
Orgasmo femenino, tema que cuesta

Por: Yaima Cabezas / CubaSi
08/08/2023



No sabemos con exactitud en qué momento de la humanidad se convirtió en tema tabú lo más íntimo de la sexualidad. Hablar de sexo, cuando menos, acalora y sonroja.

Por los motivos que sean, religiosos, culturales, cualesquiera, el hecho es que no vamos por la vida comentando nuestras intimidades, y eso no está mal, es privado. Me refiero a sentir incomodidad y criminalizar a quien es más desinhibido, o a no saber enfrentar alguna situación que requiera hablarlo, en clase, consulta médica, o en el entorno familiar, con hijos, por ejemplo.

Siendo un asunto tan natural que nos concierne a cada persona, suele suceder que lo tocamos con pinzas, no mencionamos los genitales por su nombre ni otros aspectos afines; nos creemos que hacemos como si no existiera, y como si fuéramos célibes, nos inventamos cinturones de castidad mentales.

Lo contradictorio es que, al mismo tiempo, todo tiene que ver con esa intimidad, lo relacionamos, encontramos paralelismos, usamos lenguaje figurado. Con metáforas hablamos lo mismo de cocina que de sexo. Pareciera entonces que el problema está en la palabra dicha, en el temor a mencionarla o escucharla.

Uno de esos términos que más atemorizan es *orgasmo*. Por tanto, aprovechando que es agosto*, hoy hablaremos del orgasmo femenino, ese dúo por mucho tiempo silenciado, ninguneado, pero que hoy adquirió fuerza y se suma a las demandas de las mujeres para sentirse plenas, liberadas, autosuficientes.

En algunas épocas la mujer tuvo un rol más complaciente y su deleite fue relegado, sobre todo por algunas religiones que impusieron una visión de control de la sociedad y redujeron la sexualidad humana solo con fines reproductivos.

O sea, de acuerdo con estudios históricos, pasaba que en muchos casos de parejas heteronormativas el hombre solo se centraba en su propio placer y la pareja importaba menos. Las referencias indican que el placer femenino quedaba en último lugar, no era objetivo, y por tanto las mujeres ni siquiera conocían qué les provocaba goce, a

algunas no les preocupaba. Este comportamiento aún persiste, aunque menos.

Que la sexualidad haya sido un fuerte tabú social durante tanto tiempo incide considerablemente en que en la actualidad muchas mujeres aún desconozcan sobre la propia naturaleza de sus cuerpos. Pensemos no en nuestra sociedad mayoritariamente extrovertida, existen otras culturas muy distantes a lo que podemos imaginar, con costumbres y prácticas muy diferentes a lo que creemos adecuado o justo.

Alrededor de los años 70, del siglo pasado, la llamada “revolución sexual” logró romper con muchos mitos, sobre todo en el mundo occidental, donde se masificó la importancia de la sexualidad para la condición humana individual. Esto trajo como consecuencia un cambio radical en la postura de las mujeres con su entorno gracias al cuestionamiento de su papel ornamental, al manejo de conceptos como el feminismo y la igualdad entre los sexos.

La sexualidad femenina ha sido estigmatizada y objeto de desinformación. Poco a poco las mujeres aprendieron sobre el derecho de decidir sobre sus cuerpos, su vida y salud sexual. En ese proceso tuvieron que imponerse, desarroparse de temores a juicios, de muchísimas reservas, y gradualmente fomentaron la comunicación en la pareja, la confianza y el consentimiento informado. El propósito era —y es—concienciar, romper tabúes y valorizar el placer sexual como un derecho humano.

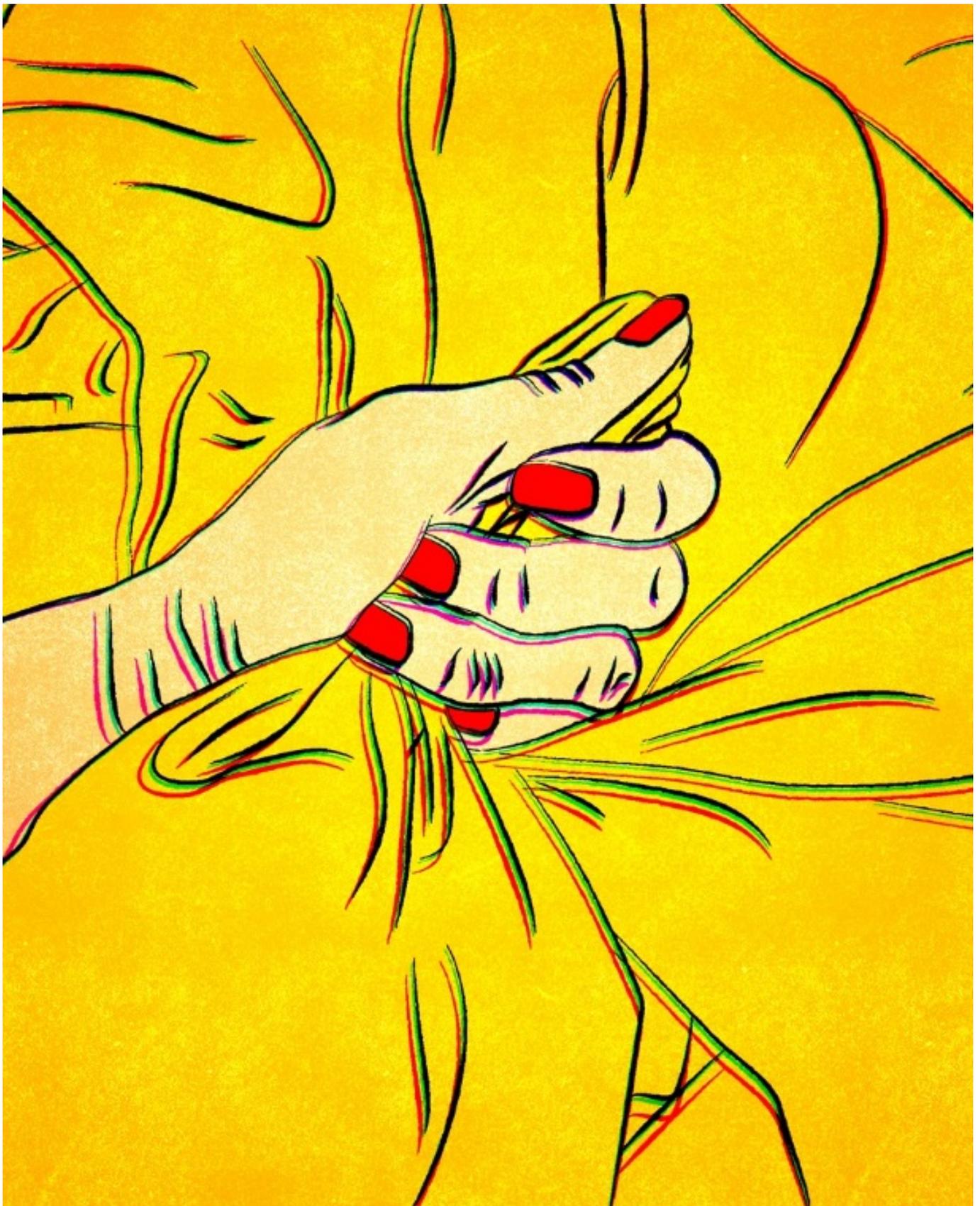


Imagen tomada de <https://www.vice.com>

La frustración en pareja es muy marcada cuando soportan, aunque no lo acepten, la imposición de prácticas sexuales que de momento les provoca una desconexión de lo erótico —por supuesto esto varía de una persona a otra, es totalmente subjetivo. Para conseguir el orgasmo es importante, en primer lugar, que no sea la meta, que la mujer se conozca y se dé la oportunidad de vivir sus fases de deseo y excitación, y en esto interviene lo que considere cómodo y necesario.

No existe una receta porque cada persona es particular, un mundo distinto. Sin embargo, recomendamos, en pareja, mantener una buena comunicación, no esperar a que la otra persona adivine sino indicar lo que gusta, o no. Para eso es importante explorar y guiar cuando sea necesario.

No es un proceso mecánico, sino de desconexión, no se llega a tal momento clímax si no se consigue relajación y se dejan atrás complejos y convencionalismos de cualquier índole. El orgasmo solo dura unos segundos, es un evento psicofísico y es la cumbre de la satisfacción sexual, con muchísimos efectos.

Por solo citar algunos, está comprobado que disminuye el estrés, favorece el sueño, mejora el flujo sanguíneo, hace que se liberen endorfinas —sustancias del cerebro que generan placer y bienestar—, también aumenta la autoestima, e influye en la salud mental porque evita enfermedades como demencia senil y alzhéimer.

Más allá de lo saludable y placentero que es, costó años entender que se trata de un derecho humano no exclusivo para hombres, por eso consideramos injusto que en pleno siglo XXI, año 2023, muchas mujeres no lo consigan, y peor, que gran cantidad nunca lo lograrán porque fueron sometidas a la ablación genital, mutiladas por sociedades atrasadas, egoístas y machistas.

Este tipo de amputación, de acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) se refiere a todos los procedimientos que implican la extirpación total o parcial de los genitales externos de la mujer u otras lesiones en sus órganos genitales con fines no médicos. Se estima que ha sido practicada a unos 200 millones de mujeres y niñas en todo el mundo, a pesar de que está reconocida internacionalmente como una violación de sus derechos.

Sobre este tema hablaremos en otro texto.

**Desde hace poco más de una década, el 8 de agosto se celebra el Día Internacional del Orgasmo Femenino. Su origen tiene que ver con una serie de estudios sobre sexualidad que revelaron que un por ciento elevado de las mujeres en todo el mundo no consigue tener orgasmos con regularidad y esto es considerado un grave problema de salud pública.*