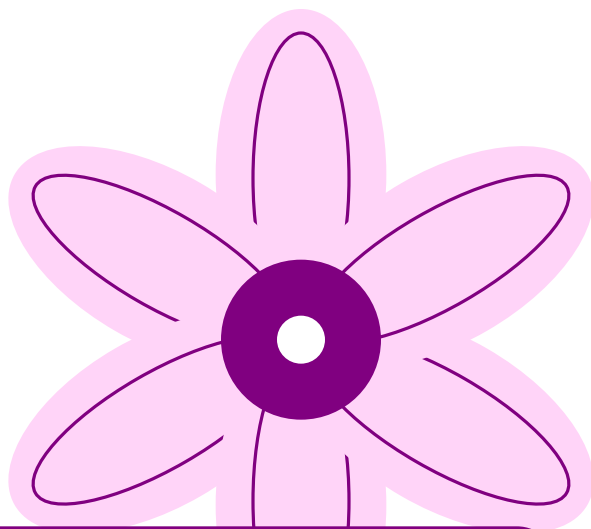


El placer del clítoris

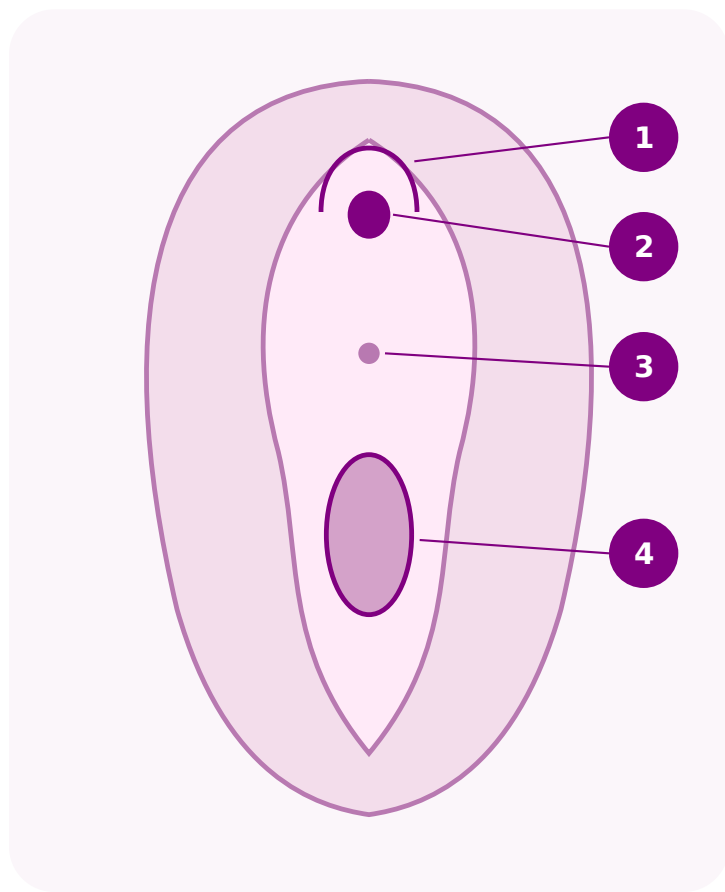
Conócete y disfruta
a tu ritmo.



**Tu placer merece espacio.
Sin comparaciones. Sin un cronómetro.**

Mucho más de lo que ves

El glánde es la parte externa del clítoris. El resto se extiende en el interior del cuerpo. [1, 2]



1 Capuchón

Pliegue de piel que cubre y protege el glánde.

2 Glánde

Parte externa, muy sensible, situada arriba en la vulva.

3 Uretra

Orificio por el que sale la orina.

4 Entrada vaginal

Es distinta de la uretra y del clítoris.

Vista externa simplificada. Los labios rodean estas estructuras. Las formas y los tamaños varían.

Vulva ≠ vagina. Vulva es el conjunto de genitales externos; vagina es el canal interno. Ningún dibujo representa todos los cuerpos.

[1] O'Connell et al., 2005. [2] Cleveland Clinic. Esquema educativo original, no a escala.

La penetración no es la única vía al orgasmo

En una encuesta estadounidense a 1.055 mujeres de 18 a 94 años: [3]

36,6 %

Dijo necesitar estimulación del clítoris para llegar al orgasmo durante el coito.

36 %

Dijo que el orgasmo mejoraba con estimulación del clítoris, aunque no la necesitaba para alcanzarlo.

18,4 %

Dijo que la penetración por sí sola era suficiente para llegar al orgasmo.

¿Qué significa para ti?

Necesitar estimulación del clítoris no implica que algo esté mal. Tus preferencias merecen formar parte de tu vida sexual.

[3] Herbenick et al., 2018. Datos autoinformados de una encuesta de 2015, no un ensayo. No predicen tu experiencia. Se muestran tres respuestas; no suman el 100 %.

Tu comodidad marca el ritmo

Si te apetece explorar, busca intimidad y tiempo. Puedes empezar, cambiar de idea o parar cuando quieras.



Zona

El contacto directo puede resultar intenso. Puedes probar alrededor del glande o sobre el capuchón, sin forzarlo.



Presión

Empieza con contacto suave. Ajusta una sola cosa cada vez y observa qué te resulta cómodo.



Ritmo

Las preferencias varían. Si un ritmo te resulta agradable, puedes mantenerlo; cambiar no es obligatorio.



Pausas

No necesitas llegar a una meta. Descansa o termina si te cansas, pierdes interés o notas molestias.

Una pregunta útil:

«¿Esto me resulta agradable ahora?»

Orientaciones de autoconocimiento basadas en la variabilidad del tacto descrita en [3] y en la información de [2, 4]. Si aparece dolor, detén la estimulación.

Hablar también es cuidarte

Puedes compartir tus preferencias sin justificarte. El consentimiento debe mantenerse durante toda la experiencia.

FRASES QUE ABREN LA CONVERSACIÓN

«Prefiero menos presión».

«Así me resulta cómodo».

«Quiero hacer una pausa».

Tres ideas para quitarte presión

01 No hay un orgasmo “más válido”.

Necesitar contacto con el clítoris no hace tu placer menos importante. [3]

02 Tu respuesta puede cambiar.

El estrés, el cansancio, algunos fármacos y los cambios hormonales pueden influir. [4]

03 Sentir placer ya tiene valor.

Una experiencia agradable no tiene que terminar siempre en un orgasmo. [2]

[2] Cleveland Clinic. [3] Herbenick et al., 2018. [4] Sex Therapy London, NHS.

Lubricante y juguetes: elige con calma

No son imprescindibles ni garantizan un orgasmo. Si decides usarlos, prioriza el control y la comodidad.



Menos fricción, más comodidad

Un lubricante íntimo de base acuosa puede ayudar si hay sequedad o roce. Comprueba su compatibilidad con el juguete y con los preservativos. Evita productos perfumados si te irritan. [5]

Antes, durante y después

1

Antes

Lee las instrucciones de uso y limpieza. Comprueba el estado del material y empieza con la intensidad más baja.

2

Durante

Ajusta según tus sensaciones. Si hay dolor, irritación o adormecimiento, para y descansa.

3

Después

Limpia según el fabricante y seca antes de guardar. Si lo compartes, limpia entre personas y cambia el preservativo en los modelos que permitan usarlo. [6]

[5] NHS: sequedad vaginal. [6] RIVM: higiene de juguetes. [7] Herbenick et al., 2009: uso de vibradores asociado a mejor función sexual; la encuesta no demuestra causalidad ni avala una marca.

Si cuesta, hay apoyo

No existe un plazo para “aprender”. Tampoco tienes que resignarte a una dificultad que te preocupa.

CUÁNDO CONSULTAR

Si la dificultad persiste y te genera malestar, si hay un cambio repentino o si aparecen dolor, sangrado o pérdida de sensibilidad que no cede, consulta con un profesional sanitario.

Atención primaria o ginecología puede valorar causas físicas y medicación. Un profesional sanitario con formación en sexología puede ayudarte con la presión, el contexto o la comunicación. No suspendas medicación por tu cuenta. [4, 5]

Quédate con estas cuatro ideas

- Tu cuerpo no tiene que ajustarse a una estadística.
- Más intensidad no significa más placer.
- Puedes decir lo que prefieres y parar cuando quieras.
- Pedir ayuda también es autocuidado.

[4] NHS: dificultades con el orgasmo. [5] NHS: sequedad y signos que requieren valoración. Esta guía informa; no realiza diagnósticos ni sustituye atención individualizada.

La ciencia, a un clic

Referencias de la guía. Pulsa «Ver fuente» para consultar cada publicación o recurso.

1 Anatomía del clítoris

[Ver fuente](#)

O'Connell HE, Sanjeevan KV, Hutson JM. Anatomy of the clitoris. J Urol. 2005;174:1189-1195. Revisión anatómica.

2 Anatomía y función, en lenguaje sencillo

[Ver fuente](#)

Cleveland Clinic. Clitoris: Anatomy, Location, Purpose & Conditions. Información sanitaria para pacientes.

3 Preferencias de estimulación y orgasmo

[Ver fuente](#)

Herbenick D et al. Women's Experiences With Genital Touching, Sexual Pleasure, and Orgasm. J Sex Marital Ther. 2018;44:201-212.

4 Dificultades con el orgasmo

[Ver fuente](#)

Sex Therapy London, NHS. What are orgasm difficulties? Factores físicos y psicológicos que pueden influir.

5 Sequedad y lubricación

[Ver fuente](#)

NHS. Vaginal dryness. Autocuidados y motivos de consulta. Revisión del recurso: julio de 2025.

6 Higiene de los juguetes sexuales

[Ver fuente](#)

RIVM, Instituto Nacional de Salud Pública de Países Bajos. Hygiene guidelines for sex businesses and sex workers. Apartado de juguetes.

7 Uso de vibradores: estudio observacional

[Ver fuente](#)

Herbenick D et al. Prevalence and characteristics of vibrator use by women in the United States. J Sex Med. 2009;6:1857-1866.

Más información y recursos en nuestra web

Edición: septiembre de 2026. Ilustraciones y maquetación originales. Identidad visual basada en la web. Las referencias científicas no implican aval de la tienda ni de sus productos.