

1 Respuesta sexual femenina a

2 estímulos eróticos

3

4

5

6

7

8

9 **Autora:** Jane Thomas, BSc

10 **Twitter:** <https://x.com/LrnAbtSexuality>

11 **LinkedIn:** <https://www.linkedin.com/in/learn-about-sexuality/>

12 **ResearchGate:** <https://www.researchgate.net/profile/Jane-Thomas-18>

13 **Sitio web de la autora:** <https://www.nosper.com>

14 **Dirección de correo electrónico:** jane@nosper.com

15 **Ubicación:** Reino Unido

16 **Divulgaciones:** toda la investigación se financia con recursos privados del autora.

17 **Agradecimientos:** a mi marido Peter por su apoyo técnico y moral, así como a mis fieles
18 seguidores en las redes sociales por su incansable apoyo durante muchos años.

19 **Resumen**

20 **Antecedentes:** Carecemos de una explicación precisa sobre cómo las mujeres sexualmente
21 receptivas se excitan con estímulos eróticos y la técnica de estimulación que utilizan para
22 alcanzar el orgasmo por sí solas.

23 **Objetivo:** Explicar cómo una mujer alcanza el orgasmo mediante su propio esfuerzo.

24 **Método:** Un nuevo enfoque de investigación describe una respuesta sexual femenina
25 comparable a la masculina. Este artículo busca responder las siguientes preguntas:

26 ¿Qué papel juega el erotismo en la respuesta sexual?

27 ¿En qué se diferencian los desencadenantes de la excitación femenina de los masculinos?

28 ¿Cuáles son las características clave de la respuesta sexual humana?

29 ¿Qué importancia tiene la relación entre el clítoris y la masturbación femenina?

30 ¿Qué técnicas de estimulación utilizan las mujeres receptivas para alcanzar el orgasmo?

31 ¿Por qué se ignoran las técnicas de masturbación femenina al definir la respuesta sexual
32 femenina?

33 **Fortalezas y limitaciones:** Este enfoque proporciona una descripción de la sexualidad que
34 refleja la realidad. Sin embargo, el interés de los hombres por la sexualidad femenina y la
35 correspondiente falta de interés de las mujeres implica que se requiere un trabajo significativo
36 para actualizar las creencias actuales sobre la respuesta sexual femenina.

37 **Conclusión:** La masturbación femenina implica que la mujer se identifique tanto física
38 (mediante la estimulación del clítoris) como psicológicamente (mediante fantasías eróticas)
39 con el hombre que la penetra.

- 40 **Palabras clave:** respuesta sexual, estimulación del clítoris, fantasías eróticas, masturbación
- 41 femenina.
- 42 **Lenguaje gobernante:** En caso de cualquier discrepancia o inconsistencia entre esta
- 43 traducción y el original, tendrá prioridad la versión en inglés.

44	Tabla de contenido	
45	Introducción	1
46	El orgasmo depende de la respuesta del cerebro al erotismo	2
47	La necesidad de centrarse en los estímulos eróticos en cuestión	3
48	La posición utilizada para emular el empuje rítmico	5
49	La anatomía involucrada en la respuesta sexual femenina	6
50	La técnica de estimulación que provoca el orgasmo	7
51	La masturbación femenina hasta el orgasmo debe ser poco frecuente	9
52	Conclusión	11
53	Referencias	12
54		

55 **Introducción**

56 Sigmund Freud acuñó el término «orgasmo vaginal», que consideraba superior al orgasmo
57 clitoriano derivado de la masturbación femenina. Si bien pocas mujeres comentan sobre la
58 respuesta sexual femenina, he observado que los sexólogos muestran poco interés en las
59 técnicas de masturbación femenina. Investigaciones (Rosemary Basson, 2000) indican que la
60 mayoría de las mujeres no consideran el orgasmo vital para su satisfacción sexual. Por ello, he
61 llegado a la conclusión de que la masturbación femenina es poco frecuente y que algunas
62 mujeres confunden las respuestas emocionales con el orgasmo durante las relaciones sexuales
63 con un hombre.

64 La masturbación implica masajear el cuerpo del pene o el clítoris con la mano. También incluye
65 la estimulación por parte de la pareja (menos comúnmente hasta alcanzar el orgasmo). A la
66 mayoría de las mujeres no les gusta el erotismo y consideran la masturbación una pérdida de
67 tiempo. La falta de respuesta explica por qué algunas mujeres se masturban sin alcanzar el
68 orgasmo (Kinsey et al., 1953). La mayoría de las mujeres solo son sexualmente activas cuando
69 responden a la iniciativa masculina. Basson descubrió que las mujeres responden a su pareja
70 debido a la necesidad de intimidad. Sin embargo, la conexión emocional es irrelevante cuando
71 se masturban solas.

72 En mi adolescencia, leí sobre la masturbación femenina, pero las descripciones carecían de
73 detalles. Más tarde, cuando tuve un orgasmo, me sorprendió la naturaleza de mis técnicas. La
74 ignorancia sobre la respuesta sexual femenina se ve agravada por las representaciones de
75 mujeres que aparentemente tienen orgasmos en la ficción erótica.

76 Sé que no soy la única con esta experiencia, debido a la conclusión de Kinsey de que el orgasmo
77 femenino se alcanza con mayor fiabilidad mediante la masturbación. Sin embargo, su hallazgo

78 fue muy impopular en comparación con las ventajas políticas de promover una supuesta
79 respuesta femenina al coito. El hecho de que su investigación fuera ignorada demuestra que la
80 masturbación femenina hasta el orgasmo es poco común.

81 Dada la rareza del orgasmo femenino, describo mis técnicas de masturbación para beneficio de
82 los científicos, para corregir ideas erróneas sobre la respuesta sexual femenina y para
83 documentar cómo una mujer receptiva alcanza el orgasmo mediante la masturbación. Mi
84 experiencia de vida es que el orgasmo se produce por autoestimulación, pero nunca con una
85 pareja. He pasado años preguntando a las mujeres cómo alcanzan el orgasmo con una pareja.
86 Dado que no pueden, soy escéptica respecto a estos supuestos orgasmos.

87 **El orgasmo depende de la respuesta del cerebro al** 88 **erotismo**

89 Todo adulto que se masturba regularmente hasta el orgasmo debe usar su imaginación para
90 generar una excitación mental fiable. Los hombres recurren a la fantasía erótica al masturbarse
91 (Kinsey et al., 1948), y es ilógico suponer que las mujeres pueden alcanzar la excitación sin
92 utilizar estímulos eróticos equivalentes. El erotismo es un concepto relacionado con los
93 genitales y el sexo con penetración. Los estímulos eróticos incluyen imágenes y sonidos, así
94 como la anticipación sexual y fantasías abstractas que impactan los sentidos y el cerebro,
95 provocando excitación física y mental. Los hombres se excitan ante desencadenantes del
96 mundo real asociados a oportunidades para el coito, como la presencia de una pareja sexual
97 dispuesta.

98 Los hombres también experimentan un impulso significativo, el deseo sexual masculino, de
99 tener relaciones sexuales. Este impulso se refuerza una vez que un hombre ha experimentado
100 la descarga de adrenalina al penetrar el cuerpo de su pareja. La mayoría de los hombres

101 posadolescentes se masturban (como sustituto del coito) para aliviar su excitación habitual.
102 Algunos hombres se masturban regularmente a lo largo de su vida para variar, como una forma
103 de disfrutar de su excitación o porque creen que las fantasías se disfrutan mejor en soledad. La
104 masturbación femenina no sustituye las relaciones sexuales. Una mujer se masturba para
105 disfrutar del placer de sus respuestas sexuales.

106 Mientras que los hombres se refieren al placer que obtienen de los estímulos visuales que les
107 provocan excitación, la pornografía se censura para proteger la sensibilidad femenina. El
108 cerebro femenino no responde a estímulos eróticos equivalentes del mundo real que provocan
109 la excitación masculina. Kinsey (1953) señala:

110 “Females do produce another, more extensive literature which is
111 called erotic, and do drawings which are called erotic; but most of
112 these deal with more general emotional situations, affectional
113 relationships, and love. These things do not bring specifically erotic
114 response from males, and we cannot discover that they bring more
115 than minimal responses from females.”

116 [Las mujeres sí producen otra literatura más extensa, denominada
117 erótica, y realizan dibujos también considerados eróticos; sin
118 embargo, la mayoría de estas obras tratan sobre situaciones
119 emocionales más generales, relaciones afectivas y el amor. Estas
120 actividades no provocan una respuesta específicamente erótica en los
121 hombres, y no hemos podido constatar que provoquen más que una
122 respuesta mínima en las mujeres.] (p. 672)

123 Algunas mujeres afirman usar pornografía para excitarse, pero al igual que se jactan del
124 orgasmo, se ponen a la defensiva y se enojan cuando se les piden detalles explícitos sobre lo
125 que provoca su excitación mental.

126 **La necesidad de centrarse en los estímulos eróticos en** 127 **cuestión**

128 Incluso las mujeres receptivas no responden a los estímulos del mundo real ni a los estímulos
129 visuales que excitan a los hombres. Una mujer debe generar su excitación mental de forma

130 consciente. Cuando una mujer es receptiva, su cerebro responde positivamente a estímulos
131 eróticos conceptuales (como la ficción erótica). Una mujer utiliza la fantasía erótica surrealista
132 identificándose con el rol del hombre que penetra. Este mecanismo de excitación es indirecto
133 porque una mujer, como receptora en la vida real, debe imaginar lo que experimenta un hombre.
134 Una mujer receptiva se identifica simultáneamente con el receptor (como objeto de deseo
135 sexual) y con la excitación del hombre al penetrar y eyacular en el cuerpo de su amante. Las
136 fantasías de una mujer no se relacionan con ningún hombre que conozca ni con su relación
137 sexual.

138 La excitación femenina es mucho menos intensa que la masculina. La primera etapa consiste
139 en seleccionar un escenario explícito (imaginado o extraído de un libro) que culmine en la
140 penetración. Esta etapa inicial implica evaluar si la excitación es posible. Una mujer balancea
141 suavemente sus caderas de lado a lado mientras apoya los dedos índice y medio de ambas
142 manos sobre el hueso púbico. Exploro diversos escenarios en mi mente hasta sentir que mi
143 clítoris responde a la excitación mental. Concentro mi mente en la gratificación masculina
144 obtenida con la penetración y la eyaculación.

145 Al masturbarme, suelo ser consciente de la lubricación vaginal, especialmente una vez
146 alcanzado el orgasmo, pero no hay placer erótico asociado. La lubricación vaginal también
147 puede ocurrir con una pareja, anticipando la actividad sexual, pero no es evidencia de
148 excitación mental. El fisting vaginal (un amante usa los dedos para estirar la entrada de la
149 vagina) y el coito anal (ambos acompañados por el roce suave de la pareja sobre el clítoris)
150 pueden producir un clímax físico que, sin la posibilidad de usar la fantasía para la excitación,
151 no llega a ser una liberación sexual.

152 La naturaleza social del sexo es completamente diferente a estar solo. Esto no tiene nada que
153 ver con la inhibición. La masturbación femenina permite a una mujer disfrutar de su capacidad

154 de respuesta sin riesgo de embarazo. Además, cuando está sola, no se distrae con la mayor
155 receptividad de los hombres ni con su impulso biológico de tener relaciones sexuales. La
156 masturbación es un placer personal gratificante debido a los escenarios eróticos imaginados,
157 que surgen de nuestra propia mente y provocan nuestra excitación.

158 **La posición utilizada para emular el empuje rítmico**

159 A menos que me masturbe, nunca soy consciente de la excitación mental ni de la necesidad de
160 liberación sexual. A veces me masturbo solo para comprobar que puedo alcanzar el orgasmo.
161 Normalmente, me masturbo antes de dormir o al despertar. Las circunstancias propicias para
162 la respuesta sexual femenina son extremadamente limitadas. El entorno que permite la
163 excitación incluye a una mujer sola (sin riesgo de interrupciones) tumbada boca abajo con los
164 ojos cerrados (o leyendo descripciones de escenas de penetración explícitas) con las manos a
165 ambos lados de la vulva. Esta posición cómoda facilita la estimulación manual del clítoris.

166 La respuesta sexual depende de la respuesta del cerebro al erotismo, que motiva a la persona a
167 realizar comportamientos instintivos, como el empuje. Estos comportamientos subconscientes
168 incluyen respiración agitada, aumento del ritmo cardíaco, gemidos y movimientos de cadera.
169 La masturbación femenina implica que la mujer utilice un comportamiento de empuje
170 instintivo que recuerda al del hombre durante la penetración. Esto contrasta con los
171 comportamientos conscientes que una mujer puede emplear cuando, por ejemplo, invita a un
172 hombre a penetrarla (mostrando sus genitales). La influencia de la pornografía probablemente
173 explica el hallazgo de que la mayoría de las mujeres afirman masturbarse acostadas boca arriba
174 (Hite, 1976). Estas mujeres no experimentan orgasmos.

175 He intentado masturbarme boca arriba, pero no funciona. La masturbación femenina es
176 reconfortante, más que abiertamente sexual. La posición es crucial. Con los ojos cerrados, me
177 sumerjo en un mundo de mi propia imaginación. Las asociaciones eróticas son psicológicas y

178 el ritmo de estimulación es más lento que el de la masturbación masculina. Alcanzar la
179 excitación mental es fundamental para la masturbación. La decisión consciente de concentrarse
180 intensamente en la fantasía erótica es simplemente un mecanismo para disfrutar del orgasmo.
181 Sin ella, el orgasmo es imposible. Abandono el intento sin sentir frustración. La masturbación
182 resulta atractiva de forma esporádica, cuando se puede alcanzar el orgasmo con regularidad.

183 **La anatomía involucrada en la respuesta sexual** 184 **femenina**

185 Si no hubiera conocido el clítoris y su ubicación, no habría sabido cómo describir la zona
186 anatómica que estimulo. Nadie necesita explicarles a los chicos el placer de estimular su pene.
187 Pero el clítoris es un órgano interno y, dado que la excitación femenina es en gran medida
188 subconsciente, incluso una mujer sensible suele desconocer su existencia. El clítoris puede ser
189 tumescente, pero carece de los músculos de la base del pene que retienen la sangre y provocan
190 la erección.

191 Los investigadores se centran en la estimulación física. La excitación mental femenina se da
192 por sentada o se pasa por alto. El término «estimulación clitoriana» se usa comúnmente para
193 referirse a la estimulación del glande. Rachel Pauls (2015) lo confirma: “Histological studies
194 have demonstrated that the glans has many more small nerves than the other clitoral
195 components, supporting its role in sensation. Furthermore, it bears the smallest proportion of
196 erectile tissue among the structures of the clitoris” [Los estudios histológicos han demostrado
197 que el glande tiene muchos más nervios pequeños que los otros componentes del clítoris, lo
198 que respalda su función en la sensibilidad. Además, posee la menor proporción de tejido eréctil
199 entre las estructuras del clítoris.] (p. 378). Esta falta de tejido eréctil explica por qué la

200 estimulación del glande no produce orgasmo. El tejido eréctil (cura y cuerpos cavernosos) se
201 encuentra dentro del clítoris.

202 El clítoris es un tema tabú debido a sus evidentes connotaciones masculinas. La anatomía
203 sexual que estimula una mujer receptiva, el clítoris, es el equivalente femenino del pene.
204 Asimismo, Alfred Kinsey observó que algunas técnicas de masturbación femenina imitan las
205 del hombre durante la cópula. Esto resulta contraintuitivo, ya que asumimos que las mujeres
206 siempre adoptan el rol sexual de receptoras, independientemente de su conocimiento sobre
207 cómo se alcanza el orgasmo. Una mujer receptiva realiza movimientos de empuje instintivos
208 debido a la excitación mental (de la que normalmente no es consciente) que la motiva a
209 estimular el clítoris. Esta técnica de estimulación se aplica instintivamente (no se copia ni se
210 aprende) y siempre es la misma.

211 **La técnica de estimulación que provoca el orgasmo**

212 Las técnicas de masturbación femenina, incluyendo el uso de fantasías eróticas y la
213 estimulación precisa del clítoris, no han sido documentadas. Por lo tanto, se asume que casi
214 cualquier estimulación física puede ser suficiente para explicar las afirmaciones de orgasmo
215 femenino, tanto en solitario como con pareja. Durante muchos años, he preguntado diariamente
216 a mujeres sobre el orgasmo a través de internet. Solo unas pocas han proporcionado detalles
217 explícitos sobre sus técnicas. Estas suelen reflejar lo que vemos en la pornografía: una
218 exhibición de los genitales femeninos con el objetivo de excitar a los hombres.

219 Inicialmente, uso mis dedos para masajear el hueso púbico (vulva), empujando el glande hacia
220 la cavidad vaginal. A medida que me sumerjo por completo en mi fantasía, mi excitación física
221 y psicológica aumenta. Cuando siento este aumento de excitación, presiono los dedos de ambas
222 manos con firmeza y ritmo (como si amasara) por debajo del hueso púbico, hacia el tejido
223 blando y esponjoso a ambos lados de los labios mayores (ambos lados de la entrada vaginal).

224 Al mismo tiempo, aprieto los glúteos, con una técnica de compresión, para maximizar la
225 presión sobre el clítoris. En cuestión de segundos, las sensaciones del orgasmo alcanzan su
226 punto máximo y la tensión sexual se libera.

227 Durante la masturbación, la temperatura corporal, el ritmo cardíaco y la respiración de la mujer
228 aumentan. Al alcanzar el orgasmo, se concentra en el placer imaginado del hombre al eyacular.
229 Los gemidos forman parte de su expresión involuntaria de liberación y satisfacción sexual. La
230 principal motivación para masturbarse es disfrutar de una liberación sexual satisfactoria, más
231 que la excitación que la posibilita. La sensación posterior al orgasmo es ligeramente placentera,
232 con los músculos palpitando. Se siente saciada y relajada.

233 Hite (1976) preguntó: “If women know how to have orgasms, why don’t they use this
234 knowledge during sex with men?” [Si las mujeres saben cómo tener orgasmos, ¿por qué no
235 utilizan ese conocimiento durante las relaciones sexuales con los hombres?] (p. 432) Las
236 mujeres no se excitan con una pareja, por lo que la estimulación física resulta ineficaz. Al
237 masturbarse, el órgano interno se estimula mediante (1) presión externa desde el frente,
238 utilizando los dedos de ambas manos para presionar el tejido esponjoso a ambos lados de los
239 labios vaginales, y (2) presión interna desde atrás, apretando los glúteos. Ninguno de estos tipos
240 de estimulación es posible cuando el pene penetra en la vagina. Sin embargo,
241 independientemente de la estimulación, no hay orgasmo sin excitación mental. El entorno
242 social con una pareja hace imposible concentrarse intensamente en la fantasía y descarta su
243 uso.

244 **La masturbación femenina hasta el orgasmo debe ser** 245 **poco frecuente**

246 El placer sexual se asocia generalmente con el coito, más que con la masturbación. Esto podría
247 explicar por qué algunas mujeres definen el placer sexual en términos de recompensas
248 emocionales con su pareja, en lugar de la capacidad de respuesta. “At its core, we define ...
249 sexual pleasure as the experience of positive affect (‘feeling good’) during sexual activities.
250 ...” [En esencia, definimos el placer sexual como la experiencia de afecto positivo («sentirse
251 bien») durante las actividades sexuales.] (Werner et al, 2023, p. 314) Pero el placer sexual es
252 mucho más que simplemente sentirse bien; la respuesta sexual tiene un significado emocional.

253 Algunas mujeres sugieren que los estímulos emocionales provocan el orgasmo femenino con
254 su pareja. Pero yo he estado enamorada. La excitación mental, como respuesta al erotismo, es
255 diferente. Implica una sensación de excitación mental y una respuesta placentera
256 correspondiente en la región pélvica. Cuando las mujeres hablan de orgasmo, a menudo se
257 refieren a las contracciones pélvicas. Los espasmos del orgasmo son placenteros. Pero también
258 hay una liberación de emociones sexuales, cuando la estimulación lleva nuestra excitación
259 mental a su punto máximo.

260 Podemos deducir que el orgasmo femenino es poco común en la población porque la mayoría
261 de las mujeres:

- 262 • Muestran poco interés en cualquier forma de erotismo o fantasías;
- 263 • Muestran poco interés en el clítoris; y
- 264 • No hablan de placer sexual ni de la diferencia entre el coito y la masturbación.

265 La mutilación genital femenina (MGF) es practicada por mujeres y forma parte del espectro de
266 prácticas de mejora del atractivo, autolesión y exhibición a las que se someten las mujeres para
267 complacer a los hombres. Ningún hombre fomentaría la mutilación si las mujeres respondieran
268 a la estimulación del clítoris con su pareja. Las mujeres dan por sentado que deberían alcanzar
269 el orgasmo durante las relaciones sexuales. Los hombres aceptan esta suposición porque
270 concuerda con su experiencia: que el coito es más gratificante que la masturbación. Sin
271 embargo, algunas mujeres saben cómo alcanzar el orgasmo (mediante la masturbación) y
272 muchas otras saben cuándo no lo alcanzan (con su pareja). Una mujer receptiva acepta que su
273 vida sexual y su respuesta sexual son actividades distintas. A pesar de las investigaciones que
274 respaldan esta experiencia, las afirmaciones de orgasmo femenino con su pareja se promueven
275 en consonancia con la ficción erótica y las fantasías masculinas sobre la respuesta femenina.

276 **Conclusión**

277 (1) Al evaluar los relatos sobre la respuesta sexual femenina, los investigadores deben
278 establecer que la mujer es receptiva (que su mente responde positivamente a estímulos eróticos
279 conceptuales).

280 (2) Los sexólogos necesitan obtener detalles explícitos de las técnicas de orgasmo femenino
281 para evaluar si estas pueden provocar excitación mental y liberación sexual.

282 (3) La masturbación femenina es un tabú debido a las connotaciones masculinas del falo, así
283 como al uso de fantasías eróticas y estimulación genital, asociadas a la sexualidad masculina.

284 (4) Una mujer receptiva utiliza fantasías eróticas para alcanzar el orgasmo identificándose
285 psicológicamente con la persona que penetra y combinando la estimulación del clítoris con
286 movimientos instintivos.

287 **Referencias**

- 288 Basson, Rosemary. The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital*
289 *Therapy* 26.1 (2000): 51-65.
- 290 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, & Martin, Clyde. *Sexual Behavior in the Human Male*.
291 Indiana University Press. 1948.
- 292 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, Martin, Clyde & Gebhard, Paul. *Sexual Behavior in the*
293 *Human Female*. W.B. Saunders Company. 1953.
- 294 Shere Hite. *The Hite report*. Macmillan Publishing Company. 1976.
- 295 Pauls, Rachel. Anatomy of the clitoris and the female sexual response. *Clinical Anatomy* 28.3
296 (2015): 376-384.
- 297 Werner, Marlene, Michèle Borgmann & Ellen Laan. Sexual pleasure matters—and how to define
298 and assess it too. A conceptual framework of sexual pleasure and the sexual response.
299 *International Journal of Sexual Health* 35.3 (2023): 313-340.
- 300 Thomas, Jane. *A Research Approach based on Empirical Evidence for Female Sexual*
301 *Response*. Nosper.com. 2024
- 302 Thomas, Jane. *Interpreting the Previous Research Findings Relating to Female Sexual*
303 *Response*. Nosper.com. 2025.
- 304 Thomas, Jane. *Biological Precedents that Provide Evidence of Female Sexual Response*.
305 Nosper.com. 2025.
- 306 Thomas, Jane. *Men and Women's Sexual Behaviours that Reflect Responsiveness*. Nosper.com.
307 2025.

308 Thomas, Jane. *The Key Characteristics of Human Sexual Response*. Nosper.com. 2026.