

SEXO >

El sexo esporádico en las mujeres no sale rentable: así es la brecha orgásmica

Diferentes sexólogas explican por qué tan pocas mujeres alcanzan el orgasmo al tener sexo casual, un motivo por el que muchas se cuestionan si este tipo de relaciones les salen a cuenta



**MARITA ALONSO**

02 MAR 2026 - 05:30 CET

176

“El sexo ocasional no nos sale rentable a las mujeres”, dice la productora, directora y guionista [Sindy Takanashi](#) al comienzo de [un vídeo](#) en el que alude a [un estudio](#) que señala que de los 12.000 estudiantes universitarios entrevistados, tan solo el 10% de las mujeres dijo llegar al orgasmo en encuentros sexuales casuales, subiendo el porcentaje cuando el sexo era con una pareja estable del 68%. “Esto no va de que las mujeres necesiten amor para tener sexo. Esto va de algo mucho más simple. Es que nuestras parejas conocen mejor nuestros cuerpos, nuestros tiempos y nuestros gustos. Y sobre todo, escuchan y cuidan más que en un polvo esporádico con alguien a quien no van a volver a ver”, asegura.

“Nos han vendido el sexo ocasional como ‘libertad’ y ‘desenfreno’ y sigue siendo un beneficio para ellos y desgaste físico y emocional para nosotras. Yo cada vez lo veo menos viable”, comenta una seguidora de Takanashi. Por su parte Ayme Román, autora de [Después del #MeToo](#) (FLASH, 2022), asegura en la sección de comentarios del clip que aunque siempre ha tenido orgasmos en encuentros casuales, ha sido “siendo algo más mayor y asertiva a la hora de expresar deseos y poner límites”. Aclara que nunca se ha tratado de “encuentros rápidos, mecánicos ni *coitocéntricos*”, sino de unos en los que siempre han puesto “en el centro prácticas y cuidados que muchos hombres heterosexuales parecen reservar para el ‘sexo romántico en pareja’. Creo que eso es lo que explica, al menos parcialmente -entiendo que los nervios, las expectativas, etc. también pueden jugar un papel-, que la brecha orgásmica heterosexual se ensanche tanto fuera de la pareja”, añade.

El estudio [The lifelong orgasm gap: exploring age's impact on orgasm rates](#), publicado en *Sexual Medicine en 2024*, indica que en encuentros casuales con hombres, menos de un tercio de las mujeres llegaban al orgasmo. En el marco de relaciones estables o cuando aumenta la frecuencia de encuentros con la misma persona, las cifras suben al 65-68%. Se mantiene la brecha con los hombres, pero sube el porcentaje de mujeres que alcanzan el orgasmo. Precisamente Cayetana Guillén Cuervo [aludía en La Revuelta](#) a lo común que es esta brecha de placer entre hombres y mujeres, por lo que se trata de un asunto que por fin comienza a dejar de ser tratado en la clandestinidad para ocupar el centro de las conversaciones.

“La brecha orgásmica es real y es más pronunciada en sexo/encuentros casuales”; dice Anna Sánchez, sexóloga de [Platanomelón](#). Aclara que no se debe a que las mujeres tengan una “biología más complicada” sino que el resultado de varios factores. “Muchos encuentros casuales son cortos y centrados en prácticas penetrativas, práctica que sabemos no es la más fiable para alcanzar el orgasmo femenino. La falta de comunicación sobre deseos y ritmos reduce las probabilidades de que se dé placer femenino. Además el estrés, la ansiedad social y la presión por rendimiento/presión por performar mueve el foco del placer”, asegura.

Durante décadas, el imaginario colectivo ha dibujado la masculinidad como un territorio donde el sexo ocupa el centro del escenario. El guion cultural ha insistido en la figura del hombre siempre dispuesto, activo, deseante sin pausa y, en muchos casos, socialmente validado para “conseguir” ese deseo por distintos medios. En contraste, a muchas mujeres se les enseñó que su sexualidad debía ser más discreta, contenida y, sobre todo, vinculada a otros objetivos. El placer propio rara vez aparecía como

Este doble estándar —tan arraigado que a menudo pasa desapercibido— no solo moldea expectativas, sino que condiciona la manera en que hombres y mujeres se relacionan con su propio deseo. Hoy, en plena revisión cultural sobre consentimiento, placer y nuevas masculinidades, estas narrativas están siendo cuestionadas como nunca antes. Porque hablar de sexo ya no es solo hablar de intimidad, sino también de poder, educación emocional y libertad personal.

Diferente en relaciones lésbicas

La sexóloga, especialista en relaciones y divulgadora [Mónica Branni](#) comenta que los hombres, especialmente los heterosexuales, priorizan su placer al de la pareja sexual femenina. Por eso, es más habitual que alcancen el orgasmo más frecuentemente.

“La causa no se ha de hallar en una forma de ‘egoísmo colectivo’, sino en una adecuación a las narrativas culturales que nos educan sexualmente, por las cuales ‘el hombre siempre alcanza el orgasmo y la mujer no’ y, por supuesto, ‘el sexo solo es sexo si hay penetración’. A parte de ser absolutamente incorrecto, también coincide con ser una práctica prevalentemente placentera para quien penetra y no para quién es penetrada, puesto que la vagina reúne menos inervación y, por tanto, menos sensibilidad”, dice. Añade que las ratios de orgasmos y placer en colectivos no heterosexuales varían significativamente, siendo las mujeres lesbianas las que alcanzan el orgasmo en un casi 90% de sus encuentros.

La autora de [¡Mujeres al placer!](#) (La Esfera de los Libros, S.L., 2026) indica que las mujeres lesbianas presentan una mayor probabilidad de alcanzar el orgasmo que las mujeres heterosexuales porque hay una mayor presencia de la estimulación del clítoris en sus relaciones sexuales. “Este colectivo, aunque haya respirado el patriarcado en todas las áreas de su vida, ha estado menos expuesto a involucrarlo en su sexualidad, por tanto es menos propenso a asumir que el orgasmo se produce principalmente a través del coito vaginal. Por otro lado, la comunicación sexual es más fluida y natural, permitiendo el intercambio de información acerca las preferencias y los gustos en la pareja, y así una mayor facilidad a la hora de complacer las necesidades y los deseos sexuales mutuos”, explica antes de añadir que las mujeres lesbianas suelen dedicarse “momentos de placer diferentes en sus encuentros”. “Se alterna la recepción del placer hasta que cada persona sienta satisfacción, con o sin orgasmo, sin que sean algo simultáneo o exclusivo de una de las dos partes”, explica.

Seña que la expectativa por alcanzar el orgasmo, especialmente a través de la penetración, es menor en las relaciones entre mujeres, lo cual rebaja la hipervigilancia y la sensación de inadecuación por no alcanzarlo. “Entre mujeres lesbianas, el deseo se distribuye con mayor equidad en la relación, mientras que en mujeres heterosexuales es más probable observar insatisfacción en sus encuentros y, por tanto, menos motivación a la hora de repetirlos”, dice.

La alargada sombra del tabú

¿Por qué sigue siendo un tema tabú admitir que no se llega al clímax? Responde Lucía Jiménez, psicóloga y sexóloga de [Diversual](#). “En algún momento se igualó ‘placer sexual’ a ‘orgasmo’, creyéndose que si no hay orgasmo, no hay placer cuando en realidad, no tiene nada que ver. Ellos se sienten ‘poco hombres’ al sentir que son incapaces de hacer disfrutar a las mujeres. Y ellas se sienten ‘poco mujeres’, rotas, defectuosas, y en deuda con hombres que se esfuerzan por darles placer”, explica. “Primero, da igual lo que se esfuerce la otra persona si tú lo que en realidad necesitas para tener un orgasmo es otra cosa. Y segundo, si lo único del sexo que te da placer es el orgasmo, vamos apañaos. El orgasmo es la consecuencia lógica del placer, una reacción fisiológica que se da para liberar toda la carga de tensión previa. Por lo que, paradójicamente, cuánto menos nos frustremos por un orgasmo, y más sigamos los

buena fe, que sus anteriores parejas ‘siempre han llegado’, cuando en realidad ha habido una falta de comunicación sostenida. El placer femenino ha sido silenciado y representado bajo estándares masculinos”, asegura.

[Un estudio publicado en el 2022 en la revista *Sexual Medicine*](#) y realizado a 360 mujeres heterosexuales indica que quienes tenían dificultades para llegar al orgasmo eran las más propensas a fingir. “Aunque la dificultad orgásmica en las mujeres está relacionada tanto con niveles más altos de inseguridad, como con la preocupación por la autoestima de su pareja, fue el primer motivo el que se asoció más fuertemente a la probabilidad de fingir el orgasmo”, matizaron los responsables del estudio.

Orgasmos en encuentros esporádicos

“Hemos de tener en cuenta que muchas mujeres necesitan estimular el clítoris de forma externa con roce, caricias o vibradores, e internamente con penetraciones con dedos, pene o juguetes que masajen la zona G”, comenta Jiménez. Y es entonces cuando Branni explica cómo introducir en una sesión de sexo casual juguetes sexuales. “Proponiéndolos como una parte enriquecedora y deseada de la experiencia sexual y no como un ‘rival’ o un medio compensatorio. De la misma forma, es apreciable introducir lubricante a base de agua para ampliar la experiencia de placer y generar menos fricción en los genitales, especialmente durante el uso de juguetes eróticos”, asegura.

Lucía Jiménez explica que para llegar al orgasmo en sexo esporádico hay que entender que en un encuentro fugaz en el que no se tiene la suficiente confianza, tiempo o seguridad, el orgasmo va a tener más dificultades para dejarse ver. “A lo mejor, tratar de estar lo más a gusto posible y disfrutar es un objetivo más realista. Sin embargo, se pueden tener los orgasmos que quieras tener en una relación sexual esporádica, pero para ello hay que traer los deberes hechos de casa, y saber qué prácticas, sensaciones o situaciones nos excitan más”, dice. “Tenemos que conocer cómo funciona nuestro placer y fantasear más. Hemos de abrir un canal de comunicación abierto y bilateral en el que expresar qué nos gusta y cómo y es importante definir límites en las prácticas sexuales que no nos producen placer o nos hacen sentir incómodas”, asegura Branni.

Para terminar, Anna Sánchez comenta que se ha dado cuenta de que en las nuevas generaciones, algunas mujeres no están tan centradas en la cultura del polvo de una noche que definen estos encuentros casuales. “Muchas jóvenes valoran más las conexiones profundas que simplemente estar con alguien ‘porque sí’. Creo que cada día más mujeres heterosexuales se cuestionan si el sexo casual tradicional cumple con lo que ellas buscan en términos de satisfacción”, dice. Y ese sí que es un final feliz.

SOBRE LA FIRMA



Marita Alonso

[VER BIOGRAFÍA](#)

Recibe 'Lo raro es vivir', la newsletter de S MODA coordinada por Noelia Ramírez



COMENTARIOS - 176

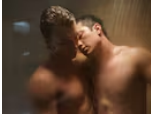
[Normas](#)

MÁS INFORMACIÓN



Manual de conducta post-sexo: ¿cómo decir al otro que se vaya de casa después?

MARITA ALONSO




“Es un trampantojo, ni siquiera te pone cachonda”: ¿se han vuelto irreales los cuerpos y el sexo en pantalla?

LUCAS BARQUERO

ARCHIVADO EN

Sexo · Relaciones pareja · Psicología · Feminismo · Medicina · Libros · Instagram · Redes sociales · Hombres · Mujeres

Se adhiere a los criterios de  The Trust Project
Más información >

Si está interesado en licenciar este contenido, pinche [aquí](#)

CONTENIDO PATROCINADO

Solo alrededor del 5 % de los españoles conoce esta oportunidad oculta al comparar seguros de auto

CAMINOCONFIABLE.COM |

Llévate nuestro mejor precio con el Plan Online de Iberdrola

IBERDROLA |

Tu hotel ideal te está esperando

Más información

DIU HOTELS & RESORTS |

Y ADEMÁS...

Haz clic aquí

Así cambian nuestras ciudades: Microcoches y autobuses que mejoran el entorno urbano

EL PAÍS

La reacción de Nacho Abad cuando Ramón Espinar dice que Pedro Sánchez "va a durar más que Xi Jinping": "No, por dios"

HUFFPOST

Netanyahu carga contra España y un ex de Vox no duda ni un segundo en acordarse de Abascal

HUFFPOST

ÚLTIMAS NOTICIAS

13:57 Barcelona impulsa un nuevo Premio Internacional por la Paz dotado de 300.000 euros

13:54 Compromís amplía la denuncia por “enchufismo” de la alcaldesa de Valencia y pide investigar a unos de sus principales concejales

13:52 Al menos cuatro muertos en un tiroteo en un colegio del sur de Turquía

13:48 Feijóo afirma que los extranjeros que “abusen de mujeres o roben” serán regularizados

LO MÁS VISTO

1. La guerra de Estados Unidos e Israel contra Irán - 14 de abril de 2026 | Trump critica de nuevo al Papa: “¿Le pueden decir que Irán ha matado a 42.000 inocentes?”

2. Michel Mayor, Nobel de Física: “La gente piensa que la humanidad es eterna, pero somos animales y nos extinguiremos”

3. Amancio Ortega se convierte en el mayor magnate inmobiliario del mundo

4. Rubio aplaude la primera reunión diplomática directa en décadas entre Israel y Líbano: “Es el principio de un proceso”

5. El Gobierno aprueba la regularización extraordinaria de inmigrantes: “Es uno de los grandes hitos de esta legislatura”
