

CUADERNILLO

TU SEXUALIDAD PODEROSA





CUADERNILLO

TU SEXUALIDAD PODEROSA

La sexualidad es una dimensión fundamental para el desarrollo de las personas y las sociedades, de manera que se puede incluso sostener que sin sexualidad no hay humanidad. Sin embargo, esta dimensión no es ajena a los sesgos de género y sus estereotipos, afectando en las maneras en que ésta es experimentada por las personas, dependiendo tanto de su identidad de género, expresión de género u orientación sexual.

Las consecuencias del patriarcado

y la heteronorma en la sexualidad son experimentadas y replicadas históricamente, reproduciendo un orden social que exagera la experiencia masculina y minimiza, mitifica e ignora las propias a las disidencias de género y de las mujeres.

Los movimientos feministas y por la igualdad de derechos han vociferado en reiteradas ocasiones que las revoluciones se hacen en las calles, las casas y las camas, iniciando incluso allí, en la experiencia íntima

que construimos con nuestro primer territorio, nuestro cuerpo sexual, deseante y diverso.

De este modo, por medio de la escuela sexualidad poderosa buscamos compartir una experiencia comunitaria de Educación Sexual Integral, por medio de la cual se promueva la experimentación de una sexualidad para un sí mismo, libre de violencia, libre de tabúes y estereotipos, libre de imposiciones, multiorgásmica, diversa, consentida y respetuosa.

De este modo, mediante el presente proyecto “Sex Shop Popular – el placer al alcance de tu mano” se espera fortalecer la promoción de los Derechos Sexuales y Reproductivos de las mujeres y disidencias sexuales y de género de la comuna de Cerro

Navía, que devenga en la sensibilización, el compromiso ciudadano y la reivindicación de la autonomía del cuerpo-territorio, por medio de la campaña local para problematizar las relaciones entre los géneros y personas no-binarias y, la desarticulación de las prácticas y roles que reproducen el patriarcado, el odio hacia las diversidades y disidencias sexuales, la violencia de género y la heteronormatividad.

Es por esto por lo que hemos desarrollado la Escuela de Sexualidad Poderosa y este cuadernillo, para promover el autoconocimiento y la autoexploración de las mujeres y disidencias como prioritario para la salud sexual y el ejercicio de los Derechos Humanos.

Esta es una publicación de la Municipalidad de Cerro Navia | Prohibida su venta | Distribución gratuita

www.cerronavia.cl



@cerronaviac

ÍNDICE DE CONTENIDOS

6

MÓDULO I
Sexualidad
y Género

12

MÓDULO II
Derechos
Sexuales

16

MÓDULO III
Cuerpo y
Territorio

20

MÓDULO IV
Reconstruyendo
mi Erotismo

28

MÓDULO V
Autonomía del
Placer



MÓDULO I:

SEXUA- LIDAD Y GÉNERO



HABLEMOS DE SEXUALIDAD Y GÉNERO

La perspectiva de género

En este módulo se trabaja la información y explicación sobre lo que constituye la perspectiva de género, con la intención de aportar elementos que permitan a las y los jóvenes construir un análisis más amplio sobre el conjunto de posibilidades para los seres humanos, mirando más allá de una cuestión del sexo biológico y las simbologías determinadas socialmente a ellos.

Sexo

El concepto de Sexo se refiere a lo que está determinado genéticamente y biológicamente. Se asigna de acuerdo con la forma y funciones de sus órganos sexuales, por lo que el sexo distingue entre macho, hembra e intersexual en función de sus características biológicas, hormonales, fisiológicas y funcionales.

Estas características son las siguientes:

→ **El tipo de órganos genitales:** pene y testículos en los machos y vulva, vagina, útero y senos en las hembras.

→ **El tipo de hormonas predominantes que circulan en el cuerpo:** testosterona en los machos y estrógenos y progesterona en las hembras

→ La capacidad de producir espermatozoides u óvulos, siendo estas las células sexuales responsables de la fecundación.

→ La capacidad de dar a luz y de producir leche posterior al parto, siendo estas características exclusivas de las hembras.

→ En el caso de las personas intersexuales, son aquellas que nacen con órganos reproductivos o sexuales que no se ajustan a lo que tradicionalmente se considera macho o hembra. Hay muchas maneras en las que alguien puede ser intersexual. Algunas personas intersexuales tienen genitales u órganos internos que no se ajustan a las categorías tradicionales de "masculino" o "femenino" (como sucede en el caso de las personas que tienen tejido de ovarios y también de testículos). Otras personas intersexuales tienen combinaciones de cromosomas, por ejemplo XXY, que son diferentes a la XY (generalmente asociada con masculino) o XX (generalmente asociada con femenino). También,

algunas personas nacen con genitales externos que se ajustan a las categorías asociadas con masculino/femenino, pero sus órganos internos u hormonas no se ajustan¹.

Género

¿Qué es?

El género es una construcción social, cultural e histórica que se hace a partir del binario hembra-femenino / macho-masculino y que desconoce la posibilidad de ser diferente. Sin embargo, por ser una construcción social puede ser reinventado, modificado y redefinido de la misma manera.

El género refiere al conjunto de relaciones socialmente permitidas entre lo considerado femenino y/o masculino y que, invisibiliza la existencia de personas que se escapan a esos estándares, como las personas transgénero y/o no binarias. Ejemplo de ello es que, desde la cultura y tradición patriarcal y machista se dice que las mujeres son sentimentales, mientras los hombres son caracterizados por su racionalidad.

Lo importante es señalar que estas narraciones son construcciones históricas, y que deben de ser transformadas en la búsqueda de la igualdad de derechos y oportunidades entre los diversos géneros existentes, y que no necesariamente existen dos formas correctas y binarias de experimentar al género, sino que este es más bien un espectro, en donde podemos movernos como personas sexuadas y asexuadas.

Identidad de género

Es a la autopercepción de una persona respecto a su género, el cual puede ser hombre, mujer o no-binario². En ese sentido, esta identidad puede corresponder con el género asignado al nacer o no serlo. Por lo demás, la identidad de género se desarrolla aproximadamente entre los 3 y 4 años³.



a. Cisgénero: Persona que se identifica con el género asignado al nacer (también se puede reconocer como prefijo "cis").

b. Transgénero: Persona que no se identifica con el género asignado al nacer. Este es el concepto más aceptado por la comunidad Trans (antónimo del prefijo "cis"), ya que toda persona que no se identifica con el género

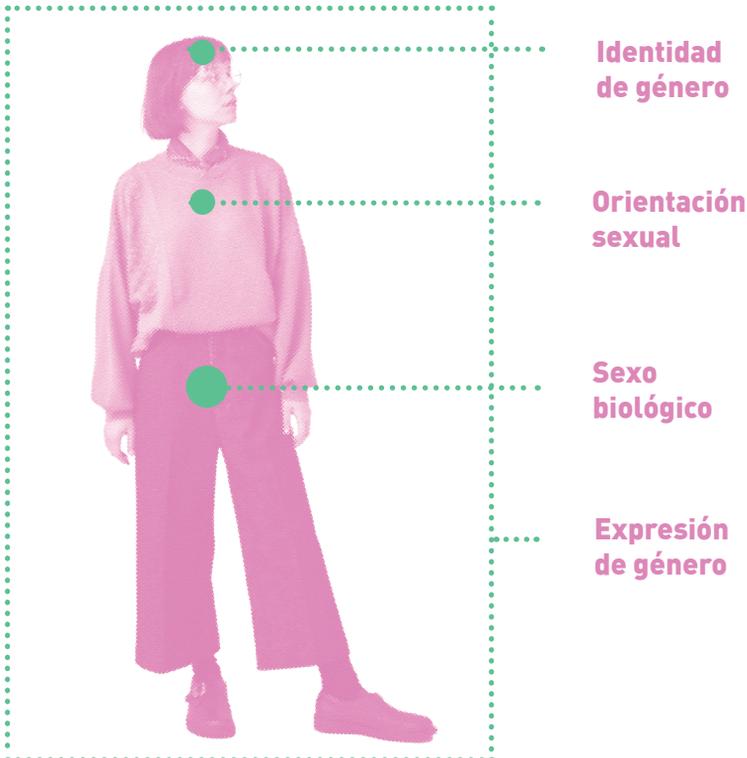
asignado cultural y legalmente es considerada como parte de este grupo social.

Orientación sexual

Corresponde a la atracción sexual y/o afectiva, manifestándose esta como heterosexual, homosexual, lesbiana, bisexual, asexual, pansexual, etc.

Expresión de género

Es cómo alguien muestra su género al resto, ya sea siendo femenino, masculino o andrógeno. Esto puede variar durante el tiempo, quizás un día quiero pintarme las uñas y al otro ocupar ropa holgada. En este punto lo importante es reconocer que no existe una determinación social de mi sexo biológico sobre mi expresión de género. Nacer con vulva no significa pintarme las uñas, es algo que pueden



hacer personas con pene, cisgénero o transgénero.

Queer

Término inglés que utilizan personas que no son hetero cis y que no pretenden clasificarse de acuerdo con su sexualidad o género.

NOTA: Es importante nunca decir “opción” o “condición” sexual para referirse a cualquiera de estos grupos, ya que no es una decisión ni tampoco debe ser patologizado.

Estereotipos de género

A partir de la diferencia sexual se condicionan socialmente los papeles que unas y otros deberán desempeñar o se espera que desempeñen, produciendo roles y estereotipos de género diferenciados a partir de binario macho - hembra.

De manera que, a partir de las diferencias biológicas, se construye un deber ser opuesto y homólogo para mujeres y hombres, idealizando deberes, comportamientos, espacios y actividades socialmente determinadas para cada género.

Así, tanto el género como los estereotipos de género refieren necesariamente a construcciones, que buscan resguardar el sistema social y económico imperante.

En suma, la categoría de “género” refiere al conjunto de características, roles, actitudes, valores y símbolos que conforman el “deber ser” de cada hombre y de cada mujer, impuestos mediante el proceso de socialización.

La distinción entre sexo y género permite demostrar que las características, atributos o valores considerados femeninos o masculinos, son adquiridas por las personas a través de un proceso de aprendizaje, en lugar de derivarse naturalmente de su sexo biológico, por lo que también pueden ser transformados.

Fuente:

1 <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/identidad-de-genero/sexo-e-identidad-de-genero/que-es-la-intersexualidad>

2 Considerando que el género es una construcción social e individual, las personas no binarias se salen del espectro hombre-mujer y se identifican más allá de esos límites.

3 www.healthychildren.org

EJERCICIO 1

ÈRASE UNA VEZ UN CUENTO AL REVÈS

En la actualidad, existen multitud de cuentos no sexistas disponibles que pueden utilizarse para este ejercicio. Este es un ejemplo:



EL PRÍNCIPE CENICIENTO

Autora: Babette Cole.

El príncipe Ceniciento no parecía un príncipe, porque era bajito, pecoso, sucio y delgado. Tenía tres hermanos grandulones y peludos que siempre se burlaban de él. Estaban siempre en la Disco Palacio con unas princesas que eran sus novias. Y el pobre Príncipe Ceniciento siempre en casa, limpia que te limpia lo que ellos ensuciaban. - ¡Si pudiera ser fuerte y peludo como mis hermanos! - pensaba junto al fuego, cansado de trabajar. El sábado por la noche, mientras lavaba calcetines, un hada cochambrosa cayó por la chimenea. - Se cumplirán todos tus deseos- dijo el hada. - Zis Zis Bum, Bic, Bac Boche, esta lata vacía será un coche. ¡Bif, baf bom, bo bo bas, a la discoteca irás! - ¡Esto no marcha! - dijo el hada. Había creado un coche de juguete diminuto, y el príncipe no se había movido de la cocina... - ¡Dedo de rata y ojo de tritón salvaje, que tus harapos se conviertan en un traje! -grito el hada, pero solo consiguió un ridículo bañador de rayas para el príncipe. - Bueno...ahora cumpliré tu deseo más importante. ¡Serás fuerte y peludo a tope! Y vaya si era un Ceniciento grande y peludo: ¡se había convertido en un mono! - ¡Jolines! - dijo el hada-. Ha vuelto a fallar, pero estoy segura de que a medianoche se romperá el hechizo... Poco se imaginaba el Príncipe Ceniciento que

era un mono grande y peludo por culpa de aquel error. ¡Él se veía tan guapo! Y así fue corriendo a la discoteca. El coche era muy pequeño, pero supo sacarle provecho. Pero al llegar a aquella disco de príncipes, ¡era tan grande que no pasaba por la puerta! Y decidió volver a casa en autobús. En la parada había una princesa muy guapa. - ¡A qué hora pasa el autobús? - gruñó, asustando a la princesa. Por suerte, dieron las doce y el Príncipe Ceniciento volvió a ser como antes.

La princesa creyó que la había salvado ahuyentando a aquel mono peludo -¡Espera!- gritó ella, pero el Príncipe Ceniciento era tan tímido que ya había echado a correr. ¡Hasta perdió los pantalones! Aquella Princesa resultó ser la rica y hermosa Princesa Lindapasta. Dictó una orden para encontrar al propietario de los pantalones. Príncipes de lejanas tierras intentaron ponérselos, pero los pantalones se retorcían y nadie lo conseguía. Como era de esperar, los hermanos del Príncipe Ceniciento se peleaban por probárselos - Que se los pruebe él, -ordenó la princesa, señalando al Príncipe Ceniciento - Este mequetrefe no podrá ponérselos- se burlaron sus hermanos... ¡pero lo consiguió! La Princesa Lindapasta se le declaró al punto. El Príncipe Ceniciento se casó con la Princesa Lindapasta y fueron ricos y felices por siempre. La Princesa Lindapasta habló con el hada de los tres peludos... y ésta los convirtió en hadas domésticas. Y en adelante, les tocó hacer las labores de la casa, por siempre jamás.

La Preguntas clave:
¿Normalmente leemos cuentos como este? ¿Cómo son los cuentos tradicionales?



MÓDULO II:

DERECHOS SEXUALES Y REPRO- DUCTIVOS

LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS COMO PARTE DE LOS DERECHOS HUMANOS.

Hablemos de Derechos Sexuales y Reproductivos

Sin importar quién eres o en donde te encuentres físicamente, las decisiones que se tomen sobre tu cuerpo deben ser exclusivamente tuyas.

Los Derechos Sexuales y Reproductivos, nos lleva a informarnos y cuestionar la realidad en la que vivimos, nos llama a empoderarnos y a legislar sobre las diferentes temáticas que aún están pendientes en nuestro país.

Además, los derechos sexuales son aquellos que permiten expresar y vivir la sexualidad de manera plena, es decir, en condiciones dignas, placenteras, seguras y libres de violencia. Por otro lado, los derechos reproductivos permiten tomar decisiones de manera libre y responsable, en torno a la capacidad de procrear o no, sin presionar, discriminar o violentar a las personas.

Es importante recordar que la sexualidad no abarca sólo el coito (o acto sexual), sino todos los ámbitos de nuestra vida, desde cómo nos identificamos, cómo nos comportamos, hasta nuestra vestimenta. En resumen, los derechos sexuales y reproductivos abarcan la totalidad de los ámbitos de la vida del ser humano, es decir, la vida personal, familiar, laboral, emocional, educación, recreación, salud, etc.

¿CUÁLES SON MIS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS?

DERECHOS SEXUALES

- El derecho a la libertad y autonomía sexual (toma de decisiones informada y ética) Consejería, significa entregar herramientas para que la persona pueda decidir de manera informada.
- El derecho a la privacidad sexual (Confidencialidad, intimidad) Ejemplo: Liberar imágenes por sexting, es una vulneración de
- los derechos.
- Derecho a la equidad sexual.
- Derecho a la expresión emocional.
- Derecho al placer sexual.
- El derecho a la libre asociación sexual (elección de pareja).

→ El derecho a planificar en forma libre y responsable libertad reproductiva.

→ El derecho a información basada en el conocimiento científico (Disfrute de los progresos y avances). La información que se reciba, sobre todo la que trate sobre salud sexual, debe ser

información confiable. Esto quiere decir, que debe ser libre de prejuicios, mitos, estereotipos, entre otros.

→ El derecho al cuidado de la salud sexual. Tenemos derecho a la prevención, cuidado y tratamiento en nuestra salud sexual, por ejemplo, acceder a condones.

DERECHOS REPRODUCTIVOS

→ El derecho a la educación sexual integral comprensiva. Este derecho nos habla de que la educación sexual que recibamos debe ser integral, es decir, abarcar distintas áreas más allá del acto sexual e ITS (infecciones de transmisión sexual), como lo son los sentimientos y la responsabilidad afectiva. Se deben considerar todas las aristas de una persona, como, por ejemplo, sus creencias.

→ Derecho a la corresponsabilidad

→ Derecho a anticonceptivos gratuitos y seguros. Recordemos que en todos los consultorios de la comuna es posible acceder a anticonceptivos de manera gra-

tuita. Consulta con tu matrona y elige el más óptimo para ti y tu estilo de vida.

→ Derecho a tener servicios de salud gratuitos o a bajo costo y de buena calidad

→ Derecho a crear estilos maternales y paternales propios

Otros no incluidos pero que no debemos olvidar:

→ El derecho a la seguridad del cuerpo, a una vida libre de violencia.

→ Derecho a organizarse para promover el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos.

En el desarrollo de nuestra sexualidad también tenemos que:

- Cuidar nuestra salud mental.
- Conocer nuestros derechos humanos y ciudadanos.
- Respetar las normas y leyes que rigen nuestra sociedad.

→ No presionar ni solicitar la llamada "prueba de amor" para coaccionar a nuestra pareja a tener relaciones sexuales con nosotros o nosotras.

→ Respetar la orientación sexual de las demás personas.

→ Respetar las ideas y creencias religiosas de los demás, así como su modo de pensar.

MÓDULO III:

CUERPO

Y

TERRITO-

RIO



EL CUERPO COMO TERRITORIO HABITADO, EXPRESIÓN DE CONFLICTOS DESDE LA SUBJETIVIDAD.

CUERPO – VIVENCIA

Los cuerpos son comprendidos como una realidad objetiva que posee una forma definida, sin embargo, esto no significa que sean definitivos, porque nos acompañan durante las diferentes etapas del ciclo vital. Asimismo, se caracterizan por poseer un carácter instrumental, en la medida que sirven para realizar un sinnúmero de acciones, como es bailar, caminar y experimentar placer, pero a la vez, poseen una doble pertenencia: "en tanto realidad objetiva pertenece al mundo de las cosas/objetos, pero también pertenece al sí mismo. Tenemos un cuerpo, pero a la vez nuestro cuerpo nos tiene".

Dentro de los límites corporales se desarrolla una historia de vida, se realiza una experiencia concreta, creando de este modo corporalidades diferenciadas. A través de diferentes procesos los cuerpos son construidos socialmente en un sistema de oposiciones homólogas, en donde lo masculino se engrandece frente a la carencia femenina y disidente. En función de esta construcción, el cuerpo femenino ha tendido a desligarse de las mujeres quienes los portan, observándose como una exterioridad que merece incluso autonomía, al mismo tiempo que es pensado y vivido como un cuerpo para el otro. A pesar de ello, cabe recordar que el cuerpo nunca deja de estar inscrito en una unidad mayor, la cual lo liga indisolublemente a una subjetividad que interpreta las relaciones en las cuales participa. Por ello, si bien estos han sido objetivados, cosificados e incluso mercantilizados, persiste la capacidad de transformación agencial.

Así, el cuerpo es el portador de todas las demás configuraciones societales que se han adquirido por medio de la socialización, las cuales se pueden hacer visibles a través de los gestos, gustos y particularidades. En base a esto, se puede postular que el cuerpo corresponde a un locus, un sitio específico, en el cual se desarrollan social e históricamente las construcciones de género.

Cabe mencionar, que el cuerpo responde también a las dinámicas territoriales, nuestras acciones cotidianas, la geografía que habitamos y la forma en la que nos movemos por nuestros barrios, campos y ciudades determina características corporales, sentires y ánimos.

Esto funciona también a la inversa y somos nosotras quienes vamos construyendo territorio.

Con todo, el cuerpo pasa a ser comprendido como una construcción social, como un locus dinámico que alberga tanto estructuras de dominación como prácticas de resistencia, por lo que no puede ser disociado de los esquemas bajo los cuales se articula ni tampoco ha de olvidarse de qué tipo de cuerpo se habla. El cuerpo femenino, construido para el otro, debe ser reconquistado subjetivamente y reapropiado corporalmente.

Mapas corporales, el mapeo del cuerpo como territorio

En el cuerpo se plasman las luchas, las pasiones, las angustias y las resistencias. El dibujo del propio cuerpo permite analizar(nos) al entenderlo como un territorio en disputa, en el que la hegemonía del sistema económico y político trata de mostrarnos como plasmarnos nuestras propias historias de vida.

Sin embargo, en el cuerpo se reflejan también las resistencias contra hegemónicas. Así, el mapeo de los conflictos territoriales que vivimos a través de la representación en el propio cuerpo nos permite generar una explicación territorial del conflicto a través de la subjetividad corpórea.

Se trata de una herramienta explicativa hacia fuera pero también auto reflexiva, porque exige ubicarnos de forma corporal en los conflictos territoriales.

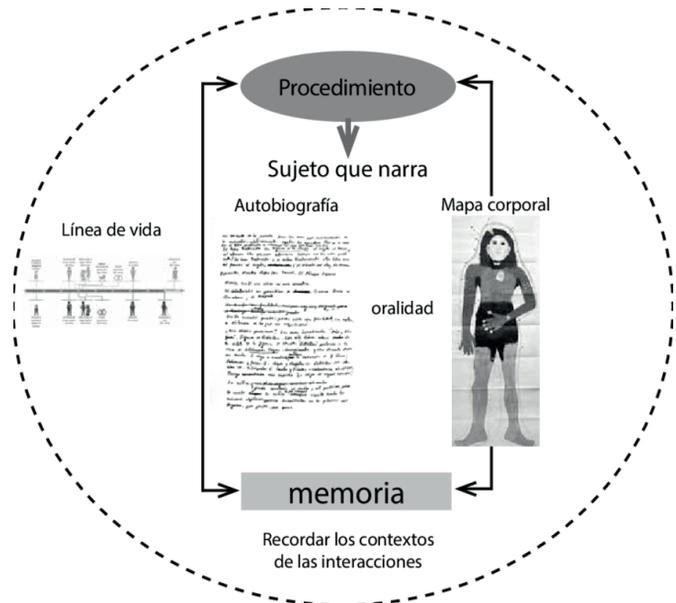
Para poder confeccionar estos mapas corporales se deben de trabajar estas etapas:

a. Elaboración de línea de vida:

Esta técnica consiste en resaltar momentos de cambio o experiencias significativas a lo largo de la vida de la persona, así como poder proyectar vivencias en el futuro. A través de ésta se intenta recapitular sobre las experiencias para poder elaborarlas, dar un sentido y obtener un aprendizaje.

b. Escritura autobiográfica:

La escritura de forma autobiográfica



es la literatura de lo íntimo, que indaga en lo personal; aparecen en ella, de muy diversas maneras, temas relacionados con la vida del individuo, con su forma de ser, con sus sentimientos, con sus ideas.

c. Mapas corporales: Un mapa corporal narrado es una forma de narrativa visual y oral sobre las experiencias de una persona, que representa su trayectoria de vida a través de una imagen de su cuerpo a escala real.

EJERCICIO 3

LA IDEA ES QUE HOY TE DESPIDAS DE AL MENOS UNA

Tú sabes cuál es: solo tú sabes qué fue aquello que cambió tu historia y por lo que tantas veces te has recriminado a ti misma. Solo tú sabes cual fue el momento en que sientes que te equivocaste tanto, o que tomaste la decisión que no debías y que ya es irrevocable, y por lo la que hoy tu vida no tiene el aspecto que te gustaría. Eso que te hace sentir más culpable, más avergonzada. Eso por lo que tantas veces te culpas y te hablas con desprecio, por lo que incluso has llegado a creer que mereces que las cosas que no te salga bien, o que no te salgan tan bien como podrían.

Hoy quiero que pienses en esa mujer o en esa niña que estuvo en el lugar incorrecto en el momento que no debía. Que hizo lo que no debía, que dijo lo que no tenía que haber dicho o que tomó la decisión incorrecta. Quiero que pienses en cómo lo hizo. Piensa en ella. Piensa en como seria su vida ahora, con la edad que tienes, que cosas tendría, que personas tendría alrededor o que personas no tendría alrededor.

Una vez lo veas claro: **escríbele una carta de despedida.**

Quiero que hoy te reconcilies con quien podrías haber sido y no fuiste, con la mujer que podría tener la vida que no tienes, que obtengas la conciencia tranquila que no has conseguido desde entonces. Quiero que lo digas que ojalá las cosas hubieran sido diferentes, pero que, si pudieras volver a aquel momento, no volverías hacer, decir, o tomar aquella decisión, pero que la realidad es que es imposible.

Te pido que la despidas, que la dejes ir y que honres tu experiencia, que la le des las gracias por lo que te ha enseñado; que te trates con cariño y compasión.

MÓDULO IV:

RECONS- TRUYENDO MI EROTISMO



LOS MITOS SOBRE NUESTRA SEXUALIDAD

La sexualidad ha estado siempre rodeada de mitos y tabúes que han desvirtuado y desviado la atención de lo que realmente es y su importancia a la hora de constituirnos como seres sexuados. Esto, unido a la ansiedad que provoca el secretismo y el desconocimiento, ha provocado más penas de las necesarias en muchas personas, materializándose en angustias y dificultades sexuales.

Dotar de un lenguaje claro a la sexualidad, lejos de mitos y tabúes supersticiosos, es la base de una buena educación sexual, donde la claridad, la transparencia, la ciencia y las emociones que suscita, nos permitirán vivir nuestra sexualidad de una forma sana y natural.

De siempre ha ocurrido que cuando en una sociedad, un hecho da vergüenza o se considera “reprochable”, se adorna de eufemismos o se silencia. Los mitos alrededor de la sexualidad son fruto de silenciar algo tan evidente y poderoso que no puede ocultarse, pero que se ha callado y por lo tanto se desconoce. Es entonces cuando los chismes, dimes y diretes aparecen, y así los mitos tratan de explicar lo que se ha censurado, desde la ignorancia y el miedo. Quizá la pregunta que deberíamos hacernos con todo esto es ¿por qué nos ha avergonzado la sexualidad o se ha considerado reprochable?

La sexualidad nos conforma y es parte de nuestra identidad, nos expresamos, relacionamos y amamos a través de ella.

La sexualidad no es únicamente la expresión de una función biológica por y para la reproducción, dicha visión es generadora de un coitocentrismo exagerado en nuestra cultura.

Los mitos han generado creencias populares que es bueno aclarar, para dar luz e información veraz, lejos del miedo.



Los 14 mitos sobre la sexualidad más famosos

A continuación, analizaremos brevemente los mitos y creencias populares más famosas sobre la sexualidad:

MITO Nº1

“Existe una edad adecuada para perder la virginidad”

Este es uno de los mitos que todavía preocupa a la población más joven. Y no es un mito sólo porque no exista una edad límite para empezar a mantener relaciones sexuales, sino porque el concepto de la virginidad es erróneo en sí mismo. ¿Se es virgen si se ha tenido sexo oral pero no penetración, por ejemplo? Según esa regla, ¡muchas mujeres lesbianas serían vírgenes toda su vida! Este es un concepto muy problemático que viene de otros mitos como el de concebir el sexo sólo como penetración, o por la desinformación sobre la anatomía del himen.

MITO Nº2

“El sexo tiene que ser espontáneo”

Es muy común pensar que las relaciones tienen que “surgir”, cuando no lo aplicamos a otras actividades de nuestra vida. No comemos sólo cuando tenemos hambre ni dormimos cuando tenemos sueño, y el problema de pensar así sobre el sexo es que por no buscarle un hueco en nuestro día a día puede verse relegado a algo para lo que nunca encontramos el momento.

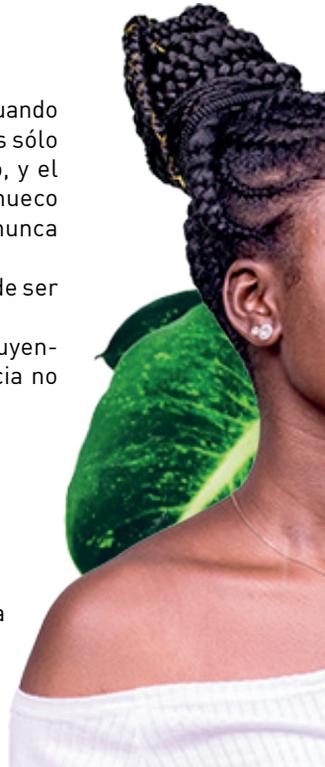
Tener momentos concretos para las relaciones sexuales puede ser excitante, ya que generamos cierta expectación.

Además, al hablar sobre cuándo tenemos sexo estamos incluyendo un componente de consentimiento explícito que por desgracia no siempre está presente.

MITO Nº3

“Los hombres tienen más deseo que las mujeres”

La biología es sólo uno de los factores que influyen en nuestra sexualidad.



Es cierto que la testosterona puede incrementar el deseo sexual, pero no olvidemos que todos los seres humanos tenemos testosterona y estrógenos en proporciones variables. Este mito está muy influido por los roles sociales que se esperan en función del género. Así, la promiscuidad está mal vista en las mujeres mientras que de los hombres se espera que “siempre estén dispuestos”.

MITO Nº4

“Los afrodisíacos aumentan el deseo”

A día de hoy no se ha encontrado ninguna sustancia que se pueda afirmar que incrementa directamente el deseo sexual. Hay sustancias que desinhiben, como el alcohol y otras drogas, pero que después perjudican a la respuesta sexual. Otros elementos pueden favorecer la circulación y mejorar la respuesta sexual, pero sin aumentar el deseo necesariamente. Por lo general, las personas que consumen alimentos y sustancias supuestamente afrodisíacas pueden experimentar mayor deseo por efecto placebo.

MITO Nº5

“El tamaño del pene importa”

La eterna pregunta... El hecho de que un pene mida más o menos centímetros no es relevante para el placer ya que la sensibilidad de la vagina y el ano no se encuentran en puntos muy profundos (en la vagina, por ejemplo, la mayor sensibilidad está en el tercio exterior). Entonces, ¿por qué hay personas que se fijan en el tamaño? Precisamente por el mito del tamaño hay personas que prefieren que el pene sea grande porque les causa una mayor excitación su apariencia, pero realmente las sensaciones sólo cambian si es demasiado pequeño (inferior a 8 cm en erección) o demasiado grande (ya que puede producir dolor).

MITO Nº6

“No tener orgasmos durante la penetración es un problema”

En parejas heterosexuales es una preocupación común. Sin embargo, la mayoría de las mujeres necesitan una estimulación directa del clítoris para alcanzar el orgasmo y durante el coito la estimulación de este órgano suele ser indirectas. Además, es



un error distinguir entre orgasmos vaginales y clitoridiales; el orgasmo es una respuesta fisiológica única, sea cual sea el estímulo por el que se llegue a él.

**MITO
Nº7**

“El sexo durante la menstruación es antihigiénico”

El contacto con la sangre menstrual en las relaciones no es fuente de infecciones o enfermedades. El cuerpo puede estar algo más sensible durante el periodo, pero si se usan las medidas de precaución habituales es perfectamente seguro. ¡Incluso hay personas que sienten más deseo y placer durante estos días!

**MITO
Nº8**

“El sexo anal está relacionado con la orientación homosexual”

Esto parece muy básico, pero es un mito que aún persiste. El desconocimiento de la estimulación anal provoca miedos a que sea dolorosa, a que descubra “tendencias ocultas”... ¡cuando lo bueno que tiene es que todo el mundo puede disfrutar de ello! Es especialmente frecuente entre muchos chicos cisgénero y heterosexuales tener curiosidad o deseos de llevar a cabo la penetración anal a una mujer al mismo tiempo que experimentan rechazo ante la idea de recibir estimulación anal por la presencia de creencias homófobas.

**MITO
Nº9**

“Si tienes pareja no deberías masturbarte”

Hay personas que se sienten traicionadas si su pareja se masturba, ya que puede provocar inseguridades del tipo: “Si lo hace es porque no está satisfecho/o” o “Seguro que está pensando en otra/o”. Pues bien, la auto estimulación es sana y recomendable en todas las etapas de la vida. Autoexplorarse y darse placer permite conocer mejor el propio cuerpo y así disfrutar mejor de la sexualidad con y sin pareja.

Estas y otras creencias erróneas pueden provocar conflictos de culpa, autoestima y problemas de pareja, pero recurrir a profesionales de la Sexología puede ayudar a vivir la sexualidad de manera más libre y satisfactoria.

**MITO
Nº10**

“Los hombres tienen ganas siempre”

La idea de que a ellos les tiene que apetecer siempre, además de generar mucha presión, no es cierta. El deseo y la excitación de cualquier persona varía en función del ánimo, momento del día, estado físico, etc. Las variables del entorno y cómo nos encontramos, son fundamentales en cualquier persona para alcanzar la relajación suficiente que nos lleva a desear o excitarnos.

**MITO
Nº11**

“No se pueden tener relaciones sexuales durante el embarazo”

La sexualidad en la mujer durante el embarazo sigue siendo parte de su vida. Tener relaciones sexuales durante el embarazo no genera problemas de gestación, ya que la musculatura del útero y el líquido amniótico protege al bebé. Puede ser un momento donde la relación sexual se libere de la necesidad de usar métodos anticonceptivos, si mantienes una relación de pareja estable y no temes enfermedades de transmisión sexual.

**MITO
Nº12**

“Sin penetración no hay relación sexual”

El coitocentrismo y la importancia que se le ha dado a la penetración está detrás de este mito. La relación sexual es muy amplia y son muchos los estímulos que la conforman y enriquecen. Las caricias, besos, y demás formas de estimulación durante la relación son y conforman relaciones sexuales.

**MITO
Nº13**

“Hay que probarlo todo para estar sexualmente liberada/o”

La sexualidad y erotismo es algo íntimo y muy personal, y no tiene por qué apetecernos o gustarnos todo. Muchas personas creen que si no lo prueban todo no se han liberado sexualmente o tienen algún problema, y nada más lejos de la realidad, respetar nuestros gustos y apetencias, así como las de la pareja en la experiencia, es

lo importante para una sexualidad sana y de disfrute, sin presiones ni “deberías”.

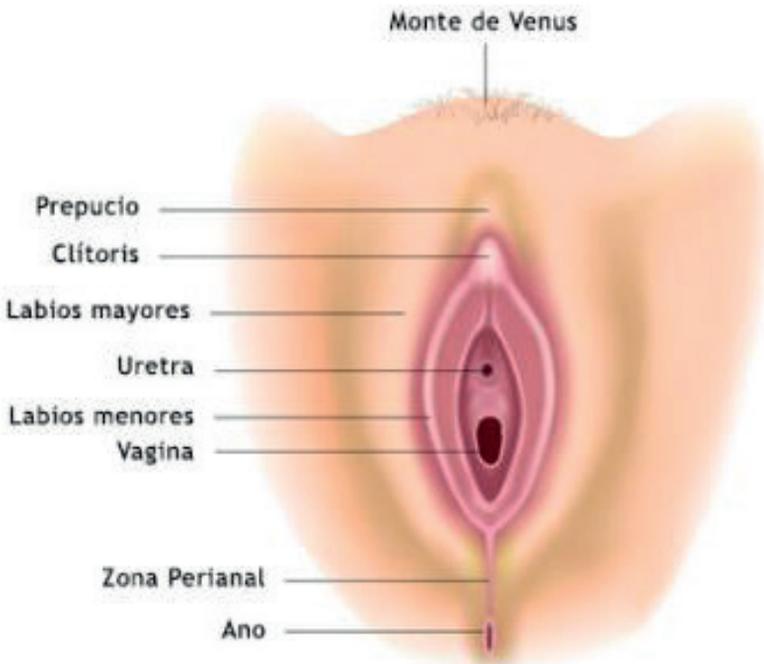
**MITO
Nº14**

“Se debe alcanzar el orgasmo simultáneo para tener una buena relación sexual”

Durante la relación sexual es normal que cada uno/a lleve su ritmo, y no es necesario esperarse para que la relación sea satisfactoria. Esta idea puede además generar bastante presión y generar ansiedad por llegar con la pareja, dificultando los encuentros sexuales debido a que elevamos las expectativas.

CONOZCAMOS NUESTRA VULVA Y SUS FUNCIONES:

La vulva es el conjunto de los genitales de las hembras: incluye los labios vaginales, el clítoris, la abertura vaginal y el orificio uretral (por donde se orina). Si bien la vagina es solo una parte de la vulva, muchas personas dicen “vagina” cuando, en realidad, están hablando de la vulva.



EJERCICIO 4

TOCARNOS

Lee el siguiente poema y pregúntate ¿cómo comprendes la sexualidad para ti misma? No hace falta que lo comentes con el resto, concéntrate en indagar tu propia percepción sobre la masturbación.

TOCARNOS

De noche, sola, me caso con la cama.
Dedo a dedo, ahora es mía.
No está tan lejos. Es mi encuentro.
El taño como a una campana. Me detengo
En la glorieta donde solías montarla.
Me hiciste tuya sobre el edredón floreado.
De noche, sola me caso con la cama
Toma, por ejemplo, esta noche, amor mío, en la que cada pareja mezcla
Con un revolcón conjunto, debajo, arriba,
El abundante par espuma y pluma,
Hincándose y empujando, cabeza contra cabeza.
De noche, sola, me caso con la cama.
De esta forma me escapo de mi cuerpo, un milagro molesto, ¿Podría poner
en exhibición el mercado de los sueños?
Me despliego. Crucifico.
Mi pequeña ciruela, la llamabas.
De noche, sol, me caso con la cama.

ANNE SEXTON,

La balada de la masturbadora solitaria.

MÓDULO V:

AUTO- NOMÍA DEL PLACER



*El placer no es sino la
felicidad de una parte del cuerpo*
Petrus Jacobus Joubert

EL PLACER FEMENINO LIBRE **PLACER DEL SENTIR, DE LAS ENTRAÑAS Y DEL ALMA**

La erección de los cuerpos cavernosos se alcanza en tres fases: latentes, turgente y rígida. Los bulbos vesiculares (las piernas del clítoris) causan contracciones rítmicas de los músculos bulbocavernososo. Estos pequeños músculos rodean el glande del clítoris e intervienen en la micción. Debido a la irrigación sanguínea durante la excitación sexual, los labios menores se vuelven más turgentes y duplican o triplican su volumen. El cuerpo esponjoso de la uretra femenina también se hincha durante la excitación sexual. Por los tanto ya vez que la erección femenina es muy parecida a la erección masculina. ¡Nosotras también necesitamos que se nos levante!

Para acabar este recorrido didáctico sobre el clítoris, nos queda lo mejor, su sensibilidad. El clítoris está formado por entre 8.000 y 10.000 terminaciones nerviosas o captadores sensoriales: una barbaridad para la dimensión que tiene. Es el órgano con más terminaciones nerviosas de nuestro cuerpo, el más sensible, para que te hagas una idea, el glande del pene, el "homólogo" del clítoris, solo tiene entre 3.000 y 4.000 terminaciones nerviosas, el clítoris más del doble.



¿Por qué la gente dice “ten un par de huevos”? Los huevos son débiles y sensibles. Si quieres ser duro, ten una vagina.”

Vagina y meato urinario forman parte del trío inseparable en el viaje de placer del clítoris. La longitud media de la vagina en reposo es de entre 7 y 8 centímetros. Su orientación es oblicua, hacia abajo y hacia adelante. ¡La vagina no es recta! Es como un tubo plano que va de delante hacia atrás. El diámetro varía según la capacidad para estirarse del periné, que es el músculo que va desde el pubis hasta el ano.

El funcionamiento del nervio pélvico nos hace distintas a todas. Sus ramificaciones se distribuyen caprichosamente en los genitales femeninos. Las mujeres que tengan poca intervención en la vagina van a sentir mucho más placer con la estimulación del clítoris. Las que tengan más intervenciones en la zona vaginal disfrutarán mucho más de los juegos con penetración y no tanto del clítoris, mientras que concentren más ramificaciones del pudendo en la zona anal gozaran especialmente con la penetración anal.



(@the.vulva.gallery)

“Nunca he mirado mi vagina”

Aunque parezca mentira, casi un 60% de las mujeres que asienten a una reunión (tapersex) reconoce no mirarse habitualmente sus genitales con un espejo, lo que quiere decir que desconoce la zona del cuerpo que más placer produce.

Esta vivencia negativa contribuye a una sexualidad insatisfactoria. Mas de una mujer se visto la vulva por primera vez en el momento de la menstruación, cuando no hay más remedio si se quiere atinar a la hora de introducir el tampón.

EJERCICIO 5

A CALZON QUITADO, HABLEMOS SIN PELOS EN LA LENGUA

Queremos que te conozcas y reconozcas, queremos que te disfrutes y que sepas cómo deseas experimentar tu sexualidad libre, segura, consentida y responsablemente. Por ello, te invitamos a contestar las siguientes preguntas.

1. ¿Cuántas veces has visto un sex shop y por vergüenza no has entrado?

2. ¿Conoces el estimulador de clítoris o Satisfyer?



DATO ÚTIL:

¿Qué funciones tiene el Satisfyer?

Lo primero que debes saber es lo que hace, que no es otra cosa que crear unas ondas vibratorias que estimulan el clítoris sin tocarlo. De este modo, generan una ligera succión sobre este que, junto con el vaivén de las ondas vibratorias, hace que la sangre fluya mejor por la zona, aumentando la sensación de placer.

3. ¿Qué tan importante para ti es experimentar sensaciones placenteras?

4. ¿Prefieres descubrirte de manera solitaria o en compañía?

