

Cuatro técnicas que ayudan a las mujeres a tener más placer, según un informe

Proviene de una encuesta a más de 3.000 mujeres en los Estados Unidos que trata de sentar la base sobre un tema que históricamente ha sido un tabú.

En los entresijos del sexo, cada persona es un mundo. Desgraciadamente no es tan sencillo como en las películas, en las que todo el mundo parece disfrutar hasta que se corta el plano y surge una nueva escena. A la hora de la verdad, en la oscuridad del dormitorio, pueden surgir dudas, miedos o problemas que no permiten que las personas disfruten del todo de las relaciones, y es por ello que la comunicación es tan importante en estos casos.

Para las mujeres esto es especialmente importante, pues históricamente su deseo siempre ha estado en un segundo plano, llegando incluso a condenarse al ostracismo. **El clítoris, un órgano maltratado durante siglos, es el responsable principal del orgasmo femenino** y, sin embargo, [los detalles de su anatomía](#) no se estudiaron en profundidad hasta 1998, considerándose un tabú todavía en algunos casos.



Aunque todos deberíamos tratar de descubrir por nosotros mismos qué es lo que nos excita y nos da placer, la ciencia también puede guiarnos en la dirección correcta. 0, en el caso de **una encuesta a más de 3.000 mujeres en los Estados Unidos**, cuatro direcciones, informa '[Science Alert](#)'. Escrito

por un equipo de investigadores en asociación con la empresa de educación en línea OMGYes, este último 'Informe de placer' resume una multitud de experiencias compartidas que pueden darnos sugerencias muy útiles cuando nos encontremos en el fulgor de la batalla (entre las sábanas).

Esta investigación se centra menos en dónde tocar y más en las maneras de colocar el cuerpo para aprovechar al máximo la penetración.



¿Te suena aquello del informe del placer? Quizá porque no es la primera vez que se realiza uno. En 2017 publicaron otro, con las opiniones de 1.000 mujeres que sirvieron para dar información sobre [el placer sexual](#). No obstante, esta segunda investigación cambia ligeramente de rumbo,

centrándose menos en dónde tocar y más en las maneras de colocar el cuerpo para aprovechar al máximo la penetración. “Descubrimos que hay cuatro técnicas que funcionan para la mayoría de las mujeres”, explican fuentes de la propia empresa.

El objetivo del informe es promover una perspectiva clara y basada en hechos para poder tratar el placer sexual como un derecho fundamental. En el estudio se usaron herramientas estadísticas para garantizar que las muestras de la encuesta en línea representaran una población adulta amplia, de mujeres cis y transgénero. Los investigadores descubrieron cuatro técnicas que permitían tener un sexo con penetración más agradable, ya sea en solitario o en compañía.



Los accesorios, escenografía o actores son indiferentes. Las encuestadas señalaron que:

- En el 87,5% de los casos, elevar o rotar la pelvis ayudó a garantizar el orgasmo.

- 3/4 partes de las encuestadas también afirmaron que el balanceo también es útil durante el acto, pues se trata de un movimiento que ayuda a que la base del pene (o el juguete) se frote contra el clítoris durante la penetración.
- Un 84% de las encuestadas también señalaron disfrutar de la penetración o roce en la vulva, o parte externa de la vagina.
- Aproximadamente el 70% de las participantes afirmaron disfrutar mucho con la estimulación del clítoris mediante un dedo o un juguete mientras se las penetraba.

Los investigadores descubrieron cuatro técnicas que permitían tener un sexo con penetración más agradable, ya sea en solitario o en compañía

Estas recetas, por supuesto, no significan que siempre se vaya a garantizar el orgasmo, pero en una sociedad donde la satisfacción sexual sigue siendo un tabú y muchos **mitos los ha popularizado la pornografía**, no está mal tener algunos términos claros y explícitos. “Esperamos que estos informes permitan a las mujeres reconocer, comunicarse y actuar mejor en lo que quieren”, indicaron. Al fin y al cabo es tan solo el segundo informe, y esperamos que haya muchos más capítulos que permitan aclarar dudas y [explorar la sexualidad humana](#), así como el placer, en el futuro.