



Què és l'anorgàsmia i per què afecta més les dones?

Aquest dijous 8 d'agost s'ha celebrat el Dia Internacional de l'Orgasme Femení, una cita que té com a objectiu defensar la igualtat en el plaer i fomentar el coneixement perquè les dones gaudeixin d'una sexualitat sana i plaent.

Segons el XI Baròmetre de Control, **el 67% de les dones tenen problemes per arribar a l'orgasme** i més de la meitat, **el 56%, afirma haver fingit un orgasme algun cop**. Unes dades que contrasten amb la dels homes, indiquen que el 33% d'ells tenen dificultats per arribar a l'orgasme i només el 16% n'ha fingit un algun cop.

"La anorgàsmia és una disfunció sexual que es caracteritza per la **dificultat o incapacitat d'assolir l'orgasme** malgrat una estimulació adequada i un desig sexual present", explica Ana Blázquez. "Les causes poden ser variades, tot i que, malgrat el que es continua creient, la dificultat no es troba en les causes físiques, sinó en causes més psicosocials".

Aquesta condició afecta més les dones i, en concret, les dones heterosexuales. Per què? "Les dones heterosexuales ho tenim més complicat que els homes per arribar a l'orgasme, ja que els patrons que es continuen mantenint a l'hora de tenir relacions sexuals es basen principalment en el coitocentrisme", afirma Blázquez.

A més, la sexòloga afegeix un altre condicionant en aquesta disfunció: la manca de coneixement de la resposta sexual i els mites establerts en la societat sobre la sexualitat com "la finalitat última del sexe és l'orgasme" o "si no arribes a l'orgasme, no ho has gaudit".

Si et sents identificat amb aquesta situació, és important saber que hi ha maneres de tractar-la i millorar-la:

Parla amb un professional: Parlar amb un metge o terapeuta sexual pot ajudar-te a identificar les causes i trobar solucions adequades.

Comunicació amb la teva parella: Explicar com et sents i què necessites pot ajudar a crear una experiència més positiva i plaent.

Practica l'autoexploració: Conèixer el teu cos i què t'agrada pot ser un pas important per comprendre millor la teva sexualitat.

