

Si finges el orgasmo a menudo, te puede pasar esto

Publicado el: 19-11-2019

La sexóloga y terapeuta, Eva Moreno, explica en «Mi deseo depende de mí» las claves para estimular el deseo sexual

A menudo se lanzan mensajes sobre lo que las mujeres tienen que sentir, sobre cuánto tienen que disfrutar y sobre qué cantidad de orgasmos pueden lograr. Sin embargo, tal como explica la sexóloga y terapeuta Eva Moreno en su libro "Mi deseo depende de mí", en realidad el deseo sexual de la mujer ha sido objeto de una **mala interpretación** pues, tal como precisa, "se ha teorizado sobre la intención de corregirlo, pero no de entenderlo".

La autora, que además fue la fundadora en 1999 de su propio negocio bajo la marca "Tapersex", intenta aportar con esta publicación un manual sobre sexualidad que ayude a las mujeres a dar visibilidad a los aspectos que interfieren en el **deseo sexual**, a encontrar su propio cambio hacia ese deseo, a librarse de la culpa, a empoderar su cuerpo desde el conocimiento, a profundizar en la relación entre el deseo y la **salud emocional** y a trabajar las emociones que conducen al desierto sexual. Y todo ello desde una perspectiva analítica y conectada con la realidad: "Si esperas encontrar una fórmula mágica que te convierta en la mujer salvaje que siempre has querido ser, más vale que no sigas leyendo", aclara en su libro.

No hay deseo por arte de magia

Para Eva Moreno es importante que quede claro un concepto importante: **la sexualidad es imperfecta**. "Tenemos la sexualidad idealizada. Nos hablan de intensidad de los **orgasmos**, de la **frecuencia** perfecta, de la **duración** necesaria, de la **postura** más eficaz... Todo eso ni existe ni funciona. Es más, todo eso es lo que puede llegar a cargarse el deseo sexual. Cuando empezamos a quitar peso a todas esas cosas que lo encorsetan y nos liberamos de todas esas cargas es cuando permitimos el paso a la aparición del deseo sexual", argumenta.

Cultivar la sexualidad es un proceso al que hay que dedicar tiempo, tanto en soledad como en pareja. "Debemos escucharnos, conocernos, explorarnos, dedicar tiempo a amar nuestro cuerpo y nuestra genitalidad. Y después también es importante contar a la pareja qué es lo que hemos descubierto sobre nosotros y qué es lo que nos gustaría explorar con ellos y de ellos", propone Eva Moreno, quien explica que, si no hay una buena conexión con el cuerpo, no habrá una buena conexión con el placer.

¿Por qué se finge el orgasmo?

Para muchas personas, tal como alerta Eva Moreno, el sexo se ha convertido en una obligación o en algo en lo que hay que "fichar" o "cubrir el expediente" y no en algo que puede vivirse de forma placentera, enriquecedora y que además contribuye a hacer que nos sintamos más autónomos, independientes y hasta poderosos. Entonces, **¿es habitual fingir los orgasmos?** "Si, es algo que se sigue dando desafortunadamente", afirma la autora de "Mi deseo depende de mí", que además se muestra preocupada por las consecuencias que puede tener sobre una mujer esta práctica si lo hace a menudo.

Por un lado, la terapeuta afirma que la principal engañada es precisamente la persona que finge

porque se está mintiendo a sí misma y que, a nivel emocional, esa mentira es una forma de **desvincularse de la pareja**. "Le engañas porque no le estás diciendo que no disfrutas, o porque no te atreves a decirle que te apetece que hagáis otras cosas o que eso que hacéis te aburre o no te excita. Y eso no te acerca a tu pareja, sino que te aleja", explica. Y, por otra parte, el hecho de no hacer lo posible por disfrutar de un **orgasmo** ("con los beneficios psicológicos, anímicos y físicos que conlleva", añade) hace que, según explica la experta, una persona reduzca su salud sexual y emocional. "Mostrar algo que va en contra de lo que realmente se está sintiendo tiene un precio a nivel emocional", señala.

Y por el otro, la sexóloga explica que esa forma de actuar hace que nos estemos negando la capacidad de disfrutar a pesar de que, según asegura, en realidad no es tan complicado sentir placer si somos capaces de **conectarnos realmente con lo que estamos haciendo** (y no con los millones de pensamientos y preocupaciones que tenemos a diario) y hablamos a la pareja con honestidad. "¿Por qué no decirle que te puede el cansancio y las preocupaciones, pero que con un poco de ayuda y de juego puedes llegar a activarte y que te encantaría conseguirlo? Desde la **empatía** y la **comunicación** puede ser posible que ambos pongáis todas las herramientas a vuestro alcance para que no haya ninguna mentira en el encuentro sexual", propone Eva Moreno.

Activadores del deseo

¿Por qué a veces no tengo ganas? La experta insiste en que el deseo ni viene del cielo ni aparece por arte de magia, sino que es algo que hay que trabajar. Es cierto que, tal como comenta, puede haber algo que nos motive o que logre encender la chispa como una mirada, una caricia, un roce, unas cosquillas... Pero si esa persona no te ha mirado en todo el día, no te escucha cuando habláis, no se preocupa por ti, no atiende tus peticiones ni sabe lo que te gusta y no ha tenido ningún gesto de complicidad contigo en mucho tiempo, es probable que no haya chispa que valga para encender esa hoguera del deseo. "No se despierta con una sola cosa, tiene que ver con un conjunto de muchas cosas. Cada uno tiene que descubrir sus propios **resortes sexuales** pero, en líneas generales, las cuestiones que activan y desactivan el deseo tienen mucho que ver con la comunicación, primero con nosotros mismos y luego con cómo se lo hacemos llegar a la otra persona", afirma. Así, son activadores del deseo el humor, la empatía y la complicidad, y son "mata deseos" la indiferencia, el reproche, la desconfianza o la mentira.

Fuente: <https://netsaluti.com>