

---

## El orgasmo: curiosidades y mitos

### ¿Qué es el orgasmo?

Como dijimos en el artículo "[El placer en las relaciones eróticas](#)", el orgasmo tiene muchas definiciones. Se dice que es el momento culminante del placer sexual. O la reacción del cuerpo al final de la excitación sexual. O una descarga de tensión muscular y sexual, entre otras. También se llama "clímax". Se define a nivel fisiológico y a nivel psicológico.

### Fisiología del orgasmo: varones y mujeres

En el caso de los **varones**, a menudo se confunde la eyaculación con el orgasmo (Ver artículo "[¿Qué me pasa cuando eyaculo?](#)"). Lo más frecuente es que vayan unidos, pero no siempre es así. La **eyaculación** es, generalmente, el punto culminante de la excitación del varón. La **estimulación táctil y rítmica** del pene erecto es la que suele producir la eyaculación. Puede hacerse mediante la [masturbación](#), la [penetración, el sexo oral](#), empleando juguetes eróticos, etc. Cuando la excitación es máxima, el semen es impulsado por los **conductos eyaculatorios mediante contracciones musculares** hasta la **uretra**. La **expulsión del semen** se produce a través del extremo de la uretra, en la punta del **glante**.

Sin embargo, **la eyaculación solo se refiere al proceso fisiológico** de la emisión y expulsión del semen. El orgasmo es más complejo y subjetivo.

En el caso de las **mujeres**, durante la excitación, el clítoris se llena de sangre aumentando su tamaño (Ver artículo: "[El clítoris](#)"). Junto al aumento de la lubricación vaginal, son los cambios más notables. Pero hay otros muchos, más o menos notables en cada mujer. Habitualmente, para que se produzca el orgasmo es necesaria la estimulación directa o indirecta del clítoris. Por ejemplo, mediante la masturbación, el sexo oral o la penetración. En ese momento los músculos del útero, del ano y de la parte más profunda de la vagina se contraen. Suele haber un aumento de las pulsaciones y en algunas ocasiones las extremidades se entumescen o se tensan. Como hemos dicho anteriormente, el orgasmo es subjetivo. Por eso no siempre se siente lo mismo.

### Psicología del orgasmo

El orgasmo es una respuesta de nuestro cuerpo a una serie de estímulos. Es una sensación de placer intenso y satisfacción. Hay quien lo describe como una descarga, otros como un cosquilleo, una vibración... Es imposible decir una única definición. Además, las sensaciones pueden variar según el momento y la situación. Haciendo las mismas cosas puede o no, que lleguemos a tener un orgasmo. Y puede o no ser de la misma intensidad.

## Después del orgasmo

La mayoría de las personas coinciden en que después de tener un orgasmo sienten una enorme relajación. Se relajan sus músculos pero también su mente.

### ¿Y si no hay orgasmo?

Es importante saber que el orgasmo es el momento más corto del acto sexual ya que dura sólo unos pocos segundos. Si bien es un momento de intenso placer, no tiene que ser el objetivo. Debemos recordar que la sensibilidad tiene que ver con toda la piel. Una caricia o un masaje por diversas partes del cuerpo, pueden ser igualmente muy placenteras. Por eso hay que aprender a disfrutar del momento completo. De la intimidad individual o con la pareja. Incluso puede resultar muy erótico y satisfactorio simplemente observar cómo ayudas a que tu pareja tenga un orgasmo, aunque tú no lo tengas. La clave: no obsesionarse si el orgasmo no llega.

La anorgasmia es la dificultad para tener orgasmos. A menudo tiene causas psicológicas, como vergüenza por el propio cuerpo o prejuicios relacionados con la sexualidad. Solo en algunas ocasiones la causa es fisiológica. Generalmente, la obsesión ante la falta de orgasmo agrava el problema. En estos casos suele resultar muy útil consultar con un profesional de la sexología.

### ¿Fingir el orgasmo?

Lo que nunca es buena idea es fingir el orgasmo. ¿Para qué? En primer lugar, no es bueno porque te engañas a ti mismo/a. Y eso no te deja una buena sensación. Y en segundo lugar, porque es una forma de mentir a tu pareja. Aunque creas que lo haces con la mejor de las intenciones. O aunque creas que es una forma de terminar el encuentro. La única manera de que sea más fácil llegar al orgasmo, es mediante la comunicación. Es importante saber decir a tu pareja lo que te apetece y lo que te gusta. Si hay orgasmo, fenomenal. Y si no, también, porque has disfrutado del momento.

### ¿Se pueden tener varios orgasmos seguidos?

Sí, pero hay diferencias. Las mujeres tienen más facilidad que los hombres para tener varios orgasmos seguidos. Ellos, tras la eyaculación, suelen perder rápidamente la erección y a menudo necesitan de cierto tiempo para volver a excitarse y tener otro orgasmo. Esto es lo que se llama "periodo refractario".

---

**Fecha de publicación:** 2-10-2003

*Última fecha de actualización:* 27-10-2020

#### **Autor/es:**

- [Alejandra Enebral Hernaiz](#). Psicóloga. Sexóloga. Jefe de sección en DG de Diversidad Familiar y Servicios Sociales (M. DS y A 2030) Madrid
- [Ana Martínez Rubio \(In Memoriam\)](#). .



