

Algunos pasos para alcanzar el clímax: la autoexploración, el atreverse a exponer las propias preferencias y la manifestación abierta de exclamaciones varias.

Voluptuosidad antigua entre querubines. Según el sexólogo estadounidense Alfred Kinsey, todas las mujeres son multiorgásmicas. Según Marco Aurelio Denegri, solo un 20 por ciento.

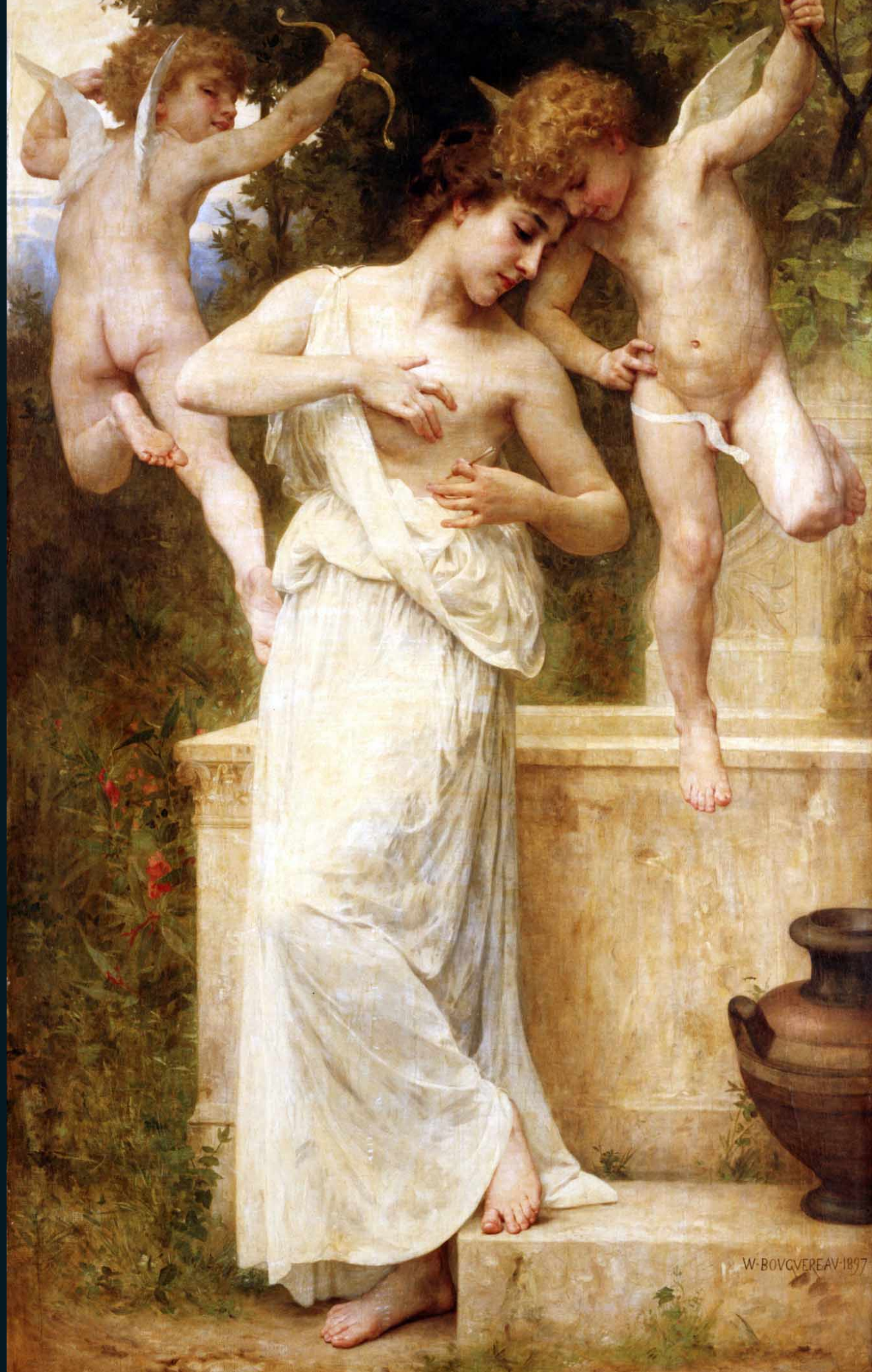


FOTO: GETTY IMAGES

**Día del Orgasmo: 8 de agosto**

# El Saber del Placer

Una fecha para explorar las bendiciones de la carne e indagar sobre un tema que, valga la redundancia, bien conviene abordar en profundidad.

Escribe: **MARIBEL DE PAZ**

UN recorrido reciente de medianoche por las insólitas salas del Museo del Erotismo de París pareciera dar cuenta de que la voluptuosidad, el placer y la lascivia son y han sido, en el imaginario popular, casi exclusividad del campo de acción masculino. De tal adoración fetichista del miembro viril dan bien cuenta las cerca de 2 mil piezas expuestas hasta el empacho en ese edificio enclavado en el barrio rojo parisino a tiro de piedra del legendario Moulin Rouge. He allí porno *vintage*, cuadros de vaginas dentadas, huacos eróticos, lienzos representando prácticas monacales *non sanctas*, todo un piso dedicado a la cultura burdelera, y una ineludible exposición fotográfica sobre las improbables posturas de la rusa Zlata, 'Diosa de la flexibilidad'. Mismas elasticidades que ya en casa podrán ponerse en práctica el próximo domingo 8 de agosto al celebrarse el Día Internacional del Orgasmo.

Celebración pensada en el goce femenino, tal fecha fue instaurada a instancias del gobernador de la ciudad brasileña de Esperantina, aunque ciertos entendidos digan que el día adecuado para tal celebración lúbrica sea en realidad el 31 de julio o, incluso, el navideño 22 de diciembre. En lugar de protestar por tal disyuntiva, no obstante, las féminas triplemente festejadas bien pueden dedicarse a deleitarse en repetir el plato.

La celebración del "orgasmeo", sin embargo, no es algo de fácil consecución, aunque para su logro ya se haya dado más de una receta. Como aquellas dispuestas en el muy oportuno *Kamasutra Peruano* (Calato Editores, 2008), del especialista Pablo Castro. Ahí se da cuenta de algunos pasos básicos a tomar en cuenta para alcanzar el climax femenino, como, por ejemplo, la autoexploración, el atreverse a exponer las propias preferencias, y la manifestación abierta de exclamaciones varias.

**Entre las bondades del orgasmo destacan su poder de prevención contra el cáncer y las dolencias cardíacas.**

Según indica la ciencia, y tomadas en cuenta las sugerencias previas, quienes logren alcanzar la tan añorada culminación sexual no solo recibirán como recompensa un vívido bienestar emocional, sino también toda una lista de beneficios para la salud, más allá de los que una buena sonrisa puede brindar.

Entre tales bondades, los expertos señalan el poder antidepresivo y de rejuvenecimiento del orgasmo, la relajación cerebral que genera, una mayor facilidad para conciliar el sueño, su valor analgésico (hasta en un 50%) para el alivio de ciertos dolores como el de la migraña, gracias al así llamado poder de "analgésia genital". Incluso, debido a la liberación de oxitocina y la dehidroepiandrosterona, el orgasmo podría ser una excelente arma 🍷

El poder antidepresivo del orgasmo femenino no debe ser desdenado, así como el alivio que brindaría a la tan temida migraña.

FOTO: GETTY IMAGES





➤excelente arma de prevención contra ciertos tipos de cáncer. Y de dolencias cardíacas, gracias a que una frecuencia de tres a cuatro orgasmos por semana podría incidir en una mejor calidad del endotelio vascular, según lo asegura el neurocientífico norteamericano Barry Komisaruk en su obra *La Ciencia del Orgasmo: la Naturaleza Humana y los Mecanismos del Placer* (Paidós, 2008). Más de 200 orgasmos femeninos observados en vivo en su laboratorio lo respaldan. Asimismo, estudios realizados en la Universidad de Wilkes, en Pennsylvania, irían incluso más allá: el orgasmo, cuando es disfrutado con alta frecuencia, podría incidir positivamente en el fortalecimiento del sistema inmunológico.

Y aunque para el legendario sexólogo estadounidense Alfred Kinsey,



Sugerente obra en el Museo del Erotismo de París.

todas las mujeres son capaces de disfrutar la tan añorada capacidad multiorgásmica, para el doctísimo Marco Aurelio Denegri solo el 20 por ciento de las mujeres gozarían de tal dicha.

Para quienes se vean obligadas a habitar al interior de ese otro oscuro 80 por ciento, quizá solo quede aplicar la difundida tradición de fingir un orgasmo mientras, entre susurros, movimientos pélvicos y gritos de rigor, la mente se dedique a una variopinta lista de intereses como, por ejemplo, pensar en la lonchera de los hijos del día siguiente, evaluar



Francesca da Rimini en el Infierno según versión de Ary Scheffer. Dante la enviaría al fuego eterno por sucumbir

al al placer carnal con su cuñado, decepcionada como estaba ante la deformidad de su propio marido.

FOTO: GETTY IMAGES

## El Genito-Sensory-Analyzer mide vibración y sensación térmica vaginal para diagnosticar disfunciones.

las bondades de los descuentos de su tienda favorita o hasta sacar las cuentas del mercado. Ya demostró Meg Ryan la facilidad femenina para tal engaño de cama mientras, ante un atónito Billy Crystal en la película “Cuando Harry Conoció a Sally”, desplegara en medio de un restaurante el más verídico de los orgasmos fingidos.

Sin embargo, para quienes no quieran sucumbir a tales engaños de amor y deseen ayuda para la insatisfacción carnal, la industria ha desarrollado diferentes métodos de auxilio, como el novedoso Genito-Sensory-Analyzer: una herramienta que cuantifica la vibración y sensación térmica vaginal y clitoriana para ayudar a diagnosticar posibles disfunciones fisiológicas.

De lo contrario, bien valdrá encomendarse con alguna oración a San Judas Tadeo o a alguna deidad hindú, religión según la cual el orgasmo es vehículo fiel para acercarse a los dioses. Aunque, claro, para tal acercamiento divino quizá también valga el consabido mantra amoroso: “¡Dios, no pares, por favor!”. Ya lo dijo el literato francés George Bataille: “La santa, llena de pavor, aparta la vista del voluptuoso: ignora la unidad que existe entre las pasiones inconfesables de éste y las suyas”. Amén. ■

### SHEILA ALVARADO Ilustradora

La receta para alcanzar el orgasmo: un buen compañero, muchas ganas y nunca rendirse. No es fácil. Es como entrenarte, como estar en una carrera: si quieres más, tu cuerpo tiene que dar más también. Y tienes que investigar. Muchos piensan que las experiencias que tuvieron a los veinte años se van a mantener siempre, pero los ritmos del cuerpo cambian, como nuestros gustos y las

## El Lujo de la Carne

Dos personajes destacados del mundo cultural ofrecen sus recetas para pasarla bien este 8 de agosto.

parejas. Siempre hay que estar buscando, manteniendo la curiosidad. Creo que la limeña es muy orgásmica y ahora disfruta su sexualidad más que nunca. Las chicas ya no se

Entusiastas Sheila Alvarado y Sergio Galliani.



contentan con tener un orgasmo con el novio, sino que lo buscan ellas mismas, y tienen juguetes en casa. ¿Mi juguete preferido? Mi novio.

### SERGIO GALLIANI Actor

El 8 de agosto me levantaré temprano para comenzar a rendirle tributo. En primer lugar, el hombre debe contribuir al orgasmo femenino con el precalentamiento, que consiste de caricias, secretos al oído,

explorar todas las zonas erógenas de la mujer, recorrerla. Además, con eso le estás dando a la mujer la atención que necesita, ella necesita sentirse atendida, y así también comenzará a fantasear. El hombre sí se puede dar cuenta cuando una mujer finge un orgasmo, pero cuando ya conoce bien a su pareja. En un choque y fuga es muy probable que eso no se note, aunque entonces a ninguno de los dos le importa si se finge o no. ■