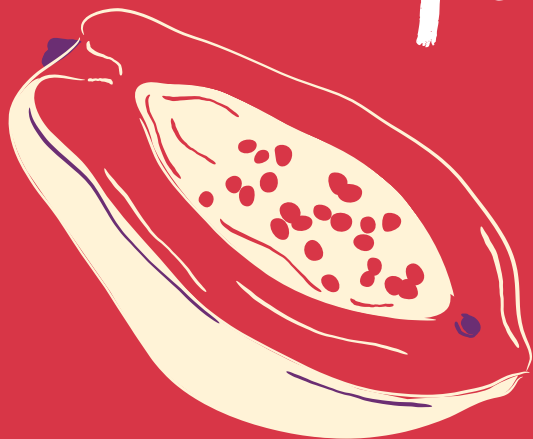


COLECCIÓN DE GUÍAS SOBRE DERECHOS SEXUALES  
Y REPRODUCTIVOS DE LAS MUJERES JÓVENES

Nº 2

# Deseo, placer y satisfacción



Gobierno de Canarias  
Instituto Canario de Igualdad

1ª edición, **enero 2018**

**Coordinación de la colección:**

Servicio de Planificación y Programas,  
Instituto Canario de Igualdad.

**Autora:** Noemi Parra Abaúnza  
noemiparra@malegriasexologia.com

**Diseño y maquetación:** Cúrcuma Estudio

**Ilustración:** Cúrcuma Estudio  
www.curcumaestudio.com

**ISBN:** 978-84-697-9300-8

**Depósito Legal:** GC-42-2018

**Creative Commons:** No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas.




GOBIERNO DE CANARIAS  
Instituto Canario de Igualdad  
www.gobiernodecanarias.org



# i ÍNDICE

<b>Presentación</b> .....	<b>6</b>
<b>Conozco mi cuerpo erótico</b> .....	<b>7</b>
Mi mapa erótico .....	8
El deseo .....	13
La experiencia erótica .....	14
El orgasmo .....	14
De genitales.....	15
<b>Las fantasías eróticas</b> .....	<b>25</b>
<b>La masturbación</b> .....	<b>33</b>
<b>Las relaciones eróticas</b> .....	<b>39</b>
El modelo de erótica normativizado .....	40
Ingredientes de las relaciones eróticas.....	41
El <i>buentrato</i> .....	47
<i>Sexting</i> .....	49
Si no hay un Sí, no hay consentimiento .....	52
¿Qué es una agresión sexual?.....	53

<b>Glosario</b> .....	<b>56</b>
<b>Mis notas</b> .....	<b>59</b>
<b>Otras guías de la colección</b> .....	<b>61</b>

A group of young women are sitting on the floor in a circle, smiling and talking. They are wearing colorful clothing. The background is a plain, light-colored wall.

Colección de guías  
sobre derechos sexuales  
y reproductivos de las  
mujeres jóvenes



## PRESENTACIÓN

Tienes en tus manos (o en tu pantalla) la segunda guía de la colección sobre derechos sexuales y reproductivos de las mujeres jóvenes. La primera guía se dedicó a la anticoncepción y los embarazos no planificados. En esta ocasión, nos centraremos en el deseo, el placer y la satisfacción erótica, parece estimulante, ¿no crees?

Para ello, te invitamos a tomar las riendas de tu propio placer y conocer tu erótica a través de diversas actividades y recursos, así como a profundizar en las implicaciones del placer compartido desde el *buentrato*.

La sexualidad es una cualidad que tenemos todas las personas. Todas somos sexuadas y de ello se desprenden unas características corporales, unas vivencias y una expresión del deseo que serán únicas, auténticas e irrepetibles en cada una de nosotras. Aprender cómo es tu sexualidad significa iniciar un viaje hacia tí misma que te ayudará a conocerte, aceptarte y expresar tu erótica de una manera placentera, segura y satisfactoria.

Esto es sólo una guía para empezar a caminar, trata de indicarte un camino. Todo no está aquí, porque ¡no cabría! He seleccionado aquello que me parece más importante, pero sus páginas están llenas de recursos para que puedas explorar a tu ritmo y según tus necesidades. Además, es un pequeño cuaderno de viaje, de tu viaje al centro de tu erótica, en el que podrás hacer anotaciones, dibujos... ¿Estás lista? ¡Comienza la aventura!



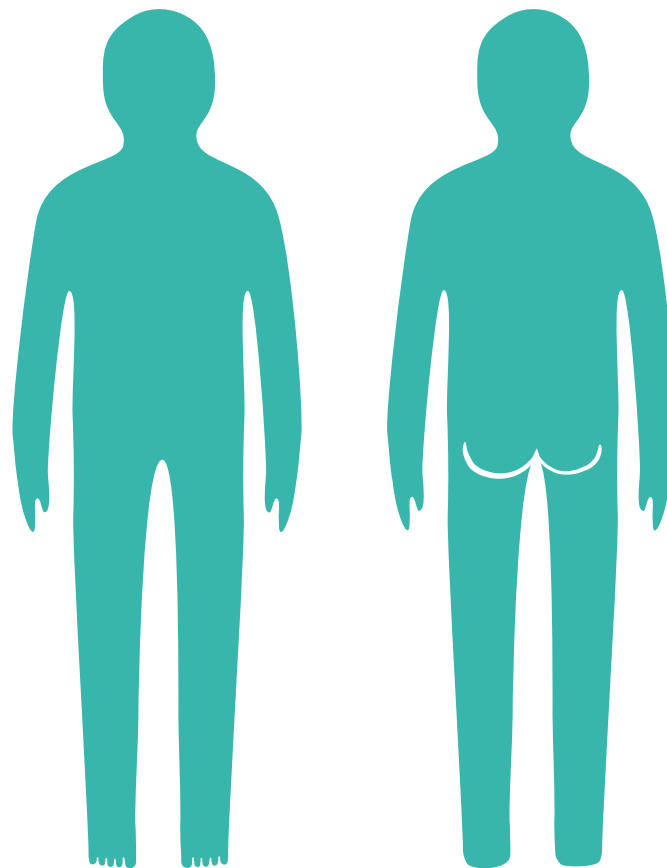
Conozco  
mi cuerpo erótico

## MI MAPA ERÓTICO

Comencemos con un ejercicio.

### Ejercicio 1

Marca en la primera silueta las zonas erógenas, es decir, aquellas que producen excitación erótica o son sensibles a ella. En la segunda silueta señala aquellas zonas de tu cuerpo que son sensibles a la excitación erótica. ¿Son las mismas? ¿Has descubierto alguna en algún encuentro erótico de manera inesperada? ¿Has recorrido todos los rincones de tu cuerpo para saber a ciencia cierta cuáles son esas áreas?





Muchas veces centramos la atención en determinadas zonas (las que señalaste en la anterior silueta), perdiendo de vista el propio placer. Quién sabe, puede que una de tus zonas erógenas preferidas sea el dedo meñique del pie.

El cuerpo se encuentra recubierto por dos m<sup>2</sup> de piel, compuesta por infinidad de terminaciones nerviosas que nos permiten experimentar diferentes sensaciones. Muchas veces nos empeñamos más en etiquetar cuáles son esas zonas “normales” de placer frente a las que son propias, únicas y auténticas. Para eso hay que tener una actitud de exploración y erotofílica (de gusto por el placer). Cada mujer es única y tiene sus preferencias y sus zonas favoritas: te animo a que te conviertas en una experta de tu propio erotismo.

Cuando conocemos los rincones de nuestro cuerpo y despertamos cada milímetro de nuestra piel, le damos la oportunidad de sentir y de experimentar el placer. Le regalamos de manera consciente una caricia desde el amor, la aceptación y el respeto a nosotras mismas, algo fundamental antes de compartir tu erotismo con otra u otras personas.

En ocasiones, no nos permitimos esa caricia. Pensamos que nuestro cuerpo no es deseable, no es hermoso. Los modelos de belleza femenina y capacitistas son una losa que dificultan el amor propio y nuestro autoconocimiento. Parece que es más importante gustar a otras personas que a una misma y esto

tiene un impacto negativo en nuestro autoerotismo. **El primer deseo y amor es el propio.**

Por ejemplo, si me tengo que pasar toda la relación erótica “metiendo barriga” para gustar (¿estás segura de que tus michelines no erotizan a quienes se relacionan eróticamente contigo?) será complicado que pueda centrarme en mis propias sensaciones. Es decir, si mi atención se centra en el reconocimiento externo, en querer gustar y en satisfacer, me alejaré de sentir y abrirme al goce, algo negativo relacionado con el estereotipo femenino de lo que no somos conscientes hasta que vivimos los malestares generados por estos esquemas de género.


El cortometraje *Miedo*, de la artista Cinta Tort Carró (@Zinteta), hace una crítica social sobre la imposición de los cánones estéticos establecidos  
<https://vimeo.com/242837802>



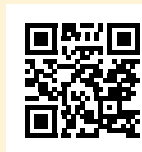
Esto es, nuestra capacidad de sentir no sólo está mediatizada por nuestros órganos sensoriales sino también por nuestro mundo emocional, de valores, y por la norma social en relación con la erótica y las expectativas sobre la feminidad y la masculinidad.

Cualquier parte del cuerpo puede ser sensible y receptiva al placer, por eso es muy importante que conozcas por ti misma tu propio mapa erótico, que no se reduce ni a zonas concretas ni a prácticas concretas como la estimulación genital (aunque también las abarca), sino que incluye varios elementos como el ritmo, el grado de presión, extensión, textura, etc. Este autoconocimiento ayuda al encuentro y la comunicación cuando compartes tu erotismo con otra u otras personas.

Los sentidos juegan un importante papel en el erotismo. La vista, el olfato, el oído, el tacto... son activadores externos del deseo. Si tienes alguna discapacidad sensorial, algunos jugarán un papel más destacado que otros y lo importante es saber qué lugar ocupan en tu propia erótica.



Soledad Arnau, activista feminista del *Movimiento de Vida Independiente*, nos habla en este vídeo de la sexualidad de las mujeres con diversidad funcional  
<https://goo.gl/6CPZHf>



También, puedes seguir su programa de radio *Acuéstate conmigo*, en Radio Yaloverás  
<https://goo.gl/fZdRxo>



## Ejercicio 2

Elige un momento adecuado en el que te puedas dedicar una media hora. Vas a hacer algo importante, ocuparte de tí y conocerte más. Prepara el momento, busca un lugar cómodo donde puedas estar tendida o reclinada, puedes poner música, iluminación relajante, temperatura agradable. Desnúdate y recuéstate. Recorre tu cuerpo lentamente: el cuello, la cabeza, los hombros, los brazos, las manos, los pechos, el vientre, el interior de los muslos, los genitales, las piernas, los pies... Puedes ponerte boca abajo para recorrer las nalgas y la parte posterior de las piernas. Experimenta las diferentes formas de tocar... usa las yemas de los dedos, prueba con la palma de las manos, con las muñecas, amasa... con más presión y menos presión... Mírate, tócate, huélete, pasa tus labios por tu piel para conocerla mejor, si te apetece, chúpala, mordisquéala... abrázate... Mientras lo haces, concéntrate en lo que sientes. Cuando termines, tómate un tiempo y luego piensa sobre las siguientes preguntas:

¿Qué sensación tienen tus manos al recorrer cada parte de tu cuerpo?

¿Qué te gusta?

¿Qué sensación te dan las diferentes partes de tu cuerpo?



¿Cómo te has sentido al tocarte?

¿Qué has pensado? (si es que has pensado algo)

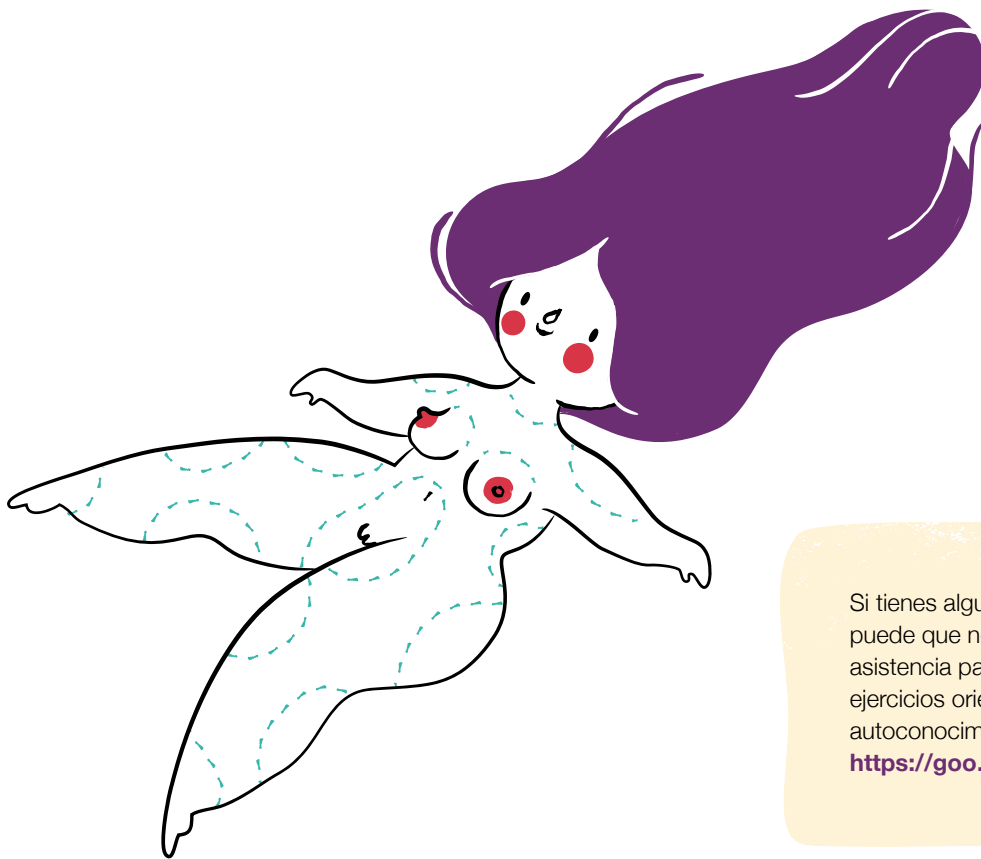
¿Cómo podrías desarrollar más tu sensibilidad en algunas zonas del cuerpo?

¿Has aprendido algo nuevo sobre ti misma?

También puedes hacer esta práctica frente al espejo: mírate y obsérvate.

**Anótalo aquí**





Si tienes alguna discapacidad, puede que necesites apoyo o asistencia para determinados ejercicios orientados al autoconocimiento.

<https://goo.gl/1cdYjC>



**“El erotismo es una de las bases del autoconocimiento, tan indispensable como la poesía”**

**Anais Nin**

Conócela

<https://goo.gl/tXokd7>



## ¿Quieres profundizar en tu erotismo?

La sexóloga Lara Castro hace una propuesta de trabajo autónomo en su libro *Placer ConSentido*, que incluye ejercicios prácticos con audio y música de Marcel Noll.

<https://goo.gl/4xSBF4>



## EL DESEO

El deseo es el ingrediente fundamental para poner en marcha la erótica.

Es muy complejo, tiene que ver con las ganas o interés erótico y de búsqueda de excitación. Se relaciona con pensamientos o fantasías eróticas (inductores internos) y se moviliza hacia la práctica cuando hay adecuados inductores externos.

Puede ser automático, te viene sin más, o responsivo, te viene como respuesta a algo. Ese algo, que son los inductores externos del deseo, pueden ser cosas como la intimidad en una relación de calidad, ver a alguien que te gusta, un olor, que toquen tu cuerpo de una manera que te estimule, etc. Del mismo modo, si esos inductores no son adecuados, olvídate de que haya deseo.

El deseo funciona en cada una de manera diferente, porque al final es algo que vivenciamos de manera muy íntima y personal. Pero también sabemos que nuestras vivencias están influenciadas por las normas sociales de género.



## LA EXPERIENCIA ERÓTICA

En la erótica de las mujeres hay un importante peso de los sentidos, es decir, se ha orientado hacia la globalidad ¿Qué consecuencias tiene esto? Una positiva y otra negativa. La positiva es que desarrollamos una gran sensibilidad corporal con la difusión de las sensaciones y el ejercicio de las fantasías. La negativa es que se coarta la sensibilidad genital, ya que es una zona del cuerpo que no exploramos libremente (y a menudo, venciendo prejuicios ancestrales: “no toques ahí, cochina”) y se limita la oportunidad de disfrutar de las sensaciones que reporta y dejarse llevar por el placer.

La erótica *normativa*, es decir, la que se nos ha mostrado como la única aceptable, es genital (concretamente penetrativa) y cisheterosexista, por lo que la globalidad erótica tiene una connotación de no-sexo o, en el mejor de los casos, de los mal llamados *preliminares*, que la incluyen como una parte de la erótica que anticipa lo central: la penetración pene-vagina.

Recuperar el propio cuerpo para sí implica para las mujeres conocer también los genitales y sus sensaciones. Ahora bien, la globalidad es fundamental para entender que el placer no depende de una sola parte del cuerpo (los genitales) y una práctica (la penetración pene-vagina), sino más bien de lo que a cada persona le de satisfacción. **La finalidad de la erótica no es el orgasmo, sino la satisfacción.**



## EL ORGASMO

Podemos decir que el orgasmo es una respuesta de liberación del cuerpo tras un incremento de la tensión genital, que se produce durante la excitación erótica y se desencadena en el cerebro, así que el orgasmo es básicamente cerebral (olvida eso de orgasmos *clitorianos* y *vaginales*). La experiencia del orgasmo depende de muchas cosas, especialmente de cómo esté siendo la práctica o el encuentro erótico, qué ideas sobre ello tengas, qué emociones sientas, etc. Por tanto, cada uno, en cada mujer, en cada práctica o encuentro, a lo largo de su vida, será diferente.

***“El placer es algo autónomo, es la capacidad que tenemos las personas de gozar, porque nuestro cuerpo es sensible. El placer no lo da nadie. (...) la capacidad de placer depende de la disponibilidad personal más que del virtuosismo ajeno”***

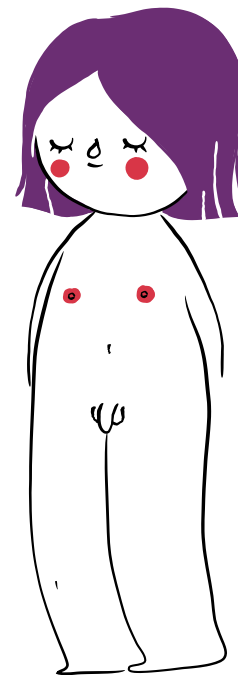
**Fina Sanz**



## DE GENITALES

Las mujeres tienen diferentes tipos de genitales. Hay mujeres con vulva, hay mujeres con pene y testículos, hay mujeres con variaciones en las características sexuales de sus genitales (algunas personas intersexuales). También hay mujeres que no nacieron con vulva, pero se han hecho una vaginoplastia.

Para las mujeres, los genitales han sido una parte del cuerpo en disputa. Para las mujeres *cis* ha sido invisibilizada y, para las mujeres cuyos genitales no se ajustan a las expectativas de género, ha sido cuestionada. De modo que los genitales no han estado de manera clara en el centro de nuestra erótica. Esto ha permitido tener una erótica global muy rica, pero a la vez nos ha coartado una parte importante del conocimiento de nuestros cuerpos y nuestro placer. También ha limitado en nuestro imaginario las posibilidades para disfrute genital ¿lo más placentero es la penetración? ¿es necesario ser penetrada para disfrutar “de verdad”? ¿eso acaso te hace más “mujer”? ¿los orgasmos “de verdad” son aquellos por estimulación siendo penetrada? La experiencia erótica de muchísimas mujeres nos dice que no, entonces ¿por qué hablamos tan poco de ello? Necesitamos referentes para ampliar nuestras posibilidades y entender que **somos diversidad**.



**No todas las mujeres tienen vulva**



### Ejercicio 3

Los genitales son una parte hermosa de tu cuerpo que merecen, como el resto, tu cuidado y respeto. Entenderlos como parte de tí supone conocer y aceptar el bienestar que te pueden procurar y la riqueza de sensaciones que te pueden aportar. Significa también entender que el placer te pertenece, que es autónomo y que no dependes de nadie para disfrutarlo.

Como hiciste en el ejercicio 2, elige un momento adecuado y prepáralo para recorrer tu cuerpo lentamente. Cuando llegues a los genitales dedica un tiempo más largo. Observa su anatomía, cada uno de sus rincones. Luego acarícialos con ternura sintiendo sus curvas, pliegues, rugosidades, suavidad, humedad, temperatura... Acércate a ellos con todos tus sentidos, tal y como lo hiciste con el resto de tu cuerpo. Concéntrate en las sensaciones, sin juzgarlas. Utiliza el tiempo que necesites. Cuando acabes, reflexiona sobre las siguientes cuestiones:

¿Qué sensación tienen tus manos al recorrer tus genitales?

¿Qué has descubierto de tus genitales?

¿Qué partes son más sensibles?

¿Qué manera de tocar te resulta más agradable?



¿Cómo te has sentido?

¿Qué has pensado? (si es que has pensado algo)

¿Cómo podrías desarrollar más tu sensibilidad genital?

#### ¿Has aprendido algo nuevo sobre ti misma?

También puedes hacer esta práctica frente al espejo: mírate y obsérvate.

**Anótalo aquí**





Otra consecuencia es que la ciencia no ha atendido desde el punto de vista del placer los genitales que ha considerado femeninos (como proyección de la cisnormatividad) sino desde las funciones reproductivas ¿será porque pensaban que la única función de la sexualidad para las mujeres es la maternidad?

Así que la vulva, desde la perspectiva del placer, es una gran desconocida. En la guía anterior conocimos la vulva y la vagina desde su función reproductiva. En ésta vamos a acercarnos a su fisiología para el placer.

## CLÍTORIS

El clítoris es un cuerpo carnoso y eréctil situado en la parte más alta de la vulva. Lo que vemos que asoma es su glándula, que está recubierto por el capuchón, pero se extiende por el interior de los labios mayores, del perineo, y rodea el tercio inferior de la vagina. Bajo la piel de los labios mayores se encuentran los bulbos vestibulares que rodean la vagina. Por fuera de ellos están los cuerpos pareados o crura ¡Puede llegar a tener un tamaño de 10 a 13 cm en toda su longitud! En la siguiente página puedes ver su aspecto completo.

Su única función conocida es la de proporcionar placer. Tiene más de 8.000 terminaciones nerviosas (el doble que el pene).



Su estimulación puede ser directa o indirecta y su tamaño aumenta con la excitación por su tejido eréctil.

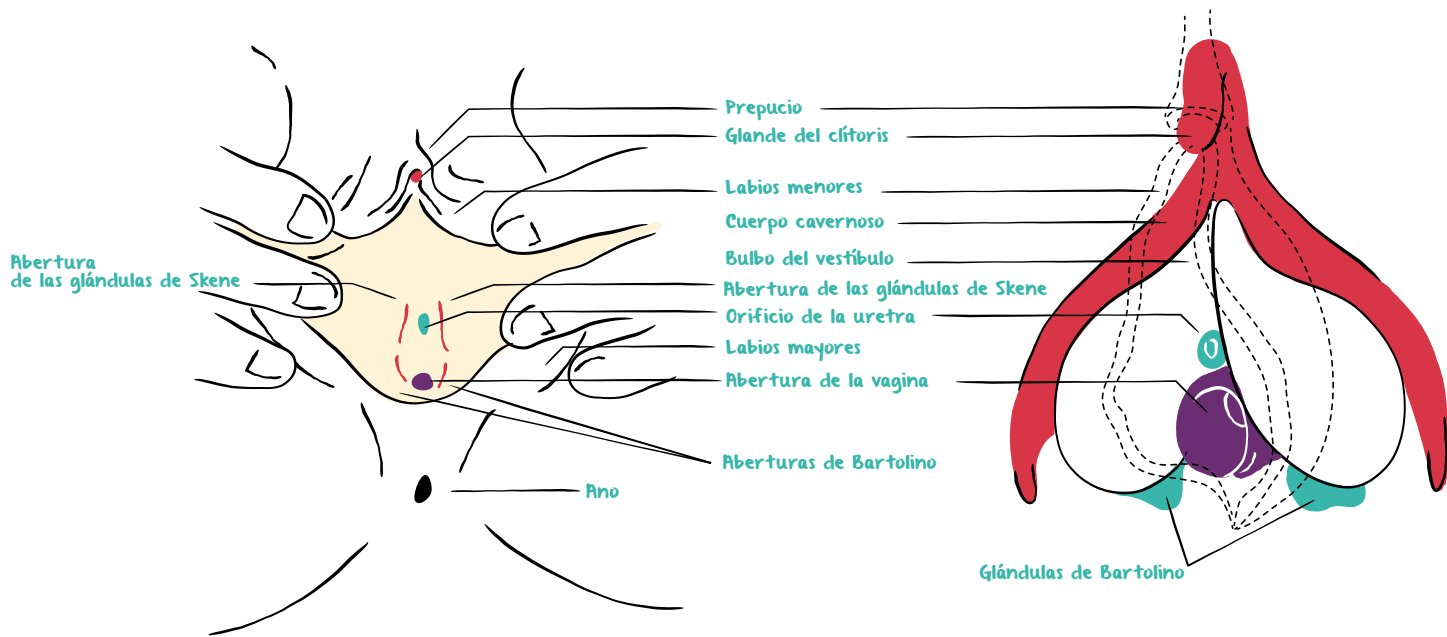
Te estarás preguntando, si es tan importante, ¿por qué casi no se habla de él? El patriarcado implica, entre otras cuestiones, el control de la sexualidad de las mujeres, negándola, ocultándola, invisibilizándola o medicalizando la experiencia del placer erótico. El clítoris ¡es una extraordinaria fuente de placer! Por ello fue el foco de atención para el control por la cultura androcéntrica y por la moral social patriarcal ¿cómo iban las mujeres a producirse placer sin necesidad de un pene que las estimulara? El clítoris apareció y desapareció del interés científico hasta que en 1998 la uróloga australiana Helen O'Connell mostró su anatomía real.

### ¡Imprime tu clítoris!

El primer clítoris de código abierto e imprimible a tamaño real (como es lógico, los hay más grandes y más pequeños) ya está aquí. Su creadora es la investigadora sociomédica francesa Odile Fillod. Puedes descargar el archivo y llevarlo a una tienda especializada en impresiones 3D

<https://goo.gl/esaMcD>





Vulva: Vista anterior externa

Vulva: Vista anterior lateral interna



## ¿Quieres saber más?

La artista neoyorquina Sophia Wallace ha creado *Cliteracy*, un proyecto artístico con una finalidad educativa: promover el conocimiento del clítoris para el placer erótico.

<https://goo.gl/x7Wuhw>



**“El clítoris no es un botón, es un iceberg”**

**Sophia Wallace**



¿Sabías qué el término *clítoris* procede del griego antiguo κλειτορίς (*kleitorís*)?

En griego existía un verbo derivado, κλειτοριάζω (*kleitoriazō*), que significaba “acariciar(se) el clítoris para producir(se) placer”.

## ¿Quieres saber más?

El corto de animación *Le Clítoris* (2016), de Lori Malépart-Traversy, hace un recorrido por su historia: para que quede claro, el clítoris no es un pene pequeño ¡es un clítoris!

<https://vimeo.com/22211805>

El documental *El clítoris, ese gran desconocido* (Michèle Dominici, 2003): si quieres conocerlo, no te lo pierdas.

<https://goo.gl/zjHHo1>



## ¿EL PUNTO G? LA PRÓSTATA Y LA EYACULACIÓN EN LAS MUJERES

En 1950, Gräfenberg (el señor G) afirma que dentro de la vagina hay un área sensible cuya estimulación puede llevar al orgasmo y a la emisión de un líquido. Ahí quedó la cosa. El clítoris estaba tomando mucho protagonismo en las reivindicaciones del movimiento feminista y la investigación científica lo avalaba. En 1973, Shere Hite demostró que el 70% de las mujeres tenían sus orgasmos no a través de la estimulación vaginal (penetración) sino clitoriana.

Pero en los años 80 se popularizó la idea del Punto G. Parece que desde la ciencia oficial androcéntrica había necesidad de convencer de que sólo se puede tener una sexualidad “correcta” ¡con orgasmo vaginal! acorde con el *modelo normativizado de erótica* (penetrativo y cisheterosexista). Así que todas las miradas se centraron en buscar y rebuscar ese punto mágico para el placer.

Su consecuencia ha sido que, durante muchos años, se entendiera que el orgasmo ideal es el resultado de la estimulación de la vagina mediante la penetración y que muchas mujeres se afanaran por buscar la fórmula para alcanzar orgasmos “normales”, cuando “lo normal” es, en realidad, la diversidad, la experiencia única de cada mujer.



¿Por qué nos obsesionamos con tener los orgasmos de una manera cuando de otras disfrutamos muchísimo?

**¡Adaptemos nuestras relaciones eróticas a nuestros placeres, no al revés!**

***“Siempre que se discute sobre el orgasmo y la frigidez femenina se hace una falsa distinción entre el orgasmo vaginal y el clitoriano, la frigidez ha sido generalmente definida por los hombres como el fracaso de la mujer para obtener orgasmos vaginales”***

**Anne Koedt**



*El mito del orgasmo vaginal*, escrito por Anne Koedt en 1968, fue una auténtica revolución ¡hace 50 años!

<https://goo.gl/ewfcgS>

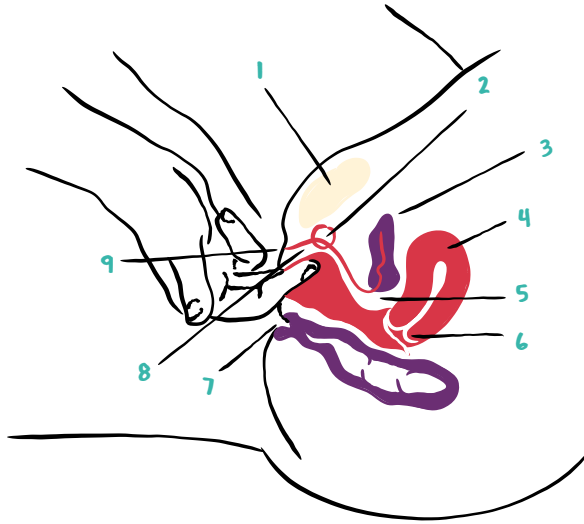


Cada vez se habla más de un área amplia denominada CUV, que abarcaría el clítoris, la uretra y la vagina, si bien es bastante evidente la importancia central del clítoris en toda ella. En 2005, la propia Helen O'Connell afirmó que la pared vaginal es, en realidad, ¡el clítoris! Eso no quiere decir que no exista el orgasmo a través de la estimulación directa de la vagina, del mismo modo que es posible a partir de la estimulación de un pezón o el lóbulo de la oreja. El placer erótico tiene un importante componente subjetivo, sin el cual, presiones como presiones, no tendrás experiencia de placer, porque, como hemos dicho, el orgasmo es cerebral.

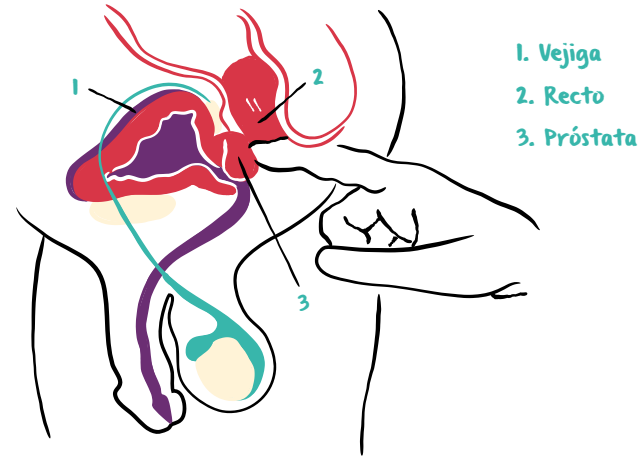
Para que un encuentro sea placentero tienes que tener predisposición al mismo, no convertirlo en una *gymkhana* para conseguir un orgasmo presionado aquí, apretando allá.

Pero ¿existe el punto G?. No hay ningún punto o botón que al presionarlo nos de los orgasmos de nuestra vida. Más bien hay una zona, denominada popularmente G, que no es más que la próstata. Sí, las mujeres *cis* también tenemos próstata. En mujeres con pene se puede estimular la próstata a través del ano, a esto le llaman punto P ¿para qué tantas letras si hablamos de lo mismo? Lo único que cambia es la manera de estimularlo según los genitales de la mujer. Lo que está claro es que la vagina se convierte en el lugar privilegiado de búsqueda del placer en un modelo de erótica normativizado para adaptarlo a la norma cisheterosexista. Esto genera malestares a todas, de manera más intensa a las mujeres trans e intersexuales.





1. Hueso púbico
2. Ubicación aproximada de las glándulas de Skene
3. Vejiga vacía
4. Útero
5. Pared vaginal anterior
6. Cérvix
7. Ano
8. Uretra
9. Abertura uretral



1. Vejiga
2. Recto
3. Próstata

## Ejercicio 4

Si tienes aparato reproductor gestante vamos a localizar la próstata. Se sitúa en la pared anterior de la vagina (mira la imagen): con la palma de la mano hacia arriba, introduce dos dedos (por ejemplo, corazón y anular) ligeramente curvados y aproximadamente hasta los nudillos. Ahora puedes acariciar dando un masaje de forma rítmica y constante, presionando de manera que acerques los dedos al monte de venus desde el interior de la vagina. Varía la estimulación para ver de qué manera te gusta más.

## ¿La eyaculación femenina existe? ¿Es femenino eyacular?

Dado que casi todos los seres humanos tenemos próstata (exceptuando algunas personas con mutaciones físicas congénitas), en principio, todos tenemos la capacidad de eyacular. Así que, todas las mujeres eyaculan, tanto las que tienen vulva como las que tienen pene. Ahora bien, como no se considera algo femenino (en relación con la norma de género), es muy probable que sea vivido, en los primeros casos, con malestar y, en los segundos, por desconocimiento, con confusión y temor. El mecanismo de la eyaculación de las personas con pene es ampliamente conocido, pero en el caso de las personas con vulva se impone la "ley del silencio": no tiene funcionalidad reproductiva ¡cómo ocurre con el clítoris!, así que vamos a hablar de ello.

La eyaculación es la expulsión de un fluido blanquecino de olor sutil y de composición muy similar al semen (excepto que no contiene material reproductivo). Éste viene de la próstata, que está compuesta por múltiples glándulas juntas y que se ubica en torno a la uretra (que es el conducto que conecta la vejiga con el exterior) enraizándose en ella. Mide entre 2 y 5 cm en reposo y puede triplicar su tamaño cuando está llena. Desemboca en dos conductos, los de Skene, situados a ambos lados del meato urinario (puedes ver su localización exacta en la ilustración de la página 27), a través de los cuales se expulsa el fluido.



Muchas mujeres cuando eyaculan piensan que están lubricando mucho (las glándulas encargadas de la lubricación son las de Bartolino, ubicadas a ambos lados de la apertura vaginal, y ésta aparece antes, durante la excitación) o que se están orinando. Hay también quienes no perciben la eyección de líquido porque es muy escaso o porque se hace hacia dentro (retrógrado) desembocando en la vejiga. Habitualmente se produce de manera simultánea al orgasmo, pero no es consecuencia del mismo (lo mismo que les ocurre a las personas con pene), pudiendo ocurrir antes o después. Por eso, no creas que esto va a suponer más placer o que es la confirmación para quien se relaciona eróticamente contigo de que has tenido un orgasmo. Esta es una de las ideas que se popularizan y no hacen más que confirmar la necesidad de afirmar el modelo normativizado de erótica.

Hay algunas técnicas para estimular la eyaculación, pero no la garantizan. Ahora bien, puede ser divertido intentarlo y experimentar para conocer mejor tu cuerpo. Sin convertirlo en una presión ¡lo que faltaba! Y, sobre todo, como algo para ti y tu autoconocimiento. Como decíamos: la eyaculación no está vinculada a tener mejores orgasmos ni es una prueba de que se ha tenido uno.



## ¿Quieres saber más?

El libro *Coño potents (manual sobre su poder, su próstata y sus fluidos)*, de Diana J. Torres, es una joya. Puedes descargarlo de manera gratuita en este enlace:

<https://goo.gl/Gu6TrZ>

También la web colaborativa *Yes We Cum!* tiene muchísimos recursos:

[www.yeswecum.org](http://www.yeswecum.org)



Fíjate cómo la vulva está “colonizada” no sólo por una interpretación científica androcéntrica, sino por la profusión de científicos ¡La tenemos llena de apellidos de señores!: Falopio, Skene, Bartolino, Gräfenberg..., mientras hay una gran ausencia de científicas.

El Tornillo reflexiona sobre las *10 ideas heteropatriarcales sobre coño* en clave de humor.

<https://goo.gl/iMu7Wz>





# Las fantasías eróticas

## LAS FANTASÍAS ERÓTICAS

La fantasía erótica es una creación de nuestra mente y, como todo pensamiento, produce emociones y sentimientos que provocan sensaciones físicas. Este pensamiento puede ser una historia completa, escenas repetidas en bucle, imágenes como fotografías, y a veces, incluso, una experiencia que se evoca o un recuerdo. La imaginación es un terreno en el que nos movemos sin restricciones, es rica y versátil. Pero también hay veces que las fantasías nos resultan desagradables y nos pueden generar conflictos.

¿Haz realidad tus fantasías? No todas las fantasías que pasan por nuestra mente son deseadas. Por ello, es importante que diferenciamos fantasías de deseos (que queremos que ocurran). En la imaginación, todo está permitido, no hay límites; es como la creatividad, ilimitada. Por el contrario, la realidad tiene límites.



## Ejercicio 5

¿Qué fantasías eróticas sueles tener más frecuentemente?

¿Cuáles te resultan más atractivas o excitantes?

Esribelo aquí



No somos lo que fantaseamos. Por otra parte, las fantasías varían en una misma persona, cambian según los diferentes periodos de la vida y también según los diferentes estados de ánimo o situaciones concretas.

Pueden quedar en el ámbito del placer personal del sujeto o compartirse con alguien, eso lo decides tú. Cuando se comparte, como en toda relación, tienen un límite: la aceptación o no de la persona con la que se comparte.

Las fantasías son una potentísima herramienta para el autoconocimiento y el placer (son inductores internos del deseo): ayudan a potenciar la excitación y llegar al orgasmo. Pero, además, las fantasías tienen otras cualidades:


- Son una fuente de **conocimiento personal** y de juego.
- En ellas **eres libre de inhibiciones y vergüenza**, y nos abren un mundo de posibilidades.
- Todo ocurre como tú quieres, lo que te da control y **te permite conocer mejor qué quieres**, qué no y cómo conseguirlo.
- **Te sacan de la rutina** en el terreno erótico cuando tienes una relación estable.
- **Ayudan a liberar tensiones**, te distraen y te divierten.
- Te permiten **explorar posibilidades desconocidas** de manera segura, aquello que no te atreves a hacer por falta de oportunidad o miedo.
- También, te permiten **experimentar algo que jamás harías** por principios éticos, por las consecuencias que tendría, etc.



## ¿Qué te parece? Es sugerente, ¿verdad?

A veces no tenemos demasiada práctica en esto de fantasear. Así que te dejamos algunas pistas.

1. Tener un catálogo de recursos eróticos es fundamental ¿Cómo? Tienes muchas formas, aquí te proponemos algunas.
2. Juntarte con amigas para hablar de fantasías. Una buena forma de arrancar es a partir de una historia real vivida que les haya gustado. A partir de aquí, dejar que la conversación fluya.
3. Otra vía es el arte: literatura, pintura, cómic, cine, música, etc. Como cualquier producción cultural, el arte está impregnado de sexismo. Pero no te castigues si, por ejemplo, hay determinados libros que te erotizan, no se trata de culpabilizarnos más en este terreno sino de reconocer nuestros deseos y reflexionar sobre cómo impacta el género en ellos. Para poner nuestros deseos en el centro, no para censurarlos. Cada vez hay más propuestas desde el feminismo que exploran todas estas posibilidades, cuestionando el cisheterosexismo, mostrando la diversidad corporal y funcional, etc. Multiplicar los contenidos es imprescindible para dar la oportunidad a las personas de ver representados sus deseos.



En 1973, Nancy Friday publicó *My Secret Garden: Women's Sexual Fantasies* (la primera edición en España es de 1993 bajo el título *Mi jardín secreto. Todas las fantasías sexuales de las mujeres contadas por ellas mismas sin inhibiciones*). En este libro recopila fantasías eróticas de mujeres, empezando con las de sus amigas y sus propias relaciones, pero pronto se decidió a poner un anuncio en el periódico: “Soy una mujer y hago investigaciones sobre fantasías sexuales femeninas. Anonimato garantizado. Apartado de correos XYZ”

Recibió cientos de cartas y con ellas escribió este fantástico libro. Está descatalogado, pero lo puedes leer aquí

<https://goo.gl/rkikpe>



Una iniciativa similar es *Proyecto Tabú* (2011), de Georgina Burgos, en este caso las recopiló por internet ¡Claro!

Te dejamos el primer capítulo:  
<https://goo.gl/UUCpHV>



## ¿Una lectura erótica?

En los últimos años, la literatura erótica está ganando adeptas. Pero te proponemos un clásico: *Delta de Venus*, de Anaïs Nin, la consigues en Biblioteca Feminista:

<https://goo.gl/8oGXe8>



## ¿Eres más de cómic?

*Historias Inconfesables* (KissComix), escrito por Ovidie, mujer destacada en el porno feminista, e ilustrado por Jérôme D'Aviau. Consta de 10 historietas que se alejan de los tópicos de la pornografía heterosexual a través de aventuras cotidianas, todas basadas en hechos reales, algunas protagonizadas por la autora y otras por su círculo más cercano:

<https://goo.gl/n5aGp4>

*Sunstone*, de Stjepan Sejic, es un cómic lésbico cuya trama gira alrededor del BDSM, pero donde la historia de Lisa y Ally adquiere centralidad. Te dejamos una reseña en [Lesbicanarias.es](http://Lesbicanarias.es)

<https://goo.gl/eZMqKz>



## ¿Prefieres una película?

Cuando hablamos de *pornografía feminista* nos referimos a aquellas producciones X que tratan a las personas de manera ética, no sólo en la ficción que representan, también detrás de las cámaras. Además, pone en el centro los deseos de las personas que participan, no las objetualizan. Esto no significa que sea exclusivamente para mujeres, porque ¿qué erotiza a las mujeres?, tampoco que sea *soft* o ¿acaso las mujeres se excitan exclusivamente a través de la sensualidad?

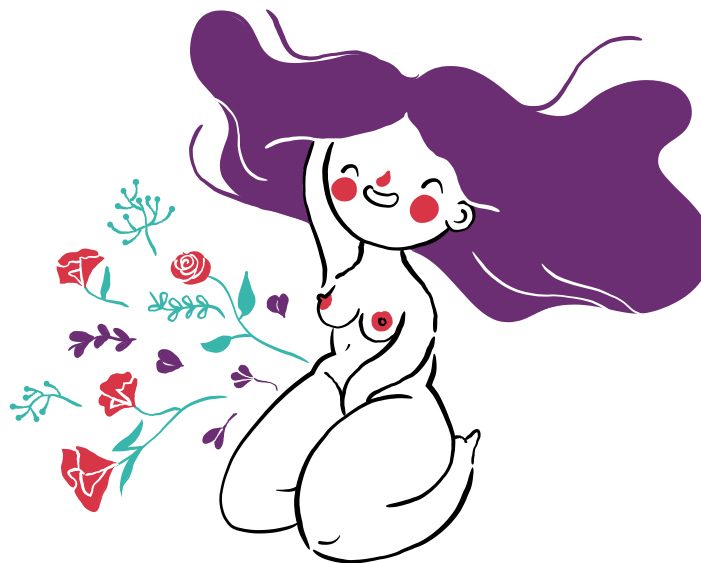
Dos directoras destacadas son Erika Lust y Vex Ashley, de quienes te sugerimos estas películas:

*XConfessions* de Erika Lust  
<https://xconfessions.com>

*Four Chambers* de Vex Ashley  
<http://www.afourchamberedheart.com/>



También te recomendamos el cortometraje post-porno *Habitación* (2015), dirigido por Irene Navascués y Rosario Ortega, protagonizado por Soledad Arnau (activista feminista del Movimiento de Vida Independiente), Theo Valls y Kani Arkada.



## Ejercicio 6

Te proponemos un juego para generar fantasías.

La tabla siguiente tiene dos columnas. Escribe los contenidos de cada tema, puedes hacerlo tú o pedirle a alguien que lo rellene. Una vez tengas la tabla rellena ¡manos a la obra! Genera tu fantasía a partir de estos contenidos ¡deben aparecer todos!

Este ejercicio está extraído del libro *Mente y deseo en la mujer. Una guía práctica para la felicidad sexual de las mujeres* (Biblioteca Nueva, 2009), de la escritora y sexóloga Georgina Burgos. Te lo recomendamos para practicar de manera consciente.

TEMAS	CONTENIDOS
Escenario	
Objeto	
Personaje/s	
Actitud	
Acción	
Desencadenante	
Primera Fase	





La masturbación

## LA MASTURBACIÓN

La masturbación es la manera en la que nos proporcionamos placer a nosotras mismas a través de cualquier tipo de estimulación directa. Cuando nos masturbamos, habitualmente estimulamos de manera directa nuestros genitales, pero también lo hacemos a través de la estimulación de los sentidos del cuerpo y de las fantasías. Puede que tengamos la finalidad de tener un orgasmo o no.

La *masturbación* se ha asociado habitualmente a la sexualidad de los hombres *cis*. Esto tiene que ver con cómo el sexismo ha negado la sexualidad de las mujeres y, mucho más, su autoerotismo, es decir, darnos placer a nosotras mismas por el mero hecho de disfrutar. De hecho, se piensa que los hombres se masturban más, pero la realidad nos dice que más bien lo comunican más, porque la sexualidad está directamente relacionada con la masculinidad hegemónica: simplificando mucho “la sexualidad te hace hombre”. Si entendemos el binarismo de género como una construcción de opuestos y complementarios, la frase anterior trae aparejada la absurda conclusión de “la falta de sexualidad te hace mujer”, y de ahí que no sea casual que el insulto más popular hacia las mujeres sea “puta”.



Esto ha provocado que, en ocasiones, la masturbación para las mujeres haya estado asociada a vivencias negativas como la culpa, el temor o el ridículo, además de al desconocimiento de la manera de estimularse y ser una realidad habitualmente negada u ocultada, provocando en las mujeres cierta resistencia al encuentro con esta parte de su cuerpo. Cuando, además, su genitalidad no se corresponde con la norma cisexista, como es el caso de mujeres trans o mujeres con variaciones en las características sexuales de sus genitales (algunas personas intersexuales), puede suponer una dificultad añadida si hay una vivencia de rechazo hacia la genitalidad.

Cada mujer, con su particular genitalidad, deseos y significados que otorga a lo erótico, tendrá maneras muy diversas de estimularse. Como decíamos al inicio, la estimulación erótica tiene que ver con los sentidos y con las fantasías. Los genitales son una parte más, pero no la única. De hecho, muchas mujeres encuentran muy excitante la estimulación de algunas partes de su cuerpo que, junto con el desarrollo de las fantasías y la potenciación del resto de sentidos, facilitan el orgasmo. ¿Alguna vez has tenido un orgasmo soñando? ¿Sí?, pues ello nos muestra la importancia de la fantasía en la autoestimulación.



¿Sabías que el vibrador se inventó para tratar lo que en la época victoriana se conocía como *histeria*? En la lógica de la interpretación androcéntrica de la ciencia, se estableció que el origen de determinados trastornos psicofisiológicos estaba en el útero, lo que dio lugar al concepto de la “enfermedad de la histeria” (derivado de *hyaterá* o *histerum*, que en griego significa matriz). El paso siguiente fue su *tratamiento* mediante intervenciones clínicas agresivas en dicho órgano, o bien a través de un masaje en la zona genital (clítoris) hasta llegar al “paroxismo histérico”, como se denominaba el orgasmo. Se negaba así la masturbación de las mujeres como fuente de autoplacer, y se medicalizaba a través de la patologización de sus deseos y prácticas eróticas. Así, el vibrador surge como un instrumento médico para “curar” la histeria y lo inventó el médico británico Joseph Mortimer Granville en 1880.

La película *Hysteria* (2011), dirigida por Tanya Wexler, nos lo cuenta.

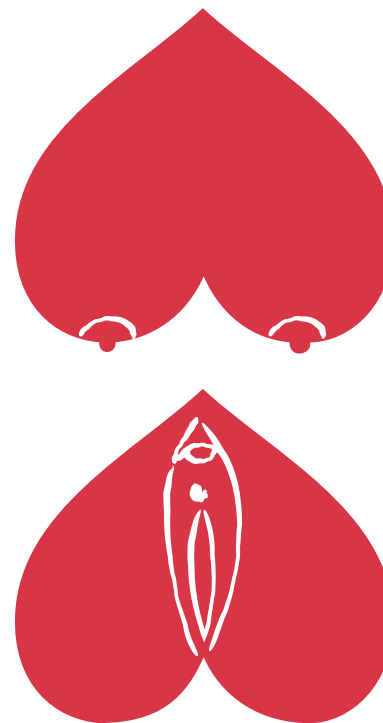
<https://goo.gl/sdZ4zb>



La masturbación tiende a desarrollar sensitivamente la genitalidad, nos permite integrarla en el desarrollo de nuestra erótica de manera más consciente y nos da mayor autonomía en este terreno. No se trata de que todas nos masturbemos un número de veces al día o que si no te masturbas tantas veces tu vida erótica va a ser peor. Cada una elegirá qué lugar ocupa en su vida.


La masturbación también se ha entendido como una práctica de “consolación”, hecho que tiene que ver con que en la erótica normativizada se privilegia el encuentro y que sea la otra persona la que te procure el placer. Pero en realidad las mujeres somos protagonistas y responsables de nuestro propio placer: no hay prácticas mejores o peores, centrales o periféricas, hay un abanico de posibilidades que elegiremos en función de las circunstancias, los deseos y las opciones. **Los placeres no están vinculados a las prácticas concretas sino a las vivencias que de ellas se derivan.**

Como veíamos en el apartado de genitalidad, la CUV es un terreno escasamente conocido, por lo que también lo referente a su estimulación ha estado limitado. Por ello, nos parece oportuno que conozcamos algunas técnicas, teniendo en cuenta que no es lo único importante y que cada una tendrá que explorar su mapa erótico.



**Voy a hacerme el amor**





Un libro que merece la pena leer es *Sexo para uno. El placer del autoerotismo* (Temas de Hoy, 1989), de Betty Dodson. La autora habla de la masturbación en primera persona y la entiende como liberación. Comparte sus vivencias, cómo se descubrió a sí misma y cómo decidió que tenía que enseñar a otras mujeres *cis* a disfrutar de su sexualidad. Está descatalogado, por lo que no es fácil conseguirlo.

Lo puedes leer en línea aquí:  
<https://goo.gl/tFUKmw>



***“El sexo más duradero es la relación amorosa con una misma. La masturbación será siempre parte de nuestra vida”.***

**Betty Dodson**



## Más información

En este vídeo conocerás las diferentes técnicas de masturbación para la vulva:  
<https://goo.gl/YP2vuQ>



## ¿Quieres saber más?

El documental *La masturbación femenina*, de Natalie Goldberg (2006), profundiza en el trabajo de Betty Dodson en su ayuda a mujeres *cis* en el aprendizaje de la masturbación:  
<https://goo.gl/BeJNyx>



Las relaciones eróticas

## LAS RELACIONES ERÓTICAS

Como explicamos en la primera guía de esta colección, las relaciones eróticas son todas aquellas expresiones de nuestra sexualidad compartidas con otra/s persona/s con las que buscamos placer y cuyo objetivo es la satisfacción. En ella te invitábamos a pensar qué es para ti placentero en un encuentro erótico. Los ejercicios que te hemos propuesto en la segunda guía de esta colección “Deseo, placer y satisfacción” te habrán ayudado a conocerte más y eso es un paso previo y fundamental para compartir tus placeres.



## EL MODELO DE ERÓTICA NORMATIVIZADO

Llamamos *modelo de erótica normativizado* a aquella manera de entender la erótica en la que participan un hombre *cis* y una mujer *cis*, considerando sus sexualidades como opuestas y complementarias. En este modelo, se entiende que sólo hay sexo cuando se realiza la práctica de la penetración del pene en la vagina, siendo esta la forma “adecuada” de alcanzar el orgasmo. Es normativizado porque es una manera de entender la sexualidad bajo la óptica de la *norma* heterosexual y orientada a la reproducción, que se da por válida y buena.

Pero, limitándonos a ese modelo, nuestras sexualidades se escapan por las rendijas, lo que se vive muchas veces con angustia y dolor. La pregunta ¿esto que me gusta/pasa/siento es normal? nos la hacemos todas en algún momento. Como estarás pensando, este modelo limita mucho la erótica y constriñe nuestros deseos (de hecho, muchos de los malestares en el ámbito de la sexualidad tienen ahí su origen), porque **la norma no somos nosotras: nosotras somos diversidad.**



## INGREDIENTES DE LAS RELACIONES ERÓTICAS

Hay tres ingredientes fundamentales en las relaciones eróticas: el deseo, el placer y la satisfacción. Veamos cada uno por separado.



**Rosemary Basson construye en 2002 el modelo cíclico de la respuesta sexual femenina**

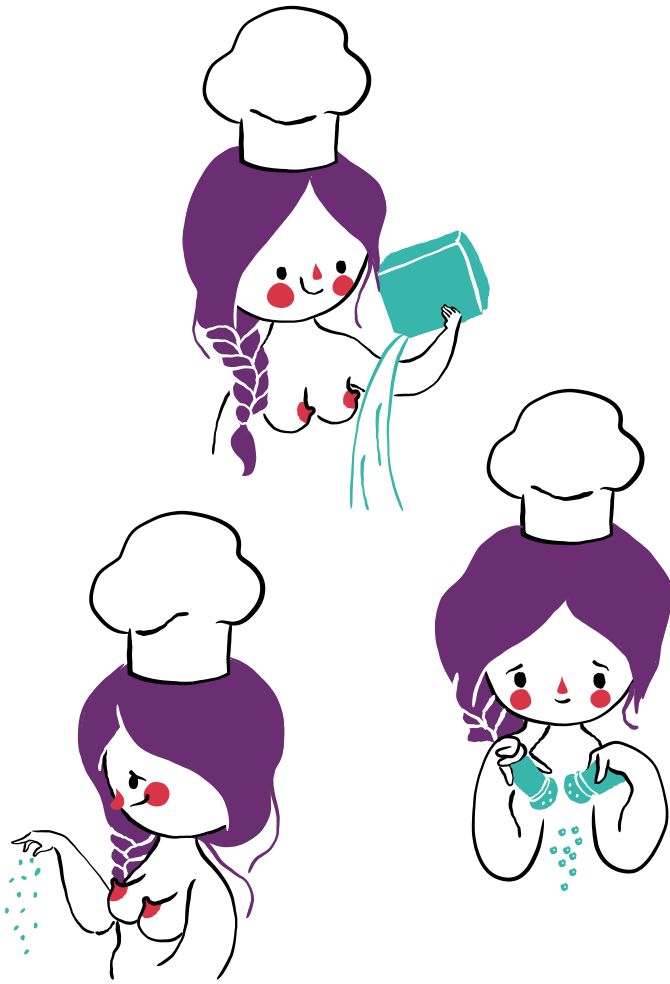
### INGREDIENTE I: EL DESEO

Cuando tenemos una relación erótica con otra/s persona/s hay algo que nos mueve: el deseo, que puede ser automático o responsivo. Vamos a verlo con un ejemplo: ves a una persona, te gusta, sientes deseo; ves a una persona, de entrada no te gusta, pero luego sí y sientes deseo ¿Qué pasó para que luego la desearas?

Hay veces que sentimos un deseo automático (por ejemplo, nos apetece masturbarnos) pero no nos apetece tener una relación erótica ¿Te ha pasado? Esto suele generarnos inquietud porque pensamos que el deseo viene y ya está, no que depende también de los contextos. Si, además, tenemos una relación estable, la cosa se complica con las diferentes concepciones del amor en relación con la erótica: parece que si no hay deseo automático ya no estamos enamoradas.

La sexóloga Rosemary Basson hizo una importante aportación para entender esto: en las parejas estables es más frecuente el deseo responsivo y está muy vinculado a que haya buena disposición para ello. Así que, lejos de la idea de que el deseo en las relaciones con otra persona se tiene o no se tiene, lo cierto es que también se puede facilitar. Para eso el *buentrato* es una herramienta fundamental.





## INGREDIENTE 2: EL PLACER

El placer es una motivación para el encuentro erótico. Cuando lo comparto, debo mantener el equilibrio entre mi placer y el de la otra persona. El sexismo desequilibra la balanza de manera que nuestra vivencia de placer puede quedar en un segundo lugar ¿Alguna vez has oído “si tú estás bien, yo estoy bien”? Esta frase vincula nuestro bienestar al de la otra persona, por lo que desconsidera nuestras necesidades.

Cuando me centro en mi placer, necesitaré comunicar a la otra persona qué me gusta, qué no me gusta y ¡qué me encanta! Cuando lo hago, pongo en el centro mi deseo y mi placer. Conocerlos, como hicimos en el apartado anterior, es un paso previo fundamental. Puedes decirlo con palabras, orientar a la persona gestualmente... cómo quieras, es importante que lo comuniquen.

Cada persona tendrá placeres diversos. No los hay mejores ni peores, de primera o de segunda. Tampoco hay cuerpos o genitales que se complementen mejor o peor. El modelo de *erótica normativizado* reduce nuestras posibilidades de placer en los encuentros, por lo que desprendernos de las concepciones sexistas que lo mantienen es importante para mejorar la satisfacción en los encuentros eróticos y, de paso, aumentar los placeres.

## ¿Sin orgasmo no hay placer?

El orgasmo en un encuentro erótico es algo que puede ocurrir o no. Eso no quiere decir que no haya placer si no hay orgasmo. Hay encuentros muy satisfactorios sin orgasmo, porque decides que sea así. El orgasmo tampoco marca el final de un encuentro, si no quieres.

En demasiadas ocasiones, los encuentros eróticos se convierten en una carrera hacia el orgasmo, por lo que no disfrutas de la trama para llegar a uno de los desenlaces posibles. Esto centra la atención en lo que se hace y no en las sensaciones que estamos experimentando ¿Has oído esto de que hay que abandonarse al placer? Cuando nos centramos en conseguir un orgasmo y no en disfrutar lo que está pasando, se puede hacer más difícil alcanzar el orgasmo o incluso, alcanzándolo, puede que no nos sintamos satisfechas con el encuentro.

Provocar el orgasmo de la otra persona parece que mide a las y los buenos amantes: “¿no te corriste?” suele ser sinónimo de “no consigo que te corras”, lo que genera frustración, pero también la creencia de “no puedo correrme”. Esto se da principalmente en encuentros en donde la expectativa de placer en prácticas penetrativas es muy alta y se infravaloran otros aspectos fundamentales para el placer, como vimos en el apartado anterior.

La erótica normativa se vive de manera idealizada. El intento de ajuste a esta norma provoca muchos malestares, dificulta el afrontamiento de los cambios y las adversidades en el terreno erótico y empobrece nuestro repertorio de placeres.

Tocar tus genitales como a ti te gusta en un encuentro compartido, poner tu cerebro a fantasear, dirigir cómo tú quieres determinadas prácticas, pedir las cosas que te gustan... son un buen comienzo para tomar las riendas de tu placer en los encuentros eróticos. Esto supondrá, en algunas ocasiones, tomar caminos diferentes a los que se espera, en otras tomar los mismos caminos, pero poniendo en el foco tus propios deseos con la finalidad de tener relaciones eróticas satisfactorias.



## Ejercicio 7

### Ejercicio para hacer en compañía.

Basándonos en el ejercicio 2, si te apetece, puedes hacerlo con otra persona. Se trata de hacer el mismo recorrido, pero pactándolo previamente. Para ello, ambas partes tienen que llegar a acuerdos en relación con las partes del cuerpo que se pueden o no tocar, el tiempo de dedicación tiene que ser igual para ambas personas, y si quieren preparar el lugar deben también acordar cómo y hacerlo entre las dos personas.

Lo harán a turnos, de manera que en cada turno hay una persona que recibe y la otra da. Quien recibe se concentra en sentir, la que da en dar.

La finalidad no es excitarse, aunque eso puede ocurrir.

En este ejercicio hay dos prohibiciones importantes: una es penetrar (con pene u objeto), la otra es estimular con intención de que haya un orgasmo. Se trata de que amplíemos la mirada sobre la erótica y conozcamos mejor cómo interactuamos en este terreno.

Cuando hayan acabado, dediquen un rato a hablar sobre cómo se han sentido, tanto recibiendo como dando. Estas preguntas pueden orientarles:

¿Qué sentiste al dar? ¿Y al recibir?

¿Qué te gusta?

¿Qué sensación te dan las diferentes partes de tu cuerpo?

¿Cómo te has sentido al ser tocada? ¿Y al tocar?

¿Qué has pensado? (si es que has pensado algo)

¿Has aprendido algo nuevo sobre tí misma?

También pueden hacer esta práctica frente al espejo: mírense y obsérvense.

**Escríbelo aquí**



### INGREDIENTE 3: LA SATISFACCIÓN

La satisfacción es un sentimiento de bienestar o placer que se tiene cuando se colma un deseo o se cubre una necesidad, y es la finalidad del encuentro erótico. La satisfacción puede incluir cuestiones como la seguridad en el encuentro -tanto emocional como en relación con la prevención de embarazos no planificados (ENP) o infecciones de transmisión en los encuentros sexuales o eróticos (ITS)-, la expresión asertiva de nuestros deseos, la autonomía en relación con el placer, la comunicación, el vínculo emocional, la intimidad, etc. La satisfacción es subjetiva, para cada persona será diferente, por ello, no se mide por orgasmos, número de encuentros, posturas para la penetración, eyaculación, etc., sino por el bienestar y placer que se sienta en la relación erótica.

¿Qué es lo que te hace sentir satisfecha en un encuentro erótico?

Escríbelo aquí





## EL "BUENTRATO"

Quando decidimos que queremos compartir el placer con otra u otras personas, entra en juego la ética relacional. No sólo hablamos de genitales, ni siquiera de cuerpos, sino de personas que se involucran con sus expectativas, sus peculiaridades y sus circunstancias. Aunque compartamos ese momento casualmente, somos corresponsables del mismo. Todas las personas somos dignas de respeto y *buentrato*, por lo que nada justifica un trato desigual y discriminatorio. La erótica no debe ser el territorio de "me dio el calentón y ni lo pensé". Como en cualquier otro ámbito de la vida y las relaciones, se debe guiar por valores como la igualdad de consideración y trato de las personas involucradas, la libertad para decidir, la no violencia, el cuidado propio y mutuo...

**¿Cuáles más añadirías?**



Para reflexionar sobre esto te dejamos el link del Programa  
*Por los Buenos Tratos*  
[www.porlosbuenostratos.org](http://www.porlosbuenostratos.org)



El modelo normativizado de erótica y relaciones de género (que, además de diferenciar lo considerado femenino y masculino, lo coloca en diferentes posiciones de poder) interfiere en demasiadas ocasiones en la ética relacional. En el modelo de erótica normativizado, los deseos de las mujeres tienen menor consideración, está limitada la libertad para expresarlos sin temor a que se las califique de "guarras" y, en general, las mujeres están más pendientes del placer de la otra persona que del propio.

**"Hay que erotizar el buentrato"**

**Fina Sanz**



Compartir el placer desde el *buentrato* significa:

- **Tomar consciencia** de los condicionantes sexistas para desprendernos de ellos.
- **Conocer la propia sexualidad** para apropiarse de ella y reivindicarla desde la diversidad como mujer.
- Comprender que **el placer es autónomo**.
- Entender que las personas involucradas son corresponsables del **bienestar, la satisfacción y la seguridad en los encuentros eróticos**.
- Desarrollar **la empatía y la comunicación** asertiva.
- **Respetar** los límites de cada persona.
- **Sentirnos seguras** para decir qué queremos y qué no queremos.
- **La erótica** en las relaciones compartidas **debe ser consensuada**, es decir, acordarse por ambas partes.



Tampoco se escapan de las relaciones de poder las prácticas ubicadas en el denominado *Sexo no convencional*. Sobre este asunto escribe Miguel Vagalume para *Pikara Magazine*:  
<https://goo.gl/8ZCxtY>



Te dejamos esta reflexión en tono de humor de El Tornillo sobre el *Sexo Consentido*  
<https://goo.gl/zxnF xv>





## SEXTING

Llamamos *sexting* a la práctica que consiste en compartir vídeos y fotos de contenido erótico a través de internet, utilizando para ello principalmente el teléfono móvil. En principio, se trata de una práctica erótica consensuada entre las personas implicadas, cuya finalidad es el disfrute compartido. Sólo hay *sexting* si ambas partes quieren hacerlo y, por tanto, es una práctica consciente, consensuada y transparente.

Pero hay veces que una práctica consensuada de *sexting* se convierte en una manera de agredirte: compartiendo las imágenes o los vídeos sin tu consentimiento.

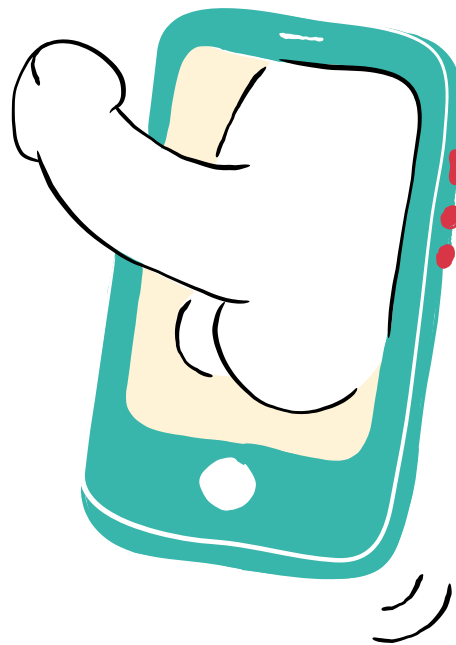
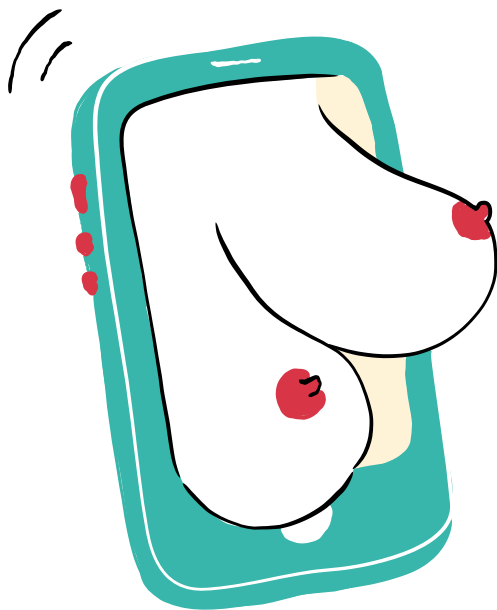
Por eso, **si vas a hacer sexting**, deberías considerar lo siguiente:

- Valora **si la persona con la que vas a hacerlo es de tu confianza**, si te sientes a gusto y quieres hacerlo o te están presionando para ello.
- El **acuerdo de privacidad** tiene que ser explícito (no lo des por hecho).
- **Ninguna situación**, como una ruptura o un enfado, **justifica que ese acuerdo se rompa**. Construir relaciones igualitarias y basadas en el *buentrato* es la mejor prevención.

Decálogo para *sextear* de manera segura:

<https://goo.gl/1BVVP7>





Si alguien publica y/o comparte sin tu consentimiento imágenes y contenido privado de carácter erótico o si te chantajea para conseguir que le envíes material de estas características, no es *sexting*, sino un delito. Si ves algo así en tus redes, no participes de ello (no retuitees, no pongas un me gusta, no lo difundas) y da aviso sobre esta situación: puede ser constitutiva de delito.

## A dónde dirigirte

Policía Nacional  
(Brigada de Investigación Tecnológica)  
<http://www.policia.es/bit/>



Guardia Civil  
(Grupo de Delitos Telemáticos)  
<https://goo.gl/nsE4p>



## ¿Quieres saber más?

Guía #SEXTINGPOSITIVO (CMPA, 2015)  
<https://goo.gl/Qq5rc3>



## SI NO HAY UN SÍ, NO HAY CONSENTIMIENTO

Una consigna básica es “No es no”. Surgió para hacer frente a la idea sexista de que las mujeres “dicen *no* cuando quieren decir *sí*”. Esto se afirma sobre la falta de libertad sexual de las mujeres justificando la violencia masculina. Pero *decir que no* no siempre es fácil, sobre todo teniendo en cuenta que el modelo de feminidad sexista emplaza a las mujeres a complacer al otro desconectándose de sus propios deseos, provocando así el miedo a la respuesta del otro.

En nuestro imaginario, que ha estado muy marcado por una educación basada en el miedo a la violación (cuya responsabilidad e incluso culpabilización por la “provocación” recae socialmente en las mujeres -“no vayas sola”, “no te vistas así”...-), pensamos que ocurre mayoritariamente por asaltos de desconocidos. Sin embargo, la realidad, cada vez más visible, evidencia que la mayoría de las agresiones sexuales las cometen conocidos de la víctima y, en algunas ocasiones, en contextos en los que ellas inicialmente contemplaban la posibilidad de “tener sexo”.

## ¿Qué es lo que puede pasar para que un sí ahora sea un no?

No hay que buscar demasiadas explicaciones. El deseo igual que viene se puede ir, y no tienes la obligación de seguir con una relación erótica si ya no te apetece, sea lo que sea lo que estés haciendo: un beso, un tocamiento, prácticas orales, penetración, etc. Repetimos: ¡sea lo que sea y el momento que sea, siempre puedes parar!.

Te recomendamos la lectura del artículo *Yo quería sexo, pero no así*  
<https://goo.gl/NPDme>



El video *Sexualidad deseada, libre y consensuada*, de Draga Espacio Feminista-LGTIQ\* (2017), te da algunas claves.  
<https://goo.gl/SsnMXK>



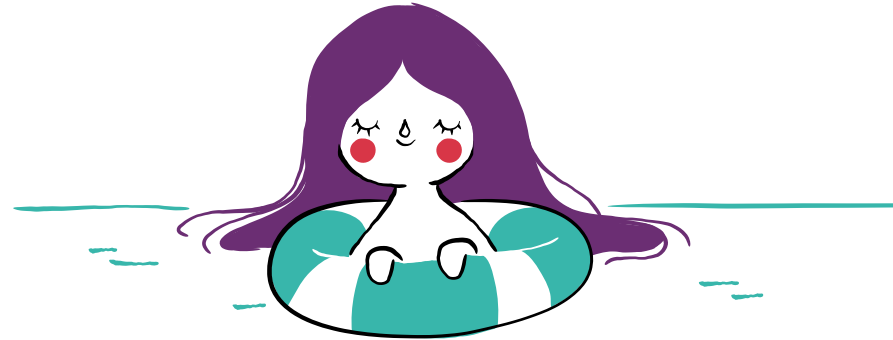
## ¿QUÉ ES UNA AGRESIÓN SEXUAL?

La violencia sexual es un tipo de violencia de género, identificada en la Ley canaria 16/2003, *de prevención y protección integral de las mujeres contra la violencia de género*, que comprende cualquier acto de naturaleza sexual no consentido: agresión, abuso y acoso sexual. Todos ellos son delitos contra la libertad sexual de las mujeres recogidos en el Código Penal.

Nada justifica la violencia sexual: no la has provocado, no eres una “calientapollas”, sólo el agresor es el responsable de lo sucedido, tú no tienes la culpa.

Si has sufrido violencia sexual, puede que sientas vergüenza, asco, miedo o confusión. También puede ocurrir que no estés segura de que te haya pasado porque no estuvieras consciente en ese momento.

Es muy importante que busques ayuda: cuéntaselo a alguien de confianza, una amiga, un familiar o profesional que te pueda ayudar y acompañar.





## ¿Qué hacer?

Llama al 112 o dirígete a urgencias ginecológicas del hospital de tu localidad.

Tienes derecho a denunciar.

Es importante que no te duches o bañes, no bebas, ni comas, no te cepilles los dientes ni hagas gárgaras, no te cambies de ropa y, si es posible, evita orinar y defecar. Se podrían destruir pruebas necesarias para identificar al agresor o agresores y detenerlo/s.

En este enlace a la web del Instituto Canario de Igualdad, tienes todos los recursos de Canarias para la atención a mujeres víctimas de violencia de género:

<https://goo.gl/A3ZJqy>



## ¡HASTA LA PRÓXIMA!

Espero que esta guía te haya aportado claves para conocer tu erótica. Este es un paso fundamental para aceptar nuestra diversidad y ganar autonomía en la expresión de nuestra sexualidad. Como hemos visto, el modelo de erótica normativizado, que es profundamente sexista, está en el centro de muchos de los malestares en este terreno y ha limitado un desarrollo satisfactorio de nuestra sexualidad. Así que, ponerlo en cuestión, avanzar en valores como la igualdad de género, la autonomía personal y el *buentrato* son una clave importante para el bienestar en el ámbito de la sexualidad.



# GLOSARIO



**BDSM:** designa, a modo de acrónimo, aquellas preferencias e interacciones eróticas en las que se establece de manera consensuada una asimetría relacional a través de un intercambio de poder total o parcial para el disfrute de las personas involucradas. Se conocen como bondage (o ataduras eróticas), disciplina, dominación y sumisión y sadomasoquismo.

**Bulbos vestibulares:** parte del clítoris que se ubica debajo de la piel de los labios mayores y que se unen por debajo de la vagina y rodean su entrada y su tercio inferior.

**Cuerpos pareados o crura:** parte del clítoris que se localiza externamente a los bulbos vestibulares.

**Glande:** parte del clítoris que asoma en la zona superior de la vulva.

**Glándulas de Bartolino:** dos pequeños órganos secretores del tamaño de un guisante que se encuentran a ambos lados de la abertura de la vagina. Secretan un líquido transparente que sirve como un lubricante durante la excitación.

**Capacitismo:** conjunto de pensamientos o actos que parten de la premisa de que las personas tienen determinadas capacidades, de manera que quienes no cumplen esa norma, las personas con diversidad funcional, tienen una valoración social desigual.

**Capuchón:** pliegue cutáneo formado por la unión de los dos labios menores, que cubre parcial o totalmente el glande del clítoris.

**Cis:** cuando hay continuidad entre la identidad sentida (mujer, hombre) y el sexo asignado a partir de la visualización de los genitales.

**Cisnormatividad:** mecanismo de vigilancia y sanción social hacia las personas que muestran variaciones en sus identificaciones sexuadas que las alejan de las dominantes, actuando así como un regulador social de todas las identidades, aprobando unas y discriminando otras.

**ENP:** siglas de “embarazos no planificados”.

**Erotofilia:** actitud positiva frente a la sexualidad, el placer y el erotismo.

**Heterosexismo:** conjunto de pensamientos o actos que parten de la premisa de que todas las personas tienen una orientación sexual de deseo heterosexual, lo que supone una valoración superior de éste frente el resto.

**Intersexualidad:** término generalmente utilizado en referencia aquellas variaciones en las características sexuales (los genitales, las gónadas, los niveles hormonales o los patrones



cromosómicos) que no encajan con las expectativas de identidad sexual, es decir, con lo que se considera ser hombre o mujer.

**ITS:** siglas de Infección de Transmisión Sexual.

**Perineo:** también llamado periné o suelo pélvico, región anatómica correspondiente al suelo de la pelvis.

**Sexismo:** conjunto de pensamientos, actos o tratos que atribuyen unas cualidades y patrones de conducta diferenciados y de desigual valor social a hombres y mujeres.

**Sexting:** práctica que consiste en compartir videos y fotos de contenido erótico a través de internet, utilizando para ello principalmente el teléfono móvil.

**Sextear:** hacer sexting.

**Trans:** cuando hay discontinuidad entre la identidad sentida (mujer, hombre o no binario) y el sexo asignado a partir de la visualización de los genitales. Cada vez se usa más trans\* como término inclusivo ya que las vivencias corporosubjetivas son muy diversas y hay muchas palabras que intentan dar cuenta de la misma: transexual, transgénero, genderqueer, género no binario... su uso dependerá de las personas en cuestión.

**Vaginoplastia:** procedimiento quirúrgico destinado a reconstruir o cambiar el aspecto de la vagina. En el caso de algunas mujeres trans y/o intersexuales, se modifican los genitales con los que ha nacido la persona. A este procedimiento también se le denomina cirugía de reasignación genital y, en este caso concreto, genitoplastia feminizante.

**Violencia sexual:** tipo de violencia de género que comprende cualquier acto de naturaleza sexual no consentido: agresión, abuso y acoso sexual, todas ellas recogidas en el Código Penal como delitos contra la libertad e indemnidad sexuales.



Mis notas



Mis notas



Mis notas



Mis notas



# Otras guías de la colección

## Nº1. ANTICONCEPCIÓN Y EMBARAZOS NO PLANIFICADOS

La primera guía de la colección está orientada a la anticoncepción y la prevención del embarazo no planificado. Reflexiona sobre cómo el género impacta en el conocimiento de nuestro cuerpo sexuado y nos ofrece informaciones útiles para tomar decisiones más conscientes en este terreno: anticoncepción, píldora del día después, interrupción voluntaria del embarazo, etc.

## Nº3. PRÁCTICAS ERÓTICAS SEGURAS FRENTE A LAS ITS

En las relaciones eróticas podemos realizar muchas prácticas placenteras y satisfactorias. En algunas de ellas necesitamos tener en cuenta algunas cuestiones para minimizar los riesgos frente a las infecciones de transmisión sexual (ITS). Este es un tema del que, en general, no tenemos demasiada información libre de estereotipos sexistas y que atienda la realidad de nuestros encuentros eróticos, apelando a nuestra autonomía para decidir de manera responsable y realista cómo cuidarnos.

## Nº4. SEXUALIDAD ES DIVERSIDAD: CUERPOS, ORIENTACIONES E IDENTIDADES

El cuerpo sexuado, la identidad sexuada y la orientación sexual del deseo erótico son los temas centrales de esta guía, en la que exploraremos la diversidad sexual y combatiremos la LGTBI fobia. Como en las guías anteriores, dispondrás de actividades y recursos para seguir explorando y conociendo.







Gobierno de Canarias  
Instituto Canario de Igualdad