

Sexo Sentido

Yo me toco y tú me tocas

La iniciativa de destinar el 8 de agosto a ese fin comenzó en Brasil hace siete años, por iniciativa de un concejal de la municipalidad de Espartina que deseaba saldar «deudas» con su esposa. Hoy es muy bienvenida en decenas de países



Mileyda Menéndez Dávila
mileyda@juventudrebelde.cu

8 de Agosto del 2014 21:02:09 CDT



Dime si él te conoce el punto exacto en que explotas al amar.

Ricardo Arjona, cantante guatemalteco

Hace menos de un siglo que se nos reconoció a las mujeres la capacidad de sentir placer erótico y ya tenemos un día internacional dedicado al orgasmo femenino.

La iniciativa de destinar el 8 de agosto a ese fin comenzó en Brasil hace siete años, por iniciativa de un concejal de la municipalidad de Espartina que deseaba saldar «deudas» con su esposa. Luego se expandió la idea a través de las redes sociales y hoy es muy bienvenida en decenas de países.

El propósito de esa jornada (además del esfuerzo práctico) es promover la reflexión en torno a los derechos sexuales y reproductivos, entre los cuales se incluye el acceso a conocimientos científicos actualizados que ayuden a borrar estigmas y tabúes sobre nuestra sexualidad y nos eviten sufrimientos.

Uno de esos estereotipos es la idea freudiana de que la madurez femenina se mide por los orgasmos vaginales, pues a juicio del Padre del psicoanálisis los orgasmos logrados al estimular el clítoris —a solas o con ayuda de la pareja— son cosas de adolescentes.

¿Sabías qué?

- Biblioteca Médica Nacional convoca a concurso de pintura y dibujo
Celebrarán Día Mundial de la Vasectomía el 7 de noviembre
Sabías que...

¿...? Pregunte sin pena

OTROS SUPLEMENTOS

Preguntas para conocer al ébola

Esa apreciación sembró dudas y angustias en varias generaciones de mujeres, sobre todo porque el 70 por ciento jamás ha sentido un orgasmo puramente vaginal o no tiene idea de lo que eso significa.

Según el Informe Hite (elaborado hace varias décadas por la sexóloga y feminista alemana Shere Hite) las mujeres que refieren haber tenido ambos tipos de orgasmos dicen que el clitoridiano es más parecido a la idea que tenemos del placer masculino, porque genera «un aumento de sensaciones alrededor del área del clítoris y una sensación de espasmo muscular», mientras que el vaginal es menos intenso, pero se percibe con todo el cuerpo, en forma de «olas de sensación más amplias».

Criterios más recientes sobre el tema apuntan a que no hay tales diferencias: como la vagina apenas tiene terminaciones nerviosas, el estímulo logrado con la penetración en realidad lo recibe la prolongación del clítoris por su cara interior, que coincide con el controvertido punto G.

Lo curioso es que también los hombres pueden tener orgasmos genitales o del pene y orgasmos pélvicos o de la próstata, fenómeno documentado en decenas de reportes. Sin embargo nadie cuestiona la madurez del varón a partir de esa experiencia dual.

En la práctica lo que debe importar es el placer y no su epicentro. Una persona bien entrenada logra sentir orgasmos originados en varias partes y órganos de su cuerpo, como el ano, los pies, las orejas, los pezones, el cerebro, el hígado y hasta el corazón.

Por cuenta propia

En el libro **El hombre multiorgásmico**, el maestro taoísta Mantak Chia describe al orgasmo como una serie de contracciones y expansiones, o más bien pulsaciones, que pueden ocurrir en todo el cuerpo.

En promedio los hombres llegan a esa fase más rápido que las mujeres, pero nosotras podemos ser fulminantes cuando la excitación es muy alta, sobre todo si nos tocamos libremente los puntos adecuados.

A mediados del siglo pasado, las investigaciones del sexólogo norteamericano Alfred Kinsey probaron que el cinco por ciento de los hombres y más de la mitad de las mujeres jamás se masturban, porque lo consideran inmoral o dañino o porque no tienen idea de cómo hacerlo.

Sin embargo en 1972 la Asociación Médica Americana reconoció en el libro **Sexualidad humana** que la masturbación es a menudo un complemento del coito, su frecuencia aumenta en la edad adulta y su práctica es más regular en personas casadas que solteras.

Todo lo que implique explorar el propio cuerpo es una manera de mimarlo y sensibilizarlo para el goce refinado. Una ventaja del placer autoinducido es que alivia el estrés sin esa carga emotiva



Mayte María Jiménez
9 de Noviembre del 2014 1:33:06 CDT



Cintio Vitier: salir de sí

Enrique Saíenz
25 de Octubre del 2014 18:36:00 CDT



Familia, escuela y equidad

Mileyda Menéndez Dávila
7 de Noviembre del 2014 20:38:55 CDT



Lo que mal se baja... (I)

Amaury E. del Valle
5 de Noviembre del 2014 21:05:55 CDT

del encuentro íntimo con otro ser humano, pero también es válido exhibir tales habilidades para estimular a una pareja desganada o darle participación visual, si está cansada, distraída o no tiene «apetito».

«Si tu pareja está dispuesta a acariciarse a sí misma, tanto mejor», escribe Mantak Chia, y narra historias de individuos que se quejan porque «ellas los usan para masturbarse».

En este punto no podemos negar el avance con respecto a nuestras abuelas. El reto está en hacer que los hombres no sientan el dar placer como tarea o responsabilidad, porque si la mujer es anorgásmica (o más bien, preorgásmica, porque nadie asegura que no lo logre algún día) va a sentirse frustrado y la relación puede peligrar.

Nadie puede otorgarle un orgasmo a una mujer, y eso vale tanto para los hombres como para otras mujeres, porque también en las relaciones lésbicas pueden darse conflictos. Cada quien es responsable de lo que experimenta en su mente y su cuerpo, y toca a las nuevas generaciones borrar esos prejuicios para evitarse ansiedades o disfunciones.

Muchas mujeres aprenden a fingir para cuidar el ego de su pareja, pero esa no es la mejor solución: Esconder una necesidad no ayuda a resolverla ni garantiza respeto mutuo. Es preferible mostrar a la pareja dónde y cómo acariciarla con los dedos o la boca. Pero sin rodeos: en el estímulo erótico, como en cualquier otro fenómeno físico, el resultado depende de encontrar la adecuada intensidad, dirección y sentido del movimiento.

El «cultivo solitario» es una parte importante de la educación de aquellos individuos que quieren volverse multiorgásmicos, tanto mujeres como hombres, siempre que se practique en conexión con el cuerpo, no pensando en otra cosa, para estar conscientes del ritmo de excitación.

Así se desarrolla el potencial corporal para sentir placer y darlo a otras personas, dice el experto taoísta. Una vez adquirido el control de esos procesos naturales podemos concentrarnos en las emociones y sensaciones de la pareja, y sobre todo en esa magia que nos implica a ambos.

La cultura taoísta habla del método del agua y del fuego, o unión interior del lado masculino y femenino de cada persona. Algo así como «hacer el amor dentro de ti mismo y alcanzar un orgasmo muy elevado, que disuelve las fronteras entre cuerpo y espíritu».

Ese es un ejercicio al alcance de cualquiera con voluntad y mente abierta. El siguiente paso es perder el miedo a darse placer ante la otra persona y aprender a hablar sin remilgos del tema. Con el tiempo lograrán armonizar los ciclos sexuales individuales y multiplicar las vivencias placenteras.



3

0

Enviar por Email 

Compartir: 



ENVÍE SU COMENTARIO

Nombre

Email

Comentario

Acepto términos y condiciones para comentar

ENVIAR

Normas

- Los comentarios deben basarse en el respeto a los criterios.
- No se admitirán ofensas, frases vulgares ni palabras obscenas.
- Nos reservamos el derecho de no publicar los que incumplan con las normas de este sitio

< 1 2 3 4 5 >

1 virgo - 9 de Agosto del 2014 12:17:38 CDT

Y cuándo es el día del orgasmo masculino?

2 Ruslan - 11 de Agosto del 2014 8:29:42 CDT

Buen artículo, cada vez me sorprende más Mileyda, a veces algunos hombres no nos preocupamos por el placer de las mujeres y solo nos interesa el nuestro, sin recordar que no hay nada más hermoso que el rostro de una mujer satisfecha sexualmente, saludos a todos los del foro

3 Lady - 11 de Agosto del 2014 10:28:42 CDT

No sabía que había un Día Internacional para el orgasmo femenino y pensar que hay tantas mujeres en el mundo que no van a saber nunca lo que es un orgasmo.... El 6 de febrero se celebra el Día Internacional de Tolerancia Cero con la Mutilación Genital Femenina, sin embargo se continúa practicando en numerosos países. Esto afecta a alrededor de 140

millones de niñas y mujeres, y cada año más de 3 millones de niñas corren riesgo de sufrirla. Hay mujeres que mueren desangradas o por infección en las semanas posteriores a la intervención, ya que se realiza casi siempre de manera rudimentaria, a cargo de curanderas o mujeres mayores, y con herramientas no muy ortodoxas como cristales, cuchillos o cuchillas de afeitar y nunca en centros sanitarios. La ablación sexual se hace por razones culturales o religiosas para evitarle a la mujer sentir placer sexual, con la finalidad de que pueda llegar virgen al matrimonio, puesto que si no es de ese modo, puede ser rechazada. También se realiza para evitar su supuesta promiscuidad y asegurar que solamente tenga hijos con el marido. Existen varios tipos de ablación: “Clitoridectomía” que es la amputación del prepucio del clítoris (circuncisión), pudiendo extirparse en parte o en su totalidad el clítoris, otra forma es la mutilación además de los labios menores, conservando solo los labios mayores y la “Infibulación” es la forma más agresiva, y consiste en la extirpación del clítoris y labios mayores y menores. Después del acto, hay un cosido de ambos lados de la vulva hasta que esta queda prácticamente cerrada, dejando únicamente una abertura para la sangre menstrual y la orina. Qué triste verdad? Menos mal que esta costumbre no se practica en Cuba.

4 Lady - 11 de Agosto del 2014 10:34:12 CDT

Esto parece película de terror; se los escribo por cultura general. Descripción de una "Clitoridectomía": Sientan a la niña desnuda, en un taburete bajo, inmovilizada al menos por tres mujeres. Una de ellas le rodea fuertemente el pecho con los brazos; las otras dos la obligan a mantener los muslos separados, para que la vulva quede completamente expuesta. Entonces, la anciana toma la navaja de afeitar y extirpa el clítoris. A continuación la anciana practica un corte a lo largo del labio menor y luego elimina, raspando, la carne del interior del labio mayor. La operación se repite al otro lado de la vulva. La niña grita y se retuerce de dolor, pero siguen sujetándola. La anciana enjuga la sangre de la herida y la madre, así como las otras mujeres, "verifica" su trabajo, algunas veces introduciendo los dedos. La cantidad de carne raspada de los labios mayores depende de la habilidad "técnica" de quien opera. La abertura que queda para la orina y el flujo menstrual es minúscula. Luego, la anciana aplica una pasta y asegura la unión de los labios mayores mediante espigas de acacia, que perforan el labio y se clavan en el otro. Coloca tres o cuatro a lo largo de la vulva. Estas espigas se fijan con hilo de coser o crin de caballo. Pero todo esto no basta para asegurar la soldadura de los labios; por eso, a la niña la atan desde la pelvis hasta los pies. Le inmovilizan las piernas con tiras de tela.

5 lienabril - 11 de Agosto del 2014 12:27:27 CDT

Viva por nosotras y los orgasmos femeninos y masculinos, LAdy aunque ya conocia de las

tecnicas que dcribes, niña me ha dado escalofrios y todo leer tus escritos, uyyyy por dios de solo pensar en loq eu sufren esas niñas y mujeres me da un dolor en el pecho. Ojala eliminaran esa practicas tan agresivas e inhumanas!! Besitos a mis friends del foro

6 RONY9 - 11 de Agosto del 2014 13:10:54 CDT

Comparto totalmente tú comentario hermano Ruslan, Lady tú como siempre dejandonos buenos artículos para la cultura general integral, aunque los de hoy son escalofriantes son instructivos, muchas gracias.

7 massiel - 11 de Agosto del 2014 13:37:44 CDT

Yo tampoco sabia lo del dia del ORGASMO,SE LO COMENTÉ A UNAS AMIGAS AQUI EN LA OFICINA Y TAMPOCO SABIAN,Gracias Mileyda. XOXO 4 ALL.

8 Lady - 11 de Agosto del 2014 13:58:51 CDT

En verdad es terrible esta costumbre, no sé cómo las propias madres que ya pasaron por eso permiten que les hagan lo mismo a sus hijas, pero es como se dice: la realidad siempre supera a la ficción.

9 Lady - 11 de Agosto del 2014 14:03:00 CDT

A lo largo de la historia siempre hubo voces que afirmaron que la masturbación era un acto inmoral. Se creía que impediría que la especie humana se mantuviera viva sobre el planeta por la emisión improductiva de semen en el caso de la masculina. Y en el caso de la masturbación femenina se afirmaba que si las mujeres se masturbaban podrían alejarse de los hombres por preferir autocomplacense. En el siglo XVIII se añadió el "daño físico": comenzó a decirse que la masturbación, además de condenar las almas, ocasionaba un sinnúmero de enfermedades. Se idearon muchos métodos para descubrir a los niños y niñas masturbadores y se crearon numerosos remedios contra la masturbación. Algunos de ellos incluían: circuncisión sin anestesia, guantes ásperos, aparatos especiales que impedían acceder a los genitales, descargas eléctricas, tratar los genitales con ortigas, o extirparlos quirúrgicamente. En décadas posteriores, el terrorismo psicológico reemplazó a las otras medidas. Por ejemplo, se decía a los niños que si se masturbaban les crecerían pelos en las manos, la cara se les volvería verde, se les secaría el pene o el clítoris, se volverían locos, les saldrían granos en la cara... Por suerte la medicina moderna reconoce que la masturbación no produce daños significativos a corto o largo plazo, y la considera una práctica normal, incluso antiestresante. ¿Quiénes creen ustedes que se masturben

más: las mujeres o los hombres?

10 Yeyo - 11 de Agosto del 2014 14:17:32 CDT

Hola a todos los del Fórum, y si, estoy de acuerdo con Ruslan en que Mileyda nos deja boquiabiertos con los temas que trae al fórum que por cierto este, en especial me gusta pues no hay nada que me guste más, que me haga sentir bien, que satisfacer a plenitud a mi pareja sea cual sea la vía que utilicemos,(el fin justifica los medios).Incluso esa masturbación de la que nos habla el artículo que ella realiza frente a nosotros las vuela, hay que ver como se les eriza la piel y les dan esos mismo espasmos musculares tal y como los narran. Hacer el amor es todo un arte, por lo que debe existir una muy buena comunicación entre los dos, sin egoísmos pues ambos necesitamos el placer que nos brinda una buena sexualidad. En algunas personas encontramos todavía algunos escrúpulos a la hora de tener sexo sea por el motivo que sea, no saben lo que se están perdiendo!!!!!! Saludos a Lady

11 Manolito - 11 de Agosto del 2014 14:51:23 CDT

Que bueno que exista este dia para las feminas, veo muy positivo el tema d ela masturbacion, ya que creo que e simportante conocerce primero uno como ser sexual y saber cuales son las zonas mas erogenas...creo que la masturbacion tiene tambien su sensualidad. aunque no debe convertirse en un habito. Que opinan ustedes amigos?

12 Anatoli Kalashnikov - 11 de Agosto del 2014 16:25:35 CDT

Luna lunera, cascabelera, 5 deditos y una habanera.....

13 Complaciente - 11 de Agosto del 2014 17:04:50 CDT

Respondiendo la pregunta de Lady, creo que las mujeres se masturban mas que nosotros, aunque las mujeres tienen un poco mas perjuicios a la hora de comentar sobre este tema.

14 la rikura.com - 12 de Agosto del 2014 8:40:48 CDT

hola a todos buen tema para debatir que viva el orgasmo salu2 chicas donde estan estan apagadas nosotros los hombres nos estamos robando el show.

15 la rikura.com - 12 de Agosto del 2014 9:34:17 CDT

mis saludos para ti lady buen comentario tuyo yo te pregunto a ti quien crees que se masturbe mas responde tu y yo te digo despues

16 Yeyo - 12 de Agosto del 2014 9:54:33 CDT

Hola a todos, no comparto el criterio de Complaciente, el mismo lo comenta que por los prejuicios que existen no hacen alusión al tema en público, pero se masturban tanto como nosotros, este fenómeno en ambos sexos, los estudios no son concluyentes. La discriminación de la mujer les ha dado el papel reproductivo en detrimento del placer sexual. Por ello algunos especialistas afirman que es más usual en los hombres. Sin embargo, la desaparición de algunos prejuicios y tabúes ha provocado que las féminas expongan criterios y experiencias sobre su sexualidad, y basado en esto, varios estudios hablan de una paridad en ambos sexos respecto a la masturbación. En definitiva estamos para buscar y sentir placer, y para responder a Lady, la masturbación en ambos sexos es igual, que pasa en una etapa de nuestras vidas se realiza con mas frecuencia (adolescencia) mucho más que ustedes, pero luego se equiparan a medida que las féminas se van descubriendo a si mismas; es mi humilde opinión. Saludos...

17 Lady - 12 de Agosto del 2014 10:15:15 CDT

Existen investigaciones que demuestran que los hombres mienten sistemáticamente en las encuestas sexuales exagerando la frecuencia con la que acuden al autoerotismo, mientras que las mujeres mienten en sentido contrario, por lo que se supone que hombres y mujeres se masturban con una frecuencia similar. Está demostrado también que hay más mujeres que hombres que se inician en la masturbación antes de los 10 años de edad y sin haber hablado con nadie del tema; los varones suelen iniciarse más tarde, tras hablar con sus compañeros o leer sobre el tema. Se ha observado que mientras la frecuencia con la que los hombres emparejados acuden a la masturbación disminuye desde el momento que comienzan a tener relaciones sexuales y sigue descendiendo con el paso del tiempo, en las mujeres la frecuencia se mantiene igual o aumenta en la mayoría de los casos, sobre todo entre las que son más jóvenes. Bueno, yo supongo que es porque las mujeres somos más nerviosas...nos estresamos más...ja ja ja.

18 Laura - 12 de Agosto del 2014 10:33:17 CDT

Respondiendo a Complaciente no creo que seamos mas prejuiciosas lo que si creo es que somos mas reservadas que los hombres. Porque nuestra intimidad debe ser así... íntima y nuestra. No debemos andar comentando a todos si nos masturbamos o no. Ahora tambien creo que hay mujeres que por sentimientos de culpa o analfabetismo sexual no dicen lo

que quieren, ni como lo quieren, ni cuando lo quieren a pesar de la actualidad que estamos viviendo y de los tabúes que hemos ido apartando de nuestra sociedad. Y eso es algo que se debe ir alejando también porque somos seres asexuados y tenemos deseos y sueños que solo con un orgasmo bien provocado somos capaces de realizar. Saludos a todos y gracias a Mileyda por tan buen artículo y por haber comenzado este debate, aunque esta un poco débil.

19 Lady - 12 de Agosto del 2014 10:43:47 CDT

Algo curioso sobre la histeria femenina. Antes se creía que el útero era un órgano móvil, que deambula por el cuerpo de la mujer, causando enfermedades a la víctima cuando llega al pecho. La etimología de la palabra recoge, por tanto, esa idea: la histeria como una enfermedad del útero y, por lo tanto, propia de la mujer, que causa trastorno en el comportamiento psicológico. A lo largo del siglo XIX y desde hacía cerca de mil años atrás, los médicos trataban a sus enfermas por medio de masajes de clítoris hasta que conseguían alcanzar el orgasmo, momento en que aplacaban su mal. Durante la década de 1890, época en que hubo una epidemia de histeria, los médicos creyeron encontrar el medio efectivo para calmar la enfermedad: el uso de vibradores y consoladores. El vibrador eléctrico llegó al mercado mucho antes que otros dispositivos «esenciales»: nueve años antes que el aspirador y diez años antes que la plancha eléctrica. ¿Qué les parece?

20 Mary - 12 de Agosto del 2014 11:15:10 CDT

La verdad tampoco sabía de día del orgasmo femenino, pero es bueno saber que tenemos un día que celebra tal acontecimiento y como muy acertadamente se refiere lady en el mundo actual todavía existen muchas mujeres que han experimentado nunca un orgasmo, OYE LADY se te fué la mano con los detalles de la clitoridectomía, me dejastes con un frío en el estómago de madre

< 1 2 3 4 5 >

[PORTADA](#) [CUBA](#) [INTERNACIONALES](#) [OPINIÓN](#) [CULTURA](#) [CIENCIA Y TÉCNICA](#) [DEPORTES](#)

[MAPA DEL SITIO](#) [QUIÉNES SOMOS](#) [CONTACTO](#)

PERIÓDICOS DIGITALES CUBANOS

[Adelante](#) | [Ahora](#) | [Escambray](#) | [Guerrillero](#) | [Granma Nacional](#) | [Granma Internacional](#) | [Habanero](#) | [Girón](#) | [Invasor](#) | [Victoria](#) | [La Demajagua](#) | [Periódico 26](#) | [Sierra Maestra](#) | [Trabajadores](#) | [Tribuna de La Habana](#) | [Venceremos](#) | [Vanguardia](#) | [5 de septiembre](#) | [AIN](#) | [Prensa Latina](#) | [Bohemia](#) |

JUVENTUD rebelde Desarrollado por: [Grupo de desarrollo de Juventud Rebelde](#)

Directora: Marina Menéndez | Subdirectores editoriales: Herminio Camacho, Ricardo Ronquillo y Yailin Orta

21 de octubre del 1965
ISSN 1563-8340 © Copyright Juventud Rebelde