**¿Sin orgasmo no hay placer?: Tres mitos en el Día Internacional del Orgasmo Femenino**

El 8 de agosto se celebra el Día Internacional del Orgasmo Femenino, que tiene como objetivo fomentar una comprensión más inclusiva, informada y respetuosa sobre la sexualidad femenina. Desde su fundación en 2014, Bumble, la aplicación de citas donde las mujeres dan el primer paso, se ha enfocado en entregar más control a las mujeres sobre su vida amorosa al mismo tiempo que desafía los roles de género obsoletos, incluyendo cómo las mujeres eligen vivir su sexualidad y disfrutar del placer.

El orgasmo femenino ha estado rodeado de mitos que podrían impactar en cómo las mujeres disfrutamos de nuestra sexualidad. Por esta razón, hemos trabajado con Shan Boodram, la experta en relaciones de Bumble, para destapar los mitos alrededor del orgasmo femenino y compartir información precisa que fomente una cultura donde el placer sexual de la mujer sea reconocido y celebrado.



1. **Existe una forma “correcta” de llegar al orgasmo:** Todas las mujeres experimentan diferentes tipos de orgasmos y pueden variar en intensidad y sensación. Por años, los medios han mostrado a las mujeres siendo muy vocales y “ruidosas” durante el orgasmo, cuando en realidad la expresión del mismo puede ser sutil y varía entre cada persona.

*“Mi definición favorita de orgasmo es: una liberación repentina de la tensión sexual. No es necesario que las piernas tiemblen, que la tierra se estremezca, que el placer te ciegue hasta perder el sentido para que algo se considere un orgasmo, ni tampoco es necesario que venga de una región determinada del cuerpo. Si una persona siente mucha tensión sexual y, mediante algún tipo de estimulación sexual, se libera de esa tensión, ¡voilá, lo has hecho bien!“*

1. **Sin orgasmo no hay placer:** El placer y la satisfacción sexual pueden experimentarse sin orgasmo. *“Si le preguntas a una persona cuál fue su orgasmo favorito y luego cuál fue su experiencia sexual favorita, rara vez será el mismo caso”*. Muchas mujeres disfrutan del sexo y se sienten realizadas aunque no alcancen el clímax en cada ocasión. Shan añade:

*“Esto nos muestra que los orgasmos son maravillosos y también que hay muchas cosas que hacen que el sexo sea increíble, como la estimulación de las zonas erógenas, las bromas, la intimidad emocional, la ambientación, los juegos eróticos y ¡mucho más!”*

1. **Las mujeres tendrán un orgasmo la primera vez que practiquen sexo:** Sólo alrededor del 10% de las mujeres alcanzan el orgasmo durante su primera experiencia sexual\*. Según Boodram, más que un mito, esta afirmación es una rareza que se ha comunicado como norma.

*“Algunas mujeres que tienen relaciones sexuales (sean como ellas las definan) por primera vez, son conscientes de lo que funciona para su cuerpo y si viven esta experiencia con una pareja que prioriza su placer, pueden llegar al orgasmo. Sin embargo, la mayoría de quienes tienen sexo por primera vez lo hacen de la manera heteronormativa y esa dinámica, junto con el estrés de la primera vez, suele resultar no solo en la falta de orgasmo, sino también en una primera vez sin placer”.*

\* Doctora Emily Nagoski, “Come Together: The Science (and Art!) of Creating Lasting Sexual Connections”, Jan 2024, Ballantine Books.

**Sobre Shan Boodram, MA, Experta en Relaciones en Bumble**

Shan Boodram es educadora sexual certificada, asesora de citas y experta en intimidad. Boodram es host del podcast "Lovers and Friends", autora del bestseller "The Game of Desire", experta residente en "Too Hot to Handle" de Netflix y host de The Marriage Pact en el canal Roku. Es embajadora de AIDS Healthcare Foundation y WomensHealth.gov, y miembro de la Asociación Estadounidense de Salud Sexual. Tiene una maestría en Psicología de la Universidad Estatal de Arizona y actualmente reside en Los Ángeles, California.

**Acerca de Bumble**

[Bumble](https://bumble.onelink.me/3396940749?pid=press&c=press-release), la aplicación de citas y red social en la que las mujeres van primero, fue fundada por Whitney Wolfe Herd en 2014. La aplicación conecta a personas que buscan relaciones de pareja (Bumble Date), amistad (Bumble BFF) y contactos profesionales (Bumble Bizz). Sea cual sea el tipo de relación, en Bumble las mujeres son quienes dan el primer paso y se basa en la importancia de las relaciones igualitarias y su valor para una vida sana y feliz. Su plataforma ha sido concebida en torno a la amabilidad, el respeto y la igualdad. Bumble responsabiliza a sus usuarios de sus acciones y tiene una política de cero tolerancia hacia discursos de odio, agresión y acoso. Bumble es gratis y está disponible en todo el mundo tanto en APP Store como en Google Play.