

FASES EN LA RESPUESTA SEXUAL FEMENINA

A. FASE DE EXCITACIÓN

La estimulación puede deberse a una excitación física, psicológica o ambas. Los efectos fisiológicos que produce la excitación son:

Aumento de la secreción vaginal (lubricación). El inicio de la lubricación es muy rápido tras la estimulación (10-30 segundo), pero es difícil que se pueda percibir hasta que no se ha alcanzado un volumen importante. La cantidad, densidad y olor de esta secreción es diferente en cada mujer e incluso en distintos momentos. La lubricación no indica el grado de excitación ni que la mujer "esté dispuesta" para el coito"

Existen otros cambios fisiológicos como la expansión de la vagina, elevación del útero y cuello del útero. Los labios externos de la vagina se aplanan y abren, los labios menores incrementan su tamaño así como el clítoris. Los pechos pueden aumentar ligeramente el tamaño y se produce una erección de los pezones.

Al final de esta fase se ha producido un marcado aumento de la tensión sexual.

B. FASE DE MESETA

En esta fase los niveles de excitación se incrementan, predisponiendo a la mujer al orgasmo.

Los cambios fisiológicos de esta fase son: nuevo incremento en el tamaño de los pechos, dilatación de la aureola que rodea el pezón, mayor incremento de la vagina, subida-retirada del útero, congestión vascular en los labios menores (aumentan su tamaño entre 2 y 3 veces), el clítoris se retrae llegando a ocultarse y aparece la plataforma orgásmica: vasoconstricción muy importante en la vagina que puede llegar a disminuir la apertura de la vagina hasta un 30% facilitando "apresar" el pene una vez introducido.

Es posible que en esta fase aparezca el "rubor sexual": manchas rojizas debidas al aumento del riego sanguíneo que aparece en la parte inferior del esternón y se extiende por los pechos y toda la parte delantera del cuerpo, pudiendo afectar al cuello, cara o espalda. El rubor sexual aparece en un 50-75% de las mujeres.

Otros cambios son el incremento de la tensión muscular, especialmente en muslos y nalgas, aceleración del ritmo cardíaco, aumento de la presión sanguínea y respiración más rápida.

C. ORGASMO

Consiste en la liberación de golpe de la tensión sexual acumulada. Se caracteriza por contracciones simultáneas y rítmicas del útero, el tercio exterior de la vagina y el esfínter anal. Estas contracciones se inician de forma muy seguida (cada 0,8 segundos) y posteriormente se van distanciando. Se producen entre 3 y 15 contracciones aproximadamente.

Para la mujer es posible alcanzar orgasmos múltiples (varios orgasmos en un breve espacio de tiempo sin reducir la excitación sexual por debajo de la meseta). Es muy raro que la consecución de orgasmos múltiples sea habitual en una mujer.

D. RESOLUCIÓN

Durante esta fase se invierten los cambios fisiológicos anteriores: disminuye el tamaño de los pechos y la dilatación de la aureola, se pierde la erección de los pezones. Las contracciones del orgasmo alivian la congestión vascular de la vagina, involucionándose la plataforma orgásmica. Desaparece la coloración de los labios, la vagina se reduce, el clítoris vuelve a su posición y tamaño y el útero vuelve a su posición de reposo. El rubor sexual va desapareciendo.

Si no ha habido orgasmo tras una excitación intensa, la mujer puede experimentar sensación de malestar en la pelvis