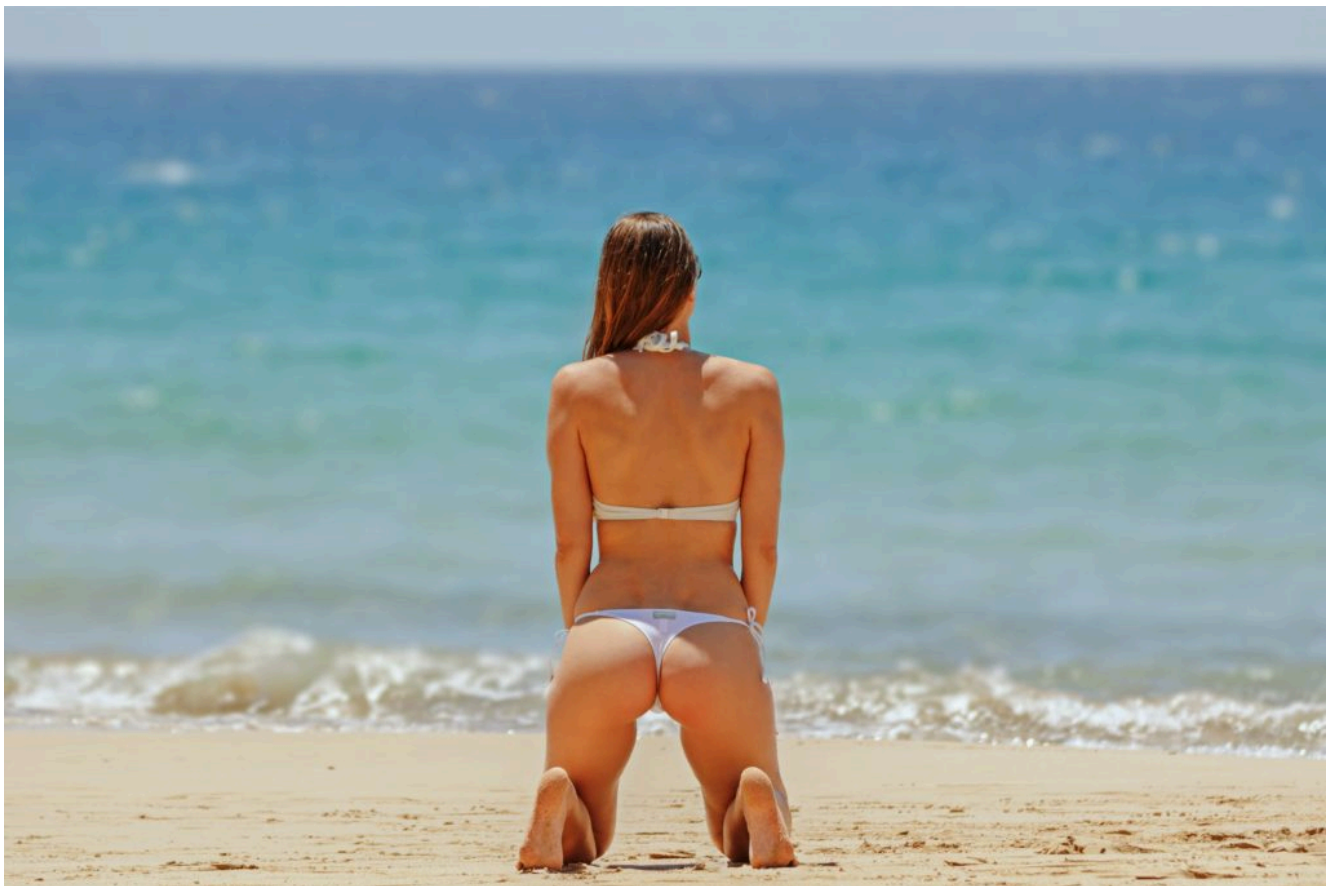


# Lo que se sabe sobre la eyaculación femenina y el 'squirting'

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 orinar, 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.