



Mujeres: Cómo identificar un orgasmo

Descripción

El orgasmo es el resultado de cualquier, excitante y placentero, acto sexual . Sin embargo, según el sitio psicologia.costasur.com un 30% de las consultas femeninas a terapeutas son por inhibición del orgasmo.

Danii Cortes C

dcortes@todomujeres.cl

[Follow @DaniiCortesC](#)

SANTIAGO.- La gran pregunta entre amigas cuando una de ellas pierde la virginidad es: ¿Tuviste un orgasmo? A lo que muchas no saben si responder afirmativa o negativamente, y es que algunas mujeres pueden pasar meses o años sin saber si han experimentado o no un orgasmo.



La gran explosión

El orgasmo, es conocido como la gran explosión de placer que lleva a tus sentidos al extremo, impidiendo que tengas control sobre las reacciones de tu cuerpo. Pero lo que muchas no saben es que esta explosión no es igual en todas las mujeres, ya que la intensidad del orgasmo varía según la mujer, siendo en algunas de mayor o menor intensidad.

Pero si hay algo que todas las mujeres experimentan, previo y durante el clímax sexual, son las cuatro fases del orgasmo. La identificación de estas cuatro etapas nos será muy útil para que descubras si has tenido un orgasmo o no

Primera fase, la de excitación: Esta fase puede durar minutos u horas, luego de que haya iniciado el acto sexual. La zona genital de la mujer se lubrica y se dilata y, en algunas ocasiones, produce un flujo vaginal blanco o semitransparente y de textura espesa. Además los senos, el clítoris y los labios mayores e inferiores de la vagina se hinchan y los latidos del corazón, la presión arterial y la respiración se aceleran.

Segunda fase, de la meseta: En esta fase, se acentúan los cambios experimentados en la primera etapa y también se sonrojan ciertas partes del cuerpo como las mejillas, senos y zona genital, debido al aumento de flujo sanguíneo.

Tercera fase, la del orgasmo: Este es el clímax del ciclo y dura solo unos segundos. Esta etapa es

la más placentera de todas y en ella la mujer experimenta una serie de contracciones musculares en su vagina, recto o útero.

Cuarta fase, la de resolución: Esta fase puede durar entre 5 y 60 minutos y también es conocida como la etapa de reposo. Aquí el cuerpo y organismo de la mujer retorna al estado inicial antes de la fase de excitación y, en ciertos casos, algunas mujeres pueden responder a un estímulo adicional posterior al orgasmo.

Cuando una mujer presenta dificultades para obtener un orgasmo, lo recomendable es que recurra a un especialista en sexualidad para iniciar el tratamiento debido, ya que podría estar sufriendo algún tipo de inhibición psicológica. También es importante recordar que para sentir un orgasmo es necesario estimular el clítoris y uno de los consejos de los especialistas es experimentar con una misma y descubrir nuevas formas o posiciones para obtener placer.

Fecha de creación

septiembre 2013