

Por qué las mujeres tienen menos orgasmos que los hombres y cómo se puede cerrar esta brecha

Imagina una intensa escena erótica que involucre a una mujer y un hombre protagonistas de tu programa de televisión o película favorita. Es probable que ambos lleguen al orgasmo.

Pero esto no refleja la realidad.

Porque durante los encuentros sexuales heterosexuales, las mujeres tienen muchos menos orgasmos que los hombres.

Esto se llama la brecha del orgasmo. Y está documentado en la literatura científica desde hace más de 20 años.

En un estudio de más de 50.000 personas, el 95 % de los hombres heterosexuales dijeron que generalmente o siempre tienen un orgasmo cuando tienen relaciones sexuales íntimas, mientras que solo el 65 % de las mujeres heterosexuales dijeron lo mismo.

La investigación muestra que algunas personas creen que esta brecha se debe a que los orgasmos de las mujeres son **biológicamente esquivos**.

Sin embargo, si esto fuera cierto, las tasas de orgasmo de las mujeres no variarían según las circunstancias.

De hecho, muchos estudios muestran que las mujeres tienen más orgasmos cuando están solas que con una pareja.



Pie de foto, Se cree que los orgasmos de las mujeres son biológicamente esquivos.

Al menos el 92% de las mujeres tienen un orgasmo **cuando se dan placer a sí mismas.**

Las mujeres también tienen más orgasmos cuando tienen relaciones sexuales con su pareja en comparación con el sexo casual.

En un estudio de más de 12.000 estudiantes universitarios, solo el 10 % de las mujeres dijeron que tenían un orgasmo durante el primer encuentro, mientras que el 68 % dijeron que tenían un orgasmo durante el sexo que ocurre en una relación comprometida.

Las mujeres también tienen **más orgasmos cuando tienen relaciones sexuales con otras mujeres.**

En un estudio, el 64% de las mujeres bisexuales dijeron que generalmente o siempre tienen un orgasmo cuando tienen intimidad sexual con otras mujeres.

¿Por qué pasa esto?

En todos estos escenarios donde las mujeres llegan más al clímax, hay un **mayor enfoque en la estimulación del clítoris.**

La mayoría de las mujeres necesitan estimulación del clítoris para llegar al orgasmo, lo cual tiene sentido dado que el clítoris y el pene se originan del mismo tipo de tejido.

Y tanto el clítoris como el pene están repletos de terminaciones nerviosas sensibles al tacto y tejido eréctil.

En mi trabajo, le he preguntado a miles de mujeres: «¿Cuál es tu ruta más confiable hacia el orgasmo?» Solo el 4% dice penetración. El otro 96% dice estimulación del clítoris, sola o combinada con penetración.

La razón principal de la brecha del orgasmo, entonces, es que **las mujeres no reciben la estimulación del clítoris que necesitan.**

Y los mensajes culturales sobre la supremacía de las relaciones sexuales alimentan esto. De hecho, innumerables películas, programas de televisión, libros y obras de teatro retratan a mujeres que alcanzan el orgasmo solo con el coito.

Las revistas populares para hombres también dan consejos sobre posiciones sexuales para llevar a las mujeres al orgasmo. Y aunque algunas de las posiciones incluyen la estimulación del

clítoris, el mensaje sigue siendo que el **coito es el acto sexual central y más importante.**



Pie de foto, Se nos da el mensaje de que el coito es el acto sexual más importante.

El lenguaje utilizado en estos artículos, y en la cultura en general, refleja y perpetúa esta sobrevaloración de las relaciones sexuales.

Usamos las palabras «sexo» y «coito» como si fueran lo mismo. Relegamos la estimulación del clítoris que viene antes del coito como «juego previo», lo que implica que es una forma menor de sexo.

Múltiples estudios han demostrado que dichos mensajes dan la idea de que el sexo debe proceder de la siguiente manera: juego previo (solo para preparar a la mujer para el coito), coito, orgasmo masculino y sexo terminado.

En esta versión del sexo, **el trabajo del hombre es “dar” un orgasmo a la mujer** al durar mucho tiempo y empujar con fuerza.

No es de extrañar que la investigación encuentre que los hombres se sienten más masculinos cuando su pareja tiene un orgasmo durante el coito.

Y no sorprende que las mujeres finjan orgasmos, principalmente durante el coito, **para proteger el ego de su pareja.**

De hecho, los estudios sugieren que entre el 53% y el 85% de las mujeres admiten que fingen un orgasmo. Algunas investigaciones indican que la mayoría de las mujeres han fingido al menos una vez en su vida.

Cerrando la brecha

Sin embargo, hay esperanza, porque dado que los factores culturales son responsables de la brecha del orgasmo, cambiar la forma en que vemos el sexo y las relaciones sexuales ayudará a mejorar las experiencias sexuales de las mujeres.

De hecho, es importante educar a las personas sobre el hecho de que las mujeres no tienen una capacidad biológica limitada para el orgasmo.

Del mismo modo, **la educación para hombres y mujeres sobre el clítoris podría cambiar las reglas del juego.**

Aún así, es poco probable que tal conocimiento por sí solo cierre la brecha del orgasmo a nivel personal.

Según un capítulo de un libro de texto de terapia sexual, las mujeres necesitan habilidades para poner en práctica este conocimiento.

Esto significa que **se debe animar a las mujeres a masturbarse** para aprender lo que quieren sexualmente.

Y esto debe ir acompañado de capacitación en comunicación para que puedan compartir esta información con la pareja.

Las mujeres necesitan sentirse con derecho al placer y empoderadas para obtener el mismo tipo de estimulación solas que con una pareja.

Esto significa que las parejas heterosexuales deben deshacerse del viejo guión que requiere juegos previos seguidos del coito, después de lo cual termina el sexo.

En cambio, pueden turnarse para tener orgasmos usando sexo oral o estimulación manual donde ella tiene un orgasmo seguido del coito. Alternativamente, las mujeres pueden tocarse con las manos o con un vibrador durante el coito.

Las investigaciones muestran que **las mujeres que usan vibradores tienen más orgasmos.** Y debido a que muchas mujeres se preocupan por cómo se ven durante las relaciones sexuales o si están complaciendo a su pareja, las investigaciones muestran que la atención plena también puede ayudar.



Pie de foto, La educación para hombres y mujeres sobre el clítoris podría cambiar las reglas del juego.

Pero la igualdad de orgasmos es mucho más que sexo de calidad. Varias mujeres me han dicho que una vez que se sintieron empoderadas en el dormitorio, **tuvieron más confianza en el resto de su vida.**

Es importante destacar que, según un estudio, sentirse con derecho al placer aumenta la capacidad de una mujer para decirle a sus parejas lo que quiere sexualmente y su capacidad para protegerse sexualmente.

De hecho, el estudio encontró que sentirse con derecho al placer sexual aumentó la confianza de las mujeres tanto para negarse a realizar actos sexuales con los que no se sentían cómodas como para usar protección contra el embarazo y las infecciones de transmisión sexual.

Según otro artículo sobre educación sexual y placer escrito por dos investigadores de salud de EE.UU., cuando los jóvenes aprenden que el sexo debe ser placentero, **es menos probable que lo usen de manera manipuladora y dañina.**

Por lo tanto, enseñar que el sexo se trata de placer para ambos miembros de la pareja, en lugar de algo que se hace a las mujeres para el placer de los hombres, también podría ayudar a disminuir los niveles de violencia sexual.

Claramente, enseñar sobre el placer de las mujeres hará más que aumentar las tasas de orgasmos.

Con información de BBC Mundo