



# “Si hay buen sexo, el orgasmo femenino llega solo”

Las mujeres deberían conocer mejor su cuerpo, y gustarse

**M**arina Castro es psicóloga y sexóloga especializada en terapia de pareja. Imparte un taller sobre el orgasmo femenino en el Institut d'Estudis de la Sexualitat i la Parella por el que ya han pasado más de 800 mujeres.

**¿Hablar de sexualidad femenina todavía es tabú?**

Ocurre lo mismo que con la masculina. Cada vez se habla más, pero de una manera superficial, en broma.

**¿Sucede lo mismo con el orgasmo femenino?**

La mayoría de las mujeres piensa que debe llegar al orgasmo con la penetración, y que éste será explosivo, cuando el 95% sólo tiene orgasmos suaves. No hay orgasmos de película. La realidad es otra.

**¿Alcanzar el orgasmo con la penetración no es lo habitual?**

Suele ser la excepción y no la norma, pero ésta es la idea que tiene la sociedad y la que se perpetúa. Y como entre las mujeres, o entre las propias parejas, no se habla en profundidad de este tema, se alimenta un imaginario colectivo que no tiene nada que ver con la realidad.

**¿Mujeres (y hombres) saben cómo llegar al orgasmo femenino?**

Muchas y muchos, no. Hay mujeres que no han llegado nunca al orgasmo porque ni ellas ni sus parejas saben cómo deben estimularse. El orgasmo es fruto del buen sexo; si hay buen sexo, el orgasmo llega solo.

**¿Qué entiende por “buen sexo”?**

El que incluye diversión, conexión, complicidad, intimidad, desinhibición, risas... Donde se genera un clima emocional con el otro, aunque se trate de una pareja ocasional.

**Se habla de la masturbación masculina, pero no de la femenina.**

Sí, se dice a las niñas que la vulva es una zona que no debe tocarse, sucia... Son mensajes que calan. Hoy, cuando un hombre le pregunta a su pareja “¿Qué quieres que te haga?”, la respuesta suele ser: “No lo sé”, porque la mujer no conoce su cuerpo. En el taller hablamos de la masturbación femenina y los beneficios que aporta.

**¿Cuáles son?**

Permite conocer el cuerpo y saber cómo estimularlo; es importante para fomentar la autoestima; hay mujeres que no se tocan porque no se gustan.

**¿En las generaciones más jóvenes, también sucede?**

Si. La educación sexual a menudo queda reducida a una charla sobre prevención de embarazos, enfermedades... que es lo más urgente. ■ J.M.

## ENTREVISTA

► Marina Castro, psicóloga y sexóloga

## HABLAR EN CASA

**¿Cómo debe abordarse la educación sexual en la familia?**

De una forma muy natural, aunque es cierto que hoy los progenitores están desubicados; muchas madres acuden a diferentes cursos y talleres

para informarse y formarse en temas de sexualidad. El libro de la psicóloga Elena Crespi, *Parlem de sexe a casa*, es una guía para una buena educación sexual y afectiva, que orienta a padres e hijos y evita transmitir mitos