos, en pacientes diabéticos o luego de la cirugía prostática en las cuales la eyaculación, en lugar de salir al exterior por la uretra, es retrogradada hacia la vejiga.

22) ¿EXISTE UNA "CEFALEA DEL ORGASMO"?

Sí, la llamada "cefalea del orgasmo" se produce por la tensión muscular propia de este momento de clímax.
Si el dolor aparece en forma reiterada, conviene consultar a un especialista, y someterse a un estudio de imágenes (resonancia nuclear magnética con programa de angiografía de vasos encefálicos) para descartar cualquier alteración vascular. Afortunadamente, la mayoría de las veces no es este el caso, y el dolor obedece más a alteraciones anímicas que a una malformación arteriovenosa.

Asesoramiento:
Dr. Juan Carlos Kusnetzoff, especialista en sexualidad humana, docente de la Facultad de Medicina de la UBA.
Dr. Amado Bechara, urólogo y sexólogo, jefe del departamento de Disfunciones Sexuales del Hospital Durand.

¿QUÉ DISPARA EL ORGASMO? ¿EL CEREBRO O EL CLÍTORIS?

Por el Dr. Amado Bechara, urólogo y sexólogo

• *EL ORGASMO SE PRODUCE LUEGO DE QUE SUFICIENTE ESTÍMULO Y EXCITACIÓN SEXUAL GENERAN SENSACIONES DESDE EL ÁREA GENITAL HACIA LAS ESTRUCTURAS SUPRAESPINALES (SEPTUM TALÁMICO). ESTO DESENCADENA LA DESCARGA DE NEUROTRANSMISORES CON LA CONSIGUIENTE ACTIVIDAD MOTORA MUSCULAR DEL PISO PÉLVICO, SEGUIDA DE REPETIDAS CONTRACCIONES MUSCULARES, ASOCIADAS A UN CAMBIO EN EL ESTADO DE CONCIENCIA. POR LO TANTO, EL ORGASMO TIENE UN COMPONENTE CENTRAL SUBJETIVO (CEREBRO) Y DE MANIFESTACIONES PERIFÉRICAS FISIOLÓGICAS CUYO EPICENTRO ES EL CLÍTORIS.*

¿ES NECESARIO EL ORGASMO PARA LA FELICIDAD SEXUAL DE LA MUJER?

• *MUCHAS MUJERES DISFRUTAN PLENAMENTE DE SU SEXUALIDAD, AÚN SIN LLEGAR AL ORGASMO CON SU PAREJA Y ESTÁN SATISFECHAS. SIN EMBARGO, LA PRESIÓN SOCIAL SOBRE LAS MUJERES PARA QUE TENGAN ORGASMOS LES GENERA UNA ANSIEDAD QUE TERMINA LLEVÁNDOLAS A LA FRUSTRACIÓN EN SU VIDA SEXUAL CUANDO EL ORGASMO NO SE ALCANZA.*