

Respuesta sexual femenina a estímulos emocionales

Autora: Jane Thomas, BSc

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

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

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

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

Dirección de correo electrónico: jane@nosper.com

Ubicación: Reino Unido

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

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

19 **Resumen**

20 **Antecedentes:** La influencia de los medios de comunicación de ficción desde la década de
21 1950 nos ha llevado a subestimar la importancia de los roles reproductivos que determinan las
22 diferentes sexualidades de hombres y mujeres.

23 **Objetivo:** Proponer información alternativa, más explícita y constructiva para parejas que
24 experimentan una discrepancia en el deseo sexual.

25 **Método:** Un nuevo enfoque de investigación sugiere que las parejas necesitan expectativas
26 más realistas sobre su vida sexual. Este artículo intenta responder a las siguientes preguntas:

27 ¿Por qué la estimulación del clítoris no siempre forma parte de las relaciones sexuales
28 heterosexuales?

29 ¿Qué motiva a una mujer a responder al deseo sexual masculino?

30 ¿Por qué el coito es fundamental en las relaciones sexuales heterosexuales?

31 ¿Por qué se habla tanto del orgasmo femenino mientras que el masculino rara vez se menciona?

32 ¿Por qué se define la disfunción sexual femenina en relación con el coito?

33 ¿Cómo pueden las parejas beneficiarse al comprender las necesidades emocionales y sexuales
34 de ambos sexos?

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

39 **Conclusión:** Para abordar el problema común de la disparidad en el deseo sexual entre los
40 sexos, se debe aconsejar a las parejas que comprendan y acepten las diferentes necesidades del
41 sexo opuesto.

42 **Palabras clave:** respuesta sexual, orgasmo, coito, disfunción sexual femenina.

43 **Lenguaje gobernante:** En caso de cualquier discrepancia o inconsistencia entre esta
44 traducción y el original, tendrá prioridad la versión en inglés.

45 **Tabla de contenido**

46	Introducción	1
47	El sesgo en las representaciones del placer sexual	2
48	Definir el orgasmo femenino como una respuesta a un amante	3
49	El sexo con penetración forma parte de una relación sexual con un hombre	5
50	Nadie se jacta ni habla del orgasmo masculino	6
51	Disfunción sexual femenina frente a las leyes de consentimiento sexual	7
52	Mejorar la información para las mujeres y sus amantes	9
53	Conclusión	11
54	Referencias	12

55

56 **Introducción**

57 Desde los diecisiete años, descubrí que concentrarme intensamente en fantasías eróticas
58 generaba la excitación mental que me impulsaba instintivamente a estimularme hasta el
59 orgasmo. Por eso, cuando tuve mi primera relación sexual, a los dieciocho, me sorprendió la
60 total falta de sensaciones físicas y excitación mental. Había asumido que el coito
61 proporcionaría una excitación mental y un clímax similares. Inmediatamente comprendí el
62 engaño que implica la ficción erótica, así como por qué solo los hombres pagan por sexo.

63 En nuestros veintes y de nuevo en nuestros treintas, mi pareja y yo consultamos a terapeutas.
64 No me preguntaron sobre mis técnicas de masturbación ni especificaron la estimulación mental
65 y física que las mujeres usan para alcanzar el orgasmo con su pareja. No mencionaron a las
66 mujeres que fingen el orgasmo. Asumieron que otras mujeres alcanzan el orgasmo con su
67 pareja. Mi problema era un misterio sin solución.

68 Mi obligación de ofrecerle relaciones sexuales a mi pareja también se daba por sentada, pero
69 nunca se justificaba. Dado que el coito resolvía la frustración sexual de mi pareja, sentía que
70 no tenía muchas opciones. Inicialmente, me esforcé por complacer a mi pareja, pero la falta de
71 mi propia excitación hizo que mi disposición a esforzarme disminuyera gradualmente, y el
72 coito hasta el orgasmo masculino se convirtió en la norma.

73 A los 35 años, en un último intento decidido por comprender mi problema, consulté una clínica
74 sexual en Harley Street, Londres. Su psicólogo clínico concluyó que era normal. No había
75 explicaciones para mi experiencia. Su consejo implicaba que los orgasmos dependen
76 exclusivamente de la estimulación física. Mi deber de ofrecer coito era claro,
77 independientemente de mi respuesta.

78 Decidí investigar por mi cuenta. Pero a pesar de haber descrito detalladamente cómo alcanzo
79 el orgasmo a solas y a pesar de haber preguntado durante muchos años a mujeres a diario (a
80 través de internet) cómo alcanzan el orgasmo con su pareja, he encontrado pocas dispuestas a
81 hablar sobre técnicas de orgasmo. Las terapeutas me remiten a un libro o a una supuesta experta
82 en orgasmo femenino.

83 **El sesgo en las representaciones del placer sexual**

84 Los hombres experimentan un impulso sexual, por lo que asumen que las mujeres deben sentir
85 el mismo entusiasmo por el coito. Sin embargo, es absurdo definir la receptividad femenina en
86 términos de la penetración, que facilita el orgasmo masculino pero embaraza a la mujer al
87 recibir el semen. Los métodos anticonceptivos eficaces han permitido a las mujeres tener
88 relaciones sexuales con mayor facilidad, ya que pueden protegerse del embarazo y de una vida
89 de maternidad. Pero esta disposición sexual se debe al deseo de las mujeres de complacer a su
90 pareja y fomentar el vínculo emocional, más que a un impulso sexual.

91 El trabajo de Masters y Johnson (1966) es popular entre sexólogos y el público en general
92 porque, basándose en una pequeña muestra, asumieron que las mujeres tenían orgasmos
93 durante la penetración. Coincidieron en que el clítoris es la fuente del orgasmo femenino, pero
94 propusieron una teoría (nunca demostrada) según la cual la penetración del pene estimula el
95 clítoris indirectamente. Esta estimulación propuesta contrasta con la estimulación directa que
96 las mujeres utilizan para masturbarse, así como con la estimulación peneana directa que
97 prefieren los hombres. Existen buenas razones para que un científico cuestione las afirmaciones
98 sobre el orgasmo femenino debido a:

99 (1) La idea errónea de que las mujeres responden sexualmente como los hombres con una
100 pareja;

101 (2) Las ventajas significativas para las mujeres que afirman tener orgasmos con una pareja
102 masculina;

103 (3) El enorme tabú que existe en torno a ser catalogadas como sexualmente disfuncionales; y

104 (4) La falta de precedentes biológicos para el orgasmo femenino.

105 Los hombres pueden pensar que, al promover las relaciones sexuales como fuente de placer
106 sexual femenino, pueden persuadir a las mujeres para que tengan más relaciones sexuales. Del
107 mismo modo, las mujeres pueden pensar que al alardear de sus orgasmos, aumentan su atractivo
108 sexual para los hombres. Pero, ¿quién sale engañado aquí? Los hombres interpretan las
109 afirmaciones sobre el orgasmo femenino como una señal de entusiasmo femenino por las
110 relaciones sexuales. Sin embargo, Kinsey (1948) descubrió que las afirmaciones de orgasmo
111 de las mujeres no tienen impacto en la frecuencia de las relaciones sexuales. Hite (1976)
112 también llegó a la misma conclusión: "...women who did not orgasm with their partners were
113 just as likely to say they enjoyed sex as women who did." [...las mujeres que no alcanzaban el
114 orgasmo con sus parejas tenían la misma probabilidad de decir que disfrutaban del sexo que
115 las mujeres que sí lo hacían.] (p. 420)

116 **Definir el orgasmo femenino como una respuesta a un** 117 **amante**

118 Rosemary Basson cuestionó el modelo de Masters y Johnson, que asumía que hombres y
119 mujeres responden de manera similar a los estímulos sexuales. Al igual que Kinsey y Hite,
120 concluyó que la satisfacción sexual de las mujeres depende de las recompensas emocionales
121 más que del orgasmo.

122 "women's motivation (or willingness) to have a sexual experience
123 stems from a number of 'rewards' or 'gains' that are not strictly

124 sexual, these rewards being additional to, and often of far more
 125 relevance than, the women's biological neediness or urge.”

126 [La motivación (o disposición) de las mujeres para tener una
 127 experiencia sexual proviene de una serie de "recompensas" o
 128 "beneficios" que no son estrictamente sexuales; estas recompensas
 129 son adicionales y, a menudo, mucho más relevantes que la necesidad
 130 o el impulso biológico de las mujeres.] (Basson, 2000, p. 52)

131 Basson se refiere a una investigación (Cawood 1996) donde solo 2 de 50 mujeres
 132 premenopáusicas reportaron pensamientos sexuales con una frecuencia mayor a una vez por
 133 semana, y 23 de ellas, reportaron pensamientos sexuales con una frecuencia menor a una vez
 134 al mes o nunca. Mientras que los hombres hablan de disfrutar del erotismo y los placeres del
 135 sexo con penetración, las mujeres hablan de sentirse obligadas. Basándose en su propio trabajo,
 136 Basson concluyó:

137 “... the awareness of their partner's physical sexual arousal. Rather
 138 than being an erotic stimulus (as it usually is for men), this can be
 139 negatively perceived if women feel somehow responsible for it and
 140 feel that they have some responsibility to attend to it.”

141 [... la conciencia de la excitación sexual física de su pareja. En lugar
 142 de ser un estímulo erótico (como suele serlo para los hombres), esto
 143 puede percibirse negativamente si las mujeres se sienten de alguna
 144 manera responsables de ello y sienten que tienen alguna
 145 responsabilidad de atenderlo.] (Basson, 2000, p57)

146 Algunas mujeres consideran que la conexión emocional es fundamental para la respuesta
 147 sexual. He descubierto que las mujeres a menudo no entienden que la excitación depende de la
 148 respuesta positiva del cerebro a los estímulos eróticos. Creen que estar enamoradas y el placer
 149 sensual equivalen al orgasmo. En consecuencia, para ellas, la estimulación mental y física es
 150 irrelevante. He estado enamorada, pero estas emociones, fantasías románticas y placeres
 151 sensuales no provocan excitación mental. Cuando me masturbo, no hay pareja, ni romance, ni
 152 conexión emocional. Para generar la excitación mental necesaria para obtener una liberación
 153 sexual, debo usar fantasías eróticas cada vez. He llegado a la conclusión de que la mente de la
 154 mayoría de las mujeres no responde a los estímulos eróticos y, por lo tanto, la masturbación no
 155 tiene sentido para ellas. El coito es la única actividad sexual en la que participan.

El sexo con penetración forma parte de una relación

sexual con un hombre

La respuesta sexual masculina es consistente y fiable. Los hombres, independientemente de su orientación, se centran en el sexo con penetración (vaginal o anal). A pesar de tener vagina, las lesbianas no buscan la penetración vaginal, ni siquiera con un consolador. Tanto la falta de los llamados orgasmos vaginales, que define la disfunción sexual femenina, como el deseo sexual definido en términos de sexo con penetración, son irrelevantes para las lesbianas. Las mujeres, independientemente de su orientación, se centran en las respuestas emocionales y en el acto sexual. Sin embargo, se asume que solo las mujeres heterosexuales se excitan con la penetración vaginal.

La definición de orgasmo femenino, en términos de cooperación durante el coito, oscurece el significado de la respuesta sexual. A las mujeres se les dice que el orgasmo es fácil, por lo que algunas asumen que lo alcanzan durante el coito con su pareja. Pero, si no se sienten motivadas por la misma actividad con un desconocido atractivo, son las recompensas de la relación en general, más que el acto en sí, las que las motivan a cooperar con el coito. Las recompensas económicas derivadas de promover el coito como un placer femenino constituyen un obstáculo para mejorar el asesoramiento que se ofrece a las mujeres.

La mayoría de las parejas no tienen motivos para buscar ayuda con su vida sexual. (1) La mayoría de las mujeres nunca se masturban y tienen bajas expectativas de orgasmo, (2) el deseo sexual masculino garantiza que las parejas tengan relaciones sexuales independientemente del deseo de la mujer y (3) las parejas rara vez hablan sobre el placer sexual. La mayoría de las mujeres nunca fingen un orgasmo porque la mayoría de los hombres se centran en su propio disfrute durante el coito.

179 La exageración en torno al orgasmo femenino es solo parte del juego que juegan hombres y
180 mujeres. Nuestra supuesta cultura adulta implica que las mujeres indiquen su disposición a
181 ofrecer interacción sexual (generalmente implicando sexo con penetración) proporcionando
182 excitación masculina a cambio de las recompensas que los hombres ofrecen por el coito. A la
183 mayoría de las mujeres no les afecta la ficción que rodea al orgasmo femenino. Ignoran las
184 conversaciones sobre disfunción sexual, reconociendo que las afirmaciones sobre el orgasmo
185 son solo fanfarronería.

186 **Nadie se jacta ni habla del orgasmo masculino**

187 La respuesta sexual se inicia en el cerebro, y la mente masculina es mucho más sensible que la
188 femenina. Existen muchos más estímulos eróticos que desencadenan la excitación masculina.
189 Esto tiene sentido, ya que la respuesta sexual es vital para la función reproductiva masculina.
190 La respuesta sexual masculina se define por el ciclo de excitación, desde la erección hasta la
191 eyaculación. Los hombres disfrutan de: (1) recompensas psicológicas: una sensación de
192 dominio, aceptación emocional y penetración; y (2) estimulación física: penetración,
193 movimientos pélvicos y eyaculación. Para las mujeres, todos estos placeres se equiparan al
194 orgasmo.

195 El orgasmo masculino ocurre con frecuencia y de forma fiable, especialmente durante el coito.
196 Sin embargo, los hombres no se jactan de su orgasmo porque limita su capacidad para participar
197 en la actividad sexual. La respuesta sexual termina con el orgasmo. Por lo tanto, el orgasmo
198 pone fin al disfrute de la excitación masculina, así como al placer físico y erótico que obtienen
199 durante el coito. La sexualidad femenina es admirada porque no tiene esta limitación. Las
200 mujeres pueden tener relaciones sexuales indefinidamente porque no hay un punto en el que la
201 vagina ya no pueda ser penetrada por un pene erecto. Por lo tanto, el momento del orgasmo

202 femenino tras la relación sexual no es explícito. Solo un orgasmo fingido puede coincidir con
203 la eyaculación masculina.

204 Inicialmente, el sexo representa una parte relativamente pequeña del tiempo de compañía que
205 una pareja comparte. La mujer acepta el interés sexual del hombre y su gratitud posterior al
206 coito como una muestra de devoción. Sin embargo, gradualmente, el hombre se centra más en
207 el sexo y menos en invertir en la relación en general. La mujer llega a la conclusión de que es
208 simplemente un objeto sexual para el hombre, en lugar de una persona con sus propias
209 respuestas y necesidades que busca que su pareja satisfaga. Las mujeres dejan de mostrar afecto
210 porque el hombre interpreta cualquier forma de intimidad física como una invitación sexual.
211 Una vez que el afecto desaparece, el sexo se convierte en un acto mecánico centrado en
212 satisfacer las necesidades masculinas, que en última instancia no satisface a ninguna de las
213 partes. Estar enamorada es una de las razones por las que una mujer puede estar dispuesta a
214 tener relaciones sexuales. También puede estar motivada por la necesidad de conservar a su
215 pareja, mantener unida a la familia o por motivos económicos.

216 **Disfunción sexual femenina frente a las leyes de** 217 **consentimiento sexual**

218 En la época victoriana, si una mujer no mostraba interés en las relaciones sexuales, se la
219 llamaba frígida (para reflejar la percepción masculina de una mujer que rechazaba el coito
220 como fría o sin amor). Hoy en día, solo cambia la terminología. Un hombre puede embarazar
221 a una mujer diferente cada vez que tiene relaciones sexuales. Sin embargo, una mujer solo
222 puede quedar embarazada una vez cada nueve meses. Lejos de ser disfuncionales, son mujeres
223 normales que no responden sexualmente como los hombres.

224 Los consejos sexuales no deben culpar a nadie ni catalogarlas como disfuncionales. Debemos
225 animar a las mujeres a compartir y aprender de sus experiencias, en lugar de decirles que se
226 ajusten a lo que la sociedad espera de ellas. La falta de orgasmo femenino NUNCA puede ser
227 disfuncional porque:

228 (1) el orgasmo femenino no tiene función reproductiva ni sexual;

229 (2) las mujeres no tienen necesidad de tener relaciones sexuales ni de alcanzar el orgasmo; y

230 (3) el deseo de algunos hombres de obtener retroalimentación erótica se satisface fácilmente
231 fingiendo..

232 “A great many husbands wish their coitus were more frequent, and believe it would be if their
233 wives were more interested.” [Muchos maridos desearían que sus relaciones sexuales fueran
234 más frecuentes y creen que lo serían si sus esposas estuvieran más interesadas.] (Kinsey et all,
235 1948, p. 571) Desde que existen leyes, los hombres han gozado del derecho legal a tener
236 relaciones sexuales con sus esposas. Un hombre no podía ser acusado de violar a su esposa.
237 Solo recientemente se ha respetado el menor interés de las mujeres en las relaciones sexuales.
238 En el Reino Unido, incluso las mujeres casadas ahora tienen el derecho legal de rechazar el
239 deseo sexual de su marido (Ley de Delitos Sexuales de 2003). Pero las actitudes cambian más
240 lentamente que las leyes. La sociedad todavía percibe el rol tradicional de la mujer como el de
241 cooperar con el deseo sexual de su marido. Leslie Margolin (2022) señaló que hoy en día los
242 sexólogos y terapeutas, incluso cuando son mujeres, asumen que la frecuencia de relaciones
243 sexuales deseada por los hombres debería tener prioridad sobre la frecuencia que la mayoría
244 de las mujeres preferirían. “Sexual decisions, in the final analysis must be personal.” [En última
245 instancia, las decisiones sexuales deben ser personales.] (Masters, Johnson & Kolodny, 1995,
246 p. 412)

247 **Mejorar la información para las mujeres y sus** 248 **amantes**

249 Promover el orgasmo femenino genera dinero, pero también es perjudicial. Creer que la
250 penetración produce orgasmos femeninos puede minar la confianza de los hombres en su
251 propio desempeño sexual, lo que puede derivar en disfunción eréctil. Las mujeres pueden
252 sentirse sexualmente inadecuadas cuando nunca experimentan los orgasmos de los que otras
253 mujeres presumen. Se sugiere que estas inseguridades emocionales en la población pueden
254 tratarse. Los terapeutas de pareja deberían abordar las expectativas poco realistas que genera
255 la ficción erótica y brindar a las parejas consejos más constructivos.

256 Los hombres, especialmente en la juventud, experimentan un fuerte impulso sexual. Por lo
257 tanto, el hombre tiende a iniciar y dirigir la relación sexual, mientras que la postura del
258 misionero permite que la mujer coopere pasivamente con el acto sexual masculino. Los
259 problemas surgen cuando la pasión romántica y erótica se desvanece. Las parejas deben
260 comprender que las relaciones a largo plazo implican compromiso.

261 Los hombres buscan el sexo con la esperanza de obtener placer erótico. La mujer debería
262 intentar disimular su menor interés y no restarle importancia al contexto erótico de la relación
263 sexual que disfruta el hombre. No es necesario fingir orgasmos. Las caricias y los besos
264 cariñosos comunican receptividad. Tampoco es necesario que finja un orgasmo. Ella puede
265 moverse al ritmo de su pareja o acariciarlo durante el acto sexual.

266 Las mujeres buscan el sexo con la esperanza de sentirse apreciadas. Los hombres necesitan
267 demostrar afecto sin esperar sexo en cada ocasión. Deben esforzarse por ser un compañero
268 encantador. Un hombre debe respetar la necesidad de la mujer de hablar, estando dispuesto a

269 escucharla, aunque su interés sea menor. Compartir sus propios pensamientos o sentimientos
270 ocasionalmente demuestra respeto por la necesidad de la mujer de generar confianza.

271 Para comprender la dinámica de una relación sexual, los terapeutas deben considerar: (1) si la
272 pareja practica juegos preliminares, cuánto de esta actividad disfruta cada miembro; (2) la
273 frecuencia de las relaciones sexuales que espera el hombre; y (3) la disposición de cada
274 miembro a responder a las preferencias sexuales del otro. Los hombres heterosexuales creen
275 que es natural que las mujeres sean sexualmente deseables para ellos. Rara vez reconocen que
276 el deseo sexual es mutuo. Un hombre debe intentar presentarse de forma atractiva y ser
277 socialmente accesible (invirtiendo en la relación).

278 Una pareja podría variar el lugar para el coito y alternar encuentros rápidos con sesiones más
279 largas que incluyan juegos sexuales. Los preliminares añaden variedad, pero también aumentan
280 el tiempo y el esfuerzo que una mujer debe invertir. Puede ser útil hacer una lista de deseos
281 para ambos amantes (Kramer y Dunaway, 1994). Las parejas heterosexuales pueden estar
282 tranquilas sabiendo que su experiencia forma parte de un amplio espectro de normalidad
283 sexual.

284 **Conclusión**

285 (1) Se han creado expectativas poco realistas, pero dado que los hombres no consideran el
286 orgasmo un aspecto vital de la satisfacción masculina, no hay razón para creer que el orgasmo
287 defina la satisfacción femenina.

288 (2) A pesar de no tener explicaciones ni soluciones para la falta de respuesta de las mujeres con
289 su pareja, los terapeutas insinúan que las mujeres deberían aceptar las relaciones sexuales
290 independientemente de su respuesta.

291 (3) Incluso una mujer casada (al menos en el Reino Unido) ya no está legalmente obligada a
292 tener relaciones sexuales, pero la sociedad aún espera que cumpla con su deber satisfaciendo
293 las necesidades sexuales masculinas.

294 (4) Las parejas heterosexuales necesitan información realista que les ayude a comprender las
295 consecuencias de las necesidades sexuales y emocionales tan diferentes de hombres y mujeres.

296 **Referencias**

- 297 Shere Hite. *The Hite report*. Macmillan Publishing Company. 1976.
- 298 Basson, Rosemary. The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital*
299 *Therapy* 26.1 (2000): 51-65.
- 300 Cawood, Elizabeth HH and John Bancroft. Steroid hormones, the menopause, sexuality and
301 well-being of women. *Psychological Medicine* 26.5 (1996): 925-936.
- 302 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, & Martin, Clyde. *Sexual Behavior in the Human Male*.
303 Indiana University Press. 1948.
- 304 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, Martin, Clyde & Gebhard, Paul. *Sexual Behavior in the*
305 *Human Female*. W.B. Saunders Company. 1953.
- 306 Margolin, Leslie. Eros under patriarchy: A study of Basson's 'sexual response model'.
307 *Psychology & Sexuality* 13.5 (2022): 1204-1213.
- 308 Masters, William, Johnson, Virginia & Kolodny, Robert. *Human Sexuality*. HarperCollins.
309 1995.
- 310 Kramer, Jonathan & Dunaway, Diane. *Why men don't get enough sex and women don't get*
311 *enough love*. Virgin Publishing Limited. 1994.
- 312 Thomas, Jane. *A Research Approach based on Empirical Evidence for Female Sexual*
313 *Response*. Nosper.com. 2024.
- 314 Thomas, Jane. *Interpreting the Previous Research Findings Relating to Female Sexual*
315 *Response*. Nosper.com. 2025.

- 316 Thomas, Jane. *Biological Precedents that Provide Evidence of Female Sexual Response*.
317 Nosper.com. 2025.
- 318 Thomas, Jane. *Men and Women's Sexual Behaviours that Reflect Responsiveness*. Nosper.com.
319 2025.
- 320 Thomas, Jane. *The Key Characteristics of Human Sexual Response*. Nosper.com. 2026.
- 321 Thomas, Jane. *Female Sexual Response to Erotic Stimuli*. Nosper.com. 2026.