

Un enfoque de investigación basado en evidencia empírica sobre la respuesta sexual femenina

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.thomas@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.

18 **Resumen**

19 **Antecedentes:** Las creencias actuales establecen expectativas poco realistas sobre la respuesta
20 sexual femenina, lo que lleva a un diagnóstico erróneo de disfunción sexual femenina y a un
21 asesoramiento inútil para las parejas.

22 **Objetivo:** Establecer la necesidad de evidencia empírica para respaldar una comprensión de la
23 respuesta sexual femenina.

24 **Método:** Un nuevo enfoque de investigación desafía las ideas preconcebidas al establecer las
25 realidades que enfrentan las parejas en su vida sexual. Este artículo intenta responder las
26 siguientes preguntas:

27 ¿Qué suposiciones se hacen sobre la respuesta sexual femenina?

28 ¿Qué influencias políticas y emocionales afectan la investigación sexual?

29 ¿Por qué se debate el orgasmo femenino pero nunca se menciona el orgasmo masculino?

30 ¿Quién está calificado para contribuir a nuestra comprensión de la sexualidad femenina?

31 ¿Qué constituye evidencia empírica de la capacidad de respuesta?

32 ¿Cómo se puede mejorar la investigación sobre la respuesta sexual femenina?

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

37 **Conclusión:** La creencia de que las mujeres deben tener orgasmos durante el coito no está
38 respaldada por la investigación y no ayuda a las parejas a comprender la falta de
39 correspondencia en el deseo sexual.

40 **Palabras clave:** disfunción sexual femenina, evidencia anecdótica, respuesta sexual femenina,
41 evidencia empírica.

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	La experiencia masculina establece expectativas para las mujeres	2
47	La pornografía y las fantasías crean expectativas para los hombres	3
48	Cómo las expectativas poco realistas afectan las relaciones	5
49	Necesitamos desafiar las creencias y aportar evidencia	6
50	Los modelos conceptuales actuales generan expectativas incorrectas	7
51	Una comprensión más realista de la respuesta sexual	9
52	Conclusión	11
53	Referencias	12
54		

Introducción

En los últimos años, los terapeutas han registrado altos niveles de disfunción sexual en las mujeres, a menudo asociados con una falta de deseo sexual. Esto ha suscitado inquietudes sobre posibles diagnósticos erróneos y la posibilidad de que sea necesario actualizar la definición de respuesta sexual femenina. Este artículo destaca los problemas creados por las creencias predominantes relacionadas con la respuesta sexual femenina.

“it is time for the field to come together and resolve the differences about models of female sexual response and diagnostic consequences. We need to come to some consensus to move research and treatment forward. Scientific theories and theoretical models need to be probed and validated”

[Es hora de que el campo se una y resuelva las diferencias sobre los modelos de respuesta sexual femenina y las consecuencias diagnósticas. Necesitamos llegar a un consenso para avanzar en la investigación y el tratamiento. Las teorías científicas y los modelos teóricos deben ser probados y validados.] (Balon, 2022, pp. 3-4)

La sexología aún necesita establecerse como una rama creíble de la ciencia moderna. Los sexólogos utilizan muestras diminutas para proponer **modelos conceptuales y teorías especulativas**, que nunca se prueban. Debemos cuestionar los supuestos y las contradicciones. Incluso la revista Cosmopolitan ha tomado una postura y denunciado el punto G (Kiefer, 2020) como un fraude. Las relaciones sexuales facilitan el orgasmo masculino, pero no se deduce que deban causar el orgasmo femenino (Hite, 1976). Los hombres quieren tener relaciones sexuales y las mujeres, sintiéndose obligadas a satisfacer las necesidades masculinas, quieren saber cómo podrían ser más gratificantes. Esto explica por qué solo las teorías sensacionalistas que promueven las relaciones sexuales como un placer femenino (como la investigación de Masters y Johnson) atraen la atención del público.

Mientras que las mujeres utilizan las afirmaciones sobre el orgasmo para mejorar su atractivo, los hombres las utilizan para reforzar su ego. Sin embargo, en lugar de aceptar que las personas

no siempre son completamente genuinas, estas afirmaciones se toman al pie de la letra. La evidencia anecdótica del orgasmo femenino proviene de representaciones en los medios de comunicación y afirmaciones sin fundamento sobre el orgasmo. Necesitamos explicar lo que observamos en la realidad en lugar de basarnos en modelos teóricos. Debemos diferenciar entre la actividad que motiva a una mujer a disfrutar de su propia respuesta al erotismo y la actividad de apareamiento que la deja embarazada.

La experiencia masculina establece expectativas para las mujeres

La sexología debería ofrecer perspectivas alternativas. Los hombres esperan que las mujeres deseen tener relaciones sexuales, pero a menudo se responsabiliza a las mujeres de las consecuencias del impulso sexual masculino. Por ejemplo, se avergüenza a las mujeres por prostituirse, mientras que los clientes masculinos permanecen anónimos. Los hombres rara vez son responsabilizados de embarazos no deseados y abortos. Sin embargo, una nueva vida se crea entre dos personas. Para evitar esta realidad sexual, la mayoría de los adultos adquieren su conocimiento del placer sexual a partir de representaciones mediáticas y ficción erótica, lo que da lugar a una brecha entre las expectativas y la realidad. La creencia de que las mujeres deben tener un orgasmo con un amante se utiliza para promover las relaciones sexuales entre las mujeres, que se guían por el mayor interés de los hombres en los asuntos sexuales. Pero nada de lo que ocurre de forma natural necesita promoción.

Los altos niveles de disfunción sexual femenina (resultante de la definición actual de respuesta sexual femenina) parecen contradecir la suposición de que las mujeres tienen un orgasmo a partir de las relaciones sexuales. Les Margolin (2022) señala: “The sexual response model appears to treat a husband’s interest in sex as inherently normal and functional, and a wife’s

106 relative lack of sexual interest as inherently abnormal and dysfunctional” [El modelo de
107 respuesta sexual parece tratar el interés del marido en el sexo como algo inherentemente normal
108 y funcional, y la relativa falta de interés sexual de la esposa como algo inherentemente anormal
109 y disfuncional.] (pp. 1211-1212). Las mujeres son naturalmente insensibles, pero, a pesar de la
110 falta de explicaciones lógicas y científicas, se las clasifica como disfuncionales y se las humilla
111 por la incompetencia sexual implícita. Las mujeres carecen de confianza dado su papel pasivo
112 en las relaciones sexuales, pero la afirmación de que las mujeres alcanzan el orgasmo durante
113 las relaciones sexuales les causa una frustración interminable.

114 La impotencia puede hacer que un hombre sienta que la vida no vale la pena vivirla.
115 Personalmente, nunca he tenido un orgasmo con una amante y he llegado a la conclusión de
116 que el sexo es principalmente un placer masculino. Pero nunca he sentido que mi vida no valga
117 la pena vivirla porque el sexo, promocionado como un placer, sea solo un deber. Sin embargo,
118 me enoja que la investigación que destaca el orgasmo femenino en el contexto de la
119 estimulación del clítoris y la masturbación femenina haya sido ignorada por los científicos por
120 razones políticas. En lugar de rechazar los hallazgos de investigaciones válidas, los sexólogos
121 deberían interpretarlos de una manera que proporcione al público una explicación coherente e
122 imparcial de la sexualidad basada en conclusiones científicas.

123 **La pornografía y las fantasías crean expectativas** 124 **para los hombres**

125 Las expectativas masculinas están influidas por las creencias de la sociedad y por el desempeño
126 de las actrices porno. Estas influencias hacen que los hombres perciban a una pareja femenina
127 como disfuncional si no responde como ellos esperan. Los hombres controlan la definición de
128 la sexualidad femenina a pesar de no tener nunca clítoris ni vagina y de no ser nunca el receptor

129 en el coito. Sin embargo, los hombres rara vez saben si sus parejas se masturban y no pueden
130 nombrar ningún estímulo erótico femenino. Los métodos anticonceptivos fiables dan la
131 impresión de que las mujeres desean el coito de la misma manera que los hombres. Un hombre
132 puede notar cómo se comporta una mujer y lo que dice, pero no puede saber lo que piensa y
133 siente. El impulso sexual de los hombres más jóvenes les impide aceptar el menor interés sexual
134 de las mujeres, pero un hombre más experimentado puede estar dispuesto a buscar respuestas
135 más allá de los mitos. Los hombres con expectativas poco realistas luchan con sus propios
136 objetivos de desempeño y se sienten responsables de proporcionar placer a las mujeres.

137 El orgasmo es una respuesta del sistema nervioso central (Kinsey et al, 1953). No es una
138 elección consciente. Nadie necesita decirles a los hombres cómo llegar al orgasmo porque
139 alcanzarlo es un proceso confiable para una persona receptiva. El orgasmo es el resultado de
140 una participación mental y física proactiva en la actividad sexual. Si las mujeres tuvieran
141 orgasmos con un amante, podrían explicar su excitación mental, la anatomía y la estimulación
142 involucradas. Los hombres también estarían familiarizados con estos hechos. El impulso sexual
143 de los hombres los centra en las recompensas eróticas de las relaciones. Pero, ¿los hombres
144 quieren reclamos de orgasmos de mujeres que se ajusten a lo que se espera de ellos o preferirían
145 una amante que tenga una actitud positiva hacia el erotismo e invierta en el sexo por el bien de
146 su pareja?

147 Mientras haya hombres que disfruten escuchando historias de orgasmos de mujeres, siempre
148 habrá mujeres que las cuenten. Pero estos reclamos de orgasmos no sirven para nadie. No se
149 pueden explicar ni siquiera describir con suficiente detalle para que sean útiles. Tampoco
150 ayudan a los hombres a comprender que las mujeres tienen necesidades emocionales más que
151 sexuales. Una mujer dejará de invertir en las necesidades sexuales de un hombre cuando no
152 obtenga las recompensas emocionales que espera de una relación.

153 **Cómo las expectativas poco realistas afectan las** 154 **relaciones**

155 El acto sexual es fundamental para la función reproductiva masculina y contribuye a su
156 bienestar emocional. La función sexual masculina se define en términos de coito porque la
157 reproducción depende de la excitación masculina (erección) y el orgasmo (eyaculación). La
158 función sexual femenina también se define en términos de coito, aunque una mujer puede
159 quedar embarazada sin excitarse ni tener un orgasmo. Aunque las mujeres pueden disfrutar de
160 la tranquilidad emocional que supone hacer el amor, su bienestar emocional no depende de la
161 estimulación genital. Los hombres hablan más que las mujeres sobre el orgasmo femenino,
162 creyendo que es vital para la voluntad sexual de las mujeres.

163 Incluso si tienes el coraje de preguntarles a las mujeres sobre el orgasmo (como yo lo he hecho),
164 no tienen explicaciones lógicas que ofrecer. Aquellas mujeres que se jactan de tener orgasmos
165 de acuerdo con las creencias de la sociedad se ofenden cuando se les pide que expliquen sus
166 orgasmos. Las mujeres se sienten obligadas a decir que tienen orgasmos para cumplir con las
167 expectativas masculinas. Incluso las sexólogas me remiten a un libro en lugar de darme
168 opiniones personales. No veo ninguna prueba de estos orgasmos que las mujeres no puedan
169 explicar de forma lógica a otra mujer. La determinación de creer en estos orgasmos parece
170 invalidar todas las objeciones racionales.

171 El orgasmo masculino es casi inevitable, pero los hombres no lo citan como su principal
172 motivación para mantener relaciones sexuales. La suposición de que el orgasmo de cualquier
173 persona es fundamental para que una persona tenga una vida sexual satisfactoria no ayuda y no
174 está respaldada por la investigación. Al promover orgasmos que son inalcanzables, los
175 terapeutas contribuyen a que las mujeres y sus parejas se sientan sexualmente inadecuadas. Las

176 expectativas poco realistas tensan las relaciones, causando resentimiento e insatisfacción
177 cuando las parejas no logran lo que se les dice que debería ser posible. Esto genera vergüenza
178 y un sentimiento de culpa, lo que dificulta que las parejas se comuniquen sobre las frecuencias
179 de las relaciones sexuales.

180 **Necesitamos desafiar las creencias y aportar** 181 **evidencia**

182 La suposición de que las mujeres tienen orgasmos con un amante es fundamental para
183 comprender la sexualidad femenina, pero nunca se la cuestiona. Nadie diferencia entre la mujer
184 promedio y aquellas mujeres que promueven el orgasmo para ganarse la vida. Una visión
185 honesta del sexo implica discutir todos los escenarios posibles en lugar de restringir la
186 discusión al acto sexual. Las mujeres pueden aceptar el coito en una relación amorosa y, sin
187 embargo, se sienten violadas si un hombre obtiene el coito de ellas sin su consentimiento. Los
188 educadores deben explicar cómo una mujer puede sentirse excitada por la perspectiva del coito
189 en una ocasión pero no en otra, incluso con una pareja atractiva.

190 Nuestra descripción de la respuesta sexual debe ser coherente. Por ejemplo, el orgasmo
191 masculino depende de la estimulación **directa** del pene, mientras que se supone que las mujeres
192 optan por la estimulación **indirecta** del clítoris (según las teorías actuales que justifican el
193 coito). William Masters et al (1995) confirmaron: “certainly, it is easier for most women to be
194 orgasmic during masturbation than during intercourse. [...] For most women, masturbation
195 involves some form of stimulation of the clitoris, whereas with intercourse, the clitoris is only
196 stimulated indirectly” [Ciertamente, para la mayoría de las mujeres es más fácil tener orgasmos
197 durante la masturbación que durante las relaciones sexuales. [...] Para la mayoría de las
198 mujeres, la masturbación implica alguna forma de estimulación del clítoris, mientras que

199 durante las relaciones sexuales, el clítoris solo se estimula indirectamente.] (p. 587). Sin
200 embargo, muy pocas mujeres comentan en qué se diferencia el coito de la masturbación. Para
201 la mayoría de las mujeres, el coito es el único momento en que se estimulan los genitales.
202 Hacen referencia al acto sexual en lugar de demostrar conocimiento de técnicas sexuales
203 (estímulos eróticos y físicos) centrados en el orgasmo. Las mujeres disfrutaban del acto sexual
204 como una forma de expresar afecto en lugar de alcanzar el orgasmo.

205 He descubierto que la masturbación funciona siempre (a partir de los diecisiete años), pero
206 nada funciona con una pareja (a partir de los dieciocho). Los expertos me han dicho que soy
207 perfectamente normal. Me enojó la brecha entre las expectativas establecidas y la realidad. Los
208 expertos no tenían explicaciones, así que me he acercado al público partiendo de la base de que
209 cualquiera que pueda tener un orgasmo podría explicar los estímulos eróticos que provocan su
210 excitación, la anatomía involucrada en el orgasmo y la técnica de estimulación.

211 **Los modelos conceptuales actuales generan** 212 **expectativas incorrectas**

213 Aún carecemos de materiales educativos e información de autoayuda que proporcionen una
214 visión realista e imparcial de la sexualidad humana y expliquen su papel en las relaciones. Si
215 valoramos más los orgasmos de las mujeres cuando se producen con un amante que si se
216 producen solas, deberíamos ofrecer una justificación científica para esta preferencia. Podemos
217 aceptar una variedad de experiencias sexuales de las mujeres, pero, si están siendo registradas
218 por científicos en términos de excitación y orgasmo, deben ser creíbles.

219 Los científicos investigan la respuesta sexual femenina porque, al contrario de lo que dice la
220 ficción erótica, en la vida real las mujeres no tienen orgasmos con tanta fiabilidad como los
221 hombres. Pero deberíamos distinguir entre comprender la respuesta sexual femenina y

222 promover el coito como un placer femenino. Shere Hite (1976) señaló: “We have arrived at a
223 point in our thinking as a society where it has become acceptable for women to enjoy sex, as
224 long as we are fulfilling our roles as women – that is, giving pleasure to men...” [Hemos
225 llegado a un punto en nuestro pensamiento como sociedad en el que se ha vuelto aceptable que
226 las mujeres disfrutemos del sexo, siempre y cuando cumplamos nuestro rol como mujeres, es
227 decir, dando placer a los hombres...] (p. 61). Históricamente, los hombres han definido la
228 capacidad de respuesta de las mujeres, pero en tiempos más recientes muchas sexólogas
229 también contribuyen a la investigación. Además, se presume que miles de millones de mujeres
230 tienen una experiencia diaria de orgasmo. Sin embargo, la respuesta sexual femenina sigue
231 siendo poco entendida.

232 Se supone que una mujer necesita calificaciones académicas para asesorar sobre el orgasmo,
233 pero la profesión de la sexología debería recibir con agrado las contribuciones de mujeres con
234 una variedad de experiencias sexuales. Las únicas calificaciones que necesita una mujer para
235 investigar la sexualidad femenina es la determinación de proporcionar explicaciones sobre los
236 comportamientos y las respuestas de las mujeres. La evidencia de la respuesta sexual femenina
237 debe provenir de mujeres que tengan confianza para hablar sobre su excitación (como respuesta
238 a estímulos eróticos) y el orgasmo resultante de la actividad que ellas mismas inician. No todas
239 las mujeres están familiarizadas con el orgasmo (Kinsey et al, 1953), por lo que no podemos
240 saber si una mujer tiene la experiencia relevante. Para asesorar sobre el orgasmo, una mujer
241 debe saber cómo masturbarse hasta el orgasmo. Para asesorar sobre el placer sexual, también
242 debe tener experiencia en una relación sexual en la que ella y su pareja hayan explorado una
243 variedad de juegos sexuales y se hayan comunicado sobre técnicas de placer sexual.

Una comprensión más realista de la respuesta sexual

“The history of science is part of the history of the freedom to observe, to reflect, to experiment, to record, and to bear witness” [La historia de la ciencia es parte de la historia de la libertad de observar, reflexionar, experimentar, registrar y dar testimonio.] (Kinsey et al, 1948, p. v). La curiosidad es fundamental para la investigación científica, pero muchas personas rechazan el razonamiento y los hallazgos de las investigaciones que explican la respuesta sexual. La ciencia implica plantear preguntas difíciles y cuestionar creencias emocionales. Los científicos deberían revelar verdades que ilustren los conceptos erróneos y la ignorancia de las creencias populares en lugar de proponer teorías que respalden las creencias tradicionales sobre el papel sexual de las mujeres.

Dada la escasez de fondos, resulta útil un enfoque rentable. Podemos utilizar la deducción lógica para extraer conclusiones de las siguientes fuentes de **evidencia empírica**:

(1) Interpretar los hallazgos de investigaciones anteriores relacionados con la respuesta sexual femenina, sugiriendo posibles sesgos políticos y suposiciones erróneas.

(2) Explicar los precedentes biológicos que brindan evidencia de la respuesta sexual femenina, entendiendo la naturaleza de las relaciones sexuales y cómo surge la respuesta sexual.

(3) Analizar las conductas sexuales de hombres y mujeres que reflejan la respuesta, distinguiendo entre las conductas que indican una respuesta sexual alta y baja.

(4) Identificar las características clave de la respuesta sexual humana, analizando la respuesta sexual masculina en detalle explícito y comparándola con su equivalente femenina.

265 **(5) Definir la respuesta sexual femenina como una respuesta mental a estímulos eróticos,**
266 especificando las técnicas explícitas de orgasmo de las mujeres y comparándolas con su
267 equivalente masculina.

268 **(6) Considerar la respuesta sexual femenina como una respuesta emocional a un amante,**
269 escuchando lo que las mujeres dicen sobre hacer el amor y el orgasmo.

270 El beneficio de este enfoque es que proporciona una descripción integral y consistente de la
271 sexualidad que diferencia la vida real de los mitos y las ilusiones. Debemos fundamentar las
272 afirmaciones sobre el orgasmo estableciendo que las mujeres comprenden lo que implica la
273 respuesta sexual. Debemos considerar las presiones políticas y emocionales sobre las mujeres
274 para que digan que tienen orgasmos. No es que las mujeres necesariamente estén mintiendo;
275 simplemente no hay una definición adecuada de lo que implica la respuesta sexual. Tampoco
276 hay ninguna investigación que establezca los hechos de la respuesta sexual femenina: cuándo
277 ocurre, cómo ocurre y qué tan común es en la población. Las personas guardan silencio sobre
278 temas sexuales porque no confían en su comprensión, que se basa en algo que no existe. No
279 pueden justificar sus creencias emocionales de forma lógica. Mi trabajo ha obtenido el apoyo,
280 incluso de los hombres, porque algunas personas quieren explicaciones lógicas con las que
281 puedan identificarse.

282 **Conclusión**

283 (1) **La evidencia anecdótica** de la respuesta sexual femenina incluye la bravuconería sexual y
284 la pornografía, que hacen que sea difícil incluso para los científicos aceptar la realidad de la
285 sexualidad femenina.

286 (2) **Los consejos poco realistas** no ayudan a las parejas a entender cómo aprovechar al máximo
287 su relación sexual al aceptar que los hombres y las mujeres disfrutan de diferentes recompensas
288 emocionales y sexuales.

289 (3) **La evidencia empírica** de la respuesta sexual femenina incluye la interpretación de la
290 investigación previa, los precedentes biológicos, los comportamientos sexuales y las
291 características de la respuesta sexual.

292 (4) **Una explicación realista** de la sexualidad debe describir la respuesta sexual de manera
293 explícita y brindar explicaciones sobre lo que observamos en nuestra cultura adulta y en las
294 relaciones sexuales de pareja.

Referencias

- Balon, Richard. Is Basson's model of sexual response relevant? A commentary. *Journal of Sex & Marital Therapy* 48.1 (2022): 1-4.
- Kiefer, Elizabeth. *Debunking the G-spot myth: the G-spot doesn't Exist*. Accessed June 4th, 2024. <https://www.cosmopolitan.com/interactive/a32037401/g-spot-not-real/>
- Margolin, Leslie. Eros under patriarchy: A study of Basson's 'sexual response model'. *Psychology & Sexuality* 13.5 (2022): 1204-1213.
- Masters, William, Johnson, Virginia & Kolodny, Robert. *Human Sexuality*. HarperCollins. 1995.
- Hite, Shere. *The Hite report*. Macmillan Publishing Company. 1976.
- Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, & Martin, Clyde. *Sexual Behavior in the Human Male*. Indiana University Press. 1948.
- Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, Martin, Clyde & Gebhard, Paul. *Sexual Behavior in the Human Female*. W.B. Saunders Company. 1953.