



# 8 mites i veritats sobre l'orgasme femení

L'orgasme femení ha estat rodejat de mites i desinformació durant molts segles, deixant el plaer femení en un segon pla. Per això la sexòloga Alba Povedano ha posat de manifest els diferents mites i veritats més comunes que giren en torn l'orgasme femení, amb l'objectiu de fomentar una conversa oberta i honesta sobre la sexualitat de les dones.

Mite: "Hi ha més d'un tipus d'orgasme"

**Veritat:** Existeix un mite persistent que suggereix que hi ha diferents tipus d'orgasmes basats en la zona d'estimulació, com el vaginal i el clitorià. No obstant això, la realitat és que només hi ha un tipus d'orgasme que s'origina al cervell, acompanyat d'una resposta sexual del cos. És cert que hi ha diferents estímuls que poden portar a l'orgasme, però l'experiència orgàsmica en si és única i no varia segons la zona d'estimulació.

Mite: "Si no tens un orgasme, no has gaudit de la relació sexual"

**Veritat:** Gaudir d'una relació sexual no està necessàriament lligat a assolir l'orgasme. La satisfacció sexual pot trobar-se en l'acte complet, des de la connexió emocional fins a les carícies i la intimitat compartida.

Mite: "Els orgasmes són millors quan són en parella"

**Veritat:** Tot i que els orgasmes en parella poden ser intensos i satisfactoris, els orgasmes individuals també poden ser profundament plaents. La qualitat de l'orgasme no depèn de la presència d'una parella; més aviat, es tracta de la resposta personal i la connexió amb el propi cos.

Mite: "Les dones triguen molt a arribar a l'orgasme"



---

**Veritat:** Existeix la percepció que les dones triguen més a assolir l'orgasme que els homes. Tot i que hi ha factors que poden influir en l'excitació i el temps necessari per arribar a l'orgasme, en la masturbació solitària, moltes dones poden arribar a l'orgasme en qüestió de minuts, similar als homes.

Mite: "Les dones poden tenir més d'un orgasme en una mateixa relació sexual"

**Veritat:** És cert que algunes dones poden experimentar múltiples orgasmes durant una mateixa relació sexual. No obstant això, la capacitat de tenir múltiples orgasmes varia entre les dones i no és una mesura de satisfacció o rendiment sexual.

Mite: "L'orgasme femení està relacionat amb l'ejaculació"

**Veritat:** Tot i que les dones tenen la capacitat de poder ejacular, tant a través de l'ejaculació femenina com del squirt, l'orgasme és un procés totalment independent. És a dir, es pensa que, a causa de tenir un orgasme molt potent, es té com a conseqüència un squirt, però no és cert: l'orgasme femení, així com el masculí, i l'ejaculació són respostes separades del cos, independentment que es puguin tenir ambdues alhora, que en molts casos és el que sol succeir.

Mite: "Masturbar-se pot ajudar a millorar els orgasmes"

**Veritat:** Aquest mite és totalment cert. La masturbació és una eina poderosa per a l'autoconeixement sexual. Conèixer el teu propi cos a través de la masturbació permet identificar quins tipus d'estimulació, moviments i ritmes et resulten més plaents, cosa que pot millorar la qualitat dels orgasmes.

Mite: "Els succionadors de clítoris poden dificultar l'obtenció d'orgasmes"

**Veritat:** L'ús freqüent de succionadors de clítoris pot generar una tolerància que requereixi una major estimulació per assolir l'orgasme. Això es deu a la hiperestimulació del clítoris, que pot fer que les dones necessitin una intensitat cada vegada més gran per aconseguir el mateix nivell de plaer. Per evitar això, és útil variar els mètodes i les joguines sexuals, cosa que pot ajudar a mantenir una resposta orgàsmica saludable i diversa.

