

Andrea Aguilar

MUJER ORGÁSMICA



Todas somos multiorgásmicas, tú también.
Descubre y disfruta del placer infinito
que hay en ti y que mereces.

MUJER ORGÁSMICA

A line drawing of a nude woman in a dynamic, reclining pose, integrated with the text 'ORGÁSMICA'. The woman's body is positioned behind the letters, with her arms raised and legs bent, creating a sense of movement and sensuality.

Andrea Aguilar

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Andrea Aguilar, 2024
www.mujerorgasmica.com
www.masalladelorgasmo.com
[@masalladelorgasmo](https://twitter.com/masalladelorgasmo)

© de las ilustraciones, Claudia Ranucci, 2024
[@clau.ranucci](https://twitter.com/clau.ranucci)

© Editorial Planeta, S. A., 2024
Lunwerk es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 - 28027 Madrid
lunwerk@lunwerk.com
www.lunwerk.com
www.instagram.com/lunwerk
www.facebook.com/lunwerk
www.twitter.com/Lunwerolibros

Primera edición: noviembre de 2024
ISBN: 978-84-10378-07-0
Depósito legal: B. 11.996-2024
Imprime: Liberdúplex

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	8
1. PLACER Y AUTOESTIMA SEXUAL	18
Mis cuatro verdades sobre el placer	22
Tienes derecho al orgasmo	31
Tu autoestima sexual	33
Instalando nuevas creencias	45
<i>Práctica: Hipnosis, «soy orgásmica»</i>	48
2. EL ORGASMO FEMENINO	52
El orgasmo y el sistema nervioso (no tan) simpático	56
Cuando el orgasmo no llega	65
Tipos de orgasmos	68
Orgasmos de descarga	70
Orgasmos expandidos o de cuerpo entero	71
<i>Práctica: Contracción-relajación</i>	80
Las tres fases del orgasmo	81
3. ANATOMÍA BÁSICA DEL PLACER	84
La magia de tus pechos	86
<i>Práctica: Masaje de pechos</i>	88
Tu vulva, la puerta a un mundo de placer	91
Tu vagina, el universo entre tus piernas	94
<i>Práctica: Masaje vaginal</i>	100
Las tres puertas del placer:	
clítoris, punto sagrado (G) y cérvix	103
4. DE LA SEXUALIDAD GENITAL	
A LA SEXUALIDAD ENERGÉTICA	120
Tantra, Tao y sexualidad consciente	123
Claves para expandir el placer:	
respiración, movimiento y voz	133
<i>Práctica: Liberación orgásmica</i>	143

La energía sexual y los orgasmos expandidos	144
<i>Práctica: El círculo de placer</i>	147
Energía femenina y masculina	150
La energía Kundalini	153
5. SÍ, SÍ, SÍ	158
Sentirte a salvo es clave para el placer	161
Hacer menos, sentir más	165
La gran paradoja: «Para, para, no puedo más»	169
Cómo ser multiorgásmica	172
<i>Práctica: Ritual de autoplacer «Sí, sí, sí»</i>	176
6. DIFICULTADES PARA LLEGAR AL ORGASMO	182
«Puedo llegar sola, pero no en pareja»	184
«No llego durante la penetración»	186
«Solo llego con vibradores»	190
«Nunca llego» (anorgasmia)	192
«Me duele» o «Me pica, me escuece»	200
«No tengo ganas»	204
7. AL ENCUENTRO CON LA PAREJA	210
Escucha tu brújula interna	212
Acalla tu mente	216
Conexión e intimidad	221
Penetración consciente	228
No finjas, exagera	232
Con el orgasmo no se acaba nada	235
Los hombres también son multiorgásmicos	237
NOTA FINAL. POR TI, POR TODAS	240
AGRADECIMIENTOS	244



A diferencia de mi madre y abuelas, yo puedo decir que he crecido en la época de la supuesta libertad sexual. Digo «supuesta» porque esa libertad no es verdadera. El hecho de poder elegir con quién tener sexo, de no tener que casarnos para disfrutarlo y de contar con métodos anticonceptivos a nuestro alcance ha supuesto un gran cambio, pero no significa que seamos realmente libres. Partimos de la base de que la educación sexual que hemos recibido ha sido muy limitada. Y vivimos en una sociedad muy sexualizada, incluso «pornografiada», que nos ha enseñado un sexo muy duro y con mucha tensión. ¿De qué sirve tanta libertad si el sexo que nos enseñan no nos ayuda a conectar con nuestro verdadero placer?

Como todos los animales, los seres humanos aprendemos por imitación, y en lo sexual, desgraciadamente, no solemos tener buenos modelos. En la mayoría de casas y colegios, nos han contado casi solo la parte biológica y no nos han enseñado la importancia de conectar con la energía sexual. Los modelos nos los terminan proporcionando las películas pornográficas, por supuesto, pero también otras tantas miles que nos muestran escenas de encuentros sexuales y que han creado todo un imaginario colectivo. A través de ellas aprendemos qué es lo esperable en el sexo y las relaciones. Pero cuando comenzamos nuestra vida sexual nos damos cuenta de que la realidad

no concuerda con la ficción por mucho que nos esforcemos en emularla. Entonces, sacamos la conclusión equivocada de que «Algo no sé hacer bien» o, peor aún, de que «Algo debe haber mal en mí». Estas creencias van debilitando nuestra autoestima sexual cuando, en realidad, lo que ocurre es que estos modelos no son amorosos con el cuerpo y nos alejan del placer. Nos han enseñado a usar nuestros cuerpos de forma hostil, sin todo el amor que necesitamos. Por eso no es de extrañar que tantas mujeres se sientan insatisfechas sexualmente. No nos han contado cómo hacerlo mejor, no sabemos cómo gozar de todo nuestro potencial orgásmico.

Lo peor de todo es que la mayoría de las mujeres vive esa frustración en silencio y con resignación, sin hacer algo para que eso cambie. Es curioso que hoy en día hagamos tantas cosas por nuestro cuerpo y bienestar, pero que casi ninguna de ellas tenga que ver con mejorar nuestra sexualidad. Yo veo a muchas mujeres cuidándose en la alimentación, practicando yoga, ejercicio, meditación, haciendo cursos de crecimiento personal o búsqueda espiritual, pero que, en cambio, aún no se han atrevido a mejorar la relación con su sexualidad. ¿Por qué ocurre esto? ¿Por qué dejamos para más adelante algo tan prioritario como nuestro placer? Muy fácil, porque el sexo sigue siendo un tabú. Está impregnado de vergüenza, y no nos atrevemos a preguntar y explorar. Nos da miedo abrir esa caja de Pandora.

No te imaginas cuántas veces, en los años que llevo dedicada a acompañar a mujeres a conectar con su placer, he escuchado la frase «Esto no se lo he contado a nadie». ¡Cómo

lo entiendo! Durante años me fue imposible compartir mi problema y pedir ayuda. Es muy fácil sentirnos defectuosas en una sociedad que nos enseña a vernos como objetos sexuales, pero precisamente por eso tenemos que romper el silencio: no es justo que vivamos avergonzadas por situaciones que son absolutamente naturales y, lo más importante, que tienen solución, si dedicas tiempo a mirar en tu interior, explorar, conocerte y sentir.

Nuestra energía sexual es nuestra energía vital y cuando una mujer aprende a despertarla desde la consciencia, se conecta con su enorme poder personal. No tengo que decirte por qué nos lo han ocultado, ¿verdad? La sociedad quiere seres controlables, no personas libres y despiertas. No le interesa que descubras que en la conexión con tu sexualidad está la llave para despertar tu poder infinito. Por eso yo digo que conectar con nuestra sexualidad es dar rienda suelta a nuestra mujer libre y salvaje. Esa que vive dentro de cada una de nosotras y que hemos domesticado por miedo, por vergüenza o por culpa.

Esa mujer salvaje es auténtica, real, está conectada con el instinto y con el corazón. Por eso cuando en el sexo te das el permiso de sentirte plenamente, de moverte como necesitas, de sacar tu voz, de ser fiel a ti misma, sucede algo verdaderamente increíble: te sientes libre. Esto, por supuesto, no puede ocurrir si estamos intentando imitar lo que hemos visto en las películas, donde hay mucha acción y poco sentir. Por eso es tan importante que te des el regalo de desmontar las falsas ideas que nos han vendido sobre el sexo a través de estos modelos.

También es necesario aceptar que tenemos un montón de creencias que no nos sirven. Quizás cuando eras pequeña escuchaste que el sexo era sucio, malo o peligroso. Quizás te dijeron que debías esconder tu cuerpo. O quizás ni siquiera te dijeron nada, pero tú intuiste que tu madre no disfrutaba de su sexualidad y eso fue suficiente para que creyeras inconscientemente que tú tampoco podías hacerlo.

Es normal: todos creamos lealtades, a veces inconscientes, con personas de nuestro círculo para sentir que pertenecemos. Por eso, muchas mujeres ni siquiera entienden por qué les cuesta sentir placer, hasta que se dan cuenta de que, antes de ellas, un montón de mujeres nunca tuvieron el permiso de gozarse. Venimos, además, de muchas generaciones de abuso a la mujer, y eso muchas lo tenemos grabado de forma inconsciente. Afortunadamente, estamos viviendo una época llena de posibilidades y, independientemente de las creencias que hayas heredado de tu familia o de tu cultura, o de los mensajes que hayas recibido de pequeña o de adolescente sobre tu cuerpo, el sexo y el placer, ahora puedes decidir hacerlo diferente y darte el permiso de gozarte plenamente.

MIS CUATRO VERDADES SOBRE EL PLACER

Quiero empezar compartiéndote las cuatro verdades sobre el placer que desarrollaremos a lo largo del libro y que resumen la sexualidad como la entiendo hoy. Para mí, estas verdades son fundamentales, son como un soplo de aire fresco o más bien una ráfaga tremendamente liberadora después de tantos años

de *deseducación* sexual. Son como mantras que me recuerdan día a día que soy una fuente inagotable de placer, y espero que a ti también te sirvan.

Si la primera vez que las lees hay una parte de ti que las rechaza o las cuestiona, está bien, es natural. Esa parte también es bienvenida. Simplemente ábrete a la posibilidad de que sean ciertas y sigue leyendo. Permite que vayan tomando forma dentro de ti y descubre de qué manera pueden cambiar tu vida, o al menos tu forma de entender y sentir tu placer sexual.

Vamos allá.

Tu placer depende de ti

Sí, tu placer depende de ti, solo de ti. No depende de lo que te hagan o de cómo te lo hagan. Depende de ti. De cuánto te permites sentir y cuánto te conoces. Esta verdad te devuelve la libertad, porque tu capacidad de disfrute deja de estar en manos de otra persona y pasa a estar en las tuyas. Entonces, recuperas tu poder.

Convertirte en la responsable de tu placer implica tomarte tiempo para conocerte y explorarte. **Vas a sentir placer en la medida en que te responsabilices de él, te des permiso y conozcas tu cuerpo para saber cómo sentirlo.** La buena noticia es que asumir esta responsabilidad no tiene por qué ser un arduo trabajo; puede llegar a ser muy divertido, y placentero también.

Se dice muy a menudo que en las relaciones de pareja, y concretamente en la parte sexual, es muy importante la comunicación; que haya espacio para expresar nuestras necesidades y escuchar las del otro. No puedo estar más de acuerdo. Es imprescindible poder expresarnos, poder pedir lo que necesitamos y cómo lo necesitamos. El problema es que a nivel sexual muchas veces no tenemos ni idea de lo que necesitamos. ¿Cómo vas a pedir lo que necesitas si ni sabes lo que es? Por eso pierdes tu poder: porque desconoces cómo funciona tu cuerpo y esperas un milagro; que aparezca la persona que active el punto mágico que te haga tocar las estrellas del éxtasis. Y esto, no te engañes, es complicado. **Si tu sexualidad es para ti un misterio, ¿no crees que para otra persona lo será aún más?**

Conocerte físicamente es esencial, además de algo maravilloso que te invito a hacer si todavía no lo has hecho. No se trata solo de que te toques, sino de que te conozcas y te experimentes en profundidad para saber cómo activar tu fuego, cómo expandir tu placer por el cuerpo; para averiguar cómo funcionas no solo a nivel físico, sino también energético.

Como te he contado antes, durante muchos años no pude tener orgasmos. Ni la paciencia infinita ni las ganas de ayudarme de las parejas que tuve —relaciones bonitas con mucho amor, confianza, intimidad y conexión sexual— lograron que mi cuerpo se soltara. En cambio, cuando mi cuerpo se abrió al placer y tuvo el permiso para rendirse al orgasmo, el placer pasó a resultar tan fácil y natural que dejó de depender de cuánto me ayudaran o me cuidaran. Solo necesitaba conectar

con mis sensaciones, respirar, mover la energía a través de mi cuerpo... y todo pasaba. ¿Qué había cambiado? Había cambiado yo, que había logrado escapar de la creencia-trampa de que tiene que venir otra persona a satisfacerme.

Te animo a que borres tú también de tu vida esa vieja creencia. Deja de poner el foco afuera, de esperar a que alguien venga a descubrir tu placer o de quejarte si tu pareja no cumple con tus expectativas. No digo que no te afecte con quién compartes intimidad, y, si has elegido bien, esa persona te puede acompañar en este viaje, desde luego, pero tu placer depende de ti. Así que pon el foco en ti misma y toma las riendas de tu placer conociéndote a fondo, porque cuando sabes cómo funciona tu cuerpo, las puertas del placer se abren con facilidad. Y por supuesto, **date permiso para sentir todo ese placer, toma la decisión de decir «¡SÍ!» desde lo más profundo de ti: sí al placer, sí a sentir, sí a disfrutar, sí a la vida.** ¡En el sexo y en todo! Suena obvio, pero es una enorme revolución interior.

Todas somos multiorgásmicas

Todas lo somos, tú también, es nuestra naturaleza. El cuerpo de la mujer es multiorgásmico de forma natural, así que tú también lo eres, no puede ser de otra manera.

Algunas mujeres, cuando tenemos o hemos tenido dificultad para llegar al orgasmo, sentimos que hay algo que no funciona bien en el cuerpo, incluso que somos defectuosas. Pero la

verdad es que no es así: a todas nos han dado un cuerpo maravilloso para gozarnos plenamente. Puede que tengas esta dificultad y te sientas sola; te entiendo, yo también lo he sentido y desde aquí te envío mucho amor. Y tengo una buena noticia: a medida que vayas aprendiendo más sobre cómo funciona tu cuerpo, vas a llegar a sentir más placer del que seguramente hayas imaginado hasta ahora.

Todas las mujeres podemos tener orgasmos de todo tipo. Más aún, todas somos multiorgásmicas. Tú también. No es algo que el universo le haya concedido a unas pocas. Algo que te toca o no en la rifa de la genética, como cuando naces morena o con ojos azules. No, esto no va así. Y cuando digo que todas lo somos, no me refiero a que podamos encadenar orgasmos uno detrás de otro, me refiero a que **nuestro cuerpo tiene la capacidad de entrar en un estado multiorgásmico que es como un oleaje infinito que expande y multiplica nuestra energía y placer.**

Tal vez sientas que esto suena muy bonito, pero que no es posible para ti. Puedo entenderte perfectamente. Nos fijamos en los hechos y es lo que tomamos como verdad. Por eso yo decía que *era* anorgásmica. ¡Pero qué gran absurdo! Lo que sucedía era simplemente que en aquel momento yo no era capaz de tener orgasmos de ninguna manera. Podría decir que *tenía* anorgasmia, pero ser, siempre he sido multiorgásmica. Como todas. La diferencia es que ahora me permito vivirlo y disfrutarlo. Tú también lo eres, independientemente de cuánto placer eres capaz de experimentar ahora.

No me gustaría que sintieras esto como una obligación. No se trata ahora de que te pongas a perseguir más logros y más orgasmos. Bastante tenemos con los mandatos sociales de estar guapas, ser buenas madres, profesionales exitosas, etcétera como para imponernos ahora la obligación de llegar a estados multiorgásmicos. No eres más válida ni mejor amante por tener más orgasmos. Esto es solo para ti, lo cuento para inspirarte y, si lo deseas y me lo permites, para animarte a conectar con tu potencial. Para que dejes de vivir conformándote con lo que has conocido hasta ahora y conectes con la abundancia de placer que hay disponible para ti, pues la energía femenina es expansiva por naturaleza. Para que dejes emerger esa sabiduría interna que cuando lee esto, aunque quizás no sabe cómo llegar a ello, sí sabe que hay más. Esa parte sabia de ti merece ser escuchada.

Eres una mujer deseante

Venimos del paradigma de la mujer como objeto de deseo. Durante siglos, nuestro rol en la sociedad se limitó al de esposas y madres, por lo que la prioridad era resultar atractivas para que un hombre nos eligiera y nos mantuviera económicamente. Era una cuestión de pura supervivencia y, como todo programa de supervivencia, se nos quedó muy grabado en nuestro inconsciente.

En aquel viejo paradigma, el encuentro sexual se daba cuando el hombre buscaba a la mujer, y el placer de ella no entraba en la ecuación. El cuerpo de la mujer era simplemente ese objeto

con el que el hombre satisfacía sus necesidades sexuales y ella tenía un papel completamente pasivo.

Afortunadamente esto ha cambiado. Cada vez más mujeres asumimos lo que te decía en la primera verdad: que nuestro placer depende de nosotras mismas, y que, aunque nos programaron como objetos de deseo, no solo somos seres deseados, sino también deseantes. No hay nada malo ni vergonzoso en desear, en tener ganas.

Existe la creencia generalizada de que los hombres tienen más ganas que nosotras, y muchas veces puede ser así, pero muchas otras no. Y no es importante quién tiene más ganas, sino que nosotras conectemos con nuestro deseo. **Hay en ti un fuego intenso que enciende tu corazón y arde entre tus piernas.** Es maravilloso que tu pareja te busque y te seduzca, pero date cuenta de cómo deseas que te busque, fíjate en que el deseo está también en ti.

Muchas mujeres que se quejan de falta de deseo esperan a que ocurra algo o venga alguien y las encienda. Esto es herencia del papel pasivo que te comentaba, pero no es realista. **Tu deseo está dentro de ti, no viene de fuera,** tú abres tu cuerpo dejando que arda tu fuego. Cuando te ocupas de conocer cómo funciona tu cuerpo, qué te da placer, cómo te excitas, cómo te nutres, el deseo aparece de forma natural.

Recuerdo a una mujer que unos días después de asistir a uno de mis talleres me contó muy sorprendida: «De repente he

tenido muchas ganas de tener sexo con mi marido, hacía mucho tiempo que no me sentía tan activa». ¿Fue porque su marido de repente esa semana estaba especialmente atractivo? ¿Venía de fuera ese deseo? Obviamente no. Lo único que había cambiado era que ella le había prestado atención a su sexualidad, le había dedicado tiempo, se había sentido, se había explorado y se había encendido. Cuando nos escuchamos y nos sentimos, nuestro cuerpo se abre y se relaja, y de forma natural nacen las ganas de gozarnos.

Hay muchos factores que afectan al deseo, como veremos más adelante, pero seguramente el que más es el estrés. Un cuerpo estresado está en alerta, no se puede relajar y dedicar a jugar y gozarse. Por eso es importante bajar las revoluciones de la vida que llevamos para crear espacio y que tu fuego se vuelva a encender. **Cuanto más sexo y placer tienes, y más lo disfrutas, más deseo y ganas tienes.** El cuerpo siempre pide más de lo que le gusta.

El sexo es más que una experiencia física

El sexo que hemos aprendido está muy centrado en los genitales y en la penetración. Las películas nos han enseñado que los besos o las caricias solo tienen como objetivo llegar a los genitales y concretamente a la penetración.

Incluso si has logrado superar esta idea, es probable que sigas viendo el sexo como una actividad física, tanto si te das placer a ti misma como si lo compartes con otra persona. El foco

sigue puesto en el cuerpo, en la lubricación, en la erección, y en buscar la descarga física.

Sin embargo, **cuando estás excitada, cuando tus genitales se hinchan, cuando tu fuego se enciende, lo que se activa en realidad es tu energía sexual. La energía sexual es la energía creativa, la energía de vida.** Somos concebidos a través del sexo, nacemos a través del sexo, toda creación es energía sexual en movimiento.

No es tan extraño hablar de energía sexual. En realidad, todo es energía. Las personas somos más que el cuerpo físico que vemos y tocamos, contamos con un campo energético a nuestro alrededor y a menudo tenemos percepciones sobre la energía de otras personas y los sitios en los que estamos. Seguro que alguna vez has entrado en una casa o en un restaurante y has sentido que no estabas a gusto. O has conocido a una persona y enseguida has sentido una afinidad enorme, una «buena onda». Es algo que claramente no tiene que ver con lo físico, sino con lo energético.

Cuando estás excitada, cuando tu vulva se hincha, cuando sientes tu vagina esponjosa y estás caliente, significa que estás cargada de energía. De hecho, el calor es energía. Como nuestro foco está normalmente puesto en los genitales, tendemos a quedarnos con ese nivel de excitación, con ese fuego entre las piernas. Pero **si te atreves a ir más allá, entenderás que esa energía puede expandirse por todo tu cuerpo y llevarte a orgasmos expandidos de cuerpo entero, a niveles de placer casi místicos.** Para eso, como veremos más adelante,

tienes que dejar que la excitación que hay entre tus piernas suba y circule por tu cuerpo.

Te diré algo que quizás te sorprenderá, ni siquiera necesitas tocarte o que te toquen para activar tu energía sexual. Si tu cuerpo está abierto, respirando y moviéndose, puedes entrar en un oleaje multiorgásmico de cuerpo entero sin necesidad de usar las manos. No me lo estoy inventando. Yo misma lo he experimentado. Al principio parece increíble, lo sé, por eso te pido que sigas leyendo los siguientes capítulos con la mente abierta.

Para mí, pasar de una sexualidad genital a una sexualidad energética fue un cambio total, un salto a un nivel superior. Lo que sentí (y cómo lo sentí) no era comparable a lo que había sentido hasta ese momento. Fue como cambiar de dimensión. Con este libro pretendo que tú también puedas tener esa experiencia.

TIENES DERECHO AL ORGASMO

Seguramente habrás escuchado decir cosas como «El orgasmo no es el objetivo del sexo» o «Deja de buscar el orgasmo y disfruta del camino». Estos mensajes son, por supuesto, completamente ciertos, pues el sexo es mucho más que unos segundos de éxtasis y, además, cuanto más te olvidas de querer llegar al orgasmo, más fácil es que llegue. Pero a la vez es muy frustrante si te cuesta tenerlos. Porque fíjate qué crueldad: ya desde la adolescencia te bombardean con mensajes e

imágenes sexuales que te mal educan haciéndote creer que el orgasmo es el único objetivo del sexo, y tú te lo crees, entre otras cosas, porque empiezas a tener sexo y tu pareja no hace más que preguntarte si «has llegado». Pero si resulta que a ti te cuesta, y que no llegas tan fácilmente, sientes que algo está fallando, y parece como si todo el placer y la excitación que sí sientes no valieran, no contaran, porque no culminan en un orgasmo. Y callas, o a veces mientes, pero en cualquier caso duele. Y cuando estás en ese lugar de confusión y decides pedir ayuda porque no sabes cómo lograr tener orgasmos, te dicen: «El orgasmo no es el objetivo».

Que a mi yo de antes de tener orgasmos le dijeran que el problema era que estaba demasiado enfocada en el orgasmo es en realidad violencia. No solo estaba enfocada, sino que estaba *obsesionada* con el tema, porque sentía que mi valía como mujer y como ser sexual dependían de eso. Que me dijeran entonces que el problema era que yo no sabía apreciar el placer que sí sentía a pesar de no tener orgasmos era una especie de agresión. Según ese discurso el problema estaba en que yo era una eterna insatisfecha y que me fijaba demasiado en lo que me faltaba. Debía conformarme, aunque en mi cuerpo hubiera una tensión incomodísima que nunca se liberaba.

Sin embargo, yo quiero decirte justamente lo contrario: no te conformes. **El orgasmo no es el objetivo, pero sí es tu derecho.** Y no un orgasmo, sino todos los del mundo y de todas las maneras del mundo. Quiero que sepas que cuando los orgasmos no llegan, o nunca llegan en pareja o solo llegan de una determinada manera, no es solo tu cabeza y la idea de tenerlos

la que habla, es todo tu cuerpo el que los está pidiendo porque hay algo que no logra soltarse. Hay excitación, pero la tensión acumulada no se libera y queda una especie de malestar. El cuerpo se queda contraído, no se relaja, y eso se siente mal.

Así que es perfecto que los pidas, a ti, a tus parejas y a la vida, porque es tu derecho divino, y disfrutar de estados de éxtasis, gozo y expansión es algo que le hace mucho bien a nuestro cuerpo, y a todo nuestro ser, y que además impacta positivamente en nuestra autoestima sexual. Más adelante, cuando lleguen los orgasmos y te vivas como la mujer multiorgásmica que en verdad eres, llegará el momento, entonces sí, en que tener orgasmos o no en cada uno de tus encuentros sexuales será la última de tus preocupaciones.

TU AUTOESTIMA SEXUAL

Hace unos años, cuando decidí que me dedicaría a ayudar a otras mujeres a explorar su sexualidad y hacerse dueñas de su placer, me puse a estudiar Psicología y dediqué mi trabajo final de carrera a la autoestima sexual, porque es un pilar fundamental para tener una vida sexual plena y satisfactoria. Pero ¿a qué me refiero con autoestima sexual? La autoestima general es la valoración que haces de ti misma y lo satisfecha que estás contigo. Cuando tienes una buena autoestima tienes confianza, te sientes segura, te hablas bien a ti misma y no te juzgas, en resumen: te sientes valiosa y te quieres bien. La autoestima sexual es lo mismo, solo que llevado a tu vida sexual y a tu ser sexual. Lo alta o baja que esté tiene que ver

con lo satisfecha que estés con tu sexualidad y también con factores como cuán merecedora te sientes de sentir placer, la confianza que tienes en ti y en tu cuerpo, lo a gusto que estás en tu piel, la seguridad con la que vas a un encuentro sexual o cómo te percibes a ti misma cuando estás haciendo el amor.

Puedes imaginarte que cuando yo no tenía orgasmos mi autoestima sexual estaba por los suelos. Me sentía muy insegura. Cuando mis amigas hablaban de sexo me ponía tensa y escuchaba para ver si me enteraba de qué estaba haciendo mal. Aunque eran y son buenas amigas, no les había contado lo que me pasaba, ¡me moría de vergüenza! La autoestima sexual es algo muy íntimo, te hace sentir muy vulnerable, y aunque con las amigas se puede llegar a ocultar, con las parejas es más difícil porque cuando te desnudas, inevitablemente, también te dejas ver por dentro. Si la autoestima sexual es baja, a pesar de los esfuerzos titánicos que hacemos para que no se note, se sufre enormemente por dentro.

Como lo había vivido en primera persona, quería entender la relación entre los orgasmos y la autoestima sexual, así que para mi trabajo de investigación de final de carrera decidí analizar si la dificultad de la mujer para tener orgasmos afectaba a su autoestima sexual y, más allá de eso, si también afectaba a su autoestima general. Preparé entonces una encuesta que me respondieron nada menos que 27.000 mujeres gracias a la magia de las redes sociales. De entrada, confirmé lo que ya sospechaba: aquellas mujeres con mayor capacidad para

tener orgasmos fácilmente se sentían más satisfechas sexualmente y daban una valoración en autoestima sexual superior a las que no. Confirmé también la segunda hipótesis: existía una relación estadísticamente significativa entre la dificultad para tener orgasmos y la autoestima (no solo en lo referente a lo sexual, sino en general a la valía como persona).

Es decir, la dificultad para tener orgasmos no solo provoca una menor autoestima sexual y confianza en la cama, sino que también resulta en una menor autoestima personal: afecta a la confianza que tienes en ti y a tu valoración personal. Dicho en otras palabras, **cuanta más facilidad de sentir placer tiene una mujer, más segura se siente en la cama, más satisfecha está con su sexualidad y, también, más segura de sí misma se siente en la vida y consigo misma.**

Así es: la forma en que te sientes en la cama repercute directamente en cómo te sientes en la vida y en la confianza en ti misma. Tiene sentido, porque si nuestra energía sexual no fluye, si no nos sentimos en paz, gozo y alegría con la fuerza creativa que es la sexualidad, todo nuestro ser se ve afectado.

La sexualidad es un reflejo de cómo te comportas y cómo estás en la vida.

Para que vayas entrando en materia, he preparado un cuestionario rápido con el fin de que puedas valorar en qué punto te encuentras en ese sentido. Tómalo como un juego. No importa dónde estás, importa hacia dónde vas: a un lugar de satisfacción total con tu cuerpo, tu placer y tu vida sexual. Es lo que te mereces.