

Anorgasmia

LA INFELICIDAD SEXUAL

La anorgasmia se puede definir como la incapacidad de alcanzar el orgasmo. Es una disfunción sexual asociada generalmente a las mujeres, aunque también afecta a los hombres. La estructura psicológica de cada persona, determinada por la cultura y los valores aprendidos, así como las experiencias individuales, puede llegar a bloquear la capacidad de placer que toda mujer posee.

POR: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya **FOTO:** Archivo Siglo Nuevo



Un motivo frecuente de consulta sexual es la incapacidad que tienen muchas mujeres para alcanzar el orgasmo. Algunas de ellas nunca los han experimentado, otras, en cambio, dejaron de lograrlo. Su vida sexual transcurre en medio de severas autorecriminationes por considerarse responsables de esta disfunción sexual que, hoy sabemos, tiene un origen 95 por ciento psicológico y cinco por ciento físico.

Una pareja incomprensiva es la contraparte perfecta para bloquear la respuesta sexual femenina. La incapacidad para alcanzar los orgasmos también la padecen los hombres, quienes con frecuencia confunden orgasmo (placer sexual) con la eyaculación (emisión seminal).

La anorgasmia se define como la incapacidad para alcanzar el orgasmo después de iniciar el proceso de estimulación sexual efectiva, es decir, en el caso de la mujer, estando debidamente excitada y habiendo logrado la etapa de meseta, en ese momento se bloquea la respuesta orgásmica y se detiene el proceso de excitación.

La incertidumbre del origen de este trastorno, con frecuencia conduce a la pareja al distanciamiento emocional y sexual.

TIPOS DE ANORGASMIA

Quien nunca ha experimentado un orgasmo puede desear tenerlo, pero desconoce sus sensaciones placenteras. Quien nunca lo ha alcanzado padece anorgasmia primaria. En cambio, quien los obtuvo y dejó de experimentarlos, padece anorgasmia secundaria. La anorgasmia absoluta es aquella que de ninguna manera logra despertar esta respuesta sexual, ni siquiera con procesos de auto estimulación o mediante el coito.

En la anorgasmia relativa muchas mujeres refieren alcanzar el orgasmo con estimulación de su clítoris, de manera manual u oral, pero imposible con la penetración vaginal.



LOS VALORES SEXUALES DEL VARÓN EN LA CULTURA OCCIDENTAL LE ALIENTAN AL GOCE Y DISFRUTE DE SU SEXUALIDAD, EN CAMBIO CUANDO LA MUJER TIENE ESTAS MISMAS INICIATIVAS SE LE REPRIME Y SEÑALA

La anorgasmia selectiva, es aquella donde la respuesta orgásmica se alcanza en una condición, lugar o persona, pero en circunstancias o personas diferentes resulta imposible, por ejemplo con el amante, pero no con el marido, o viceversa.

CAUSAS DE ANORGASMIA

Aunque la mujer esté muy motivada con su pareja y desee disfrutar su vida íntima, algo interrumpe el proceso de excitación sexual, de modo que se bloquea la capacidad orgásmica. Esto provoca frustración en la mujer y desagrado o rechazo por parte del varón. El origen de este trastorno comúnmente es emocional y está relacionado con la educación represiva sexual que se tuvo en la infancia, donde la mujer era con-

cebida como sumisa y sin derecho al placer sexual. Experiencias precoces de tocamientos o abuso sexual pueden deformar la aceptación del placer sexual y se llega a considerar el placer obtenido como sucio, morboso o pecaminoso.

El desconocimiento del proceso natural de excitación sexual convier- te a muchas mujeres en espectadoras de su sexualidad, cayendo en el extremo de vigilar todo su proceso de excitación y perdiéndolo. Este bloqueo se considera inhibición sexual por angustia de desempeño.

La anorgasmia también puede ser ocasionada por un deficiente método de estimulación sexual por parte del compañero, ya sea por ignorancia o egoísmo. La mujer que se considera usada o manipulada por su pareja experimenta dificultades sexuales a causa de los resentimientos emocio-

nales con los que vive; sentimientos de vergüenza, duda o culpa respecto a su sexualidad, su cuerpo o su manera de disfrutar, temor a perder el control, cuando el orgasmo es eso, una pérdida temporal del control para dar salida al placer.

La vida emocional de la mujer se pone a prueba, así como su autoaceptación y sentimiento de confianza en sí misma, en cada evento sexual, y quien no requiere de la aprobación del otro, no tiene dificultad para lograr sus orgasmos por razones psicológicas.

Existen razones médicas que contribuyen a esta disfunción sexual, como alteraciones del piso pélvico de tipo traumático por procedimientos ginecológicos (vaginismo, dispareunia); enfermedades endocrinológicas como la diabetes y lupus; alteraciones neurológicas o psiquiátricas y, sobre todo, el estrés del diario vivir.

IMPACTO DE LA ANORGASMIA EN EL MATRIMONIO

Para el varón, el que su compañera sexual no alcance sus orgasmos, es la demostración más clara de su fracaso como amante; es incapaz de llevar a la mujer al máximo placer erótico y entonces su frustración y enojo chocan con su desolada pareja, quien busca afanosa llegar al clímax. Los valores sexuales del varón en la cultura occidental le alientan al goce y disfrute de su sexualidad, en cambio cuando la mujer tiene estas mismas iniciativas se le reprime y señala.

Muchos hombres mantienen actividad sexual de modo desconsiderado con las mujeres; no saben llevarlas a su ritmo a un estado de intensidad que les permita llegar al orgasmo, tal y como ocurre con el eyaculador precoz. Otros tienen tal prisa en gozar sexualmente que prácticamente atropellan a la mujer en el acto, olvidándose de “dar para recibir”. La actitud más común del hombre es culpar a la mujer de ser



ES POSIBLE CAPACITAR A LA MUJER EN UNA DIFERENTE MANERA DE SENTIR Y DE PENSAR EN CUANTO A SU SEXUALIDAD, LO CUAL LE BRINDA LA OPORTUNIDAD DE RECUPERAR LA CAPACIDAD ORGÁSMICA QUE NATURALMENTE TIENE

incapaz de tener orgasmos, cayendo, a la larga, en la errónea idea de que es algo imposible de alcanzar con ella. La actitud machista obliga a muchas mujeres a creer que esta afirmación es verdadera.

SOLUCIONES A LA ANORGASMIA

Desde la publicación, en 1966, de las investigaciones de William Masters y Virginia Johnson sobre la “incompatibilidad sexual humana” se estableció el tratamiento psicosexual de la anorgasmia mediante un cambio de valores sexuales en el hombre, la mujer y la pareja. Es posible capacitar a la mujer en una diferente manera de sentir y de pensar en cuanto a su sexualidad, lo cual le brinda la oportunidad de recuperar la capacidad orgásmica que naturalmente tiene.

La asesoría sexual y psicológica ofrecida a la mujer de manera individual, con su pareja o con un compa-

ñero sustituto, dieron la pauta a un elevado porcentaje de éxito en estos tratamientos. En la actualidad, muchos médicos, psicólogos, psiquiatras y psicoterapeutas incursionan en la terapia sexual con buenos resultados.

La fisioterapia sexual asociada a la psicoterapia sexual ha logrado la recuperación de muchas mujeres anorgásmicas. Técnicas psicológicas como la desensibilización sistemática por inhibición recíproca son capaces de erradicar la fobia a la relación sexual y el orgasmo. La hipnosis en sus diferentes variedades tiene incontables beneficios.

La medicación psicofarmacológica asociada a la psicoterapia sexual también da excelentes resultados. Nunca como hoy, la anorgasmia se ha visto confrontada terapéuticamente con tan buena respuesta. Una pareja no debe dejar que esta disfunción sexual arruine su vida, puede buscar ayuda profesional.

www.sexologosilvestrefaya.com