

MEJORES ORGASMOS PARA ELLA

La agenda de la mujer fértil está marcada por su ciclo hormonal, pero lo que la mayoría desconoce es que estos cambios pueden **influir también en la intensidad de los orgasmos**. Si la piel, el pelo, el ánimo o el tamaño de los pechos encuentran su respuesta en cada momento, el clítoris es una de las zonas del cuerpo femenino más vulnerables. A simple vista parece poca cosa, pero engaña, lo que vemos es solo la punta del iceberg, bajo el capuchón y zona púbica se extiende creando una amplia zona erógena. Es la única zona corporal cuya función es exclusivamente proporcionarnos placer. **Estimularlo es la forma más eficaz de llegar al orgasmo.**

Las técnicas de ultrasonido han detectado que durante la ovulación, justo por el **día 14 del ciclo menstrual**, el clítoris aumenta de tamaño un 20%, como también lo hace el flujo sanguíneo en toda la zona genital. Es en este momento cuando la mujer, si estimula adecuadamente su clítoris, **podría alcanzar la cima del placer**, ya que la sensibilidad es mucho mayor.

Recuerda, además, que durante la ovulación hierven las fantasías sexuales debido a la producción masiva de estrógenos y, por tanto, de deseo y excitación sexual.

Las mujeres son muy distintas entre sí, cada una tiene cuerpos y sensaciones muy diferentes. Además también es cíclica, por lo que la forma en la que el deseo sexual se presenta en cada fase del ciclo menstrual será muy distinta.

Durante la ovulación es natural que las mujeres tengan un incremento en su **energía sexual**, ya que a nivel biológico están liberando un ovulo listo para ser fecundado.

Las Felices Consecuencias

Hay una teoría entre biólogos que asegura que los orgasmos han evolucionado para convertirse en la forma en que una mujer elige qué macho fertilizará sus óvulos. Las contracciones del orgasmo crean un efecto de vacío que ayuda a que el esperma llegue a donde tiene que ir, por lo tanto, entre mayor sea el orgasmo, mayores son las posibilidades de un embarazo. En teoría. Por supuesto no es lo único que determina la fertilidad, pero puede tener algo que ver.

Tipos de orgasmo femenino

El orgasmo vaginal:

Se consigue mediante la estimulación del punto Gräfenberg o más comúnmente llamado «**punto G**», situado a unos 4 cm de la entrada de la vagina. Tiene forma de bolita de menos de un centímetro y aumenta de tamaño con la estimulación. Está situado al lado de la vejiga por eso no es extraño que tras un orgasmo vaginal tengamos ganas de ir al baño. Para sensibilizarlo, estímulo de forma regular con suaves y repetidas presiones con el dedo o con la ayuda de un juguete sexual. Son pocas las mujeres que logran llegar a este orgasmo, alrededor de un 30%. Existen posturas que ayudan a conseguirlo, como el misionero, con las piernas de la mujer sobre la espalda del hombre o el galgo, con la que se facilita una penetración profunda.

El orgasmo clitoriano:

Se consigue mediante la estimulación del **clítoris**, ese pequeño botón situado entre los labios, anterior a la vagina. Se accede a él muy fácilmente y es muy sensible, bastan unas delicadas caricias para poder llegar al orgasmo. Se calcula que el 95% de las mujeres llegan a él mediante la masturbación y menos de la mitad, un 45%, lo comparten con su pareja.