

El 8 de agosto no es una fecha cualquiera. Desde hace más de una década, se conmemora en distintos países el Día del Orgasmo Femenino, una instancia que va mucho más allá del morbo o la anécdota. Se trata de una jornada que invita a hablar con libertad sobre el placer sexual de las mujeres, aún invisibilizado y lleno de estigmas.

La historia de esta celebración tiene tintes curiosos: nació en 2001 en un pequeño municipio de Brasil, donde un concejal impulsó una iniciativa para abordar la sexualidad femenina como un tema de salud pública. Esto surgió a raíz de un estudio que reveló que un porcentaje significativo de mujeres en la región tenían dificultades para alcanzar el orgasmo. Aunque parezca anecdótico, la iniciativa encendió un debate mundial sobre la importancia de reconocer y validar el orgasmo femenino.

Anuncio Patrocinado



Según estudios internacionales, a pesar de todos los beneficios que otorga el orgasmo, se estima que solo un 65% de las mujeres heterosexuales lo logran, muy por debajo de los hombres que llegan al placer en el 95% de los casos.

Pero más allá del gesto simbólico, hablar del orgasmo femenino es hablar de salud. Distintos estudios han comprobado que el clímax sexual no solo genera placer, sino que también tiene impactos positivos en el cuerpo y la mente. A nivel físico, contribuye a fortalecer el sistema inmune, aliviar dolores menstruales, mejorar la calidad del sueño y liberar tensiones acumuladas. En lo emocional, ayuda a reducir el estrés, mejora el estado de ánimo y

refuerza la autoestima.

WAWM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

“Durante el proceso del orgasmo se liberan muchas sustancias, por ejemplo, las endorfinas, que participan directamente en las sensaciones de placer, de felicidad, y también en el alivio del dolor. No estamos hablando solo del alivio del dolor o la relajación muscular durante el proceso de actividad sexual, sino que también algunos dolores que pudiesen tener otro origen muscular más general”, comentó Karla Campos, máster en sexualidad y directora Escuela de Obstetricia y Puericultura de la Universidad de Santiago de Chile.

En términos psicológicos, el placer sexual también es un aliado importante tanto para la conexión social como para el encuentro emocional con la pareja. “Esa sensación de placer, de felicidad, también ayuda a disminuir el estrés, a mejorar el estado de ánimo en general. Durante el orgasmo se liberan otras sustancias, como la oxitocina, que es la hormona del amor, así que, por supuesto que nos produce también un mejor vínculo y conexión emocional con la pareja”, sostuvo la especialista a [Diario Usach](#).

Tipos de orgasmos

Aunque la tipificación de los orgasmos es un tema de debate y definirlos también es

limitarlos de alguna manera, existe una clasificación generalizada en la que se dividen los orgasmos, según el lugar que se estimuló para producirlos:

El orgasmo clitoriano, causado por la estimulación directa del clítoris, el único órgano que existe únicamente para sentir placer.

El orgasmo vaginal, causado por la estimulación del punto G que se encuentra al inicio de la vagina.

El orgasmo de zonas erógenas, producido por la estimulación de lugares como los senos, los pezones u otras partes del cuerpo.

El orgasmo inducido por el ejercicio, esto puede suceder al realizar una intensa actividad física que desencadena una producción de hormonas y contracciones musculares similares a las de la actividad sexual.

El orgasmo durante el sueño, este puede ser generado por sueños eróticos, roces corporales con sábanas u otras personas, también pueden presentarse sin motivo aparente.

y tú, ¿qué opinas?