

PENSAMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS SEXUALES

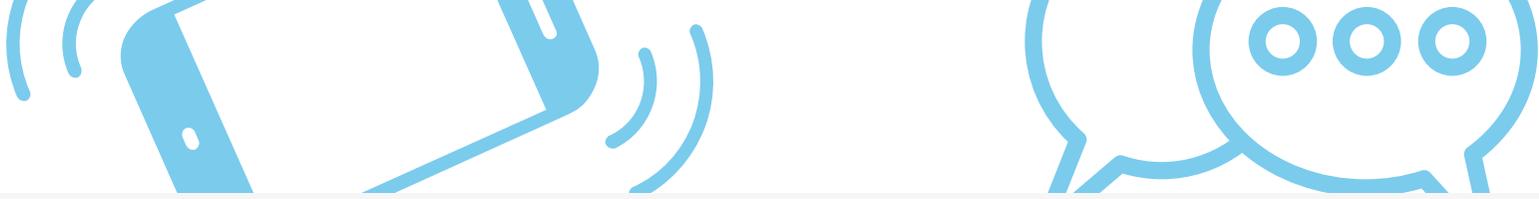
¿Por qué no puedo llegar al orgasmo?

PALABRAS CLAVE conciencia corporal | comunicación | estimulación | placer | intimidad 

Un orgasmo es el **pico de la excitación sexual**, que se siente como un placer intenso cuando la tensión sexual libera la presión en el cuerpo y los genitales. Durante un orgasmo, tu cuerpo experimenta varios cambios, incluidas contracciones musculares, aumento de la frecuencia cardíaca y niveles elevados de respiración.

¿Cómo llegar al orgasmo?

Entender el propio cuerpo es clave. El viaje de cada persona hacia el orgasmo es único y está influenciado por varios factores, como las hormonas, las emociones, las experiencias pasadas, las creencias, el estilo de vida, las relaciones y la salud. **La mayoría de los orgasmos se producen a través de la autoestimulación (masturbación) o de actividades sexuales con la pareja.** Las mujeres a menudo experimentan orgasmos a través de la estimulación del clítoris, la vagina o el ano. En el caso de los hombres, se centran en estimular el pene, los testículos o el ano. **Experimentar con fantasías, comprender tu cuerpo y la comunicación** puede ayudar a alcanzar el orgasmo.



Cuando los hombres alcanzan el orgasmo, implica eyaculación y contracciones musculares genitales. Contrariamente a los estereotipos dañinos, la mayoría de los hombres también desean y se benefician de los **juegos previos**. Se produce como actividad sexual previa a la penetración que puede fortalecer tanto el placer como la comunicación entre una pareja.

Las mujeres, a diferencia de los hombres, no necesitan alcanzar el orgasmo para tener bebés, y por esta razón, el orgasmo femenino se ha sido tradicionalmente descuidado, especialmente cuando tener hijos se consideraba el objetivo principal del sexo. **¡Las generaciones ahora son conscientes de que esto no debe significar que el orgasmo femenino sea menos importante!**

De hecho, alcanzar el clímax (otra palabra para el orgasmo) solo a través del coito no es la opción más efectiva para la mayoría de las mujeres. Cuando las cosas se están calentando, prestar atención al **clítoris** cambia las reglas del juego para muchas mujeres, ya que es la principal fuente de estimulación nerviosa con alrededor de 10 000 fibras nerviosas.

¿Y si no es tan fácil alcanzar el orgasmo?

Alcanzar el orgasmo puede ser un poco complicado en ciertas situaciones: **las variaciones en el logro del orgasmo son completamente normales**. Algunas personas pueden necesitar ayudas o estímulos específicos (como vibradores) para lograrlo.



Hay diferentes factores que pueden contribuir a las dificultades para alcanzar el orgasmo, como sentir incomodidad, no sentir interés en ciertas actividades, no calentarse lo suficiente o apegarse a los roles de género tradicionales, que pueden dificultar que algunas personas alcancen el orgasmo. Recuerda, **no tener un orgasmo no te quita intimidad ni diversión** en tus experiencias sexuales.

Sin embargo, incluso si te resulta difícil alcanzar el orgasmo, **no hay necesidad de conformarte con actividades sexuales "sin orgasmo"**. En su lugar, puedes averiguar qué es lo que te hace sentir bien, ya sea a solas o con tu pareja, e intentar alcanzar el orgasmo a tu propio ritmo, paso a paso. Puede llevar algún tiempo, así que no hay necesidad de apresurarse. Simplemente relájate y disfruta del viaje. A veces, explorar por tu cuenta puede ser menos estresante. Cuando estés en condiciones, puedes involucrar a tu pareja y poco a poco lo conseguirás.

Pero si te **molesta la dificultad constante para alcanzar el orgasmo**, es posible que tengas un trastorno del orgasmo. Este desafío puede provenir de factores físicos, emocionales o psicológicos. Buscar la ayuda de un médico es la mejor manera de abordar estos problemas.

La clave del placer sexual es explorar, comprender tu cuerpo y comunicarte abiertamente con tu pareja. El sexo y la masturbación pueden ser satisfactorios y placenteros con o sin orgasmos porque ¡el placer es una experiencia única y personal para todas las personas!

**PENSAMIENTOS Y
COMPORTAMIENTOS
SEXUALES**

