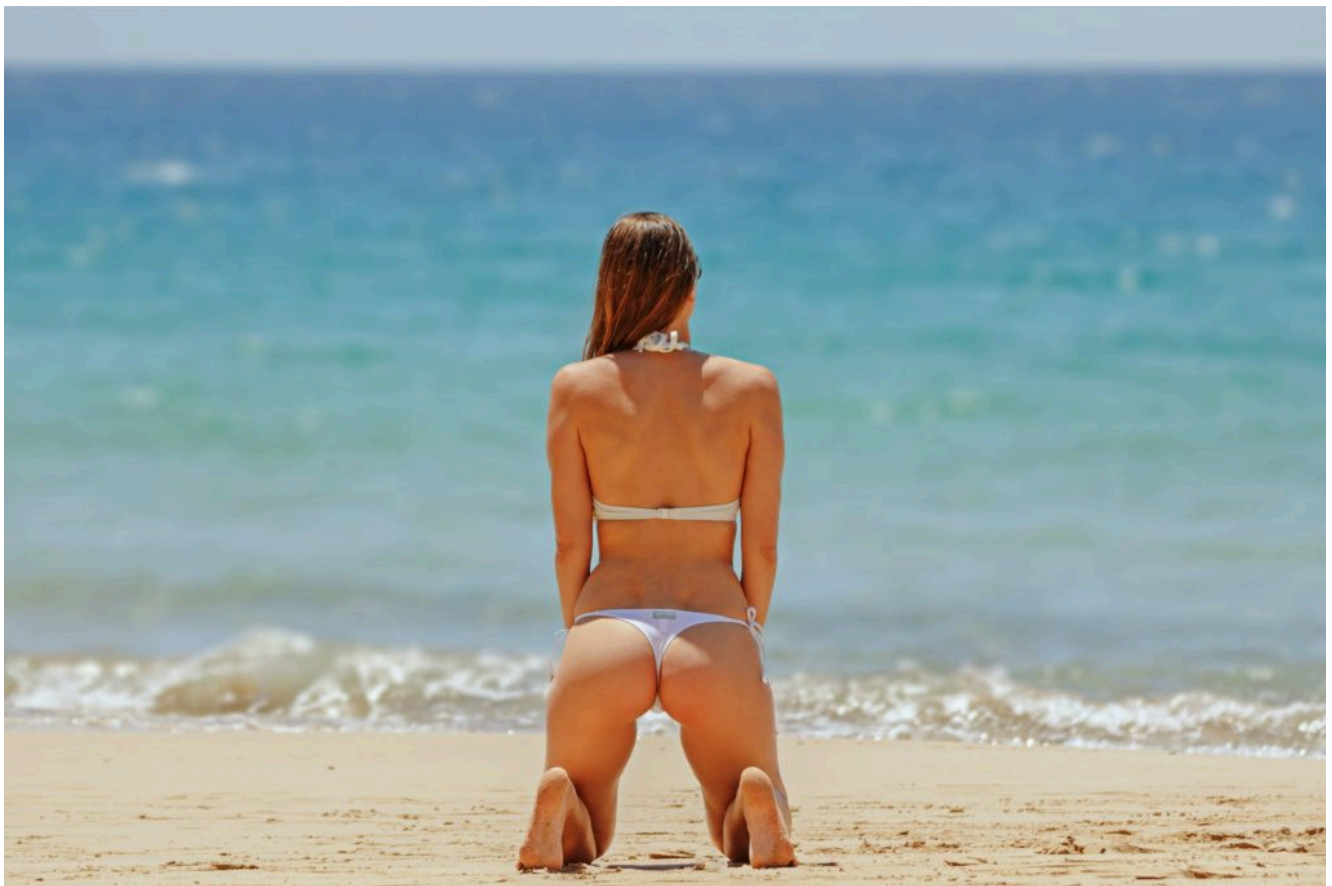


Lo que se sabe sobre la eyaculación femenina y el 'squirting'

Tradicionalmente, la eyaculación femenina ha sido una de las experiencias más desconocidas de la sexualidad. “La investigación de los fluidos que segregamos las mujeres con vulva durante la excitación sexual y el orgasmo se han descrito más por las sensaciones de sentirse húmedas y sentimientos subjetivos de sentirse mojada.



Ahora conocemos mejor qué es cada mecanismo, cada fluido, de qué se compone y cómo podemos estimular respuestas como el *squirting*. Todavía falta investigación, pero estamos en ello”, explica [Sílvia Pastells](#), psicóloga, sexóloga clínica y experta en terapia de pareja.

“El hecho de que tanto el *squirting* como la eyaculación

femenina se expulsan desde la uretra y desde los orificios de las glándulas de Skene, así como su composición, ha llevado a **confusiones entre la comunidad científica**; por no hablar de las **imágenes espectaculares del porno** y que a menudo han sido para muchas y muchos la manera de informarse sobre la eyaculación femenina”, comenta Pastells, que es miembro de la [Federación Española de Sociedades de Sexología \(FESS\)](#).

Además, la experta recuerda que, en general, la sexualidad femenina se ha observado desde una perspectiva patriarcal, de la mujer como dadora de placer, coitocentrista y focalizada en la eyaculación masculina.

Una cosa es la eyaculación femenina y otra, el ‘squirting’

“Las mujeres segregamos fluidos durante la actividad sexual desde la vagina (la lubricación), la vejiga urinaria (el *squirting*) y la próstata femenina o glándulas de Skene (la eyaculación femenina). A veces el *squirting* contiene también secreciones de la próstata”, aclara Pastells.

Es importante diferenciar lo que se considera estrictamente el *squirting* de lo que sería la eyaculación femenina, ya que **ambas respuestas son producto, normalmente, de elevados estados de excitación femenina, pero son mecanismos diferentes.**

El *squirting* es la expulsión de una cantidad variable de orina diluida durante la actividad sexual o el orgasmo. Se expulsa, pues, a través de la uretra. Se parece al agua clara y se suele vivir como algo positivo que potencia la vida sexual. Sin embargo, algunas mujeres se lo reprimen por vergüenza.

La eyaculación femenina es una cantidad menor de fluido

espeso y blanquecino, más parecido a la eyaculación masculina, que segregan de forma involuntaria las glándulas de Skene (la próstata femenina). Estas glándulas expulsan el fluido por los orificios situados en ambos lados de la uretra.

¿Suceden antes o durante el orgasmo?

A la mayoría de mujeres que informan del squirting les sucede justo antes o durante el orgasmo, pero se puede experimentar sin orgasmo. Se produce por la estimulación profunda del clítoris y del complejo clítoris-uretra-vagina. Se puede provocar de forma voluntaria.

“La estimulación profunda del clítoris puede bastar para que se produzca el *squirting*. Por ejemplo, **algunas mujeres informan que durante la estimulación del clítoris con juguetes sexuales como el succionador de clítoris han vivido por primera vez el *squirting***”, menciona Pastells.

La eyaculación a través de las glándulas de Skene también se produce antes o durante el orgasmo y es involuntaria.

El famoso punto G: ¿es difícil de encontrar?

Dentro de la vagina, la estimulación del punto G provoca sensaciones muy placenteras vinculadas al *squirting* y a la eyaculación. La estimulación de esta zona de la pared vaginal conecta con la próstata femenina, situada a lo largo de la uretra.

“No es complicado hallar el punto G. Requiere curiosidad por tu propio cuerpo y tu placer sexual. Está a unos pocos centímetros de la entrada de la vagina, entre unos 3 y 5 cm de la entrada vaginal”, dice la sexóloga clínica, dando estos **consejos para encontrarlo**:

- Dedícale tiempo y paciencia.
- Acariciando la zona notarás una parte más rugosa, se hincha un poco con la estimulación y es placentera. Es como si quisieras dirigir tus dedos dentro de la vagina hacia el ombligo.
- Utiliza aceites vaginales y toca la zona relajadamente. Acaricia variando los ritmos, en forma circular, dando toquecitos.
- Deja aumentar la excitación y confía en lo que vas sintiendo. Si estás relajada y centrada en las sensaciones físicas percibirás mejor las variaciones en la excitación y el placer.
- También puedes utilizar juguetes diseñados para la estimulación de la zona.
- Si sientes ganas de orinar, no te reprimas...
- Puedes practicar sola primero, si te sientes cortada con una pareja.

¿El líquido de la eyaculación se puede confundir con un escape de orina?

En palabras de Pastells, “el *squirting* se compone de orina diluida y puede contener mezclado fluido expulsado por las glándulas de Skene. Es como agua clara y no huele a orina, pero es expulsado a través del meato urinario. Por tanto, es básicamente orina diluida. Si durante la estimulación sientes sensación de orinarte, relájate, intenta centrarte en la sensación placentera y no en la de retención/tensión”.

Cuando aparece un escape de orina por **incontinencia** durante la relación sexual suele oler claramente a orina, es más oscura y se suele producir en mujeres que ya tienen “escapes” de orina o incontinencia durante el día.

Técnicas para favorecer la eyaculación femenina

La estimulación profunda del clítoris y la estimulación del punto G favorecen la eyaculación femenina. Pastells explica cómo hacerlo sola y en compañía:

- **Si estás sola**, una buena postura es de rodillas. Aconsejo utilizar aceites para estimularse internamente el punto G y externamente el clítoris. Puedes utilizar uno o dos dedos en el interior de la vagina y estimular la pared anterior, la que va hacia el ombligo. Juega, siente, tócate, experimenta, céntrate en las sensaciones, deja que crezca la excitación, aunque sientas deseos de orinar sigue y relaja la musculatura. Si, además, puedes con la otra mano estimular el clítoris, mejor.
- **Si estás acompañada**, puedes estar tumbada boca arriba y tu acompañante introducir cuidadosamente dos dedos o un vibrador y que explore tu pared anterior de la vagina guiándose por tus sensaciones. En caso de practicar la penetración, **posturas como la del perrito** permiten la estimulación del punto G y del clítoris.

Qué pasa si no lo logras y otras dudas en la consulta sexológica

“Las mujeres eyaculamos de forma involuntaria a través de las glándulas de Skene, sin conciencia de ello porque las

cantidades pueden ser pequeñas. En cuanto al *squirting*, los porcentajes de féminas que informan de ello son variables y oscilan entre el 15 y el 55% de mujeres”, cita esta sexóloga.

Como en muchos aspectos de la sexualidad, reflexiona la experta, **“cuando el juego, la diversión, el placer y la curiosidad se convierten en algo demandante, en algo que en mi cabeza dice que *tengo que conseguirlo, pierde la gracia y desde luego se complica la posibilidad de excitarse y soltarse* lo suficiente para tener altas cotas de placer, y, por tanto, de experimentar el *squirting*, por ejemplo”**.

Explora, tócate y conócete, recomienda Pastells. “Tu cuerpo tiene tantas posibilidades para el placer. Ten una mirada benévola de ti y de tu cuerpo. De momento, no hemos encontrado que las mujeres que experimentan *squirting* reporten más cotas de placer que otras que no lo experimentan. Por tanto, no hay una forma ‘correcta’ de vivir la sexualidad y el placer, hay muchísimas. Dedícate tiempo y explora la tuya”.

Obviamente, si se le dedica científicamente un espacio al conocimiento de la eyaculación femenina y se divulga, se está estimulando de forma sana y curiosa, queremos saber qué es y cómo podemos conseguirlo. Es importante informar e informarse correctamente, porque la percepción a través del porno es poco realista. Pastells comenta que **“en la consulta sexológica nos encontramos con personas de todo tipo, las curiosas que quieren mejorar, explorar y potenciar su placer sexual y también experimentar *squirting*; pero también personas que sufren porque creen que lo que pasa en el porno es lo que les debería pasar a ellas”**.

Algunas mujeres viven con malestar respuestas como el *squirting*, “les da apuro, lo reprimen. Por esto es importante conocer y conocerse, si te pasa, aprende a gozarlo y no reprimirlo”, defiende la sexóloga.