



## Els camins de l'orgasme femení són inescrutables

Amb la revolució sexual dels anys 70 les dones van començar a conèixer millor el seu propi cos i a reclamar el seu dret al plaer. Quaranta anys després, però, l'orgasme femení continua sent un fenomen enigmàtic que planteja molts interrogants.

*Reportatge d'Àstrid Bierge*

**Q**uan una dona comença a excitar-se sexualment la sang posa la directa cap a la zona genital i les parets de la vagina comencen a desprendre un fluid lubricant. A mesura que la dona va encenent-se més, la sang baixa més grossa, la respiració i el batec s'acceleren, els mugrons s'endureixen, la part inferior de la vagina s'estreta per subjectar millor el penis i la part superior s'eixampla per deixar-li lloc. Si la cosa va bé, comença a generar-se una quantitat ingent de tensió nerviosa i muscular als genitals, la pelvis, les natges i les cuixes

fins que el cos l'allibera de cop en una sèrie d'onades de plaer intens. L'orgasme. Durant aquest clímax, la matriu, la vagina i l'anus es contrauen simultàniament en intervals de 0.8 segons. En un orgasme petit hi ha entre tres i cinc contraccions, en un de llarg n'hi ha entre deu i quinze. L'orgasme de la dona pot ser més llarg que el de l'home, i arriba a durar fins a vint segons.

Fins aquí la ciència certa i ecumènica. Més enllà d'això, l'orgasme femení és un fenomen biològic ple de misteris, variants i variables.

### **Un engranatge complex**

Si bé el penis només té una ruta nerviosa per transportar les sensacions fins al cervell, els genitals femenins en tenen tres o quatre. Per exemple, els nervis transportadors són diferents al clítoris que a la vagina, i per això les sensacions que provoquen són diferents. Mentre que els orgasmes clitoridis són externs i focalitzats, els vaginals són interns i de més ampli abast. Tot i així, avui dia la majoria d'experts coincideixen a dir que la distinció entre els orgasmes vaginals i els clitoridis és massa simplista i que

Un home munta el Clit Rodeo, una atracció en forma de clitoris dissenyada per l'artista Sophia Wallace.



→ el mecanisme orgàstic de les dones és un complex engranatge en què tots els elements estan interconnectats. Per entendre-ho, parlem primer del punt G, El Dorado del cos femení.

El punt G és una zona erògena especialment sensible localitzada entre la paret interior de la vagina, la uretra i el coll de la bufeta. Malgrat que s'estudiï des dels anys 40, encara hi ha discrepàncies sobre la seva existència com a estructura diferenciada, la seva definició i la seva localització.

L'any 2008 el professor italià Emanuele Jannini va publicar un estudi fet amb dos grups de dones: unes podien tenir orgasmes vaginals i les altres no. Els escàners fets amb ultrasò van detectar que les dones que sí que podien experimentar-los tenien una àrea de teixit més gruixut entre la vagina i la uretra. En aquell moment, Jannini va concloure que aquells resultats evidenciaven l'existència del punt G.

Uns anys després, però, va canviar de parer i va determinar que aquell teixit detectat no era el punt G. I llavors què era? Doncs el clítoris. I és que la punta del clítoris, que és la part visible, només representa la desena part d'un òrgan que en realitat té forma d'í grega invertida, amb dos braços que poden arribar a fer nou centímetres de llarg. En el desenvolupament embrionari es correspon amb el penis dels homes i compta amb vuit mil terminacions nervioses. Amb una única funció, proveir plaer sexual, el 70% de les dones necessiten estimulació directa a la part externa del clítoris per arribar a l'orgasme. Però la penetració també pot estimular la part interna, i d'aquí vénen els mal anomenats orgasmes vaginals.

Així ho afirmava l'estudi que va publicar Jannini a la revista *Nature* l'any 2014 juntament amb dos companys més. La investigació descartava l'existència del Punt G –per simplista– i introduïa un concepte més sofisticat i complex. L'abstracte de l'estudi ho descrivia així: “La vagina no és un òrgan passiu sinó

una estructura altament dinàmica amb un paper actiu en l'excitació sexual i el coït. Les relacions anatòmiques i les interaccions dinàmiques entre el clítoris, la uretra i la paret vaginal anterior porten al concepte de complex clitouretr vaginal (CUV), definint una zona variable, morfofuncional i polifacètica que, si és degudament estimulada durant la penetració, pot induir respostes orgàstiques”. És a dir, que el punt G no seria un punt sinó tota una zona d'interacció entre diversos actors genitals, que treballen en equip per proveir la dona amb l'orgasme a través de la penetració. Això deia l'estudi, que no ha liquidat el debat sobre el punt G però que ha tingut gran acceptació en el món de la sexologia. Si fos cert, com hem dit, els orgasmes que les dones senten com a vaginals implicarien també l'estimulació de la part interna del clítoris, que sembla que és a totes les festes orgàstiques de les senyores.

Això no vol dir que, en realitat, només hi hagi un tipus d'orgasme femení. Les sensacions que produeix l'estimulació externa del clítoris són molt diferents de les que produeix la penetració. A més, l'orgasme no estrictament ha de ser d'un tipus o d'un altre. Les dues dimensions del plaer poden combinar-se en graus diferents, de manera que possibilitin una àmplia gamma de colors orgàstics.

### La dona ejaculadora

Només una minoria de dones són capaces d'ejacular i les que ho són no sempre ejaculen, però el fenomen, per estrany que sembli, existeix. En el documental *L'orgasme femení explicat*, el sexòleg

Pierre Desvaux diu que continua sent un misteri com aquestes dones, quan tenen un orgasme, poden emetre fluids en quantitats tan grans que cal canviar els llençols: “Hi ha una certa predisposició neurològica, en el sentit que l'orgasme té tal efecte en el cervell de les dones que afecta l'àrea de la continència. Sovint el fluid és una barreja d'orina aigualida –no és mai groc com l'orina, sempre és clar com l'aigua– i de segregacions provinents de les glàndules prostàtiques. Per tant, aquest fluid té substàncies químiques que no s'acostumen a trobar a l'orina”. L'ejaculació, explica Desvaux, ve acompanyada del que s'anomena un “superorgasme”; però, segons la també sexòloga Maité Sauvet, es pot tenir un superorgasme sense ejaculació.

El multiorgasme és un fenomen molt més freqüent que el de l'ejaculació i també podria tenir una explicació neurològica. En estudis recents s'ha detectat que, després d'un orgasme, hi ha regions concretes del cervell dels homes que es tornen insensibles als senyals que reben dels genitals. La paradeta tanca. En les dones, en canvi, aquestes zones del cervell es mantenen actives, i per això són capaces de repetir la jugada un altre cop, o més.

### Disfunció femenina

Malgrat la complexitat i el potencial de l'engrenatge genital femení, moltes dones tenen problemes per arribar a l'orgasme. De fet, només una de cada deu hi arriba cada cop que té una relació sexual, i la majoria afirmen haver-lo fingit alguna vegada.



L'escultura d'un clitoris, de l'artista Sophia Wallace.

ansiosa o preocupada per tal de poder perseguir l'excitació i el plaer. De la mateixa manera, quan la dona està massa pendent de la seva aparença o de la seva actuació durant l'acte sexual, és difícil que en pugui gaudir. És per això, diuen els sexòlegs, que els jocs preliminars són tan importants per a les dones, ja que les ajuden a relaxar-se i a entrar a poc a poc en l'estat d'excitació.

De vegades la disfunció es pot solucionar amb entrenament. La masturbació, a banda de ser agradable, també pot ser molt útil per garantir relacions sexuals de més qualitat. Ajuda a conèixer el propi cos i permet entrenar la concentració. En el documental que hem esmentat, una noia explica que només és capaç de masturbar-se amb el dit cor de la mà dreta. La resta de dits no serveixen. Aquesta mena de límits són purament mentals, i si les dones fan l'esforç d'entrenar noves maneres d'arribar a l'orgasme durant la masturbació, és més fàcil que puguin dominar molt millor la ment durant l'acte sexual i per tant respondre a un ventall més ampli d'estímul físics.

Sovint la impossibilitat d'arribar a l'orgasme és deguda a motius purament lògics. És cabdal que les dones siguin capaces de parlar amb les seves parelles sexuals sobre les seves preferències. A moltes els costa mantenir aquesta mena de converses, sobretot per vergonya o per por que les seves parelles pensin que no són prou hàbils i se sentin ofeses. Però no és una qüestió d'habilitat, o no només. Es tracta de saber què necessita cada dona. No hi ha cap fórmula màgica universal. Cada dona és un món, cada dona té un mapa del tresor diferent. Alguns mostren camins més rectes i d'altres més intrincats, i de fet ja hem vist que els propis tresors poden ser molt variats, si forcem una mica més la metàfora. J.D. Salinger va escriure que "el cos d'una dona és com un violí; requereix un músic molt bo per poder ser ben tocat". L'aforisme té gràcia i té part de raó, però potser seria més ajustat dir que el músic, sobretot, ha de conèixer molt bé el violí que té a les mans. ●

Els motius de la disfunció femenina són molt variats. La manca d'estimulació de la part externa del clitoris és un dels més freqüents. Ja hem dit que resulta imprescindible per al 70% de les dones, que no en tenen prou amb l'estimulació de la part interna a través de la penetració. Hi ha una tècnica quirúrgica inventada pels nord-americans que intenta solucionar aquest problema. Es tracta d'una injecció que fa augmentar la mida del punt -o la zona- G perquè el penis l'estimuli independentment de l'angle de penetració.

Fa uns dies, a més, un grup d'assessors de l'Administració d'Aliments i Medicaments dels Estats Units (FDA), va recomanar a l'agència que aprovés la comercialització d'unes pastilles de filbanserina, conegudes com el Viagra de les dones perquè incrementen el seu desig sexual. Mentre que el Viagra augmenta el flux sanguini per facilitar l'erecció, la versió femenina actua en el cervell elevant els nivells de dopamina, un neurotransmissor que augmenta la sensació de plaer. De fet, les rates de laboratori prefereixen l'estimulació elèctrica de la part del cervell que allibera la dopamina que no pas el menjar. Es deixarien, literalment, matar de gana a canvi del plaer.

Altres solucions a la disfunció femenina són de caire més psicològic. I és que l'orgasme femení requereix més concentració que el masculí, que respon a una mecànica més estrictament física. Segons explica Desvaux, "per a una dona, fer l'amor és un estat de l'esperit". Per tant, diu, és important que no estigui

# El Temps

## Nova maqueta

## Nous opinants

## Nou format

## Nou Temps



## Ja al teu quiosc

Per fer-te  
subscriber entra a  
[www.eltamps.cat](http://www.eltamps.cat)  
escriu-nos a  
[subscripcions@  
eltamps.cat](mailto:subscripcions@eltamps.cat)  
o telefona al  
**902131025.**

Us atendrem de  
9.00 a 14.00 hores