

# Taller de Sexualidad

[Ximena Santa Cruz Bólvor](#)



## ¿Qué es el orgasmo?

Para responder a esta pregunta es necesario tener claro desde que perspectiva se está preguntando y en interés de quien se define. Se preguntarán por que no elegimos un concepto como la mayoría de los textos o autores lo hacen. Es justamente eso lo que queremos evitar ya que la experiencia de vivir un orgasmo implica una infinidad de puntos de referencia diferentes y de procesos a describir dependiendo de las vivencias de los involucrados en el fenómeno.

La mayor parte de los expertos (generalmente de sexo masculino) definen

con propiedad el orgasmo como el momento en que se experimenta en el "varón" el máximo placer sexual-genital asociado a la descarga de semen o eyacuación. En el caso de las "damas" el orgasmo correspondería a la sensación de placer sexual-genital máximo producto del roce (en el clítoris u otras zonas intravaginales), que equivaldría al placer que experimentan los varones con la eyacuación.

Aunque la definición parezca familiar involucra sólo una parte de la experiencia de sentida en el orgasmo y se pueden agregar términos médicos y técnicos que precisen más o menos el fenómeno pero la lógica explicativa es la misma: un evento físico de roce intenso y placentero desencadena una sensación de placer sexual asociado a un placer genital local que se identifica como orgasmo.

Al observar desde una perspectiva energética lo que ocurre en el encuentro de una pareja podemos distinguir como surgen nuevos entendimientos acerca del orgasmo. En la medida que la pareja madura como "equipo" -por la capacidad de acoplarse mutuamente- va involucrando nuevos elementos y profundizando la conexión hacia una experiencia con más significado y trascendencia.

Cada pareja construye su sexualidad explorando sus sensaciones corporales y el movimiento de la energía sexual en

el cuerpo. La sexualidad en pareja implica integrar la capacidad de ponerse en contacto con la vivencia individual de la sexualidad y la posibilidad de abrir y conectar este flujo de energía sexual en el espacio íntimo con el otro.

## La vivencia corporal y el flujo de energía sexual

Una de las características de la cultura en que vivimos es la incapacidad de conectarnos con la intención. Constantemente inventamos formas externas con las cuales nos ocupamos afuera de nosotros. Así evitamos enfrentar e implicar en nuestras acciones sensaciones negadas, especialmente en el ámbito corporal, que tanto nos enseñó a evitar.

En esta cultura que desestima lo corporal se nos entrena desde pequeños que no es adecuado explorar el propio cuerpo. La vivencia de la sexualidad en el ámbito individual está asociada a descubrir la capacidad de goce y las posibilidades del propio flujo de la energía sexual en el cuerpo.

Es fundamental tomar

conciencia corporal de lo que nos sucede cuando dejamos el flujo natural de energía sexual. Dejando de apretar ciertas zonas asociadas al control de estas extrañas sensaciones. La zona del perineo y los glúteos, por ejemplo está permanentemente contraída.

Mientras leen estas líneas dense unos segundos para tomar conciencia de cómo están sentados. Cierren los

Para leer el artículo completo puedes hacerlo adquiriendo la colección (12nºs) de Revista **ecovisiones**

Click aquí

