



Las 3 dudas más frecuentes sobre la sexualidad femenina

Descripción

Antiguamente las mujeres no solían plantear sus dudas respecto a su sexualidad. Hoy las féminas están mucho más abiertas de mente y quieren resolver aquellas intrigas que han acarreado por generaciones.

Danii Cortes C

dcortes@todomujeres.cl

[Follow @DaniiCortesC](#)



COQUIMBO.- Hablar sobre la sexualidad femenina y sobre las dudas que surgen en torno a ella ha sido, por años, uno de los temas más tabúes para las mujeres, especialmente, en una sociedad mayoritariamente machista como la chilena.

En una conversación con la sexóloga del Medical Sex Center, Natalia Guerrero Fernández, ubicado en la comuna de Providencia, nos comenta cuáles son las dudas más frecuentes que atiende en su consulta.

Una de las preguntas que más realizan las mujeres a la sexóloga es **cómo lograr el orgasmo**. Según la especialista “esta es una consulta transgeneracional”, ya que recibe a jovencitas desde los 18 años y mujeres adultas con esta misma intriga. **“El orgasmo femenino es algo que requiere de técnica, de concentración, requiere de una búsqueda activa. Entonces, siendo históricamente la sexualidad de la mujer un tabú, nadie te ha enseñado ni a como masturbarte, ni a como conocerte, ni a como mirarte, ni a como procurarte placer a ti misma y por esto mismo no le puedes pedir a alguien más que te proporcione placer”**.

La psicóloga Guerrero señala que para tratar esta consulta lo único que se necesita es un poco de educación sexual y de anatomía. **“En primer lugar, lo que yo les aconsejo es mirarse la vagina, agarrar un espejo y observar sus genitales y explorarla. Este es un consejo que sirve mucho para cuidar y prevenir la salud de nuestra vagina”**. Además, la especialista le proporciona a sus pacientes material audiovisual para que lo practiquen en sus hogares.

Otro problema que aqueja a las mujeres y que frecuentan las consultas de la psicóloga es **el vaginismo. El vaginismo es conocido como la contracción de los músculos vaginales cuando se produce un intento de penetración**. Este puede ser por causa de problemas físicos o psicológicos. La contracción de los músculos vaginales puede llegar a ser tal, que la visita al ginecólogo – que ya es intimidante para las mujeres (más cuando es la primera vez)- se puede transformar en una de las experiencias más doloras, ni hablar del uso de tampones, ni mucho menos de sostener relaciones sexuales, ya que el solo intento de penetración produce un gran dolor en las mujeres, aun cuando ellas tengan ganas de hacer el amor con su pareja. Esto es, sin duda, uno de los problemas que más frustra a las mujeres.

Los casos de vaginismo tratados por la especialista son todos de carácter psicológico. **“Muchas de las pacientes que llegan a la consulta con este problema son mujeres que han sido víctimas de abusos o violencia sexual y también mujeres que, por motivos religiosos, han cuidado tanto su virginidad, que cuando quieren mantener relaciones sexuales sus músculos se contraen involuntariamente”**.

Cuando el vaginismo se origina por causa de violencia sexual “lo que uno tiene que tratar de hacer es hacerle entender a la mujer que ella no tuvo la culpa de lo que pasó, que nada de lo que pasó con ese abusador fue su culpa. Ella tiene que reconciliarse consigo misma. Y otro tipo de tratamiento más práctico es el uso de dilatadores, de distintas dimensiones, que van desde el más delgado (similar al grosor de un dedo) al más grueso”.

Pero además, la psicóloga trabaja con una herramienta llamada neurofeedback, este método funciona como espejo, ya que a través de sensores se mide la tensión muscular en la zona genital, este monitoreo es computarizado y la mujer puede reconocer, a través de la pantalla del computador, los estados de ansia y aprender a controlar sus contracciones.

Por último, la tercera consulta más frecuente en las féminas corresponde al **bajo deseo sexual**. Según la especialista, **este problema se origina en la pareja cuando uno de los dos asume un rol parentesco**, es decir, de padre, madre o hijo, pero no de amante, **también se produce cuando una mujer es víctima de violencia sexual** por parte de su pareja y esto causa la disminución o ausencia

del apetito sexual.

Para tratar este problema, la sexóloga recomienda la asistencia a terapia psicológica y una serie de ejercicios prácticos, pero enfatiza en que la terapia debe ser sistemática, es decir, que se debe tratar en pareja y no individualmente, **“este es un problema de ambos y siempre lo ideal es trabajar con los dos”**, añade.

Fecha de creación

septiembre 2013