

## Cómo potenciar el orgasmo

### Parte I

27 de septiembre de 2009

Para muchas mujeres, tener un orgasmo se ha convertido en una presión. Es muy común que finjan durante la relación sexual (a veces durante años) por temor a lo que su pareja pueda pensar. Otras pueden sentirse decepcionadas por una experiencia que no tiene la intensidad que imaginaban. Los hombres, por regla general, encuentran mucho más sencillo alcanzar un orgasmo que las mujeres. Nosotras requerimos algunas habilidades y técnicas específicas. Pero la buena noticia es que la **capacidad orgásmica** es algo que se aprende, y una vez aprendida, se puede mejorar. En varias entregas, detallaré una serie de ejercicios muy simples que te permitirán entrar en mayor conexión con tu cuerpo y devenir más consciente de las sensaciones que experimentas.



La idea de estos ejercicios es quitarse la presión y la frustración, y focalizar la energía en la exploración y el disfrute, para poder **tomar control de tu propia sexualidad** y explotar todo el potencial que tienes para sentir placer.

### Control muscular. Los ejercicios Kegel.

#### Qué es el PC

El **músculo pubocoxígeo (PC)** es el músculo que define el orgasmo. Abarca la parte anterior de la pelvis, en el hueso del pubis, hasta el cóccix (final de la columna vertebral) en el extremo posterior. Se ubica en el suelo de la pelvis. Este músculo se puede contraer voluntariamente, y lo utilizaremos para aumentar el placer sexual. Ejercitarlo tiene además otros beneficios: una más rápida recuperación del tono muscular luego del parto y prevención de la incontinencia urinaria.

Este músculo fue advertido por primera vez por un grupo de médicos, cuando intentaban curar problemas de vejiga presentes en las mujeres embarazadas. Kegel, en 1952, fue el obstetra que desarrolló los ejercicios en cuestión.

En las mujeres, este músculo se contrae de manera espasmódica durante el orgasmo y le da a la vagina la sensación de firmeza. Trabajar este músculo a diario hace que la excitación, la penetración y el orgasmo se sientan más intensamente porque el ejercicio tensa el tejido de la vagina, aumentando la masa muscular. A mayor masa, el área es capaz de albergar más flujo sanguíneo. Esto crea una sensación de liberación mucho más placentera durante el orgasmo, cuando el músculo se contrae y la sangre rápidamente vuelve a su sitio original. Al hacer estos ejercicios, la mujer incrementa su sensibilidad y la capacidad de percibir diferentes sensaciones en los genitales.

Ejercitar el PC también pretende superar una dificultad que muchas mujeres tienen: no pueden experimentar orgasmos durante la penetración. El músculo PC debe ser lo suficientemente fuerte para poder sufrir estos espasmos.

#### ¿Cómo encontrar el músculo PC?

El músculo PC se ubica **dos o tres centímetros** hacia adentro de la vagina. Para detectarlo, puedes

meter un dedo (hasta el nudillo) e intentar contraer el PC, como si estuvieras cortando el flujo de orina. Deberías sentir que te aprietan el dedo. Probablemente no sientas una gran presión (eso es porque tu músculo no está lo suficientemente fuerte aún). Intenta relajar todos los demás músculos (los de tu estómago, tus nalgas, tus muslos). Eso te ayudará a localizarlo mejor.

Si no lo logras enseguida, no te preocupes. También puedes intentar identificarlo cortando efectivamente el flujo de orina cuando estás en el baño. Prueba esto sólo una vez; cuando lo identifiques, no lo continúes practicando mientras orinas porque el ejercicio impide que la vejiga se vacíe completamente, lo que puede causar a largo plazo una infección urinaria.

### **Los ejercicios Kegel.**

Los ejercicios Kegel presentan cuatro variaciones. Intenta practicar todas ellas; si los encuentras muy difíciles, comienza por el primero. Cuando lo domines, puedes pasar al siguiente. No te desanimes si no salen bien al principio. El tiempo y la práctica harán que los practiques con mayor fluidez.

1. Contrae los músculos, sosténlos por tres segundos, y luego relaja. Respira normalmente.
2. Contrae los músculos mientras inhalas, empujándolos hacia arriba. Estos quizás te resulte más difícil porque sentirás que los músculos del estómago se contraen también. No te preocupes, con la práctica aprenderás a hacerlo sin contraer el estómago.
3. Contrae y relaja los músculos tan rápido como te sea posible, mientras respiras normalmente.
4. Empuja los músculos hacia abajo, como intentando sacar algo de tu vagina o como si quisieras orinar cuando estás muy apurada. Al principio notarás que cortas la respiración. Intenta no hacerlo, respirando normalmente.

Relájate y focaliza en todas las sensaciones nuevas que experimentas. Sería óptimo que puedas hacer cada uno de los ejercicios en **10 repeticiones, dos veces por día**. Sólo te tomará un par de minutos, y con el paso del tiempo, te resultarán cada vez más sencillos de realizar. Pasada la primera semana, puedes continuarlos una vez por día.