

BIBLIOTECA SEXOLÓGICA V

Análisis de bibliografía Sexológica

Reseñas especializadas
postgrados Fundación SEXPOL 2017-2018



Máster en Sexología y Género
Máster en Terapia Sexual y de Pareja

BIBLIOTECA SEXOLÓGICA V

análisis de bibliografía sexológica

reseñas especializadas postgrados Fundación Sexpol 2017-2018

Máster Universitario en Sexología y Género 2017-2018

Máster Universitario en Terapia Sexual y de Pareja 2017-2018

Revisión de textos: Clara González Mora, Ana Márquez Cortés, Rosario Mora Rodríguez y Roberto Sanz Martín.

Participantes:

Aixa García García
Alba Ortiz Solera
Andrea Carmona Amoretti
Anna Deffner Deffner
Anna Quintana Clemente
Beatriz Viñal Sánchez
Carla Menéndez Fernández
Carmen Raquel Santana González
Clara Font Sancho
Claudia Fernández Onrubia
David Romera Herrero
Elena Nájera Pomar
Elena Troyano Murillo
Elisa Ortiz de Urbina
Erendira Corona Cuatecontzi
Gema Velasco Sánchez
Gonzalo M. Alonso Vázquez
Héctor Fernández Díez
Héctor Raúl Padilla Soldado

Irene Pérez Alvarado
Irene Pozo Díaz
Itsaso Gallastegui Loiti
Jorge Guedón Rodríguez
José Alberto Medina Martín
Julia Bartolomé Álvarez
Laura Cuesta Gil
Laura Robledo Sánchez
Leire Aranzábal Isasa
Lorena Miralles Serra
María Sánchez Raposo
María Soldán Mestres
María Viñal González
María Zamora Sánchez
Marta Arroyo Blázquez
Miren Heriz Kortabarría
Noelia Rodríguez Ruano
Nuria Merencio Fernández
Olga Pintó Gómez

Paula García Díez
Paula Paesa Armendáriz
Raquel Alicia Gadea Vidal-Mente
Raquel Fominaya Ortiz
Raquel Pascual de Toro
Rebeca Pérez-Bolívar Morcuende
Ría Viguer Alonso
Saioa Echebarría Díaz
Santiago Jacobo Díaz Hurtado
Sergio Fosela Águila
Sergio Jareño Martínez
Shelia Tamayo Villahoz
Sonia Ramos Gallego
Stephanie Melenciano Jiménez
Vanessa Mata Guallar
Vanessa Quiroga Salcedo
Vanessa de la Ossa Pérez
Virginia Fuentes Ros
Zahira Zotes López.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro en cualquier forma o por cualquier medio sin el permiso previo y por escrito de los/las titulares y autores/as

2018 Fundación SEXPOL para el desarrollo de la Salud y del bienestar Sexual

Fundación SEXPOL
C. Fuencarral 18, 3º izq.
28004 Madrid
Telf. 91 522 25 10
www.sexpol.net
info@sexpol.net

PRESENTACIÓN Y AGRADECIMIENTOS

La formación de profesionales en Sexología es, junto a la práctica clínica, uno de los elementos principales de la Fundación SEXPOL. Tanto es así que nunca, desde su fundación en 1982, cuando surgió la primera promoción, ha faltado un curso; Monitor/a, Especialista, Prácticum o Máster. Hemos otorgado titulaciones a más de dos mil profesionales, muchos de los cuales, en la actualidad, ocupan puestos representativos en el panorama Sexológico actual.

En la actualidad, nuestros cursos de Máster ofrecen un equilibrio idóneo entre la teoría y la práctica, entre la formación y el desempeño de ésta.

Gran parte de la calidad de nuestra formación se debe al profesorado, por supuesto, y a su larga trayectoria de experiencia profesional dentro de las áreas de educación, formación, clínica o investigación. También a nuestros contenidos y su organización, con el respaldo de más de 35 años de dedicación al campo sexológico.

Pero bien sabemos que toda formación, por muy completa y ambiciosa que sea, es incapaz de abarcar todos los conocimientos existentes, todas las orientaciones, puntos de vista y alternativas, por lo que siempre es necesario complementarla de alguna forma. Bajo una orientación centrada en la actitud crítica y la capacidad de análisis, la bibliografía especializada resulta el ingrediente definitivo para una formación de calidad.

Todo nuestro alumnado realiza a lo largo del año académico varias reseñas bibliográficas para realizar comentarios personales, críticos, de literatura libre relacionada con la Sexualidad en cualquiera de sus áreas.

Los siguientes textos no son más, ni menos, que una selección de los mejores trabajos realizados durante la promoción 2017-2018 por nuestro querido alumnado.

A todo nuestro alumnado agradecemos su esfuerzo, interés y dedicación. Igualmente agradecemos a Xavi todo su esfuerzo desinteresado que ha hecho posible esta obra.

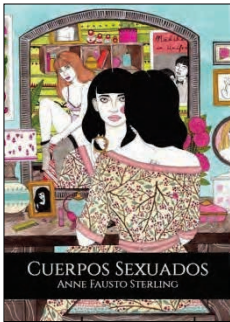
Especial agradecimiento al alumnado presente en esta obra, cuyas reseñas han destacado, por unas u otras razones. Sea este libro un pequeño homenaje.

TITULO DE LA OBRA
Autoría de la obra
Alumna (orden alfabético por Nombre)

CUERPOS SEXUADOS	9
<i>Anne Fausto-Sterling</i>	
Aixa García García	
UNA MALA MUJER	11
<i>Montse Neira</i>	
Alba Ortiz Solera	
UNA HABITACIÓN PROPIA	13
<i>Virginia Woolf</i>	
Andrea Carmona Amoretti	
S=EX2	15
<i>Pere Estupinyà Giné</i>	
ANNA DEFFNER DEFFNER	
EN DEFENSA DE AFRODITA	19
<i>Varias autoras</i>	
Anna Quintana Clemente	
EL PROXENETA	21
<i>Mabel Lozano</i>	
Beatriz Viñal Sánchez	
MAMÁ QUIERO SER FEMINISTA	23
<i>Carmen G. de la Cueva</i>	
Carla Menéndez Fernández	
EL BUEN AMOR EN LA PAREJA	25
<i>Joan Gorriaga</i>	
Carmen Raquel Santana González	
PARIREMOS CON PLACER	27
<i>Casilda Rodríguez</i>	
Clara Font Sancho	
FLOR DEL DESIERTO	29
<i>Waris Dirie</i>	
Claudia Fernández Onrubia	
TESTO YONQUI	31
<i>Paul Beatriz Preciado31</i>	
David Romera Herrero	
SEXISTENCIALISMO	33
<i>Clara Blanco y Esteban Mancal</i>	
Elena Najera Pomar	
PRÁCTICA MÉDICA MACHISTA	35
<i>Robert S. Mendelsohn</i>	
Elena Troyano Murillo	
QUERIDA IJEAWELE	37
<i>Chimamanda Ngozi Adichie</i>	
Elisa Ortiz De Urbina	
EL ROMPECABEZAS DE LA SEXUALIDAD	41
<i>José Antonio Marina 41</i>	
Erendira Corona Cuatrecortzi	
TEORÍA KING KONG: SEXO EN LA FRONTERA	45
<i>Virginie Despentes 45</i>	
Gema Velasco Sánchez	
LA NUEVA TERAPIA SEXUAL	47
<i>Kaplan. H. S.</i>	
Gonzalo M. Alonso Vázquez	
EL FEMINISMO ES PARA TODO EL MUNDO	51
<i>Bell Hooks</i>	
Héctor Fernández Díez	
TERAPIA DE PAREJAS	53
<i>Miguel Costa y Carmen Serrat</i>	
Héctor Raúl Padilla Soldado	
VIAJE AL CICLO MENSTRUAL	55
<i>Anna Salvia Ribera</i>	
Irene Pérez Alvarado	
INTRODUCCIÓN A LA SEXOLOGÍA CLÍNICA	57
<i>Manuel Lucas Matheu y Francisco Cabello</i>	
Irene Pozo Díaz	

TRANSEXUALIDADES, OTRAS MIRADAS POSIBLES	59
<i>Miquel Missé</i>	
Itsaso Gallastegui Loiti	
PUNTOS DEL PLACER	61
<i>Hsuan Tsai Su-Un</i>	
Jorge Guedón Rodríguez	
EL PUNTO G Y OTROS DESCUBRIMIENTOS RECIENTES SOBRE LA SEXUALIDAD.	65
<i>Ladas, K., Perry, J.D., Whipple, B.</i>	
José Alberto Medina Martín	
INTELIGENCIA SEXUAL	67
<i>María Esclapez</i>	
Julia Bartolomé Álvarez	
CORRÍGEME SI ME EQUIVOCO	69
<i>Giorgio Nardone</i>	
Laura Cuesta Gil	
LA TEORÍA KING KONG	71
<i>Virginie Despentes</i>	
Laura Robledo Sánchez	
MATERNIDADES SUBVERSIVAS	73
<i>María Llopis</i>	
Leire Aranzabal Isasa	
SEXUALIDADES	77
<i>Albert Rams</i>	
Lorena Miralles Serra	
MI MARIDO ME PEGA LO NORMAL	79
<i>Miguel Llorente</i>	
María Sánchez Raposo	
NACIDAS PARA EL PLACER	81
<i>Mireia Darder</i>	
María Soldán Mestres	
SEXO Y MENTIRAS	83
<i>Leila Slimani</i>	
María Viñal González	
VINDICACIÓN DE LOS DERECHOS DE LA MUJER	85
<i>Mary Wollstonecraft</i>	
María Zamora Sánchez	
LUNA ROJA	87
<i>Miranda Gray</i>	
Marta Arroyo Blázquez	
TODOS DEBERÍAMOS SER FEMINISTAS	89
<i>Chimamanda Ngozi Adichie</i>	
Miren Heriz Kortabarría	
LOS HOMBRES ME EXPLICAN COSAS	91
<i>Rebecca Solnit</i>	
Noelia Rodríguez Ruano	
EL PAÍS DE LAS MUJERES	93
<i>Gioconda Belli</i>	
Nuria Merencio Fernández	
CONVERSACIONES SEXUALES CON MI ABUELA	95
<i>Ana Sierra</i>	
Olga Pintó Gómez	
EL AZUL ES UN COLOR CÁLIDO	97
<i>Julie Maroh</i>	
Paula García Díez	
EL LIBRO DE LA VAGINA	99
<i>Nina Brochmann y Ellen Stokken Dahl</i>	
Paula Paesa Armendariz	
MENTE Y DESEO EN LA MUJER	101
<i>Georgina Burgos</i>	
Raquel Alicia Gadea Vidal-Mente	
NACIDAS PARA EL PLACER	103
<i>Mireia Darder</i>	
Raquel Fominaya Ortiz	
DISFUNCIONES SEXUALES FEMENNAS	105
<i>María José Carrasco</i>	
Raquel Pascual De Toro	
MORDER LA MANZANA	107
<i>Leticia Dolera</i>	
Rebeca Pérez-Bolívar Morcuende	

UN ENCUENTRO CON EL PLACER	109
<i>Jesús Ramos Brieva</i>	
<i>Ría Viquer Alonso</i>	
EN EL PRINCIPIO ERA EL SEXO	111
<i>Christopher Ryan y Cacilda Jethá</i>	
<i>Saioa Echebarría Díaz</i>	
ÉTICA PROMISCUA	113
<i>Dossie Easton y Janet W.Hardy</i>	
<i>Santiago Jacobo Díaz Hurtado "Fite"</i>	
PSICOEROTISMO FEMENINO Y MASCULINO	115
<i>Fina Sanz</i>	
<i>Sergio Fosela Águila</i>	
EL AMOR NO ES COMO NOS CONTARON...	117
<i>Clara Coria</i>	
<i>Sergio Jareño Martínez</i>	
MANUAL ILUSTRADO DE TERAPIA SEXUAL	119
<i>Helen S. Kaplan</i>	
<i>Sheila Tamayo Villahoz</i>	
MI JARDÍN SECRETO	121
<i>Nancy Friday</i>	
<i>Sonia Ramos Gallego</i>	
LA CIENCIA DE LA FELICIDAD	125
<i>Sonja Lyubomirsky</i>	
<i>Stephanie Melenciano Jiménez</i>	
EL GÉNERO EN DISPUTA	127
<i>Judith Butler</i>	
<i>Vanesa Mata Guallar</i>	
(H)AMOR	129
<i>Varias autoras</i>	
<i>Vanesa Quiroga Salcedo</i>	
IDIOTIZADAS	133
<i>Raquel Córcoles. Moderna de Pueblo</i>	
<i>Vanessa De La Ossa Pérez</i>	
LAS REGLAS DEL JUEGO	135
<i>José Luis Carranco Vega</i>	
<i>Virginia Fuentes Ros</i>	
CLAVES FEMINISTAS PARA EL PODERÍO Y LA AUTONOMÍA DE LAS MUJERES	137
<i>Marcela Lagarde</i>	
<i>Zahira Zotes López</i>	



CUERPOS SEXUADOS LA POLÍTICA DE GÉNERO Y LA CONSTRUCCIÓN DE LA SEXUALIDAD

Anne Fausto-Sterling

Anne Fausto-Sterling es bióloga, historiadora de la ciencia y feminista lo que la coloca en una posición en la que analizar la sexualidad humana desde múltiples perspectivas y poder analizar las relaciones subyacentes a distintos fenómenos.

A pesar de que este libro está organizado en capítulos, en la lectura he distinguido claramente dos partes. La primera de ellas se corresponde con un análisis del tratamiento que se ha dado a la intersexualidad, y otras transgresiones del sistema sexual binario, a lo largo de la historia y especialmente desde el paradigma médico. La segunda constituye una revisión de las supuestas distinciones entre los sexos en los que se ha basado la ciencia médica para justificar dicha división. He decidido centrarme en esa primera parte porque me parece que puede resultar mucho más interesante para la Sexología desde una perspectiva biopsicosocial.

Como comenzaba, la autora realiza un análisis de tratamiento de la intersexualidad para mostrar cómo las verdades sobre la sexualidad que hemos asumido están creadas por intelectuales científicos y forman parte de las discusiones políticas, sociales y culturas de nuestras culturas y economías. Al mismo tiempo que dichas discusiones se incorporan a nuestra fisiología, es decir, nuestros cuerpos llegan a confirmar dichas verdades. Los cuerpos intersexuales cuestionan la existencia de dos sexos únicamente, sin embargo la ciencia médica ha establecido como protocolo la adecuación de los cuerpos de los bebés en alguno de los dos sexos desde el momento inmediatamente posterior del nacimiento.

Para conseguirlo les someten en sus primeros meses de vida a cirugías genitales con una finalidad estrictamente estética¹. Pero para ello primero el personal médico decide cuál será el sexo de le bebé. Una persona intersexual es aquella que nace con características sexuales ambiguas, es decir que no encaja en las categorías “hombre/varón” o “mujer/hembra” o que tiene una combinación de ambas, por ejemplo pene y vagina o un testículo y un ovario. Se trata de una persona con “sexo mixto”, anteriormente denominada por la medicina como “hermafrodita”, término que rechazan las personas intersexuales. Sin embargo los manuales recomiendan evitar toda terminología que pueda sugerir ambigüedad e instan a actuar de manera paternalista recomendando no dar toda la información a los padres y madres. Se prefiere hablar de que “su hija no se ha desarrollado del todo como una niña”, “se van a eliminar las partes que no se corresponden con su sexo”.

Para la autora esta insistencia en reservarse la información y sus decisiones destapa sin quererlo los temores del personal médico de que la revelación de la existencia de personas intersexuales ponga en peligro la adhesión al modelo sexual estrictamente femenino-masculino. El silencio, el tabú y el estigma asociados a esta realidad pueden hacernos pensar que los nacimientos de personas intersexuales son casos excepcionales, sin embargo los datos que la autora maneja resultan muy significativos pues se tratan del 1,7% del total de nacimientos. Resulta ridícula entonces la idea de que se trate de extraños fenómenos, sino que se trata de algo muy habitual y también nos indica que hay millones de personas en el mundo cuya existencia es silenciada y tratada de patológica y que muchos de ellos tengan que convivir con las secuelas de cirugías correctivas innecesarias, como cicatrices, traumas e incluso incapacidad para tener orgasmos.

Si bien la existencia de las personas intersexuales ha sido conocida en otras épocas históricas, no siempre ha sido vista de la misma manera, aunque nunca hayan gozado de demasiados privilegios. En distintos momentos históricos ha habido distintas concepciones de la sexualidad y esto afectaba a la manera de concebir los sexos y géneros, en la Antigüedad por ejemplo, la sexualidad se concebía como un espectro y además de personas intersexuales (que se encontrarían en la parte central) había mujeres y hombres con diferentes grados de sexualidad y feminidad. Los diferentes paradigmas sobre la sexualidad están directamente relacionados con las estructuras de poder, se trata de lo que Foucault denomina “biopoder”. Cuando a lo largo de la historia el poder va cambiando de manos y pasa de ser detentado por la Iglesia a los poderes judiciales y posteriormente a la Medicina, las transgresiones de género, aquello que se sale de la norma sexual pasa de ser considerado pecado a delito y después enfermedad. Con el surgimiento de la estadística y las ciencias sociales se determina aquello que es “lo normal”, es decir la norma y fuera de ella está la patología como sucedió con la homosexualidad hasta hace poco y como sucede actualmente con la intersexualidad y la transexualidad.

¹ Es habitual que los bebés intersexuales requieran cirugía para evitar problemas urológicos, no me refiero a este tipo de cirugía sino a aquella cuya finalidad es cambiar la apariencia de los genitales.

Durante años este sistema binario en el que los cuerpos se dividen en (y se diagnostican como) machos y hembras cuyos géneros deben ser hombre y mujer, respectivamente y deben comportarse de manera adecuada a éstos, se ha mantenido relativamente estable a pesar de que por supuesto siempre han existido personas que lo cuestionaban y que eran castigadas por ello. Fausto-Sterling dice que los sistemas son cambiantes y yo creo que nos encontramos en un momento en el que el cambio está en plena ebullición, los diversos colectivos de disidentes sexuales están alzando sus voces y sobre todo para las nuevas generaciones es cada vez más fácil atreverse a traspasar las normas del sistema. Pero no podemos olvidar que estos cambios coexisten con el recrudecimiento de la violencia machista, también entre los jóvenes y que la igualdad real para las personas LGTBI+ todavía no ha llegado. Parece que cuanto más tratamos de salir del sistema más nos oprime para que no podamos salir de él. En mi opinión, sexólogas, sexólogos y sexólogos tenemos la obligación de fomentar este cambio en la sociedad y en las personas con las que trabajamos y guiar nuestra acción profesional hacia una sexualidad más libre y placentera para todas, todos y todes.

Aixa García García



UNA MALA MUJER LA PROSTITUCIÓN AL DESCUBIERTO

Montse Neira

Una mala mujer es una obra narrativa de carácter biográfico donde la prostitución se presenta de primera mano por la persona que la ejerce y la vive; Sin duda un choque con una realidad sumergida, estereotipada y prejuiciada allá donde las haya.

Montse Neira nacida en 1960 nos destapa todo lo que hay que saber con su experiencia en el servicio sexual como elección propia ejerciendo esta profesión desde 1989. Un mundo tan manchado desde una victimización de quienes lo ejercen hasta un absoluto desprecio para quienes lo consumen, son las reacciones más típicas puesto que se tiene super asociada la prostitución a la explotación de personas y sus derechos humanos (poca cuenta nos damos de que este hecho no se da solo en la prostitución), haciendo casi invisible a las personas que ejercen de propia voluntad.

Neira, autora y protagonista del libro quiere alzar la voz, esa voz sumergida ante la vergüenza y la discriminación de una sociedad para con esta profesión y una vez licenciada en ciencias políticas y costeadó esta carrera con el dinero que la prostitución le brindó, poder defender su postura y derechos ante los muchos grupos abolicionistas y ante toda una sociedad.

Vamos a proceder a hablar de su historia y hablaremos más adelante acerca de la abolición y más caracteres sociales.

Montse es una niña como cualquier otra de familia pobre, ella y su familia proceden de Galicia, se cria y crece en Barcelona, en un piso compartido con dos familias más por la precariedad del momento, su madre la típica mujer de la época trabajadora y sumisa y su padre el típico hombre machista bebedor y autoritario.

Montse nos cuenta todos sus contactos con el sexo desde una super represión con paliza a sus 5 o 6 años en un intento de descubrimiento infantil de la sexualidad, pasando por su primera violación con 12 años cuando su padre la manda a comprar vino por la noche a los diferentes rollitos que tuvo hasta contraer matrimonio con el que sería su marido, llega virgen al matrimonio como mandaba la época (pues la violación no fue coital) tiene un hijo con su marido y finalmente se divorcia; Su exmarido la lleva a tribunales por abandono del hogar y quiere arruinarla económicamente pidiendo una pensión que se le es denegada, así encontramos una mujer sola, soltera, con un hijo a últimos de la década de los ochenta y oscilando entre puestos de trabajo precarios de sueldo mínimo y horarios explotadores a situaciones de desempleo e incertidumbre constante como muchas personas de la clase pobre.

Ella decide acabar con esta situación que la desespera cogiendo el teléfono y yendo a su primer empleo en una casa de citas.

Antes de continuar que conste que lo escrito anteriormente es el marco de vida que ella tiene explicado como biografía no como justificación a una libre decisión de optar por esta profesión.

Neira afirma haber pasado por unos sesenta y dos prostíbulos, casas de citas etc., y ha conocido millares de diferentes mujeres que ejercen con miles de diferentes situaciones e historias desde las más desfavorecidas a mujeres que sus maridos no las satisfacían y ya de paso sacaban dinero extra ejerciendo a mujeres que querían una mejor economía, lujos y vestidos caros.

Montse, o más bien Mariem su nombre como prostituta, se va especializando cada vez más y nos brinda un despertar a otra verdad al hablarnos de las relaciones "humanas" que se dan entre prostituta y cliente, ni todos son violadores, ni todas son pobrecitas o frías mujeres, de hecho quien sepa lo mínimo de sexualidad o de un acto sexual sabe que no es solo físico, hay una interacción entre dos personas y claro que no hay un botón de anulación de los sentidos y emociones, tampoco estamos hablando de hacer el amor pero incluso hay momentos o clientes con los que se llega a hacer el amor, no todos los servicios son iguales al igual que ninguna persona o acto sexual lo es; Mariem va adquiriendo experiencia y se especializa en el coleccionado de personas con diversidad funcional, queriendo hacerlas sentir deseadas y satisfechas de placer.

Mariem ya ha ahorrado el suficiente dinero como para montar su propio piso/negocio por cuenta propia y decide llevar a cabo sus inquietudes ahora que su economía se lo permite así que decide entrar a la universidad, allí es donde se encuentra con una ponencia de un grupo de mujeres abolicionistas las cuales pretenden hablar de algo que ni las a rozado, son todas mujeres de buena posición hablando de prostitución sin ni siquiera haber hablado con las personas que

lo ejercen, como siempre caen en los mismos prejuicios generales y cuando Montse Neira se atreve a contradecir y exponer su opinión la dicen que esta alienada y que como mujer maltratada necesita ayuda psicológica... las palabras de Montse y Mariem ante esto son estas:

Me pregunté si realmente habían hablado con prostitutas, porque sus argumentos eran que la prostitución es consecuencia del patriarcado y de la dominación del hombre hacia la mujer. ¡Coño! Y el matrimonio, ¿no? Y el trabajo, ¿tampoco? Por qué arremetían ahora contra la prostitución y no contra la «sacrosanta» institución del matrimonio, que es el contexto donde hay más violencia y más abusos sexuales.

Mi opinión personal es que confundimos muchísimo la explotación de personas con el trabajo sexual, he tenido muchas conversaciones con amigas y conocidas acerca de esto una amiga me comento su experiencia diciéndome que se sentía culpable y sucia yo la conteste : si lo has probado y te sientes mal y no es lo tuyo te sirve como experiencia para saber lo que no quieres (igual que yo cuando hice el proceso de selección para McDonald y me quisieron lavar el cerebro, Salí corriendo, para mi trabajar como prostituta "sin más remedio" o trabajar en McDonald "sin más remedio" me es lo mismo.) Así que continúe diciéndola todo tiene dos caras para tomarte las cosas la negativa y positiva, en negativa diríamos "joder le chupe la polla a un tío asqueroso por dinero para conseguir la entrada de un festival" en positivo diríamos "recurrí a hacer un servicio sexual puntual para conseguir dinero para mi entrada del festival". Con esto entiéndase que no hago apología a la prostitución o digo que sea un fácil recurso para cuando necesites dinero para cualquier tontería, es un acto que puede repercutir negativamente a la larga como a mi amiga que hasta que no me confeso su "secreto" dice que estuvo 7 años culpándose, hay que saber que después puedes tener sentimientos encontrados y sentirte mal contigo misma por lo tanto estaría bien meditarlo seriamente antes de hacerlo, aunque como muchas cosas en la vida hasta que no lo experimentas no sabes cómo lo sientes.

En mi opinión las feministas abolicionistas es una contradicción, porque ya se está otra vez cuestionando, juzgando y criticando lo que hace una mujer con sus decisiones y su cuerpo, porque si es así declaramos la guerra a las mujeres operadas, sumisas en BDSM y un largo etc., muy diferente es hacer una persecución y buen trabajo contra la trata de blancas y las condiciones precarias de esta profesión sexual y lo mejor es trabajar desde el activismo para los derechos, la regularización y los sistemas de seguridad de la prostitución como se hace para otras muchas profesiones;

Creo que este libro nos educa a todas las personas ante un gran estigma social y nos abre los ojos a otra realidad, al igual que creo que la definición denota la discriminación como cuando hablábamos de discapacitados y ahora se habla de diversidad funcional se ha de hablar con propiedad y pasar del puta o prostituta a trabajadora sexual, tanto para niñas como mayores, imaginemos un niña que su mama ejerce esta profesión y en el cole le discriminan diciéndole que su madre es puta, creo que se puede trabajar en una mejor información y educación tanto para adultos como para menores en este aspecto.

Y qué mejor que la lectura de una gran mujer como es Montse Neira para comenzar en ello.

Alba Ortiz Solera



UNA HABITACIÓN PROPIA

Virginia Woolf

Una habitación propia de Virginia Woolf es un ensayo donde Virginia reflexiona sobre la mujer y la literatura.

El ensayo transcurre como una descripción a lo largo de un periodo de tiempo en el que Virginia tiene que dar respuesta a una sencilla cuestión, o eso es lo que parecía en un principio, como es las mujeres y la novela.

El relato comienza cuando Virginia se halla cuestionándose la supuesta facilidad de esta cuestión y para poder buscar un poco de lucidez a la divagación de sus pensamientos decide entrar en una biblioteca a la que no puede acceder, técnicamente, por ser mujer. Airada y en busca de la verdad y para poder, o intentar, dar respuesta a sus preguntas accede a otra biblioteca.

Tras las lecturas de grandes pensadores, poetas, novelistas, etc. que se cuestionan la valía de la mujer en las actividades de la vida diaria durante la época y las épocas Virginia puede comparar la posición de la mujer durante el paso del tiempo. Llega a la conclusión de que el hombre al tener miedo de la mujer busca su doblegación obligándola a multitud de tareas sin su consentimiento. No obstante, a pesar de los infortunios que ha de vivir una mujer del siglo XIX y XX muchas de ellas, aunque no suficientes, consiguen apartar estas cadenas para aportar algo de sí mismas a la sociedad, ayudando de esta manera a sus predecesoras a continuar con un legado.

Se parte de la base de que Virginia Woolf está considerada como uno de los mayores exponentes del feminismo de la época y actual.

Lectura altamente recomendada y en mi opinión para todos los públicos. Permite la iniciación y el adentramiento al mundo del feminismo. Si bien, esta obra hace reflexionar sobre el patriarcado encubierto en la sociedad actual lo que ayuda a obtener esa visión crítica acerca de los machismos que tienen lugar en los medios de comunicación, por ejemplo.

Al tratarse de un ensayo literario la lectura engancha al lector a no cesar en la misma. Su forma de escribir y relatar los acontecimientos ayuda a promover su lectura y a interesarse por ampliar conocimientos sobre ella. Permite ampliar conocimientos sobre otras autoras y autores por lo que ampliar conocimientos a partir de ella resulta sencillo y gratificante.

De gran impacto para la sociedad y el feminismo en particular debido a su gran discurso reivindicativo. Como mujer oprimida socialmente por el patriarcado busca la crítica constante e invita a la reflexión e introspección personal.

Tengo que partir de base de mi poca experiencia y poco conocimiento acerca de la literatura feminista. Inicié esta lectura como punto de partida para poder adentrarme así en este mundo tan gratificante y reivindicativo que no busca en la superioridad de la mujer sobre el hombre sino la igualdad, como sostiene el libro escrito por Virginia Woolf.

Si bien en otra ocasión haría una opinión crítica en algún sentido de esta obra siento la necesidad, no sé si por sentirme identificada o por algún otro motivo oculto, de llevar esta reflexión a un punto de admiración. Quizá uno de los motivos por los que describo esto de esta manera es por la profundidad de las palabras de Virginia a la hora de relatar cada párrafo, la profundidad de estos y la densidad que posee todo el contenido. Aún así, ha sido un obra literaria cuya lectura me ha resultado amena y nada pesada, aunque si bien reconozco que no debe leerse varias veces para ser comprendida en su totalidad.

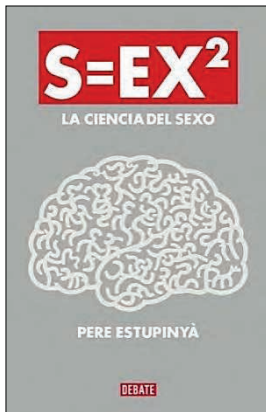
Durante la lectura es inevitable, tanto como persona como por el hecho de ser mujer, el sentirse identificada con muchas situaciones que relata en su vivencia. Aunque esta obra sea casi de hace un siglo, muchas de las situaciones o confrontaciones que han de afrontar las mujeres siguen siendo las mismas, aunque en ocasiones camufladas, ya que el yugo del heteropatriarcado sigue presente en nuestra sociedad, y mucho más en otras.

Es fascinante la visión crítica que realiza de las diversas lecturas que hace tanto de mujeres como de hombres. Al mismo tiempo esta visión crítica cala en lo más hondo de mí haciendo que me replantee mis relaciones con los hombres, lo que conlleva padre y amigos. Esas descripciones de obras escritas por hombres y para hombres en las que, básicamente, la mujer no tiene esa capacidad de razonar como el hombre y que, comenta ella, vienen arraigadas de un odio interno que en la mayoría de los casos no se identificará. Con esta última reflexión quiero llegar a la conclusión de que ese odio, o cómo quiera llamarse, sigue latente en esta sociedad, incluso en aquellos hombres que creemos más cercanos a nosotras y

por eso podríamos considerar ajenos a estos odios. En el fondo, la educación ha sido equidistante para ambos sexo y no puedo culpar a mi padre o a cualquier amigo por tener ese tipo de conductas, muchas veces inconscientes. Eso sí, puedo ayudarles a cambiar en pro de un futuro mejor.

Suscita en mí un sentimiento de rebeldía aunque al mismo tiempo, no muy alejado de ese temor que describe en ocasiones Virginia, miedo e incertidumbre a cómo confrontar una sociedad que limita a las mujeres haciendo de ellas un ser cuyas habilidades no podrían igualarse a las del hombre.

Andrea Carmona Amoretti



S=EX2 **LA CIENCIA DEL SEXO**

Pere Estupinyà Giné

Su escritor Pere Estupinyà Giné es un bioquímico español conocido como comunicador científico a través de libros de divulgación, conferencias y programas de televisión. Se trata de un libro que destaca por su simpleza, distribución y fácil lectura y que, aunque se trate de un libro basado en la ciencia, es más bien una exposición investigada y bien documentada en torno a la sexualidad. No sólo habla de forma muy amena del sexo, de las hormonas implicadas o las comparaciones con el mundo animal sino también desvela formas humanas y sus fantasías realizando también prácticas homosexuales, zoofílicas, fetichistas, prácticas sadomasoquistas y tribadismos.

En este libro encontraremos mucho más que la sexología filológicamente hablando como los caracteres sexuales primarios o secundarios refiriéndose a la anatomía y fisiología sexual. También contempla los aspectos culturales, sociales, legales y éticos, entre otros. El autor se describe pasando por vivencias personales obtenidas en experimentos en los que participó de "conejo de indias" como, por ejemplo, en pruebas con plestimógrafo, resonancia magnética de la actividad cerebral durante el orgasmo, sesiones BDSM, acudiendo a talleres de sexo tántrico, visitando clubes de intercambio de parejas, salas con actores y actrices porno, quirófanos, consultas médicas y de sexólogos.

Plasma datos y testimonios varios participando en congresos y basándose en trabajos de investigación, difusión y divulgación de la sexualidad. Revisa artículos que han publicado investigadores de diversas universidades e institutos especializados en estudios de respuesta sexual humana (RSH), estructura, función sexual y psicológica concibiendo al ser humano como una unidad biopsicosocial. De todo esto, aprovecha su conocimiento y su capacidad reflexiva tanto para cuestionar a las ciencias estudiosas del sexo como a las políticas públicas e institucionales en relación con el tema a la vez de proponer sugerentes hipótesis. Confía más en los datos científicos que en las intuiciones sesgadas por experiencias personales pero recuerda que la interpretación de los investigadores puede estar condicionada por su contexto social. Algunas de las preocupaciones del escritor son las de generalización y la probabilidad. Su texto abunda en estadísticas. Porcentajes que nos aproximan a un sector de la metodología de trabajo de los psicólogos clínicos, los psicólogos sociales, los sociólogos y sexólogos estudiosos de la sexualidad. Confía en el número pero nunca lo considera un absoluto; desconfía de los estudios sesgados, sin control y con escasa rigurosidad en la selección de variables pero los acepta como indicios; evita las extrapolaciones y las generalizaciones a partir de una experiencia pero las utiliza para contrastar con investigaciones poco confiables o para confirmar estudios que le antecedieron. El escritor penetra constantemente en recovecos donde *La ciencia del sexo* ha carecido de rigor o no ha puesto su atención. Tratándose de un tema que durante largos años ha sido tabú para las sociedades occidentales, no duda en atribuir los vacíos (o, al menos, las omisiones) a los propios prejuicios de los investigadores.

Un estudio hecho en 2010 que me llama especialmente la atención fue el de un psicólogo de Harvard hecho a 2.250 hombres y mujeres que les instalaron una aplicación en sus teléfonos móviles que les preguntaba a tiempos aleatorios qué estaban haciendo en ese preciso instante y cuánto de felices se sentían. Siendo 0 el mínimo y 100 el máximo bienestar. La felicidad subjetiva de estar trabajando ocupaba los últimos lugares con un 61. Leer, ver la tele, cuidar a los hijos u oír las noticias eran actividades que caían todas alrededor del 65. Comprar estaba en el décimo lugar con un 68. Después pasear, rezar, meditar o comer en el séptimo. Escuchar música en el quinto, conversar en el tercero con 74, hacer ejercicio ocupaba el segundo lugar con 77 y sí, efectivamente, encontrarse en una relación sexual ocupaba el podio de la satisfacción con un destacadísimo 92. La conclusión fue obvia: el sexo es la actividad que nos hace sentir más felices, al menos de forma temporal. Me parece una razón más que suficiente para plantearnos que el sexo sí es importante para nuestro bienestar y, por tanto, tomar posición entre nuestras prioridades en vistas a la salud.

Ojea entre las páginas de *S=EX2* es garantía del inicio de un viaje en un mar de datos empíricos recientes en torno de procesos y beneficios de la masturbación, entender de mitos y realidades en torno al apego postorgásmico y el respeto y la tolerancia hacia las orientaciones y preferencias sexuales diferentes de la heterosexualidad. Evidencia la importancia de las hormonas en la determinación del sexo biológico y los "errores" del DNA en la etapa intrauterina. Sin embargo, demuestra contundentemente que son las hormonas y no los genes los que en última instancia dirigen el desarrollo de la sexualidad y puede reconocer que la identidad de género está entre los oídos, no entre las piernas. Al respecto habría que destacar una idea en relación con la preferencia y la orientación sexual siendo la primera una decisión personal, voluntariosa y la segunda estando estrechamente relacionada con la genética y el funcionamiento endocrino. A la vez es una travesía por la importancia que revisten el sexo y la sexualidad en toda nuestra vida desvelándonos también procesos internos como lo son las hormonas y la genética más los comportamientos que nos llevan a establecer gustos,

preferencias, amores o deseos. Todo ello haciendo hincapié en que lo dañino es la homofobia, no la homosexualidad. Nos pone ejemplos que nos deja comprender que en función de cuál espermatozoide fertilice al óvulo se desarrollará a una futura niña XX o un niño XY. Pero, atentos, porque quienes en última instancia dirigirán su diferenciación sexual no serán tanto los genes como las hormonas. Si a un embrión de rata hembra, por ejemplo, se le inyecta testosterona durante los primeros días de desarrollo, nacerá con genitales ambiguos y comportamiento masculino. Si en lugar de hacerlo al principio se hace más avanzada la gestación, nacerá hembra pero intentará montar a otras hembras. Y si se le inyecta testosterona a la rata ya adulta se volverá más agresiva pero no modificaremos sus preferencias sexuales. Siendo estos estudios con ratas pero dándonos razones para seguir indagando y no conformarnos con explicaciones simples en un mundo tan complejo como la sexualidad.

Nos presenta varias hormonas, moléculas y neurotransmisores (sin olvidar el sistema nervioso central) como la química de nuestro comportamiento sexual poniendo de ejemplo la testosterona, los estrógenos, la progesterona, la prolactina, la noradrenalina, la oxitocina, las endorfinas y la serotonina que fluyen entre comportamiento y su propio nivel en sangre en ambas direcciones pudiendo ser en niveles anormales patológicas o atípicas alcanzando a veces trastornos graves tanto médicos como sexuales. Conocerlas es de vital importancia aunque luego las tratemos de restablecer con terapia conductual en lugar de farmacológica. Llegado a este punto quiero hacer hincapié en la famosa Viagra. La diferenciación que hay que hacer entre el deseo y la excitación, apartado que también se profundiza en este libro referente a dicho fármaco.

La formación bioquímica del autor le permite un manejo excelente en cualquier tema relacionado con endorfinas, opiáceos, proteínas y otras sustancias. Así es posible la proximidad entre el placer y el dolor o el efecto coadyuvante de la paroxetina en el tratamiento de algunas parafilias.

Pincela la historia de la investigación científica sobre el sexo comenzando desde las primeras pinturas rupestres del Kamasutra, luego Aristóteles y sus teorías sobre la reproducción, dibujos de los órganos sexuales de Leonardo da Vinci, anatomistas como Falloppio y Cowper, el italiano Paolo Mantegazza y, ya en el en el siglo XIX, el alemán Richard Freiherr con narraciones de “desviaciones sexuales”. Por otra parte, nace en el mismo país pero de manos de Magnus Hirschfeld hace poco más de un siglo la primera organización de los derechos de los homosexuales y la disciplina independiente de la *sexología* acuñándole este término otro alemán, Iwan Bloch, en 1906 que más tarde junto a Albert Eulenburg crearían la Sociedad Médica para la Sexualidad y la Eugenesia en Berlín celebrando en 1921 el Primer Congreso Internacional de Sexología. Sin olvidar al austriaco Sigmund Freud que tuvo aciertos y desaciertos en su interpretación de la psique humana sin poderle negar su aportación al desvelar la importancia de los procesos inconscientes y la teoría psicosocial que incluía experiencias sexuales en la infancia. El británico Henry Havelock Ellis afirmaba que la homosexualidad no era anormal. Lo relacionaba con el éxito artístico e intelectual y hablaba del sexo como un acto de amor natural y saludable. Harry Benjamin a mediados del siglo XX introduce el término transexualidad. Ernst Grafenberg descubrió zonas de placer más intensas en la pared vaginal, la eyaculación femenina y desarrolló el DIU. James Semans estudió la eyaculación precoz y Giuseppe Conti, la erección del pene. John Money distinguió sexo y género. La revolución de la sexualidad la hizo Alfred Charles Kinsey en los años cuarenta exponiendo ante una sociedad conservadora de la época que hay muchos hombres casados con deseos homosexuales, mujeres multiorgásmicas y que la infidelidad es tremendamente habitual. Master y Johnson construyeron un laboratorio sexual y midieron infinidad de aspectos anatómicos y fisiológicos de la respuesta sexual humana dividiéndola en 4 fases: excitación, meseta, orgasmo y resolución recogiendo datos sobre la fisiología y patología de la función sexual. Helen Singer Kaplan incluyó la fase inicial del deseo en las 4 fases de Master y Johnson. Siendo todos ellos pioneros de la reciente ciencia de la sexualidad humana.

El misterioso punto G, el orgasmo vaginal y clitoriano, el orgasmo con el poder de la mente, los beneficios del yoga y la meditación, los tipos de eyaculación femeninos, el llamado “efecto Coolidge”, las desventajas de la masturbación respecto al coito, el uso de juguetes sexuales, lubricantes y afrodisiacos para aumentar el placer. Las fantasías sexuales como ingrediente erótico que puede enriquecer la sexualidad personal, en pareja o en grupo. El sexo anal en todo su contexto, tamaños de penes y clítoris, las disfunciones sexuales, los microorganismos que cohabitan en nuestros genitales y las enfermedades de transmisión sexual, sexo en la naturaleza tanto animal, vegetal o de microorganismos son algunos temas que se extienden a lo largo de este libro con datos realmente interesantes.

El comportamiento humano entorno al sexo, la monogamia, las infidelidades y el análisis del comportamiento de nuestros parecidos los primates hace sonreír a la vez que se avanza en esta lectura. Al igual que cuando analiza el comportamiento de las personas dependiendo de quienes están rodeadas, los rasgos universales de belleza, el poder de la atracción física y los atenuantes, las señales de seducción no verbales, la pornografía desde la distorsión a la educación, el sexo sin compromiso, el poliamor, la adicción al amor y la combinación del sexo y el amor con confianza en una relación humana como la plenitud más mágica.

Encontramos renglones sobre el poder analgésico y beneficioso para la salud, sexo en edades avanzadas, las personas asexuales, sexo en personas con discapacidad y conflictos de pareja por la disminución del deseo. Temas más preocupantes aparecen cuando analiza la parte médica y los trastornos psicosexuales. Durante su investigación ha visitado clínicas y terapeutas de diferentes filosofías y se ha encontrado con sexólogos fabulosos pero considera que pocos profesionales enfocan el sexo de una manera integral. Ha conocido a médicos que recetan cremas de testosterona con una facilidad pasmosa y a psicoterapeutas obcecados en que todos los problemas tienen un origen exclusivamente mental. Por ello y sin dudar, defiende la visión biopsicosociológica según la cual las partes física, psicológica y social deben ser contempladas en conjunto antes de cualquier diagnóstico. De ninguna manera pretende sustituir el consejo de doctores y terapeutas, más bien intenta recomendar que se rompan barreras y se acuda a profesionales cuando se necesita más información.

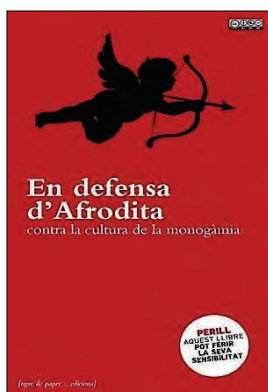
El libro termina con un epílogo que se titula: El sexo y la ciencia no terminan con el orgasmo. Además de ser pocas pero muy sabias palabras contemplando sólo el título, enumera otras realidades como que hombres y mujeres no somos tan diferentes como creemos y muy a menudo caemos en la trampa de las expresiones "en general" o "de media" siendo ésta una distorsión creada por investigadores y medios que fomenta al hablar así en genérico las diferencias entre los géneros. También nombra la importancia de la formación, información, desaparición de los estereotipos y aceptación a las orientaciones sexuales. Nos invita a disfrutar de la ciencia como lo hacemos del arte, la música, la literatura o el sexo y a no quitarnos las gafas de la ciencia y a rascarnos donde no nos pica.

En el mundo de la sexología este libro lo incluiría en la bibliografía recomendada aportando muchísimos datos e información de base, ampliando conocimientos, introduciéndonos en el mundo de la ciencia y dándonos impulso a seguir investigando.

Hay que reivindicar el sexo como algo divertido. Sin duda, en la pareja es un maravilloso intercambio de amor y placer pero, además, esta mezcla de diversidad y tabúes lo hace extremadamente sugerente en cuanto a conversaciones, juegos íntimos o provocaciones. Si logramos desdramatizarlo y quitarle la trascendencia desmesurada que la sociedad le otorga, realmente el sexo es un mundo lleno de curiosidades por descubrir. Desde el punto de vista íntimo pero también del intelectual.

Personalmente este libro ha sido el que me ha despertado la curiosidad por la sexología, por el que he tomado la decisión de seguir formándome, poder aportar mi granito de arena en este mundo lleno de tabúes y un sinfín por aprender. Es literatura basada en ciencia, en datos y en estudios que me parecen esclarecedores y fiables siendo éstos indispensables cuando habla de temas tan serios y directamente relacionados con salud. Es una lectura amena que engloba muchos aspectos sobre el sexo, sus ingredientes y sus variables.

Anna Deffner Deffner



EN DEFENSA DE AFRODITA CONTRA LA CULTURA DE LA MONOGAMIA

Varias autoras

Na Pai, Nadia Rosso, Mae Bae, Coral Herrera Gómez, Marcel Balover, Marisela Montegamia, Blanca Callthefuture, Laia Estrada, Crimethinc, Willful Disobedience, Plenilunio, Bonobo, Godhaven, Inkside Front, Laia Vidal, Al i Zoe, Anna Palau, Ricardo Coler

“En defensa de Afrodita” se trata de un conjunto de relatos escritos por diferentes autoras y autores que plantean que la cultura de la monogamia actúa como opresión social. Esta cultura está basada en el amor romántico y el ideal de exclusividad sexual, representando el modelo hegemónico que se nos impone desde la sociedad patriarcal y capitalista. Por lo tanto, tal cultura no afecta únicamente a las personas que viven sus relaciones de manera monógama, también afecta a todas aquellas que deciden no vivir de esta forma, siendo la frustración y la marginación social que comporta no tener pareja monógama la evidencia esto.

La monogamia no se trata de una manera única de vivir las relaciones que tenemos los seres humanos de forma innata, esta tiene sus orígenes en la propiedad privada, cuando empezó surgir la necesidad de transmitir la riqueza y las propiedades a los progenitores. Para transmitir la herencia a los propios hijos e hijas, primero tenían que asegurarse de que estos eran realmente suyos. Por lo tanto, la mejor manera era a través de la estricta exclusividad sexual de la mujer hacia su marido. Otra explicación histórica del origen de la cultura de la monogamia, es la dependencia económica del individuo frente a su familia, debido a que a medida que crece la sociedad, se da mayor fragmentación y con la disolución de la comunidad es la familia quien cubre las principales necesidades de los individuos. De modo que la monogamia es un sistema que ofrece un mayor rendimiento económico, limita el altruismo y promueve la posesión, la competencia y el sistema de herencias de generación en generación. Provocando así, una sociedad segregada y posibilitando una mayor jerarquización y más producción.

Los autores/as colocan la cultura de la monogamia en el mismo nivel que el machismo y la homofobia, considerándola el tercer gran pilar que sustenta el patriarcado. A pesar de esto, a diferencia del machismo y la homofobia, los efectos negativos producidos por la cultura de la monogamia, son atribuidos a problemas personales, alegando la falta de madurez emocional o al hecho de no haber encontrado la persona indicada. Por consiguiente, la opresión radica en el imperativo social de tener que cumplir un rol determinado, a pesar de que este, sea el dominante y privilegiado.

A nivel personal, esta cultura genera una serie de sentimientos negativos en los individuos, los cuales han estado normalizados y considerados propios del ideal del amor romántico. Ejemplos de estos sentimientos son la celosía, tan presente en nuestra sociedad e incluso considerada señal de amor, la baja autoestima, la frustración, traición y humillación. Según los autores/as también existen muchas formas de violencia fruto de la cultura de la monogamia, como la represión sexual y afectiva, el control, la entrega total para el bienestar de la pareja, olvidándose del propio, e incluso en el rechazo de cualquier otra forma de vivir las relaciones de pareja. De manera que el mito del amor romántico nos lleva a sentirnos propiedad y propietarias de una persona, actuando hacia esta persona como tal y en consecuencia nos provoca emociones negativas.

Referente a la crianza, los autores/as consideran que es el imperativo económico, cultural y emocional que nos encadena a la monogamia. Tener los hijos/as de manera monógama se encuentra en el mayor interés del sistema económico que le conviene una sociedad en que las parejas deben trabajar muchísimo para poder asumir la crianza. Consideran que la crianza monógama puede garantizar la estabilidad económica de la familia pero quizás no emocional. Por esta razón plantean como alternativa la crianza en comunidad, volver a la sociedad más comunitaria.

Durante toda la obra, los autores/as plantean la cuestión que a pesar de las relaciones monógamas se basan en una estructura muy controlada, el adulterio está muy presente en ellas. Manifiestan que en contraposición al matrimonio, el adulterio surge de manera natural. Teniendo que poner estrictas leyes y castigos a todas las personas que transgredieran la monogamia y sobre todo a las mujeres. A pesar de esto, no hubo suficiente con las leyes terrenales y por esta razón se inventaron los castigos divinos. Fue entonces cuando la religión pasó a ser el máximo exponente de transmisión de la cultura de la monogamia. De modo que resulta evidente que nunca hubiera sido necesario establecer unas normas y control social en torno a las relaciones de pareja, si de forma natural no surgiera la necesidad de relacionarnos de manera sexo afectivo con otras personas.

Siguiendo en la línea de la estructura de las relaciones monógamas, los autores/as también nos hablan de cuatro elementos que se encuentran en juego en las relaciones; el económico, en que las relaciones se basan en cubrir las necesidades materiales, la afinidad, en que la finalidad es cubrir las necesidades más espirituales y lúdicas, el afecto, toda relación en que hay un vínculo afectivo. En la cultura de la monogamia este vínculo afectivo se ve muy limitado a la pareja y la familia nuclear. Y por último, la sexualidad, que se trata de toda relación en la que hay deseo, excitación o placer sexual. Referente a estos cuatro elementos, consideran que toda persona tiene la necesidad de cubrirlos en mayor o menor medida. La cultura de la monogamia supone que una persona debe cubrirnos todos, poniendo mucha presión a la pareja, presión de deber ser perfecto/a para la otra persona y al inversa. De manera que como manifiestan los autores/as lo más fácil sería encontrar diversas personas que cubrieran cada elemento, siendo las relaciones abiertas, la aceptación de que no podemos satisfacer todas las necesidades relacionales de la pareja.

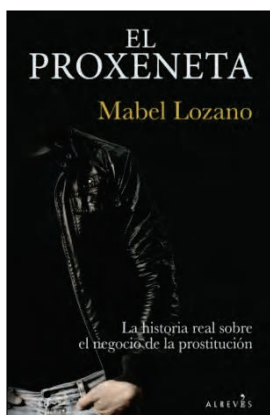
A pesar de todo, como queda en manifiesto en la obra, para que las relaciones no monógamas se pudieran establecer de manera real, el discurso no se puede basar solamente en la libertad, porque antes que la libertad necesitamos la seguridad, tanto económica, como hacia superar las adversidades. Para poder construir unas relaciones más libres debemos antes restablecer el sistema de relaciones general, construir sociedades más comunitarias, donde el soporte no nos venga dado únicamente des de la familia nuclear, y establecer seguridad por parte de la comunidad. Si no se hace un cambio social y económico, las relaciones no monógamas pasan a ser un privilegio de las personas bien estantes, porque si no tienes cubiertos los recursos básicos es difícil contemplar y dar valor a otras necesidades como afectivas y sexuales. De modo que una revolución sexual y afectiva solo se puede dar paralelamente a una revolución económica, el amor libre solo se puede dar en una sociedad donde nos podamos sentir seguras, no en lo que poseemos, sino en el sentimiento de pertenencia a una comunidad.

Por lo tanto, vivimos en una sociedad capitalista que nos ata de manos y pies, en que nos vemos obligadas en cumplir y tener un mínimo muy alto para cubrir nuestras necesidades. Se nos empuja a que cada vez seamos más individualistas y por ende, el esfuerzo que tengamos que hacer sea mayor. Al mismo tiempo crecemos con la idea del amor romántico, en que nuestro objetivo en la vida para ser feliz es ganarte bien la vida y tener pareja monógama con la cual crearas una familia. Vivimos buscando como objetivo aquella persona que nos hará completar nuestra felicidad, sin darnos cuenta que quizás buscar desesperadamente aquello que creemos que nos hará más felices, es lo que realmente nos hace infelices. Responsabilizamos a las personas en ser perfectas, en que nos den todo aquello que creemos necesitar, exigiendo y frustrándonos por no poder cumplirlo. Al mismo tiempo estamos inversos en una cultura del usar y tirar, reflejándolo también en las relaciones, pero paralelamente el mito del amor romántico es el que nos guía en estas, queriendo por tanto vivir siempre la misma intensidad del enamoramiento. Y aun así somos más capaces de comprender que alguien sienta atracción y ganas de tener relaciones sexuales con otra persona que no sea su pareja, pero nos cuesta comprender que se pueda estar enamorado/a y tener una relación sexo afectiva con más de una persona a la vez.

En contraposición, existe la otra cara de la moneda, fomentada también por la cultura del usar y tirar. Las personas que se refugian en la excusa del amor libre para no responsabilizarse y dejar de preocuparse por los otros/as. Ejemplo de una sociedad capitalista e individualista, en la que lo que vale es el consumo, acumular, vivir intensamente y con alergia al compromiso. Por lo tanto, acorde con la obra, las relaciones de amistades representan las más libres y saludables debido a que son las menos pautadas y reguladas, y a diferencia de la pareja, con las amistades depositamos muchas menos expectativas que más tarde nos puedan decepcionar y hacer sentir traicionadas. Pero pese a todo lo comentado, la solución a la cultura de la monogamia no es establecer las relaciones no monógamas como modelo normativo, porque se estaría otra vez imponiendo un modelo de relación, al igual que aparecerían nuevos inadaptados que querrían romperlo.

Por último, este libro nos permite cuestionarnos la forma de relacionarnos. De la misma manera que trabajamos sobre los roles de género, su deconstrucción y en la forma en que nos posicionamos en el mundo, también resulta interesante trabajar sobre nuestra manera de relacionarnos con los otros/as. Aun así la construcción de unas nuevas relaciones sexo afectivas libres del mito del amor romántico, no es trabajo de la noche al día, es trabajo de la esfera pública y personal, porque lo personal es político y finalmente se trata de una lucha anticapitalista y anti patriarcal. Empezar a cuestionarnos nos permite ser más consciente y tomar la decisión de cómo queremos vivir nuestras relaciones de una manera más libre.

Anna Quintana Clemente



EL PROXENETA

Mabel Lozano

Mabel Lozano es una productora, guionista y directora de cine con compromiso social. A pesar de que se haya dado a conocer al gran público en los 90's como actriz de televisión, en 2007 dio un giro a su trayectoria: estudió cine y dirigió el documental *"Voces contra la trata de mujeres"*. Rodado en Rumania, Moldavia y España donde denuncia la compra-venta de mujeres y niñas con fines de explotación sexual; este documental se convirtió en una herramienta de formación para las fuerzas y cuerpos de seguridad del Estado y los distintos agentes que trabajan para combatir este delito. En 2015 estrena *"Chicas Nuevas 24 Horas"*, un documental sobre el lucrativo negocio de la compraventa de mujeres y niñas. En este caso es una coproducción entre Argentina, Colombia, Paraguay, Perú y España. Actualmente imparte también conferencias y charlas de sensibilización sobre la trata de seres humanos.

Por casualidad un día conoce a Irina, una mujer rusa cuyo novio la vendió por 3.000 euros en una carretera de Madrid. Este fue el desencadenante para que Mabel Lozano iniciara su nuevo proyecto: el libro *"El proxeneta"*, del que se estrenará próximamente el largometraje *"El Proxeneta. Paso Corto, Mala Leche"*.

Mabel Lozano se adentra en el mundo de la prostitución de la mano de un testigo privilegiado: Miguel, apodado el Músico. Durante dos años de conversaciones contó a Mabel Lozano cómo de portero de discoteca con 17 años en la Barcelona de los noventa pasó a chulo y, luego, a dueño de 12 de los burdeles más grandes de España.

A lo largo de siete capítulos el proxeneta explica el negocio de la prostitución desde dentro y cuenta con todo lujo de detalles cómo esclavizó a más de 1700 mujeres, algunas de ellas menores. *"Al convertirlas en un objeto, cosificándolas, las deshumanizas y así, además, la carga emocional, si es que en algún caso existe, no te hace daño. Simplemente es una propiedad, como la Coca-Cola que vendes, y hay que tratarla como tal"*.

El libro explica cómo en un principio ejercían mujeres que eran pareja o protegidas del explotador (el macarra). En estos casos *"el maltrato físico existía, pero estaba normalizado al ser en el ámbito de pareja"*. A pesar de que los primeros tratantes eran portugueses, a partir de la Olimpiadas de Barcelona en 1992 todo cambió y se precarizó. Los tratantes españoles descubrieron que se podían reducir costes de 6000 dólares a 1000 dólares; de 1200 € de coste podrían lograr 200.000€ de beneficio por cada chica. Llama la atención en uno de los capítulos cuando se relata cómo 19 víctimas entraron en la primavera del año 2000 en un avión: se las hizo pasar por deportistas de la federación de taekwondo de Colombia, con los chándales oficiales, documentos de consulados, entrenadores acompañantes, invitaciones a competiciones... Todo era mentira.

Se profundiza también en el sistema de plaza o "la diaria", que cada mujer ha de pagar a su proxeneta independientemente de que trabaje ese día o no. Este sistema se creó en 1988 en un club de Ciudad Real. Su deuda va aumentando con servicios médicos, ropa, facturas de móvil, sábanas, limpieza... Se trata de crear una dependencia total del amo: física y afectiva, porque ellas son conscientes de que están solas. *"En el mundo de la prostitución está todo perfectamente estudiado para la explotación de la mujer, sea independiente o de deuda. Todas son víctimas, unas secuestradas y explotadas, y las otras sólo explotadas. Como proxeneta empresario sabía que a unas sólo se las estrujaba y a las otras las exprimía y las tiraba. Así de simple"*

Un capítulo entero está dedicado a los "parásitos" de la prostitución: Abogados cómplices, médicos avalados por ANELA, testaferros, banqueros, notarios, abogados de derecho civil que legalizaban sus negocios, taxistas para trasladar mujeres, jueces, fiscales, prensa (con sus anuncios de contactos), emisoras de radio (con anuncios de fiestas en los clubs)...etc. Todos se benefician del negocio de la prostitución.

Prostitución, trata, corrupción, blanqueo, secuestros, extorsiones, asesinatos... aparecen reflejados a lo largo del libro desde la perspectiva del propio proxeneta. Tal y como cuenta la autora en el epílogo, el mayor número de datos han sido extraídos a lo largo de dos años de entrevistas en la cárcel con Miguel "el músico". Hoy en día, dicho proxeneta es confidente de la policía para la lucha contra la lacra de la trata.

Intuía la montaña rusa emocional a la que me enfrentaba al leer *"El proxeneta"*, pero me sorprendió la dificultad que encontré al intentar hacer la lectura sin perder la perspectiva de que NO es una novela de ficción. Mabel Lozano consigue enganchar a los lectorxs a su *"historia real sobre el negocio de la prostitución"*. El viaje a través del proceso de compra,

traslado, uso, intercambio y fin, es espeluznante. Un negocio que genera cinco millones de euros al día en nuestro país, gracias a los Gobiernos que de manera consciente permiten que esto se perpetúe.

Según datos oficiales, en 2016 había contabilizadas 14.000 víctimas de trata en nuestro país, apenas un tercio de las captadas realmente. En el II Plan Nacional contra la Trata, "el dinero que se destina para tres años es lo que se gastan los puticlubs en fiestas para atraer y homenajear a chavales jóvenes en un año", ejemplifica la autora en una de sus entrevistas.

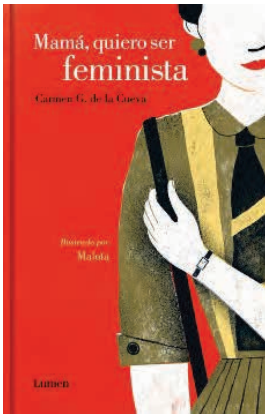
"Es más fácil creer en Pretty Woman que ver la realidad", añade. A los españoles les gusta creer que las prostitutas lo hacen porque quieren, eso limpia conciencias. Además nos encontramos en un momento histórico en el que los jóvenes son los mayores consumidores de porno de la historia, Internet lo ha puesto demasiado fácil. Y ante tal situación el Gobierno no hace nada. La prostitución es alegal, la trata y el tráfico de personas son ilegales. Pero estos negocios implican a tantos perfiles profesionales y generan tales cantidades de dinero que no interesa que desaparezcan.

Según datos de mayo de 2018 Cruz Roja registra un descenso de más del 50% en el número de mujeres que asiste en la vía pública. Los pisos los llevan proxenetas, entre los que se encuentran personas que han estado metidas en la prostitución, que ahora se han dado cuenta de que les sale más rentable alquilar un apartamento para prostituir a varias mujeres. Cambia el formato, los precios, el perfil de consumidor...pero este lucrativo negocio se mantiene a lo largo de los años. Abraham vendió a su esposa Sara haciéndose pasar por su hermano, al rey Abimelec de Gerar, que la tomó. Abraham le vendió a su mujer por amor y le pidió a esta que dijera que era su hermana para poder vivir bien gracias a ella. Él fue el primer proxeneta, y aparece reflejado en La Biblia (capítulo cuarto del Génesis). ¿Cómo es posible que después de tanto tiempo sigamos igual que entonces?

Los burdeles enumerados con nombre real a lo largo del libro permanecen todos abiertos a día de hoy. No hay legislación ni escrúpulos que puedan controlar esta situación límite para miles de mujeres. Debemos apostar por mayor prevención a nivel educativo así como aumentar la coordinación de instituciones con más recursos, mayor especialización institucional...etc. Me resulta positivo que este libro visibilice la situación de estas mujeres a ojos de la población en general y, en concreto, a la de los "puteros". Porque nadie mejor que el proxeneta para contar a sus clientes qué ocurre en su negocio realmente:

"Nadie se levanta una mañana y decide ser puta, pero nosotros tenemos la tela de araña perfectamente tejida donde caben las promesas de una vida mejor para ella y los suyos, los halagos que le gusta escuchar y algunas ayudas insignificantes que le presentamos como grandes favores y que ella nos agradece como si lo fueran. En cuanto la mosca pega sus diminutas patitas a la red pringosa, ya le es imposible soltarse. Y ahí se queda. Cazada. Lista (...) La balanza del acuerdo verbal no se inclina a ambos lados por igual. Por eso el supuesto consentimiento de las víctimas no es más que una farsa donde no existen los requisitos éticos imprescindibles en cualquier relación personal, social o laboral (...) Yo surtí, durante años, a doce de los mejores macroburdeles que existen en la actualidad en España. Los llené de esa materia prima que los puteros llaman 'carne fresca', día a día. Y jamás me paré a pensar si la mercancía que yo importaba eran personas como yo. Ellas eran otra cosa. Eran putas".

Beatriz Viñal Sánchez



MAMÁ QUIERO SER FEMINISTA

Carmen G. de la Cueva

La autora relata en primera persona cómo fue su vida desde sus comienzos, en 1986, en Alcalá del Río, un pequeño pueblo andaluz. La mentalidad cerrada y machista de una zona rural que condicionó su vida y sus decisiones. El hecho de rodearse de mujeres resignadas a llevar una vida que ella en la que buscar un buen marido, cuidar la casa y tener hijos no era su principal meta en la vida. Salirse de lo supuestamente establecido le hizo luchar por querer huir de ese contexto para poder ser ella misma.

Los primeros años de su vida los pasó en casa de su abuela. Una casa en la que los hombres salían del hogar, conducían, trabajaban, mientras las mujeres se quedaban encerradas para limpiar y cocinar. Carmen tenía claro que no pensaba “heredar” la carga de sartén y fregona que perpetuaron su abuela, su madre o su tía abuela Carmen (soltera).

El hecho de “hacerse mujer” fue algo que también le marcó en la adolescencia. La menstruación, un tema “tabú” que tuvo que resolver por su propia cuenta controlando las idas y venidas de sus amigas al cuarto de baño, sus dolores de barriga o los “complementos” que éstas guardaban con vergüenza en sus mochilas. Los cambios que experimenta el cuerpo ante el desarrollo hormonal, el desarrollo de su propio físico (marcado por el hipotiroidismo), sus complejos por ser una niña gorda, los insultos, la exclusión...Su apariencia condicionó también sus primeras relaciones y el hecho de que “por ser novia de” debería de cuidarse más para no avergonzar al otro. Durante un tiempo, la báscula fue una de sus pesadillas y daba igual lo buena que fuera académicamente. Necesitaba bajar kilos, no porque ella creyera que lo necesitara sino para poder agradar a los demás.

Descubrir la biblioteca de su pueblo le abrió las puertas a un mundo que hasta entonces desconocía. A través de los libros pudo volar y crecer a pasos agigantados. La lectura fue su salvavidas, su refugio para darse cuenta de que otras mujeres en otras épocas diferentes habían vivido situaciones similares a la suya. Mujeres que lucharon por sus ideales y alcanzaron sus sueños.

Gracias a la concesión de una beca tuvo la oportunidad de alejarse de ese “pequeño infierno”. Pasó de la monotonía de un pequeño pueblo de Sevilla a la vida universitaria en Braunschweig (Alemania). Esta primera estancia en el extranjero no fue todo lo maravillosa que esperaba y se vio muy marcada por la soledad, siendo la figura de su madre la que más echaba de menos. Aquí también tuvo que hacer frente a situaciones violentas, llegando incluso a tener miedo de su propia vida como relata en uno de los episodios con sus compañeros de piso. Pero lejos de hundirle estas experiencias le hicieron más fuerte. Tuvo la oportunidad de conocerse mejor así misma, de poner a prueba su fortaleza, de lidiar con la ausencia de su madre, de su exnovio y del entorno que hasta entonces conocía.

La siguiente estancia en el extranjero fue en la ciudad de Praga. Otra ciudad y otras vivencias. Consiguió hacer amigas y compartir juntas buenos momentos y otros tan dolorosos que serían guardados como el más oscuro secreto. Sintió la rabia y la impotencia al escuchar el testimonio de una de sus compañeras tras ser violada. Aprendió a llamar a las cosas por su nombre y a luchar contra ellas.

De vuelta en su pueblo natal decidió pedir otra beca cuyo destino sería Londres. Esta vez no iría sola sino acompañada de su novio (al que conoció durante su estancia en Praga). Allí siguió con la ilusión de trabajar como escritora y recibió una de las peores noticias: la muerte de su tía abuela Carmen. La mujer que le desveló los secretos mejor guardados de su familia. Un duro golpe que tuvo que encajar desde la distancia y con fuertes crisis de ansiedad.

Resultado de todas estas vivencias y experiencias personales es su lucha feminista y proyectos como **La señora Dalloway** (editorial feminista) o **La tribu de Frida** (un espacio en internet creado en 2014 como plataforma sobre lecturas femeninas y feministas).

Carmen es mujer, tiene formación universitaria, estancias en diferentes países del extranjero, es luchadora y con iniciativa a la hora de emprender proyectos. Una mujer con un currículum que puede hacer sentir inferior a cualquiera.

Su historia no nos deja indiferentes: una mujer en un contexto rural y con ideas quizás ¿demasiado revolucionarias para la época que lo tocó vivir? No leemos una historia del siglo pasado, aunque por los prejuicios y estereotipos que en ella se cuenta bien podría estar ambientada en época franquista.

Los paralelismos que establece de su vida y la de diferentes personajes y autoras feministas recorren todo el libro. Desde los fragmentos de textos escritos por Virginia Wolf, Jane Austen, Simone de Beauvoir, Louise May Alcott, Germaine Geer o Emily Dickinson. A establecer similitudes con Jo March (**Mujercitas**) a la hora de cortarse el pelo, como un acto rebelde, de vivir locas aventuras como Pippi Langstrum, la convierten en una chica rebelde y que quiere salir de una cuadrícula en la que no encaja.

Carmen descubrió lo que es el abuso, la humillación, la decepción y la soledad. Sufrió situaciones muy duras a nivel personal, situaciones que, hasta la publicación de este libro, nunca había compartido con nadie ni tan si quiera con su propia familia. Me parece muy duro el tener que guardar en silencio, bien sea por miedo o por vergüenza, situaciones que vivió en su adolescencia y en su época universitaria. Pero, por otro lado, es un acto muy valiente el compartirlas con todas las lectoras que nos acercamos a su obra.

Tras acabar el libro hay un hecho que me resulta chocante y es que, siendo un libro feminista, no aluda para nada a las figuras masculinas de su padre y su hermano. La figura paterna pasa totalmente desapercibida en las páginas del libro, salvo para citar que, durante la estancia en casa de su abuela durante sus primeros años de vida, éste se dedicaba a salir del hogar junto con su abuelo. Entiendo que quiera centrarse en el matriarcado que conforman ella, su madre, su abuela y su tía abuela Carmen, a la que adora, pero me resulta curioso que no haga ninguna crítica (bien sea positiva o negativa) hacia el sexo masculino de su núcleo familiar.

Las ilustraciones de Malota que acompañan los diferentes pasajes de la obra me parecen todo un acierto. Son dibujos que representan la fisonomía de unas mujeres fuertes, con curvas, diseños con los que se también se identifica la autora.

Con "Mamá quiero ser feminista", Carmen nos acerca al feminismo de un modo muy cercano. No nos habla de propagandas radicales ni nos abruma con idearios infumables, no "etiqueta" por el hecho de compartir o no determinadas actitudes o pensamientos. Nos plantea su descubrimiento de una forma muy cercana y natural. La experiencia de conocer la lucha feminista con la que muchas nos identificamos: bien sea por duras experiencias vividas en el pasado, por encontrar alivio y referentes en diferentes obras y autoras, por hallar comprensión en otras mujeres con las mismas vivencias, sueños o ilusiones. Por la necesidad de sentirnos libres para hacer lo que queramos sin condicionarnos por lo que piensen los demás.

Ahora el feminismo se hace más visible y se reafirma en su lucha. Una lucha en la que se amplía el círculo de implicación: mujeres de todas las edades, pero también hombres. Una visibilidad necesaria en respuestas a una sociedad en la que, todavía hoy, sigue relegando a la mujer a un segundo plano. Y una visibilidad más amplia, bien sea por la difusión mediante las redes sociales, Internet, grupos de contacto, espacios para asambleas...difusión que otros medios no facilitan, y no facilitaron en su momento, relegando el movimiento para reuniones casi "clandestinas". Reuniones en las que se "etiquetaba" a sus componentes. Todas deberíamos apostar por el feminismo, todas las mujeres, TODAS LAS PERSONAS.

Carla Menéndez Fernández



EL BUEN AMOR EN LA PAREJA

Joan Garriga

El buen amor en la pareja de Joan Garriga, es aparentemente un libro de extensión corta, pero al no formar parte de una obra literaria, sino de un libro de autoayuda, que explica diversas relaciones de pareja así como el abordaje de cuestiones que hacen que las cosas funcionen o se estropeen en una relación de pareja... requiere de una lectura lenta, con alta capacidad de comprensión, concienciación, revisión y asimilación, pues en sus 32 capítulos aborda numerosos temas de entramados complejos.

Es un libro que invita a la reflexión continua y provoca que efectuemos introspección acerca de nuestro comportamiento y nuestra forma de relacionarnos con nuestra pareja. Invito a todas aquellas personas que estén atravesando por un momento de crisis en su pareja a "echar una ojeada", no sin antes avisar que puede llegar a tocar fibras sensibles.

El eje principal con el que comienza el autor la lectura y que da sentido a todo su discurso posterior, reside en la expresión de que "nadie puede hacerte infeliz". De entrada, ésta puede resultar una expresión banal y carente de sentido en la sociedad actual, pero nada más lejos de la realidad, pues todavía a día de hoy, se sigue educando a las mujeres desde pequeñas que el alcance de la felicidad reside en encontrar a un hombre que nos haga feliz, el denominado: "desgastado príncipe azul" y si por lo tanto, no llegamos a encontrarlo, sentimos que no hemos cumplido con el mandato cultural. El autor, afirma que es normal que podamos experimentar diversos sentimientos hacia otras personas pero no tenemos que llegar a ser fieles víctimas de ello porque nuestro destino y nuestra vida están en nuestras manos.

Una vez definida esta idea, Garriga, elabora diversos conceptos claves para que pueda desarrollarse una relación armoniosa de pareja. Afirma que no solo es necesario que exista amor, sino que exista buen amor. Define éste como un amor condicionado y contractual, pues detrás de una relación siempre existen normas implícitas inconscientes que dan forma a ese contrato invisible relacional y por otro lado, éste tiene que ser condicionado, puesto que el único amor que puede o debería ser incondicional es el materno-filial. Son nuestros padres los que nos tienen que brindar amor incondicional pues si lo hiciera nuestra pareja estaríamos generando una relación de auténtica dependencia.

En relación a esta idea, expone que todos/as tenemos derecho a experimentar un sentimiento de pertenencia pero no a esperar que la pareja cumpla todas nuestras fantasías, que apacigüe todos nuestros temores o que cure todas nuestras viejas heridas, porque cargar con todo esto a una pareja supone una carga muy difícil de afrontar y tener un exceso de expectativas en la pareja puede ahogar el amor, que probablemente es lo contrario de lo que deseamos. Precisamente, para desarrollar una buena relación tiene que desarrollarse un crecimiento y nutrición común, y con la dependencia eso no se efectuaría.

Continuando con el concepto del buen amor, el autor, recalca reiteradas veces que cuando se ama, tiene que hacerse con todas sus virtudes y con todos sus costes pues es de esta manera como se genera un auténtico crecimiento, a través de la exposición a lo ajeno y su propia integración. Nos invita a ser reflexivos/as y perspicaces en la etapa del enamoramiento porque es en esta donde creamos un imaginario y vemos lo que deseamos ver... en él, depositamos todos nuestros anhelos, nuestras expectativas... pero llegará un momento donde nos toparemos con la realidad y la veremos tal cual es y es aquí, donde nos invita a amar desde el corazón tal y como es la propia persona, sin querer cambiarla.

Una vez establecidos los conceptos claves, Garriga, establece que para que se desarrolle una buena relación de pareja además de tener claras las premisas anteriores, es necesario que se desarrollen 5 condiciones más:

La primera hace referencia a que sea fácil, a que todo surja mediante el fluir, que no sea nada buscado ni planificado, sino que sea el propio flujo del destino el que lo ha puesto en el mismo camino... pues si se tiene que forzar desde un principio supone un desgaste de energía brutal... Sorprendentemente, el autor describe que existen parejas que llevan muchos años juntas, que son infelices y que desearían separarse pero, incluso en este caso, el intercambio desde el malestar y el maltrato crea vínculos muy profundos promovidos por la profunda dependencia. Hablar de la dependencia supondría otra reseña aparte, pero como puede verse, tiene mucho peso en las relaciones de pareja.

Otra de las condiciones que enumera es que las dos personas no tengan naturalezas demasiado incompatibles...para que el hecho de comprender al otro no resulte un reto extremadamente complicado ni para el uno ni para el otro.

La tercera condición que nombra, yo la califico como una de las más esenciales y tiene que ver con creerse y sentirse como compañeros/as. Por supuesto, esta condición va muy asociada con la cuarta que referencia, que es la de tener fe y confianza plena en el otro...teniendo la firme convicción de que el otro no nos va a dañar, porque si estamos con una persona y pensamos que nos puede dañar...la relación se basará en el miedo y éste es el peor aliado para una relación positiva. Muchas veces, la desconfianza es algo propio de la persona y nada tiene que ver con su pareja, simplemente su inseguridad en sí mismo/a provoca desconfianza en la pareja o a veces incluso el hecho de creer que no es merecedor/a de estar con la otra persona. En este caso, el autor también hace referencia a que tenemos dificultades para tener una buena relación porque existen, en los sistemas familiares, sentimientos que no pudieron ser encauzados ni resueltos en su momento por las personas a las que le correspondían hacerlo y por lo tanto permanecen enquistados y esto supone una gran dificultad para establecer un vínculo sano.

La última condición que expone, consiste en el deseo imperioso de desear el bien del otro/a por encima de nuestros miedos o carencias.

Por supuesto, estas condiciones tendrán su efecto positivo en la relación de pareja si se produce un equilibrio entre el dar y el recibir. Resulta extraño, pero a veces sentimos que el miembro/a de la relación que se entrega más, parece el más vulnerable precisamente por este hecho, pero bajo este influjo deseo, lo que se desarrolla es una relación de poder hacia el deudor/a y si luego, esta relación no logra equilibrarse siempre estará descompensada, por lo tanto, siempre habrá uno que tendrá el poder frente al otro. Muchas veces en nuestras relaciones consideramos que mientras más nos entreguemos, mejor será, pero lo que se nos olvida es que la otra persona siente que debe compensar de alguna manera y si esto no se produce, es cuando surge el conflicto. En definitiva, el autor explica que lo más sano es entregarnos hasta un punto en el que creamos que la otra persona pueda corresponder y si por alguna circunstancia se produce algún desequilibrio logremos establecer, al menos, pequeñas recompensas.

Como análisis final de este libro, considero que es muy positivo que su narrativa esté basada en experiencias reales que ha vivenciado el autor como profesional pero he echado en falta que expusiera algunos ejemplos de buenas relaciones y que no basara la mayoría en malas relaciones o en comportamientos que perjudican un buen desarrollo en la pareja, pues muchas veces nos falta disponer de buenos ejemplos para que puedan funcionar como referentes en nuestras vidas. Otro de los aspectos que considero que pueden mejorarse es la inclusión de diversidad en las relaciones, pues como puede visualizarse, hasta su portada, es un boceto de una pareja heterosexual, donde dice que las mujeres tienen que identificarse con las mujeres de su familia, cuya idea no comparto porque no creo que tengamos que basarnos en la pertenencia de un género u otro para tener un determinado comportamiento sino en adoptar actitudes que faciliten nuestra felicidad y por lo tanto nuestras buenas relaciones de pareja.

Por último, creo que realiza mucha mezcolanza en sus narraciones y provocándome confusiones a veces, ya que en ocasiones, habla de conceptos intelectuales, otras veces compagina sus conceptos con misticismo y en ocasiones, utiliza expresiones religiosas. Estas últimas, las percibo carentes de sentido e innecesarias.

A nivel personal creo que es un libro que, nos invita a hacer una reflexión profunda de nuestros comportamientos en las relaciones y que puede provocar agitación emocional que te hace replantearte muchos aspectos. Por último, para completar la definición de buen amor que ofrece el autor, me gustaría dejar un pequeño fragmento del cuento del Principito, que me recuerda a la definición que ha hecho el autor del buen amor.

-“Te amo”, dijo el principito...

-“Yo también te quiero”...dijo la rosa.

-“No es lo mismo, respondió él...” Amar es la confianza plena de que pase lo que pase vas a estar, no porque me debas nada, no con posesión egoísta, sino estar, en silenciosa compañía. Amar es saber que no te cambia el tiempo, ni las tempestades, ni mis inviernos. Dar amor no agota el amor, por el contrario, lo aumenta. La manera de devolver tanto amor es abrir el corazón y dejarse amar”.

-“Ya entendí”, dijo la rosa.

-“No lo entiendas, vívelo”-agregó el principito. (Antoine de Saint-Exupéry-El Principito).



PARIREMOS CON PLACER

APUNTES SOBRE LA RECUPERACIÓN DEL ÚTERO ESPÁSTICO Y LA ENERGÍA SEXUAL FEMENINA

Casilda Rodríguez

Este pequeño libro dispara contra uno de los mitos más asentados del sistema patriarcal: parirás con dolor. Esta especie de maldición se lanza desde uno de los pilares de nuestro sistema religioso occidental, la biblia. E implica dos enunciados: que antes era posible parir sin dolor y que se condena a la mujer al sufrimiento, otro de los tantos mecanismos de control impuestos tradicionalmente a la mujer.

Rodríguez no se cansa de cuestionar esta profecía autocumplida y de exponer otras posibilidades alternativas al que parece ser el destino manifiesto de cualquier mujer encinta.

Su investigación se nutre de diferentes campos teóricos: Por un lado, de la antropología, dónde va a buscar ejemplos de culturas en las que las mujeres tradicionalmente no han vivido la experiencia del parto con dolor, sino como un proceso fisiológico más, que en circunstancias normales, se desarrolla sin grandes molestias. Por otro lado, de la biología o la ciencia médica, dónde la autora se formó, que nos aporta un rico conocimiento sobre el funcionamiento del útero durante el alumbramiento.

Empieza el libro citando a varios estudios que destronan las famosas contracciones uterinas del parto, ya que las califica de calambres o contracciones patológicas. Es decir, el proceso fisiológico del nacimiento no necesariamente tiene que ser con dolor, es más, el dolor es síntoma de una patología "puesto que el útero debiera distenderse suavemente, con un movimiento rítmico y ondulante a lo largo de sus haces de fibras musculares, de arriba abajo, y tan suave y tierno como la respiración de una criatura cuando duerme plácidamente".

Para que este movimiento plácido lleve al nacimiento de un bebé de manera indolora, la madre debe estar libre de estrés y miedo, porque en caso contrario, las fibras circulares del útero ofrecen resistencia y hacen entrar a los haces longitudinales en un movimiento espasmódico, lo que vendrían a ser las contracciones dolorosas tan comunes del parto.

Toda la cultura occidental relacionada con este tema (representada estereotípicamente en un sinfín de películas o relatos) presagia un momento doloroso, estresante y que, obviamente, pone a las madres en un estado de alerta por el peligro que van a enfrentar con cierto miedo que les impide relajarse y poder disfrutar de dar a luz de manera placentera, como atestiguan que es posible hacerlo en muchos estudios relatados en el libro.

Rodríguez no se queda con las explicaciones médicas, sino que va un paso más allá y propone "acabar con la violencia interiorizada que supone inhibir nuestra sexualidad y nuestra capacidad orgásmica desde la infancia". La autora asegura que el útero es el órgano sexual por excelencia de la mujer y traza un camino para su recuperación ligado al empoderamiento sexual y energético. A través de esculturas, cerámicas de civilizaciones antiguas o de símbolos asociados a la sexualidad femenina, nos cuenta la historia de la desconexión de nuestro cuerpo y del olvido del útero como elemento central en la conciencia del placer. No es casualidad haber perdido esta sabiduría, según la autora es un proceso deliberado fruto del poder falocrático para impedir a la mujer acceder a su pleno potencial de poder y de placer.

En el libro también se encuentran vías para la recuperación del útero, que a lo largo de la vida de las mujeres, empezando desde la infancia, han ido reprimiendo y desconectando de su vínculo con este órgano tan fundamental, según la teoría de la autora. Desde el orgasmo como elemento sanador, pasando por la concepción del placer como algo positivo y no fruto del pecado, la recuperación del lenguaje simbólico de culturas ancestrales o la conexión con el poder femenino en bailes circulares, entre otras técnicas y opciones que son propuestas para irse acercando a la rehabilitación del útero en todo su potencial.

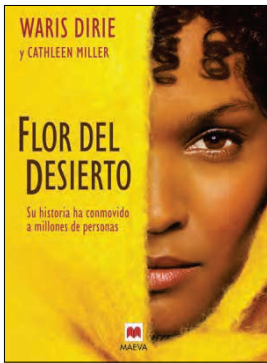
Antes de leer el libro, había escuchado vagamente alguna experiencia de parto orgásmico y sinceramente lo ubicaba en el género de ciencia ficción y no en el abanico de posibilidades reales que entraña parir. Aunque no dejan de ser casos aislados, la investigación de Rodríguez me ha hecho cuestionar este dogma que creía íntimamente ligado al hecho de alumbrar y es que había sufrimiento asociado e indisoluble, sobre todo a nivel físico.

Los diferentes estudios sobre sexualidad que la autora recoge en el libro dan cuenta de los registros hechos por profesionales de la salud y científicos respecto al parto orgásmico o al parto con placer, o lo que ya es mucho, el parto sin dolor.

Aunque desmontar un mito de tal envergadura como “parirás con dolor” no es posible de la noche a la mañana leyendo un libro, sí que planta una semilla de duda sobre su veracidad o universalidad. Me cuestiona la posibilidad alternativa, abre ventanas con interrogantes e inaugura un camino de autoconocimiento que abarca facetas tabús de la sexualidad femenina, como el empoderamiento a través de la reconexión con el útero, centro del poder sexual.

Actualmente estoy embarazada, así que estas cuestiones me interesan especialmente en este momento. Este tipo de lecturas abren ventanas de posibilidad que ofrecen otras perspectivas viables ante el tipo de parto a tener. Es bien importante analizar cuáles son los lugares más comunes dónde paren las mujeres en nuestra sociedad: los hospitales. Y además, lo hacen con un nivel de medicalización innecesario que incluso contraviene en muchos casos las recomendaciones de la OMS. Este ambiente hostil e intervencionista es todo lo contrario a lo que necesita una mujer para llevar a cabo un parto fisiológico, y lo que termina pasando en la mayoría de los casos, es la sumisión al poder médico y su correspondiente desempoderamiento de la parturienta, al no permitir que se den las condiciones de seguridad, intimidad y libertad a la mujer para que pueda liderar este proceso tan instintivo como es parir – y si es con placer, mucho mejor- .

Clara Font Sancho



FLOR DEL DESIERTO

Waris Dirie

“Flor del desierto” es un libro autobiográfico que cuenta la historia de una mujer nacida en Somalia, Waris Dirie, la cual forma parte de una familia nómada y cuyas creencias y costumbres le llevan a ser víctima de la mutilación genital femenina (MGF) a la temprana edad de 5 años. Esta mujer narra a través de este libro toda su historia, desde que emprende la huida de su hogar al negarse a casarse con el hombre con el que le promete su padre, hasta el momento en el que es nombrada embajadora especial de la ONU en la lucha contra la MGF.

Estos dos puntos que podemos identificar como desarrollo y desenlace son, a su vez, los sucesos que enmarcan toda una trama cargada de reivindicaciones, dificultades, dudas y logros de una niña convertida en mujer adulta a la fuerza. La protagonista se sincera con lxs lectorxs y cuenta su experiencia vital desquitándose de cualquier tono victimista, visibilizando una realidad que afecta a numerosas mujeres en todos los países del mundo sólo por el hecho de ser mujeres.

Este libro es una herramienta sensibilizadora muy potente a la hora de hablar de esta cuestión. Se expone además, de una manera narrativa y cercana, la lucha de una mujer contra la cultura de su propio país y las tradiciones de su familia y su pueblo por vulnerar el consentimiento y la libertad de las mujeres. Durante las páginas del libro se puede sentir el dolor, no sólo físico, de esta mujer tras haber sufrido este crimen impuest.

Se exponen además todo tipo de violencias que puede llegar a sufrir una mujer a lo largo de su vida como la violación o el matrimonio forzado. La autora lo hace desde sus contextos vitales, pero al escuchar las vivencias de otras mujeres, encontramos la triste complicidad en sus relatos porque son cuestiones solamente concernientes a las mujeres, independientemente del contexto en el que nos encontremos..

Este libro también nos es de utilidad a la hora de comprender y analizar de qué manera se conforman las identidades y los roles de género en algunas sociedades africanas o similares a la somalí y además, qué papel asumen lxs niñxs en su educación cuando no se les hace partícipes de las “cuestiones de lxs adultxs”, como bien explica la autora.

En la conformación de la idea de mujer y el lugar que ocupa la ablación en este proceso de conformación de identidades en este contexto concreto, Waris Dirie cuenta que los genitales femeninos son considerados como algo impuro y la sexualidad femenina es un tabú que ocupa un lugar importante en el cajón del olvido, junto con el placer, la voluntad y el deseo de las mujeres. Hay un importante desconocimiento de estas acerca del ritual, que afecta más a las niñas que aún no lo han sufrido: estas creen que es un momento vital positivo de especial importancia, lo cual genera unas expectativas brutalmente desmanteladas y un malestar para el que no hay consuelo. Además de las creencias religiosas en las que también se sustenta esta práctica, la MGF se realiza en algunos lugares bajo la premisa de que aquella mujer que no esté circuncidada no será fértil y, por lo tanto, no tendrá la capacidad de tener hijos y cumplir con su papel en el mundo.

Por otro lado, se realiza solamente la mutilación genital a las mujeres, como medio de control sobre ellas para asegurar su virginidad y la monogamia dentro del matrimonio; la mujer por sí misma no es capaz de controlar sus impulsos sexuales.

En la cultura que describe la autora, como en toda sociedad machista, existe una contradicción entre la concepción de las mujeres como seres débiles necesitados de protección, y la obligación de estas de soportar dolor, sufrimiento y cargas sin poder revelarnos contra estas premisas.

Más allá de las supersticiones, mitos, creencias religiosas, imposibilidad de acceso al conocimiento científico, etc., la protagonista desvela que esta práctica es también un medio económico por el que beneficiarse ya que las familias pagan a aquellas mujeres especializadas en este ritual y los derechos de las mujeres son nuevamente vulnerados por una serie de intereses económicos. Lo mismo pasa en el caso de los matrimonios forzados en África, donde existe un gran mercado matrimonial.

Cuando la protagonista abandona su país comienzan las verdaderas contradicciones; las dudas; los miedos. Es cuando realmente comienza a cuestionarse si a lo que están sometidas las mujeres en su país es algo justificado. No sólo llega a la conclusión de que es un crimen que debe estar perseguido por la ley, que trae consigo complicaciones médicas graves (o incluso la muerte) y secuelas psicológicas irreversibles, sino que a partir de identificar esta práctica como una expresión de

crueldad brutal hacia las mujeres, identifica todo un espectro de violencia que se puede ejercer contra nosotras de diversas maneras según cuándo y dónde nos encontremos.

Esta lectura ha supuesto un ejercicio de empatía y de comprensión de otras realidades y vivencias. Me ha ayudado a acercarme más al rechazo, al dolor, al miedo y la vergüenza de las mujeres víctimas de la MGF. Pero no sólo he sido capaz de empatizar con lo negativo, sino también con lo positivo. La protagonista es un ejemplo de superación y de lucha; es la que puso voz a miles de mujeres que sufren en silencio con el objetivo de visibilizar una realidad oculta y combatirla.

Como educadora social, he podido analizar los múltiples ámbitos de intervención en todo el proceso en el que se enmarcan estos rituales, ya que se ven reflejados con mucha claridad en la historia de la protagonista: en el seno de familia, en la pareja, la escuela, las empresas, los tribunales, las instituciones, etc. Es una obra que desde la sencillez te transporta a la complejidad del mundo en el que vivimos, muchas veces ignorada o malinterpretada por un etnocentrismo que impide una intervención fructífera en este ámbito y en muchos otros. Esto es lo que nos lleva, en numerosas ocasiones, a estigmatizar a estas mujeres y sus culturas alejándolas de objetivos tan importantes como su empoderamiento.

Claudia Fernández Orrubia

TESTO YONQUI

Paul Beatriz Preciado



Testo Yonqui es un título que narra las reflexiones de su autor acerca del carácter fármacopornográfico del sistema político y social que predomina actualmente en las sociedades occidentales. Esta variante del capitalismo sería la sucesora de las sociedades disciplinarias de Foucault (originándose tras la Segunda Guerra Mundial), ejerciendo un biopoder que por primera vez penetra en el propio cuerpo de las personas. Dentro de este marco, el género constituye la principal herramienta culturalmente construida para que esto sea posible, siendo un mecanismo de control de la subjetividad, de nuestra sexualidad y de mantenimiento de todos los tipos de discriminación desde antes incluso del nacimiento y a lo largo de toda nuestra vida. En esa misma línea, la fuerza de trabajo pasaría a ser la *potentia gaudendi* o capacidad de excitación que poseemos todos los seres humanos, siendo capaces de excitarnos o de provocar excitación en el resto dentro de la promoción de modelos de vida basados en mecanismos de excitación-frustración-excitación. En consecuencia con estos puntos, el autor señala que tanto la pornografía como la industria farmacéutica (legal e ilegal) serían los medios de producción y control de subjetividad más poderosos, así como los ejemplos paradigmáticos del resto de la producción.

Por otro lado, esta propuesta teórica se desarrolla durante un periodo en cual Paul B. Preciado se somete a “un protocolo de intoxicación voluntaria a base de testosterona”, según sus propias palabras, alternándose en el libro capítulos que describen su propio proceso de autoexperimentación personal con otros dedicados a las reflexiones ya citadas. De esta manera, podemos ver claramente como el autor se presenta como parte del sistema, lo cual le permitiría elaborar una crítica de él. Asimismo, a través de sus experiencias sexuales y vitales observamos la potencialidad del método autoexperimental como vía para escapar de los métodos de control del régimen farmacopornográfico pudiendo conocer también el sufrimiento y las consecuencias que esto conlleva.

En esta obra cabe destacar la visión que nos aporta Paul en cuanto a la concepción del género como el principal método de control de nuestra subjetividad, y por tanto como construcción política perversa, performativa y con un devenir tecnológico/técnico cuya magnitud sigue un crecimiento exponencial del cual no somos tan conscientes. Teniendo en cuenta las interseccionalidades, deja patente que si no somos capaces de acabar con esta condición no podremos liberarnos de todos los mecanismos de control social que se desarrollan a partir de este. Aquí emerge la abolición del género como proceso imprescindible para una liberación sexual, y no solo eso, sino que el autor nos proporciona elementos concretos claves en este proceso, tales como el postporno, la autoexperimentación con fármacos o los talleres drag king.

De igual modo, el hecho de que escriba este texto en el periodo en que toma testosterona nos permite ver cómo puede influir el proceso de intoxicación voluntaria en su propia narrativa, por ejemplo adoptando un rechazo categórico cargado de rabia hacia ciertos discursos feministas obsoletos y poco representativos como aquellos centrados en “la mujer”, mostrando una actitud más propiamente masculina consecuente con un grado cada vez menor de identificación con ese colectivo. Dicha actitud no aparecería ante otros discursos arcaicos referentes a la materia de diversidad sexual o al menos no tan marcadamente.

Por otro lado, resalta la puesta en práctica de un estilo seductor y sensacionalista de escritura a lo largo de todo el libro, buscando de forma más o menos consciente (lo desconozco) generar en él/la lector/a excitación-frustración-excitación en muchas ocasiones, tal y como hace la sociedad fármacopornográfica que critica y describe. Atendiendo a lo expuesto, sería relevante valorar hasta que punto podríamos aprovecharnos del sistema para promover de forma efectiva mensajes que traten de liberarnos de su control, como podría ser este caso, o plantearnos si realmente sería posible generar nuevas realidades que escapen de la toxicidad actual. En este último término, veríamos como incluso el pensamiento y las experiencias disidentes del autor fluyen por los cauces farmacopornográficos como síntoma de la adaptación del sistema a las nuevas condiciones que ponen en peligro su estabilidad, manteniéndose el control sobre nuestra subjetividad. Por ello, sería conveniente investigar en esta línea sin descartar posibles enfoques nihilistas que requieran de la destrucción de nuestra realidad como condición sin la cual no podrá nacer una nueva que no esté corrompida por los mismos valores.

Siguiendo con el análisis del discurso, hay que añadir que a pesar de que en muchos casos se requiera de alta complejidad léxica y semántica para poder expresar ciertos mensajes, Paul genera un discurso pesado cargado de tecnicismos que dan lugar a que sus ideas solo puedan llegar principalmente a ciertas elites intelectuales o a gente que haya tenido la suerte de poder acceder a ciertos recursos concretos como es mi caso (no muy representativo).

Finalmente, extraigo una visión muy biologicista de la sexualidad dada la importancia que se le asigna todo el rato al efecto tanto de toma de testosterona en su proceso, como a la modificación de procesos biológicos mediante fármacos como herramienta de control molecular del cuerpo. Además, dentro de esta concepción se incluye una percepción altamente individualista del ser humano en la sociedad, siendo la proclamación de la autoexperimentación como parte imprescindible del activismo un ejemplo de la expresión de estos dos aspectos, responsabilizando a cada persona en gran medida de conseguir ciertos cambios que son de carácter social. Sin ir más lejos, sería pertinente cuestionar si los cambios atribuidos a la testosterona se deben realmente a su consumo, o a los efectos de una diferente lectura de su identidad de género por parte de la sociedad, buscando Paul a su vez ciertas características endogrupales que concuerden socialmente con las modificaciones de su cuerpo. Por todo ello, y sin restar importancia a los factores biológicos, creo que en varias ocasiones a lo largo de la lectura se dejan de lado factores de índole social que probablemente tengan mayor relevancia en la realidad que describe el autor. A fin de cuentas, nos está planteando un modelo platónico de liberación del género al que cada una de nosotras deberíamos llegar para liberarnos del todopoderoso ente controlador omnipotente, patriarcal y capitalista, al cual durante siglos hemos acostumbrado a llamar Dios.

Para mí este libro ha supuesto un mayor cuestionamiento de muchos aspectos de mi vida, ya que necesitaba comprender mejor lo relativo al género para poder replantearme mi posición ante esa condición, así como mi propia identidad. La amplia y precisa contextualización de diferentes teorías importantes relacionadas con el género, la sexualidad o la sociología entre otros ámbitos, así como las relaciones entre ellas que propone Paul en el libro me han permitido reestructurar mi planteamiento, integrando muchos más puntos de vista a nivel teórico que desconocía y comprendiendo mejor aquellos que no eran novedosos.

Sin embargo, teniendo en cuenta mi etiqueta actual de “hombre blanco heterosexual de clase media” me cuesta ubicarme en torno a estos discursos, sobre todo de cara al activismo y a la hora de poder integrarlos dentro del cambio y el desarrollo personal sin perder el respeto hacia mí mismo y mis deseos condicionados por una educación concreta. Como aliado del feminismo, he tenido y tengo bastante claro por ahora que mi ayuda para acabar con la desigualdad se limita principalmente al trabajo con hombres (en contextos formales e informales), además de apoyar el movimiento siempre que desde este se considere necesario y de la forma que las mujeres consideren oportuna. Pero después de conocer el género en profundidad, así como su carácter castrante o su rol de herramienta de control de cuya magnitud no era tan consciente, me gustaría poder liberarme de él y hacer todo lo posible para combatirlo socialmente. ¿Sería esto incompatible con mi condición a día de hoy de biohombre heterosexual? Yo no lo tengo nada claro ahora mismo.

David Romera Herrero



SEXISTENCIALISMO

Clara Blanco y Esteban Mancal

Parece que Esteban y Clara son dos viejos conocidos que, después de un encuentro fugaz años atrás, en una discoteca en la que ella trabajaba, retoman el contacto a través del chat. Él se muestra atrevido, desafiante, conquistador. Ella, por su parte, discreta, distante y prudente, aunque a la vez intrigada por este personaje tan directo como sensual y adulador, que se ha presentado ante ella, tan diferente de la realidad que cuenta estar viviendo en casa. Él, dice que quiere ser su maestro, enseñarle a dejarse llevar por el erotismo de la distancia, lo nuevo, lo desconocido. “Este va a saco”, podría pensar Clara. “Esta no se me escapa”, llega a decir Esteban.

Durante los encuentros en la red, se transmite como la conexión entre Clara y Esteban va en aumento, desarrollando entre ambos un elaborado mundo de reflexión y fantasía sexual, a la vez que crean un espacio propio de libertad y apertura, en el que ambos son capaces desde expresar el deseo más primario hasta crear realidades alternativas en las que dos personas que se encuentran a kilómetros de distancia, se sientan piel con piel, libres de prejuicios y restricciones.

Los contactos virtuales van adquiriendo más intensidad, hasta que llega un punto en el que se reconocen como enamorados. Quieren cambiar de vida, quieren alzar una nueva juntos. Deciden dar el paso final y conocerse... Solo que ya se conocían. Desde hacía tiempo, quizás años. Esteban y Clara se habían convertido en dos viejos conocidos tras quién sabe cuánto tiempo de relación. Toda su historia es una gran fantasía sexual con el objetivo de volver a conocerse, enamorarse, inventarse y desearse.

Sexistencialismo no es la típica historia de amor, sino que es finalmente una historia de una pareja que se niega a dar su vida erótica por perdida y crean una nueva realidad en la que se convierten de nuevo en seres deseantes y deseados a la vez, poco a poco, explorando las posibilidades y el atractivo que quién sabe qué rutinas, había logrado que olvidaran. Un relato que es a la vez una herramienta que permite encontrar en la fantasía de dos desconocidos, un eslabón para generar la propia.

Para mí, es indiscutible que vivimos en un mundo en el que no nos cuidamos. Corremos tras trabajos, obligaciones, metas que en ocasiones no sabemos ni quién nos ha marcado. Y entre todo ese lío y esa prisa, nos perdemos. Eso es lo que probablemente les pasó a Clara y Esteban, estaban a punto de perderse, como persona, como pareja, como seres eróticos, entre toda la maraña de la sociedad y la rutina. Aquí encontramos los primeros mensajes que lanza la historia. Dejamos de lado nuestra sexualidad, nuestros deseos, dotamos de importancia miles de cosas que no nos provocan placer, e incluso intentamos integrar el erotismo en la rutina, matándolo así poco a poco de hambre. Hablo de relaciones sexuales rituales cada sábado (con suerte) y cenas románticas con postre sexuado en San Valentín. Dejamos morir al deseo y luego lloramos en su funeral “¿por qué no lo aproveché cuando lo tenía?”

La sociedad nos enmarca injustamente dentro de una normatividad, en todos los aspectos de la vida. Respecto a la sexualidad, nos dice que está bien y qué está mal, encorsetándonos antes de que seamos conscientes incluso de lo que nos gusta en realidad. Si a este contexto, se sumamos las prisas, las prioridades externas, los deseos impuestos, acabamos en una situación terrible, en la que no tenemos tiempo para dedicar a aquello que deseamos y a la vez, se nos extingue el deseo a favor de la productividad. Una idea que además se traslada al ámbito de la sexualidad, el placer es producción, contamos el placer por “polvos” (que solo lo son si hay coito) y orgasmos, en lugar de por las sensaciones que me produce. Por si fuera poco, a las mujeres se nos implanta un modelo sexual único, que es el que está dirigido a las personas socializadas como hombres (aunque no profundizaré en esto por salirse de la línea del libro). Nos desarrollamos en un mundo en el que se nos dice lo importante que es el sexo, pero no nos hablan sobre el deseo y el placer, por lo que corremos peligro de construir mi sexualidad porque *tengo* y no porque *quiero* hacerlo. Quizás esta sea una de las barreras en las que se extingue el erotismo.

Afortunadamente, el libro lanza otro potente mensaje: este muerto está muy vivo, pero no va a salir solo de la tumba. Se podría ver desde otra perspectiva: el erotismo no muere, se puede apagar. La gran noticia es que las personas estamos dotadas de libertad, sexualidad, deseos, opciones que lo (nos) vuelvan a encender. Para ello, es necesario hablar. Hablar de sexo, sexualidad, deseos, miedos y placeres. El objetivo del erotismo es la comunicación. ¿De qué no sirve una erótica que no cumpla su objetivo? Sentirnos libres para expresar ante una pareja, sea ésta estable o esporádica, los deseos y necesidades propios, es una de las chispas de las que se nutre el erotismo.

Ante el contacto con otras personas, tememos en numerosas veces la expresión de nuestras necesidades y deseos, por miedo a sentirnos débiles o vulnerables. Es difícil entender como la vulnerabilidad va más ligada a la valentía que a la debilidad, y que es a través de la aceptación de esta que podemos llegar a sentir la suficiente libertad como para llegar a expresar el erotismo con la mayor libertad posible.

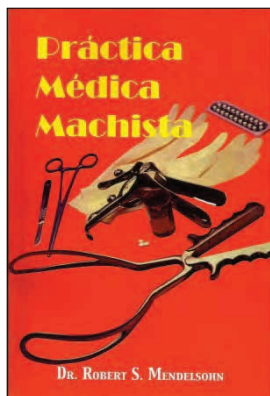
Por último, cabe señalar cómo, en un momento en el la tecnología está más vinculada la pérdida que a la ganancia en lo que a sexualidad y erotismo se refieren, en el que existen tantos perfiles en aplicaciones “para encontrar pareja” como desengaños “amorosos” y desencanto hacia las personas que son posibles receptoras de deseo, Sexistencialismo es un claro ejemplo de cómo los avances tecnológicos no tienen por qué suponer la extinción de relaciones de bienestar, sino que pueden ser grandes bazas para potenciar el deseo.

A nivel personal, la lectura de este libro me ha proporcionado numerosos momentos de reflexión e introspección, además de momentos de inmersión en la historia. Creo importante señalar que este libro me ha ayudado a ser más respetuosa y comprensiva. He de admitir que, como feminista, ciertos comentarios y actitudes del protagonista masculino, me han causado rechazo, ya que las considero y valoro como machistas. Ahí es justo dónde considero que está la clave. Valorar. Creo que no se deben valorar las experiencias y fantasías del resto de personas, puesto que así se cae en la trampa del enjuiciamiento, del decirle a otra persona qué está bien o mal respecto a su manera de vivir su sexualidad y vivenciar el deseo y el erotismo. Que yo no lo quiera para mí, o que para mí no resulte erótico, no implica que tenga derecho ni a comentar, juzgar y mucho menos intentar cambiar (aunque para mí, el límite estaría en la pérdida del respeto y consentimiento real mutuo). Esto es algo que a nivel teórico lo tenía muy claro, pero sobre lo que he tenido que hacer un ejercicio personal para aplicarlo a la hora de la verdad, y considero que este esfuerzo va a ser beneficioso de cara al aprendizaje y al ámbito laboral.

Elena Nájera Pomar

PRÁCTICA MÉDICA MACHISTA

Robert S. Mendelsohn



R. Mendelsohn escribió esta obra a raíz de las entrevistas y preguntas formuladas en audiencias públicas en charlas y programas de radio y televisión en las que él apareció. Según sus palabras, en ellas pudo constatar que en Estados Unidos de América la destrucción médica y quirúrgica (aunque era infligida a todos) tenía a las mujeres como principales víctimas.

El comportamiento sexista yace en el corazón del abuso médico que afecta a la mujer, aunque incrementado por el hecho de que la mujer visita a médicos más veces que el hombre, con el correspondiente incremento de riesgo.

Esto parece contradictorio ya que solemos estar convencid@s de que es vital para nuestra salud visitar regularmente al médico. Es una tragedia que la mayoría de l@s pacientes no sabe ni sospecha que la propia medicina causa muchas de las aflicciones que trata.

La medicina moderna se ha rodeado de una mística tan intimidatoria que la mayor parte de l@s pacientes acepta las órdenes de su médico sin dudar o cuestionar.

Es por lo que Mendelsohn advierte de esta manera que las pacientes no animen los sentimientos de omnipotencia de médicos permitiendo que nos paternalicen o intimiden. Insistiendo en que no se debe bajar la guardia y que se les haga explicar y defender todo diagnóstico efectuado, toda droga que receten y/o preparación que recomienden.

El libro está estructurado en 24 capítulos cortos que atienden a diferentes aspectos de la salud de las mujeres y la terapéutica asociada a ellos. En su mayor parte están dedicados a salud reproductiva (anticonceptivos, mastectomías, histerectomías, control del embarazo, parto instrumentalizado, episiotomía,...) incide de manera especial en actuaciones consideradas hoy como violencia obstétrica.

Algunos títulos de los diferentes capítulos: "...no se preocupe ni un poquito querida", "¿para qué necesita un útero?", "estará bien, déjeme todo a mí",... indican la visión paternalista y la crítica ácida a estas intervenciones radicales que sufren las mujeres como consecuencia de la actitud patriarcal de la sociedad y más concretamente de los estamentos médico-sanitarios que constituye una expresión de violencia de género institucional.

El análisis que el autor hace de esta situación entronca directamente con el concepto de progreso y considera que más de un 90% de la "Medicina Moderna" podría desaparecer de la faz de la Tierra -médicos, hospitales, drogas y equipos- permitiendo una mejoría dramática de la salud a nivel nacional.

Pero el binomio Patriarcado – Progreso requiere de un sistema económico que permita la perpetuación de esta **"Práctica machista"**.

El engranaje de la Medicina Moderna precisa materia prima para seguir funcionando. Y la línea de montaje no funciona sin dinero. Una de las estrategias de marketing que el autor señala como estrella de este proceso es la Diagnóstico creativa.

Diagnóstico creativa "es un eufemismo que usé para descubrir la conducta indefendible de tantos médicos ocupados en descubrir enfermedades inexistentes". Es un término sólo usado por R. Mendelsohn., en Internet no aparece nada con ese nombre, sin embargo correspondería con lo que actualmente se considera como Disease mongering. (En los noventa, la periodista especializada en temas médicos Lynn Palmer acuña el término *Disease mongering*, describiendo cómo funciona la invención de enfermedades mediante la dilución de los límites de la normalidad hasta situaciones extremas, que las transforman en enfermedades susceptibles de ser tratadas y, consecuentemente, de incrementar el mercado de medicamentos: "tratar de convencer a gente sana de que está enferma y a gente levemente enferma de que está muy enferma es un gran negocio" (sic).)

La labor de R. Mendelsohn de denunciar y animar a que las personas denunciemos estas prácticas es encomiable ("... me niego a perdonar a cualquier miembro de la profesión médica, incluyéndome a mí") y apunta su crítica hacia toda la institución de la Medicina Moderna ("la religión de la Medicina") porque ejerce desde la facultad un lavado de cabeza sobre los médicos, que se prolonga en el ambiente médico en el que después se mueven.

Creo que esta obra es muy valiosa pues desenmascara parte del monopolio de la industria fármaco-sanitaria, máxime cuando se utiliza el cuerpo de las mujeres como negocio; pero se focaliza en el papel de los médicos, cuando son los penúltimos eslabones en este marketing de enfermedades,

Los sistemas sanitarios se sirven de intervenciones de distintos agentes que contribuyen con distinto peso, pero que en conjunto multiplican los efectos. Hay alianzas informales entre la industria farmacéutica con grupos de médicos, líderes de opinión y grupos de pacientes, que utilizando los medios de comunicación, generan conciencia social de enfermedad acerca de un problema y, por tanto, necesidad de tratamientos

Es por tanto una visión muy sesgada que a su vez nos infantiliza, como si hubiéramos permanecido ajen@s a nuestra responsabilidad como agentes de salud.

Quiero terminar esta reseña con el último párrafo del libro, pues da una visión esperanzadora de la situación en el futuro.

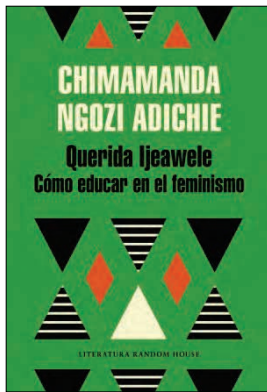
“En los años 1970 era poca la esperanza que sentía por mi profesión. Me costaba pensar que hubiese en la Tierra suficiente poder para forzar un cambio en una institución rígida, engréida y monopólica como la Medicina Moderna. Hoy sé que puede hacerse. Y también que lo harán las mujeres, porque son las víctimas principales, avasalladas por sus médicos con mucha más arrogancia y condescendencia que la que imponen al sexo opuesto.

Ya está en marcha el movimiento. He visto los cambios producidos por una pequeña banda de mujeres inteligentes, resueltas y determinadas liderando el ataque (...)

(...) Esto es sólo el principio, pero es un inicio importante porque demuestra que la mujer tiene el poder de efectuar un cambio. Pero las entusiastas que batallan necesitan un ejército.

¡Espero que Ud. Se enrole!”

Elena Troyano Murillo



QUERIDA IJEWELE

Cómo educar en el feminismo

Chimamanda Ngozi Adichie

El libro me ha parecido tremendamente útil para las personas que se pregunten, como dice el título, cómo educar en el feminismo. Es la transcripción de una carta que la autora escribió a una amiga cuando ésta le pidió consejo en este sentido y consiste en quince sugerencias que se pueden aplicar en la crianza y, por supuesto, sobre las que todas las personas podemos reflexionar y aprender, aunque seamos adultas.

Antes de comenzar con las sugerencias explica que el feminismo es contextual lo cual me parece que es muy interesante ya que con ello se puede dar cabida a todas las mujeres del planeta sin importar cuales sean sus circunstancias personales, sociales, geográficas o de cualquier índole. Me parece importante verlo así ya que, en mi opinión, uno de los obstáculos que enfrenta el feminismo es atender y tener en cuenta todas las situaciones que se pueden dar en cada una de las más de los tres mil quinientos millones de mujeres que estamos en el mundo. Buen punto de partida que además se refleja en el libro porque algunas de las sugerencias se dirigen especialmente a las mujeres negras y en concreto a las nigerianas, lo cual es un acierto y además de lógico ya que tanto la autora como su amiga lo son.

La primera sugerencia consiste en que Ijeawe no se defina exclusivamente por la maternidad sino que sea una persona completa, con otras ocupaciones e inquietudes, que las cultive para que su hija vea que ser madre no es lo único que puede hacer una mujer. Opina que debe enseñarle el valor del trabajo por la independencia que confiere a las personas y le sugiere que no sea la superwoman que la sociedad nos exige: ser muy profesionales en el mundo laboral y a la vez madres perfectas, si necesita ayuda con la maternidad, le sugiere que la pida ya que nadie nace sabiendo criar, ni hombres ni mujeres, pero socialmente parece que las mujeres debemos saber cómo hacerlo y que es una vergüenza reconocer que no sabemos. Esto me recuerda a una amiga cuyo hijo duerme muy mal y se encarga ella todas las noches de atenderle porque "el padre se pone nervioso". Yo siempre le respondo que se temple, ya que ella tampoco sabe cómo enfrentarse a la situación y sin embargo asume que tiene que hacerlo y lo hace. Creo que a él le pasaría lo mismo, lo haría y aprendería, si tuviera que enfrentarse a la situación sin la ayuda de mi amiga. Yo no soy madre pero es una pena que las madres no digan públicamente lo que nos cuentan en privado a sus amigas: que tienen que aprender cómo manejar cada situación a la que se enfrentan, llenas de dudas y con miedo, pero lo hacen en silencio. Es como el tema de idealizar la maternidad, parece que está mal visto decir que no todo es tan bonito como lo pintan, parece que decir eso te hace mala madre cuando no tiene nada que ver con ello si no con ser honesta y exponer una realidad, tema que poco a poco parece que va cambiando, aunque esa es otra cuestión.

La segunda continúa con algo parecido pidiendo que haga las cosas junto a su marido: la niña no se va a morir si queda al cuidado del padre incluso si éste no hace las cosas como le gustaría a la madre. Las responsabilidades deben repartirse equitativamente y ahí plantea una idea que me gusta: no significa que haya que hacer todo al 50%, dependerá de las circunstancias de cada pareja, pero se sabe cuándo se ha cumplido esa equidad si no quedan resentimientos hacia el otro progenitor. En este punto además señala la importancia de no dar las gracias a los hombres por realizar tareas domésticas y de crianza ya que en el momento en que dos adultos deciden crear una familia asumen las responsabilidades por igual.

La tercera plantea una oposición frontal a los roles de género que tan asumidos tenemos todos, habla de la ropa azul y rosa y de los juguetes con los que habitualmente juegan los niños y las niñas instando a su amiga a que acabe con esos moldes porque así se anulan capacidades de las personas. Pide a su amiga que permita jugar a su hija con juegos de construcción y coches para que explore todos sus gustos y preferencias, que no se cifa sólo a muñecas. Además señala cómo los juegos dirigidos a niños suelen ser activos y los dirigidos a niñas pasivos, lo cual condiciona el resto de nuestra existencia. Nuevamente habla de lo que la sociedad, erróneamente, considera habilidades femeninas, por ejemplo cocinar: ninguna persona nace sabiendo cocinar ni limpiar y por tanto se puede y se debería enseñar a todas las personas a hacerlo. En mi opinión dotar a todas las personas de todo tipo de capacidades las convierte en autónomas e independientes lo cual es algo deseable para cualquier ser humano. Esto de los roles de género está tan metido en nuestras cabezas que me recuerda a otra amiga con una hija que es bastante intrépida y, al llevar el pelo corto y no usar pendientes, la suelen confundir con un niño y le dicen lo aventurero que es, lo valiente que es hasta que ella les dice que es una niña y entonces comienzan a preocuparse por si se va a hacer daño.

En cuarto lugar habla de lo que llama feminismo light que utiliza expresiones como "él es la cabeza y tú el cuello" la cual, por suerte, nunca había escuchado pero la idea, desgraciadamente, sí. Es el feminismo que implícitamente ve a los

hombres superiores y por tanto considera que los hombres son quienes nos permiten a nosotras brillar con expresiones como "dio un paso atrás en favor de su esposa". Creo que sería un error interpretar que las mujeres podemos actuar gracias a que los hombres nos lo permiten: las mujeres somos seres humanos y no necesitamos el permiso de nadie para existir y ser como somos y nos apetezca. También incluye en este feminismo light la idea de que los hombres son feministas porque se encargan de la casa y los hijos cuando la mujer no está para hacerlo, como si eso fuera una responsabilidad de las mujeres que ellos ejercen de rebote.

La quinta sugerencia es que fomente el amor por la lectura en su hija ya que esto le dará más autonomía y capacidad de crítica que cualquier otra cosa, podrá cuestionarse todo lo que le digan. Pienso que la lectura es buena para todas las personas pero es cierto que los hombres en esta sociedad están legitimados para ser autónomos y dar su opinión de serie por lo que a las mujeres no nos viene mal cargarnos de argumentos para defender las cosas en las que creemos.

En sexto lugar pone el énfasis en la importancia de cuestionar lenguaje que utilizamos, otra idea fundamental que en ámbitos feministas tenemos muy claro pero de cuya importancia no creo que el resto de personas sean tan conscientes. Propone por ejemplo no utilizar palabras como 'princesa' al referirnos a las niñas e incluso tener cuidado al usar términos feministas que pueden quedar en el ámbito de lo abstracto. Así, más que decir que una actitud es 'misógina', es mejor explicar por qué lo es. Por ejemplo la idea de que los hombres deben protegernos implica la inferioridad de las mujeres y como leí hace poco: no necesitamos que los hombres nos protejan, necesitamos que dejen de protegerse entre ellos.

Lo séptimo que Chimamanda sugiere es que inculque a su hija la idea de que el matrimonio no es un logro, que sea clara en cuanto a que hay matrimonios maravillosos y otros horribles, no es algo bueno per se, no es algo a lo que las mujeres deberíamos aspirar. Esta idea se implanta en las niñas y no en los niños lo cual nos coloca a las mujeres en posición de inferioridad ya que valoramos más esta institución que ellos. Como ejemplo gráfico indica que Hillary Clinton, en las redes sociales, se etiqueta primero de todo como 'esposa' y su marido como 'fundador'. También habla del cambio de apellido que sufren las mujeres en algunos países tras casarse, costumbre que afortunadamente en España ha desaparecido pero que se mantiene en países tan supuestamente feministas como Nueva Zelanda. Personalmente me parece aberrante que la mujer tenga que cambiar de identidad y el hombre no, por decidir hacer una cosa juntos: casarse; esto coadyuva a mantener la idea de que la esposa es del esposo, con todas las consecuencias violentas que esta idea conlleva para las mujeres.

La octava sugerencia es no enseñar a su hija a agradar y gustar, que estas cosas no se conviertan valores para las mujeres. Muchas mujeres, hoy en día, son víctimas de agresiones sexuales, incluso por parte de sus propias parejas, por el hecho de haber sido educadas para agradar, es algo que en los últimos tiempos parece que está empezando a cambiar, pero sería deseable no programar a las niñas con estas ideas desde el nacimiento, así no nos tendríamos que desprogramar de adultas. Paralelamente aconseja que exprese lo que a ella misma le gusta y le disgusta, siempre sin dañar a los demás, siendo amable y, por supuesto, que sea consciente de que también tiene derecho a que los demás sean amables con ella.

En noveno lugar propone que le dé una identidad, que se sienta orgullosa de ser negra, nigeriana e igbo, de la historia de los africanos y la diáspora negra. Leer este capítulo me puso en contacto con mi propia forma limitada de ver el feminismo ya que en un primer momento pensé ¿qué tiene esto que ver con el feminismo? Será con el racismo... Mi cómoda posición de blanca me hacía no ver que los problemas a los que las mujeres africanas (como tantas otras) tienen que enfrentarse agravan sus problemas al hecho de ser mujer, por eso me parece un capítulo estupendo para abrirnos los ojos a la realidad de otras mujeres que no viven con nuestros privilegios de blancas primermundistas.

El siguiente capítulo enlaza con el anterior hablando de la apariencia y la importancia que en este mundo se le da. Es un tema que todos deberíamos interiorizar, porque todas las personas, especialmente las mujeres estamos sometidas a nuestra imagen y nuevamente afecta más a quienes no son blancos: las mujeres negras reniegan de su pelo y tratan de alisarlo o recogerlo en trenzas para esconder cómo realmente es, pasando por todo tipo de torturas que no sólo les genera una enorme pérdida de tiempo y frustraciones sino también daño físico. Para ello propone que nunca relacione apariencia y moral y que se rodee de modelos de mujer que se sientan orgullosas de su apariencia natural. Este me parece un tema muy clave porque si no puede quedar en palabras vacías. Deberíamos crecer en un mundo donde se visibilice la realidad del físico de las personas y, aunque no podemos evitarlo a nivel global, sí podemos hacerlo a nivel local, como casi todo. En mi opinión esa es la forma de cambiar el mundo.

La undécima sugerencia señala el uso sesgado que se hace de la biología como origen de normas sociales. Por ejemplo, se justifican muchas normas sociales en la mayor fuerza física de los hombres, sin embargo, si todas las normas sociales surgieran de la biología los hijos e hijas llevarían el apellido de la madre, que es la única que, indiscutiblemente, es su progenitora. Según la autora la biología es una cosa y las normas sociales otras y la primera no debe justificar las segundas.

La siguiente sugerencia consiste en hablarla claramente de sexualidad, en usar términos que la niña pueda entender y en hacerlo con naturalidad y explicando no sólo la parte física de la sexualidad sino incluyendo la emocional así como las consecuencias buenas y malas que para ella puede tener practicar sexo y la forma de practicarlo. No poner el acento sólo en lo negativo: el miedo y los riesgos. Habla de la importancia de llamar a las cosas por su nombre, por ejemplo, la vulva (ella se refiere más a la vagina), esto me parece básico y me agrada ver cómo las cosas van cambiando. En los últimos años hemos tenido una discusión recurrente en mi grupo de amigas cuando alguien preguntó cómo les hablaban a sus hijas de la vulva. Casi todas tenían motes o el famoso 'ahí' y veían rarísimo, negándose a usar la palabra, llamarlo vulva sin embargo hoy en día la mayoría lo llaman con su nombre y, aunque esto es un grupo de amigas, me da la sensación de que es un tema que se está normalizando. Me parece increíble que nos pareciera raro llamar a las cosas por su nombre, hace años se entendía que la "colita" o "pilila" debía llamarse pene, pero sonaba raro decir 'vulva', me alegro de que muchas personas nos hayamos dado cuenta de que la forma en que deja de ser raro es empezar a utilizar el término nosotras mismas.

La decimotercera sugerencia es hablarle también del amor, el cual consiste en dar y también en recibir, básicamente no educarla en los mitos del amor romántico. La autora además expresa su deseo de que todas las personas, no sólo las mujeres, sean educadas en la importancia del amor. Estoy totalmente de acuerdo porque para mí el feminismo no se dirige sólo a las mujeres, debe educarnos y guiarnos a todas las personas ya que el patriarcado daña a hombres y mujeres por igual, aunque es cierto que los hombres son los grandes beneficiados al obtener todos los privilegios pero, como siempre digo, están también muy capados al no tener derecho a entrar en contacto con sus emociones, a rendirse, a pedir ayuda o a saberse vulnerables, lo cual les somete a una gran presión y frustración, aunque no lo demuestren porque su rol de género tampoco se lo permite.

La penúltima sugerencia dice que le enseñe a su hija que todas las personas son dignas por el hecho de serlo, no relacionar a los oprimidos con la bondad. Esto en concreto causa mucho daño a las mujeres cuando se piensa que hay que 'salvarlas y respetarlas' porque son buenas, son mejores que los hombres. Esto no es cierto, todas las personas pueden ser buenas y malas, no todos los hombres son malos ni todas las mujeres buenas, esta es otra idea patriarcal que debemos erradicar y empezar a valorar a las personas por lo que son y hacen cada día y no por su género.

Para finalizar, la decimoquinta sugerencia me parece básica para vivir en un mundo mejor: el respeto a la diversidad y el valor de la diferencia. Es algo inherente a los seres humanos ser únicos, distintos: seremos semejantes a unas personas en ciertos aspectos pero distintos a esas mismas personas en otros. Es así y no podemos pretender que sea de otra manera: no todas las personas nacidas en Madrid son iguales, ni todos los que estudian medicina tampoco, ni a las que les gusta el fútbol o un determinado equipo y por supuesto no todas las mujeres somos iguales. Esto enlaza con lo que escribía al principio del feminismo contextual, no se puede negar la necesidad del feminismo como causa global porque existan mujeres con distintas circunstancias, opiniones y gustos. Las personas somos interseccionales y ahí reside nuestra riqueza, si no sería todo muy aburrido y estaría todo dicho desde el primer momento. Es bonito y positivo que seamos diversos y con ello podamos ir cambiando la opinión de las personas, y la nuestra propia, sin tener que meternos en cajitas inamovibles. A mí eso me hace sentir libre aunque a algunas personas les parezca incoherente "Si votas a tal partido tienes que estar de acuerdo con esto", "Si te declaras afin a esta idea tienes que secundar esta otra" no lo entiendo y me parece muy castrante, creo que es lo que la sociedad pretende hacernos creer para coartar nuestra libertad de pensamiento. Amo la diversidad.

El libro me ha encantado, no sé cuántas veces he escrito de algunas de las sugerencias que me parecen básicas. Creo que las ideas que propone son muy acertadas para construir un mundo mejor, un mundo feminista (que no de las mujeres) y que están explicadas de una manera muy clara y sencilla, comprensibles para la mayoría de la gente a la vez que es muy concienzuda a la hora de analizar la realidad, pareciera que se le escapan pocas cosas y, por eso y por ser un libro tan corto, me parece buenísimo para introducir a las personas en el feminismo, para que la gente que todavía niega que las mujeres estamos en posición de inferioridad abra los ojos y vea cuánto nos queda para conseguir la igualdad y en cuántos ámbitos se refleja el patriarcado. Precisamente por ser tan corto dudaba si hacer la reseña de este libro pero me ha resultado tan interesante que me ha parecido que merecía la pena hacerlo. Creo que es un libro que se puede recomendar a cualquier persona.

Elisa Ortiz De Urbina



EL ROMPECABEZAS DE LA SEXUALIDAD

José Antonio Marina

El autor en sus páginas comienza desmenuzando las partes que se le han atribuido a la sexualidad y sobre las que la sociedad ha mantenido el control, así mismo habla de cómo se le ha minimizado considerando el sexo como el todo de la sexualidad, volviéndolo un producto, un deseo que nos venden para poder alcanzar la felicidad.

Este anhelo de alcanzar la felicidad a través del sexo llevo a varias generaciones a pensar que las normas y todo lo conocido de la sexualidad eran restricciones que la sociedad ponía, por lo que se celebró la libertad, convirtiéndose después en libertinaje, que se debía dirigir toda la energía al disfrute sin restricciones, sin anclajes, una novedad a la que había que acceder sin ningún prejuicio.

Si la naturaleza había quitado las taxativas que ella había impuesto y dio al ser humano la capacidad de tener relaciones coitales en cualquier momento, no como los animales que solo en temporadas y para la reproducción, por lo tanto se debía disfrutar a placer. Además se nos doto de inteligencia la cual debía aprovecharse para encontrar todas esas variantes que pudieran hacer más placentero el sexo. No es difícil de imaginarse que si todo se basa en sexo, se buscara siempre el placer inmediato, momentáneo, el que este a la mano y se volcara todo el esfuerzo en su búsqueda.

Ahora bien esta libertad no llevo hacia la felicidad como pensaron, y el escritor hace una comparación de la situación actual de la humanidad con un marinero sin mapa, sin una brújula, que se aventuró al mar sin saber hacia dónde iba y se encuentra perdido en esa inmensidad. Volviendo a las limitantes sociales si bien es cierto que existió una época en la que sirvieron como control del sexo donde no se llegó a la felicidad, empero, si sirvieron para establecer un camino a seguir.

Sera preciso enmarcar en este punto el alegato del autor acerca de la moral de que "todas las sociedades han construido morales para facilitar el acceso a la felicidad e intenta resolver problemas sociales, hacer el comportamiento previsible, poner marcos de vida, dar seguridad a cambio a veces de injusticia, también es verdad que sin ella, al buscar una libertad desvinculada, sin normas ni coacciones, nos encontramos en un mundo complejo sin saber que camino debemos seguir". Y he aquí la base de su trabajo, el buscar una nueva moral sin regresar a las viejas costumbres, propositiva que busque la igualdad, la complementariedad, el respeto y más que nada establecer una ética, como él le nombra, que ayude a resolver los problemas que afectan la felicidad privada y pública.

Retomando la religión y su influencia en la desigualdad entre hombres y mujeres y las prohibiciones otorgadas a la sexualidad, en primer lugar señala que la labor de las religiones está en explicar el origen de las cosas y por consiguiente su destino, de ahí la aparición de mitos, invenciones fantásticas de la creación, es importante para él hacer mención de este hecho debido a que la religión le transfirió a la mujer un carácter misterioso por su capacidad de dar vida, a esta connotación de misticismo le agregaron poderes que debían ser apaciguados, se le concedía al Rey, al sacerdote, al suegro, entre otros, la responsabilidad de controlar ese poder, teniendo con ella la primera relación coital, antes que su marido. Aunque hay algunas religiones que manifiestan que la mujer nunca dejan de tener esa fuerza inquietante que en realidad es el reflejo del temor, reverencia o fascinación que tienen ante lo desconocido que es el cuerpo de una mujer, por lo que no la dejan participar en los rituales religiosos

Pese a todas las trabas que puso la religión destaca que por un tiempo enseñó el camino a seguir en relación a la sexualidad y que sería ideal si se reuniera lo mejor de cada una para constituir un nuevo sistema de normas, aunque esto se ve muy lejano por los privilegios que cada religión quiere conservar.

Es importante destacar los segmentos de la sexualidad que se han modulado a través del tiempo por la sociedad, la primera de ellas es la social y su clara insistencia a las relaciones de pareja monógamas con lo que se perpetuaría la familia y por lógica la estructura social. La segunda es la afectiva, dividida en tres experiencias: el deseo, los sentimientos y el apego. Define al deseo como una actividad donde se encuentra satisfacción y reposo, hay tres grandes motivaciones que mueven la vida de las personas y en ellas ha tenido influencia la sociedad, estas son: el poder, el deseo de ser aceptado y el sentimiento de la propia eficacia. El amor explica es el deseo y el desear es querer adueñarse del motivo del objeto o en su caso de la persona y el poseer el objeto de su deseo le da un sentimiento de seguridad, de poder, lo engrandece, eleva su ego, tiene un igual efecto la poligamia que en realidad no se trata de una demostración de eficacia en la cama sino de poseer, sueño efímero de poder. Algo similar sucede con la motivación de sentirse aceptado que lamentablemente se ha desviado hacia otra vertiente diferente a la del amor, se le ha relacionado con el sexo y el desempeño de los involucrados, además del menosprecio y exclusiones a algunas manifestaciones de la sexualidad femenina. Lo dicho anteriormente incluye la última motivación, el deseo de sentir la propia eficacia, debido al establecimiento de lo que se espera tanto en la

cama como de los estándares sociales tanto para hombres como para mujeres, que se busca satisfacerla con aventuras sin compromiso y a la vez los lleva a insatisfacciones y a consultas psicológicas.

Ahora bien, al amor se le da la connotación de sentimiento, sin embargo José Antonio considera que el amor esta nutrido de un conjunto de sentimientos, es un choque de nuestros deseos con la realidad, el amor es un deseo, el llevar a cabo actividades que dan satisfacción y gozo. No así el apego pedestal de muchas relaciones de pareja, que en realidad es necesidad de que alguien cubra sus vacíos o necesidades.

La tercera modulación social es el erotismo, que de un inicio es una invención social, existen dos clases de erotismo uno dedicado a la búsqueda del placer efímero, y el otro busca trascender al placer genital.

La cuarta modulación es la estructura económica de la familia, el modelo familiar creado dice que el hombre será el proveedor, el protector y el preñador, lo que le va a excluir de la educación de los hijos, concibiendo al hombre como falto de sentimientos, no como la mujer que nace con un instinto maternal por ello debe encargarse de su crianza.

La quinta modulación tiene que ver con la intimidad, es el interior más secreto, el lugar del dialogo conmigo mismo, el cajón donde se guardan las claves que me descifran, pero que la inteligencia ingeniosa, como la nombra el autor, ha separado la intimidad de la sexualidad, dejándola en lo más superficial de la persona, se ha desperdigado el temor a mostrar la intimidad personal por la facilidad en la que desaparecen los vínculos afectivos.

La sexta modulación es la ideológica, el escritor designa esta palabra para referirse a la utilización de la sexualidad dentro de un marco ideológico ajeno a ella, de ahí parten todas las expectativas y patrones que se le designa a cada sexo, al tener moldes de personas era más fácil su control y predicción de sus actos, por consiguiente una desazón generalizada por no cumplir con los estándares.

La última modulación es la comercialización del sexo, se instauro toda una industria en torno al sexo, vendiendo la ideal de que los deseos se cumplirían al entrar en este consumismo, consumir prostitución, pornografía, comprar sexo, sexo en internet y lo que las marcas internacionales han utilizado para vender sus productos es utilizar el sexo.

Todas estas creaciones de la sexualidad y sus derivados problemas, han hecho que nos olvidemos de los problemas reales como lo son: la procreación, el deseo y las expectativas. No se podía dejar la procreación al criterio de las personas, sino que la sociedad debía regularla, el resultado de las relaciones coitales la creación de una nueva vida, la cual se verá afectada en circunstancias no planeadas, y en la vida de quien más repercutirá será en la de la madre, así que la sociedad provee de métodos anticonceptivos simples y rápidos y le da importancia a los nacimientos dentro de los matrimonios y el nuevo ser pueda crecer en un ambiente familiar que lo protegerá y le proporcionara lo que necesite. Pero esta no es la única razón, darle énfasis a las relaciones duraderas de pareja, sino porque todos los seres humanos tenemos la necesidad de tener compañía, sexo, amor, alguien que nos aliente entusiasmo creador, serenidad, sentido a nuestras vidas, con quien tengamos intimidad, no son satisfactorias, como se pensó en la época de liberación sexual, las relaciones sin compromiso, al ser seres sociales siempre vamos a buscar la permanencia de alguien con quien convivir a diario. Y no caer en la sola satisfacción de deseo con muchas parejas, al darle esta connotación al deseo nunca esta persona zaceará sus necesidades, es por eso que en este caso la sociedad deberá establecer normas no restrictivas o rigurosas.

En cuanto a su dedicación a las expectativas podemos destacar, que al establecer modelos a seguir, aunado a ellas crearon expectativas muy altas de las relaciones de pareja, esto dio lugar a que desilusiones y escepticismo en las relaciones, ya que se aspira a mucho y difícilmente se encontrara a esa persona que pueda llenar todos los anhelos, se actúa para el fracaso. Buscar la satisfacción del deseo lleva a las personas a perderse y dar todo a la otra persona, en resumidas cuentas es el someterse en muchos casos, concepción errónea del amor, porque en el amor no se posee para someterse, se posee para compartir.

Para concluir, hablaremos del proyecto de ética que fue lo que impulso al autor a realizar este libro, dicho proyecto debe estar libre de ignorancia, miedo, dogmatismos y odio al vecino, que es lo que hasta ahora contienen las normas. Este proyecto ético requiere de todos, debido a que somos seres sociales, todos de alguna forma aportamos pequeñas cosas a este mundo, esas pequeñas aportaciones las hacemos buscando nuestra felicidad, al ser una parte dinámica dentro de un mundo social no se puede convivir sin un sistema de normas a la cual llama ética que mientras no se instaure habrá incertidumbre y constantes enfrentamientos, generados para establecer las normas que una persona con poder desea instituir. De la misma forma de rediseñarse nuestro sistema afectivo, ya que todo lo instaurado hasta ahora nos ha castrado sentimentalmente, siempre relacionándonos superficialmente con los demás dejando a un lado la intimidad. Donde la dignidad sea la que integre al sexo ya no la naturaleza, reconociéndonos como seres dotados de derechos, al tener en cuenta la dignidad como parte de nuestra moral y desarrollarla de forma automática no tendría por qué exigirse constantemente el respeto a los derechos, le otorgaríamos al otro el valor que se merece y no intentaríamos sobrepasarlo

para poder adquirir lo que deseamos, para llegar a la felicidad anhelada por todos, si no que se buscara que todos tengan las mismas posibilidades para alcanzarla. Su gigantesco proyecto ético menciona debe de incluir todas las características antes mencionadas, además de que debe ser creador queriendo decir hacer algo valioso que perdurara y beneficiara a todos sin distinción.

También debe incluir una educación donde se inculquen valores como el cuidado con atención al otro, teniendo hacia el otro, atenciones por el simple respeto hacia él como ser humano, con admiración, simpatía y compasión comúnmente mencionada como empatía y por último la congratulación que significa alegrarnos con la alegría ajena.

Erendira Corona Cuatecontzi



TEORIA KING KONG: SEXO EN LA FRONTERA

Virginie Despentes

Virginie Despentes trata, desde una perspectiva personal y con un estilo literario directo e irreverente, desmontar los planteamientos y postulados feministas instalados en el discurso dominante de su momento. Para ello recurre a diferentes episodios de su vida personal donde el sexo se encuentra en las fronteras del pensamiento normativo en lo que a la diferenciación de género se refiere. Estos episodios suponen para la autora una manera de repensar y, por tanto, repensarse a sí misma, el papel del feminismo y su concepción de la mujer en la sociedad.

El suyo, es el feminismo de las gordas, de las feas y de las putas. No está en contra de las mujeres que se encuentran dentro del pensamiento normativo, tan solo que ella escribe desde la fealdad y la gordura, en sentido figurado. Y es desde ahí donde plantea este ensayo personal, más cerca de un manifiesto punk-rock que de un tratado para un público feminista burgués, elitista y políticamente correcto, ese que sabe qué es lo mejor para las mujeres. Su objetivo, por tanto, es poner patas arriba la literatura feminista escrita hasta el momento. Virginie escribe sin pelos en la lengua, sin rodeos, no deja indiferente a nadie.

Quizá lo más importante de Teoría King Kong no es solo su estilo directo, irreverente, incluso molesto y desagradable, sino cómo aborda desde su experiencia personal los límites de las significaciones sociales que construyen, y son construidas, los conceptos de sexo y género en nuestra sociedad. Con mayor o menor acierto, Virginie desmonta y critica el discurso dominante, y de dominación, donde la mujer es considerada en una posición inferior respecto al hombre. Para ello, lo aborda desde tres experiencias personales: una violación, la prostitución y el porno.

Virginie sufrió una violación a los 17 años, hecho que transformó definitivamente su vida. Pero no fue hasta que lee el artículo de una feminista norteamericana, Camille Paglia, cuando Virginie se siente alentada a repensarse a sí misma como una mujer fuerte, que no busca compadecerse ante los demás sino que se auto-protege frente a cualquier ataque que pueda recibir. Esto es, si te han violado, asúmelo por la que vida sigue su curso. Un cambio de paradigma, que sirvió a Virginie a replantearse su papel como mujer, produciendo en ella un efecto terapéutico y transformador definitivo.

El cambio de pensamiento más importante para Virginie fue pasar de considerar a la mujer como un objeto a proteger a ser considerado como sujeto capaz, y con el deber y el derecho, a protegerse a sí misma, llevando este planteamiento hasta las fronteras del significado social de mujer. En un entorno laboral es fácil considerar al hombre y a la mujer como iguales, pero en otros ámbitos no tan políticamente correctos, como la prostitución o el porno, la cosa cambia.

Virginie ejerció la prostitución durante varios años, período que le sirvió para reconstruirse y repensarse como mujer, en el sentido social de la palabra. Como dice la autora, la prostitución no solo le permitió ganar dinero sino que le hizo cambiar la relación consigo misma: al ejercer la prostitución se disfrazó de mujer. Esta transformación de imagen a una imagen social más amable para los hombres, la de mujer objeto situaba a los hombres en la mayoría de los casos como seres frágiles que se mostraban a sí mismos de la forma en que no podían hacerlo en otros espacios sociales de sus vidas diarias.

La autora no trata de construir una teoría del sexo, sino de cuestionar las significaciones sociales en torno al concepto de la mujer, repensándola como sujeto activo al que no haya que proteger frente a ciertas estructuras simbólicas del patriarcado; o lo que es lo mismo impela a que la mujer se pueda proteger a sí misma y pueda tomar, por tanto, sus propias decisiones en cualquier ámbito del sexo. En este sentido, la prostitución se analiza como una actividad laboral que pone en entredicho el discurso biempensante: "cuando el trabajo realizado por una mujer supone un intercambio de tiempo por un sueldo miserable no interesa a nadie. Sin embargo, cuando se trata de un intercambio de dinero por sexo provoca que todo el mundo pueda opinar, incluido a las mujeres considerando a las mujeres que ejercen la prostitución como seres miserables, inferiores, víctimas que hay que proteger del ataque a su dignidad". Lo contradictorio, según la experiencia personal de Virginie es que el tiempo que ejerció la prostitución ganaba mucho más dinero que cuando realizó otros trabajos, y en peores condiciones. Como dice la autora, acaso cualquiera que trabajamos lo hacemos por vocación o porque realmente necesitamos el dinero que nos pagan mes a mes. La prostitución por tanto tiene un trasfondo contractual que cuestiona directamente al contrato social del matrimonio, por lo menos en el sentido histórico en el que la mujer acepta realizar ciertas actividades a cambio de conseguir beneficios personales y sociales a través del hombre. Un sistema donde las mujeres y hombres tienen sus espacios sociales bien definidos.

Ocurre lo mismo con el porno, aunque quizá aquí la autora afina menos posiblemente por el momento en el que escribe el libro. Extraña que en el libro aparezca varias veces salas de cine X, algo prácticamente extinto actualmente. En este sentido, la aparición de las nuevas tecnologías están transformando las relaciones sociales con la pornografía, tanto de hombres como mujeres repensando así, en cierta medida, las relaciones sexuales contemporáneas. No obstante, como dice la autora el porno efectivamente aún sigue teniendo un componente de evasión y satisfacción sexual que funciona como válvula de escape de las tensiones sociales actuales. Otra cosa es, como intenta demostrar pero sin mucho éxito, la riqueza y diversidad del cine pornográfico. Este cine está hecho para una última finalidad, la masturbación, y no se complica mucho al respecto. Ella misma dirigió una película de este género: "Fóllame".

Volviendo al libro, la autora acierta al abordar la pornografía como producto social de la sociedad heteropatriarcal no escapa de las mismas desigualdades propias de este sistema, por lo que el papel de la mujer y del hombre está significativamente diferenciado reproduciendo por tanto estas diferencias de género. Si bien es cierto que en la pornografía la mujer aparece en la mayoría de los casos como un objeto sexual y el hombre como sujeto sexualmente activo, según la autora el mayor poder del porno es que la mujer aparece liberada de ciertas construcciones sociales. Por este motivo, la autora denuncia que al aparecer la mujer como un sujeto transformador y sexualmente activo la sociedad rápidamente vaya a intentar censurar, moralizar y por tanto estigmatizar a la mujer recordándole cuál es el espacio social en el que tiene que estar confinada. En esta línea argumentativa, la mujer cuando es asociada al sexo, en este caso a la pornografía, la sociedad heteropatriarcal va a movilizar los mecanismos necesarios para reprimirla social y simbólicamente, recordándole el papel pasivo que tiene que tener en las relaciones sexuales. El ejemplo que mejor representa esta represión social es la masturbación, objetivo final de este tipo de películas, y ámbito donde la mujer apenas participa, por lo menos de forma socialmente reconocido. Es precisamente en las relaciones íntimas con una misma donde se muestra de manera más sutil la violencia simbólica que las mujeres sufren en el ámbito de las relaciones sexuales. Como dice Virginie, no hay nada más inquietante que una actriz porno capaz de llevar a cabo un proyecto de vida propio usando el sexo como el medio para realizar ese proyecto de vida.

Concluyendo, teoría King Kong es un buen libro feminista, con un estilo directo y sin tapujos que posiblemente desmonte muchas de las ideas que se tienen sobre las relaciones sexuales y de género obligando a repensar la propia identidad. No obstante, no es el único libro feminista, o por lo menos o no debería ser el único que se debe leer. Se trata de un texto muy personal, escrito desde experiencias personales y por tanto no usa, ni tampoco es su finalidad, llevar a cabo ninguna teoría sexual o de género. Por ejemplo, la autora reconoce cuando habla de la prostitución, que su experiencia no tiene que ser igual a la de todas las mujeres que ejercen la prostitución, ya que las condiciones sociales son múltiples, dejando entrever por tanto que existen fuerzas de dominación social más allá de las decisiones individuales evitando caer en una concepción idílica y edulcorada de la prostitución. Por este motivo, Virginie habla de regular la prostitución permitiendo dotar de derechos a las mujeres que la ejercen.

En definitiva, un libro aconsejable pero con paradojas como cualquier texto. La pretensión de la autora no es ser una autora mainstream aunque sin embargo reconoce como algo positivo que el feminismo se esté convirtiendo en un tema recurrente en muchos de los debates actuales.

Gema Velasco Sánchez



LA NUEVA TERAPIA SEXUAL TRATAMIENTO ACTIVO DE LAS DISFUNCIONES SEXUALES

Kaplan. H. S.

Hasta las investigaciones realizadas por Masters y Johnson, la psiquiatría, el psicoanálisis y la terapia conductual, entendían las anomalías sexuales como la realidad observable de graves alteraciones ocultas, que debían ser sometidas a largos tratamientos con resultados diversos.

El punto de partida, de Kaplan, consiste en caracterizar los trastornos sexuales como variaciones y disfunciones. Las primeras entendidas como "desviaciones" y "perversiones" con un funcionamiento sexual placentero y eficaz, que en su consecución se sale de la norma establecida y practicada, pero que en mujeres y hombres es vivido de modo satisfactorio.

La terapia sexual surge para el tratamiento de las segundas, en ellas el paciente tiene una respuesta sexual insatisfactoria. La disfunción en la sexualidad es el resultado de trastornos psicossomáticos que imposibilitan el coito o el disfrute del mismo.

Las disfunciones sexuales

La estructura es muy didáctica ya que la exposición es presentada como un proceso que va desde la incidencia de la disfunción hasta los resultados del tratamiento y la permanencia del mismo.

En la primera parte se analizan las disfunciones que afectan a los dos sexos, comienza con las disfunciones masculinas caracterizadas como síndromes disfuncionales que afectan a la erección o al control del orgasmo.

La disfunción erectiva, parte de una reflexión, relacionada con el modo de conocerla comúnmente como "impotencia"; entiende que dicho término es criticable por peyorativo e inadecuado, aunque lo utiliza por su profusión y para no generar confusiones.

La define como el bloqueo del reflejo de la erección como consecuencia de la ansiedad. La clasificación clínica es primaria cuando la disfunción ha afectado al paciente siempre que ha mantenido relaciones sexuales, y secundaria cuando sólo se ha producido con algunas parejas. Las reacciones pueden ser el resultado de un círculo vicioso, en el caso de la depresión porque puede ser la causa de la disfunción y en ese caso habría que tratarla primero, y en el caso de los conflictos de pareja porque si son causa deberían tratarse antes. El tratamiento, en la terapia sexual, entiende que la falta de erección es el resultado de la ansiedad por eso hay que disminuir o impedir su aparición, para ello se manipula el sistema sexual con la intención de aumentar los factores estimulantes y reducir los que producen ansiedad, encomendando tareas sexuales, que fomenten la tranquilidad del paciente; dar y recibir placer sin llegar al coito, en las primeras sesiones; eliminación del temor no recuperar la erección por el método de compresión u otros que desde la erección estimulada, se deje producir su pérdida para recuperarla de nuevo; liberación de pensamientos obsesivos centrando la atención en las propias sensaciones eróticas, recreando fantasías..., permiso para el "egoísmo" asumiendo, cada miembro, la responsabilidad de la propia satisfacción. Cuando la erección se alcanza con los ejercicios de estimulación sin exigencias, se puede volver a la práctica coital haciéndola excitante y ausente de ansiedad en lo posible. Se propone también el uso de testosterona como estimulante temporal para romper el círculo vicioso de la psique.

Los resultados que se muestran como efectivos en tiempos de dos a diez semanas entre cuatro y diez sesiones; aclarando que la disfunción primaria es más refractaria que la secundaria, aun alcanzando cotas del 50%. La permanencia es muy elevada aunque se refieren recaídas del 5%.

En el hombre las disfunciones que afectan a la falta de control del orgasmo son la eyaculación precoz y la retardada, la primera es la incapacidad de ejercer control voluntario sobre el reflejo eyaculador, produciéndose una secuencia muy rápida entre la excitación y el orgasmo; la segunda es la inhibición específica del reflejo eyaculador.

El tratamiento de la eyaculación precoz se centra en la atención del paciente, en las sensaciones que rodean al orgasmo, enseñarle a percibir la intensidad de las sensaciones que lo anticipan evitando que se distraiga, llevándolo a centrarse sólo en las sensaciones eróticas que emanan de su pene en la estimulación que practica la pareja, dejando que ella ejerza el control sobre el orgasmo, por medio de la detención de la estimulación, cuando se ha practicado en una gradación que va, desde la excitación y la parada, tres o cuatro veces, centrando el paciente la atención en las sensaciones eróticas. Entre tres y seis sesiones extravaginales, en las que el paciente eyacula a la cuarta vez, suele sentir que ejerce

cierto control. A partir de aquí se propone la realización del coito, siendo también la pareja la que ejerce el control de la situación, a través de la postura superior y lateral, realizando también el procedimiento de detención-arranque, con el pene introducido en la vagina, sin que se produzca el orgasmo hasta la cuarta sesión. En esta fase es capital que el paciente esté centrado en sus sensaciones eróticas, por lo que la colaboración de la pareja es clave, para que pueda liberarse de preocupaciones.

En la eyaculación retardada el tratamiento tradicional busca la resolución de los conflictos de la psique del paciente, la terapia sexual se centra en la desensibilización sistemática, aprovechando la capacidad de eyaculación que exista en el paciente, comenzando por la realización del acto sexual para que eyacule en la situación que le sea más propicia. Para la evaluación se reúne información sobre tres aspectos: identificación de aspectos de la eyaculación que interfieren con la expresión sexual; descubrimiento de la actividad o fantasía erótica predilectas para usarlas en la desensibilización; interés en las circunstancias actuales o pasadas en las que es capaz de eyacular. Se trata de orientar las tareas sexuales atendiendo a estos aspectos para que se pueda asociar la relación con la pareja y la eyaculación.

Los resultados son desiguales, en el caso de la eyaculación precoz la eficacia del tratamiento depende de la atención del enfoque en las sensaciones premonitorias del orgasmo durante la relación sexual; las recaídas dependen de la distracción por preocuparse de la pareja o por stress. En lo que afecta a la eyaculación retardada, la experiencia clínica analizada es corta, pero el conocimiento anticipado se relaciona con la gravedad, si es primaria o secundaria, si se da o no dificultad conyugal y si hay una psicopatología importante, que es la que puede ser causa de una incapacidad eyaculadora primaria o absoluta.

Las disfunciones sexuales de la mujer ofrecen de entrada una dificultad, su incompreensión, por ejemplo el uso del término "frigidez" que engloba la inhibición de la respuesta sexual femenina, es confuso porque no expresa ni diferencia que la excitación y el orgasmo se puedan bloquear por separado; además de ser peyorativo e inexacto que, la mujer que sufre una inhibición sexual, sea fría y hostil a los hombres. La autora recurrirá al uso del término "disfunción orgásmica" tomado de Masters y Johnson y su división en tres categorías diagnósticas, absoluta, situacional y aleatoria entendiéndose que pueden ser primarias, desde siempre, o secundarias, desde un momento de terminada, sin olvidar, que tampoco aquí se presta atención a la respuesta sexual, centrándose solo en el orgasmo. Otra fuente de confusión es la que relaciona coito y orgasmo hasta el punto de entender como disfunción la no continuidad entre coito y orgasmo, cuando puede no atribuirse especial importancia al modo en que la mujer alcanza el orgasmo, entendiéndolo como variante normal si se llega a él aunque en el coito no se alcance. Esta interpretación estaba condicionada por el psicoanálisis que entendía que el orgasmo clitorideo es patológico. La impresión de la autora es que en torno a un 10% de mujeres sufren una disfunción orgásmica primaria y un 90% pueden alcanzarlo en el coito o a través de estimulación clitoridea.

Partiendo de su práctica clínica propone cuatro síndromes:

Disfunción sexual general es la inhibición de la excitación a nivel psicológico, pues no se producen sentimientos eróticos; en el plano fisiológico el componente vasocongestivo está bloqueado, no se produce lubricación, no hay expansión vaginal, puede ser inorgásmica o no. Sería una inhibición sexual universal con grados de gravedad.

Disfunción orgásmica es la carencia de reflejo orgásmico, se refiere al bloqueo del orgasmo en la respuesta sexual femenina que puede estar acompañado, o no, del bloqueo de la excitación sexual general; las mujeres que padecen esta disfunción son capaces de enamorarse, sentir erótica, lubricar y mostrar tumefacción genital.

Vaginismo se caracteriza por un espasmo condicionado de la entrada vaginal, las pacientes con esta clínica pueden responder sexualmente y llegar al orgasmo con estimulación clitoridea.

Anestesia sexual o conversión hay pacientes que manifiestan no sentir nada ante la estimulación clitoridea o vaginal, solo sensaciones de contacto. Más que una disfunción se entiende como una forma de neurosis, puesto que las disfunciones sexuales son entendidas como trastornos psicossomáticos, en ese sentido la intervención sexoterapéutica es menos efectiva que la psicoterapéutica.

Los programas de terapia sexual diferencian el vaginismo de las demás disfunciones femeninas, la autora presenta la distinción entre la disfunción sexual general y la disfunción orgásmica, con enfoques terapéuticos diferentes.

En la relación entre los causas físicas y psicológicas en las disfunciones femeninas, entiende que la mujer no responde sexualmente a falta de una adecuada estimulación y de una relajación que le permitan abandonarse a la experiencia sexual, incluso si se dan estos dos requisitos la respuesta sexual puede bloquearse por una inhibición aprendida en la respuesta orgásmica, lo que lleva a una consideración de factores situacionales, como la estimulación inadecuada que debe considerar que las mujeres responden a una estimulación táctil generalizada, despreocupada y suave, considera que

la estimulación femenina es deficiente en la interacción de pareja ya que el acto sexual transcurre bajo el control exclusivo del hombre. Contribuye a la estimulación ineficaz la ignorancia de las necesidades sexuales mutuas; el fracaso en la asunción de la responsabilidad del propio placer sexual y la dependencia que son resultado de la determinación cultural y social.

La comunicación insuficiente va desde el "egoísmo" del hombre, al considerar la fase de excitación de la pareja en función de la propia, a la poca claridad de las propias necesidades que muestran las mujeres debidas a razones diversas, desde la rabia que se produce en ella, la dificultad de asumir que gozar del sexo es una cuestión de salud por la imposición del rol que dice que el hombre es el responsable de la iniciativa sexual, como la consideración de ser complaciente, no solo se produce resistencia a la expresión de necesidades por imposición cultural, también se puede encontrar con el riesgo de desagrado a su pareja, porque el hombre puede sentirse amenazado al conocer las necesidades sexuales de su pareja y no poder ignorarlas, considerando que no estará a la altura. Por eso la pareja debe aprender a negociar sexualmente para que ambos ejerzan un grado de autonomía aprendiendo a dar y recibir.

Los impedimentos para el abandono sexual, la ansiedad es un impedimento que puede ser resultado de una interpretación conflictiva del sexo que genera expectativas para lo que se emplean técnicas de focalización sensorial e indicaciones conductuales para distraer a la paciente de su vigilancia.

Resultados de la terapia.

En la disfunción erectiva al curación es bastante estable, al margen de las influencias externas la recaída es atribuible a variaciones en las circunstancias vitales que afecten a la calidad de la relación de pareja, siendo más favorable en la secundaria que en la primaria. En la eyaculación precoz la sexoterapia proporciona la percepción sensorial de la inminencia del orgasmo, de modo que las recaídas son transitorias y debidas a ansiedad o exigencias que distraen de la concentración en las sensaciones eróticas. En la eyaculación retardada secundaria los resultados son buenos con la nueva terapia, en el caso de la primaria no ofrece resultados positivos.

En las disfunciones femeninas el optimismo para ayudar a las mujeres a alcanzar el orgasmo, aun no habiéndolo experimentado, es alto, toda vez que no se asocie exclusivamente con la relación coital.

En la disfunción sexual general se aprecia una dependencia, mayor que en las disfunciones masculinas, de la calidad de la relación en la pareja. El resultado lleva a alcanzar el orgasmo, en muchos casos en el coito, aunque no de modo general.

La disfunción orgásmica es tratada, a través del aumento de la respuesta ante la estimulación sexual, de manera que si es intensa y prolongada en una situación tranquilizante y alentadora, la mayoría de las pacientes, incluso con inhibición orgásmica primaria, a conseguir el orgasmo. La autora hace especial hincapié en la consideración de la disfunción orgásmica coital como una variación normal de la respuesta sexual femenina, apartándose de la teoría freudiana, a la luz de la observación de dos tercios de mujeres con respuesta clitoridea y no vaginal.

Los resultados del tratamiento de vaginismo son casi totales, atendiendo a Masters y Johnson, con la consideración de que la fobia de base que lo produce sea mayor o menor, no obstante cuando las pacientes con esta disfunción pasan por terapia de pareja o psicoanalítica, no se produce mejoría sin tratamiento sexológico específico.

La última parte trata problemas clínicos especiales, disfunciones en los dos miembros de la pareja, en la terapia breve han de tratarse secuencialmente; suelen presentarse combinadas, así la disfunción orgásmica asociada a la eyaculación precoz: En este caso es importante considerar que el alcance de la continencia eyaculadora, aunque aumente la duración del coito, no ha de resolver la disfunción de la mujer, teniendo en cuenta la relación entre el orgasmo y la estimulación clitoridea. Otra combinación de disfunciones son la impotencia y el vaginismo, aquí los tratamientos avanzan en interdependencia, restablecer la apertura del introito y la capacidad, es la clave para intentar el acto sexual, sin perder de vista la consideración de la estimulación del clitoris.

En el caso de las disfunciones sexuales y los trastornos psiquiátricos, la terapia de los mismos no obsta para que se lleve a cabo la terapia breve. Considera que la situación óptima, en estos casos, es ofrecer la terapia conjunta, por lo que en función de la situación psiquiátrica la terapia sexual deberá considerarla. En los casos de ansiedad la terapia sexual debe posponerse y considerar el tratamiento farmacológico que puede ser concomitante de la disfunción; en las neurosis y trastornos de personalidad las terapias sexuales curan el conflicto sexual específico y apoyan a resolver la ansiedad suscitada por la disfunción tratada; cuando se trata de pacientes con esquizofrenia, la autora aconseja poder tratar las dos alteraciones, para poder interrumpir o demorar la terapia breve, si produce una amenaza en la compensación del trastorno psiquiátrico.

Por último aborda las disfunciones sexuales y los conflictos de pareja considerando la conveniencia o no de la terapia sexual atendiendo a tres tipos de parejas en función de a la discordia y su papel en la disfunción sexual:

-La disfunción sexual genera discordia secundaria en la relación; aconseja terapia sexual.

-La discordia conyugal bloquea las funciones sexuales; terapia sexual indicada cuando el deseo de mejora sexual es mayor que lo negativo de la relación

-Trastornos conyugales graves con hostilidad; desaconseja la terapia sexual.

Las parejas que recurren a la terapia sexual, parten del deseo de cooperar para mejorar lo que no funciona y aunque en la terapia sexual los conflictos de pareja se abordan por su interferencia, el proceso sexual es mejorable a pesar de que exista alguna disarmonía.

Gonzalo M. Alonso Vázquez

EL FEMINISMO ES PARA TODO EL MUNDO

Bell Hooks



Bell Hooks nació con el nombre de Gloria Jean Watkins en 1952 en Kentucky (Estados Unidos de América). Es una prolifera escritora y activista feminista negra que trabaja el feminismo desde el punto de vista de la interseccionalidad entre género, raza y clase. Su nombre fue construido por la autora combinando partes de los nombres y apellidos de su madre y de su abuela, pero, además, lo escribe en minúsculas, cuestionando el canon gramatical hegemónico y poner el foco en las ideas que están vertidas en sus textos que en ella misma.

Esta es una de las obras más importantes de la autora. A lo largo de 19 cortos capítulos profundiza en las cuestiones clave del feminismo, especialmente el feminismo americano, pero que se ve reflejado en otras geopolíticas, y que continúa siendo en nuestros días un debate esencial, todo ello desde su experiencia, su apasionamiento y un profundo y complejo análisis. Se puede percibir que este libro fue escrito de forma simple y explicativa, con las expectativas de ser un sencillo manual al alcance de toda aquella persona que quiera eliminar los prejuicios que pueda tener hacia o en torno al feminismo, más allá del academicismo clasista blanco.

Para empezar, para la autora, el feminismo tiene el potencial para eliminar todas las injusticias, no exclusivamente el sexismo. Por lo tanto, aprovechando este potencial de transformación resulta de la toma de conciencia de que la lucha contra el sexismo no debe quedarse en las mujeres, tiene que llegar también a los hombres, para que seamos conscientes de nuestro sexismo y renunciemos a nuestros privilegios masculinos. De esta manera desesencializa la relación que parece haber entre mujer y feminismo, hombre y enemigo. Estos hombres que renuncien a los privilegios de género será un aliado en la lucha, y una mujer que sostiene el sexismo es una peligrosa amenaza para el feminismo. Focaliza el problema más en la toma de conciencia de los privilegios para poder erradicar este sistema.

Pero este feminismo no es sólo para hombres. bell hooks pone en primer plano la experiencia de mujeres negras de clase trabajadora frente a las feministas blancas burguesas que las habían invisibilizado. Las feministas negras fueron tratadas como "traidoras" por ser visionarias en la inclusión de los conceptos de raza y clase a la discriminación sexista, pues esto perjudicaba la lucha de muchas mujeres blancas, forjando una corriente de feminismo antirracista. Critica como el feminismo blanco aprende de la lucha de los afroamericanos por los derechos civiles pero la vez desprecia estos movimientos, colocando el género como centro universal de la desigualdad y reproduciendo el racismo dentro un movimiento de liberación. Critica a la mujer blanca que lucha por salario igual al que un hombre blanco y para ello se aprovecha de otras mujeres oprimiendo por medio del trabajo indigno. Duda de la sororidad entre mujeres que someten en relaciones de poder a otras mujeres por la raza o la clase.

Critica también el feminismo de amas de casa burguesas blancas frustradas ya que, como bien señala, está basado en privilegios que no tienen las mujeres que tienen que trabajar para vivir y además hacer el mismo papel de ama de casa. Plantea que este feminismo se ha ido institucionalizando, por medio de estudios de la mujer en el campo académico, alejándose de los grupos autónomos y no jerarquizados que olvidan e invisibiliza a muchas mujeres. El feminismo llega a ser un estilo de vida que olvida su interés en cambiar el mundo y que promueve el feminismo clasista.

Esto se puede ver en las conquistas dentro del campo de la sexualidad femenina que permitió ver el cuerpo de las mujeres, el derecho que ellas tienen sobre su cuerpo de una forma libre, el acceso a los anticonceptivos seguros y el aborto, que fueron privilegios para las mujeres blancas burguesas. Las mujeres pobres no tenían acceso a ello y se veían obligadas a abortos ilegales en condiciones espantosas. Tanto es así que la pérdida de este feminismo activista abocó a la pérdida de estos derechos sexuales y reproductivos.

Se lamenta de la pérdida de las luchas por el canon de belleza, que se ganaron en algunos momentos, pero que el heteropatriarcado capitalista ha logrado imponer y generalizar nociones sexistas de la belleza a través de los medios de comunicación.

Esta imposición del patriarcado se hace más evidente cuando analizamos la violencia. bell hooks trabaja sobre el concepto de "violencia patriarcal" y no "doméstica". La violencia patriarcal está legitimada por el dominio masculino no sólo sobre mujeres. Los niños y niñas son violentados, tanto por hombres como por mujeres. Propone una crianza en un ambiente feminista que no reproduzca ningún tipo de violencia en el que socializarnos.

El tema del matrimonio debe pasar por mejorar las relaciones que tenemos con las parejas. El matrimonio no es tanto el problema como el tipo de relaciones de poder que dinamizamos en las relaciones que tenemos.

Por último, pone también en valor el papel de lesbianas y bisexuales como vanguardia de los movimientos feministas que demostraron que se podía vivir sin hombres para lograr bienestar o placer sexual. Además, reconoce que estos colectivos fueron los que más dispuestos estuvieron a reconocer la interseccionalidad género, raza y clase. A pesar de esto, reprocha a aquellas lesbianas que reprodujeron o reproducen formas violentas dentro de sus relaciones, asumiendo roles y actitudes sexista. Aun así, postula una práctica del feminismo enfrentado al heterosexismo por medio del legado de las lesbianas radicales y en contra de la homofobia y la lesbofobia.

Conclusión

La autora propone un feminismo radical y activo que erradique un sistema que oprime por muchas razones, por medio de la toma de conciencia individual de los privilegios de cada uno desde su propia experiencia. Es un feminismo inclusivo que apuesta por cambiar el paradigma, la vida en general que está basada en toda suerte de relaciones de dominación y coerción para llegar a eliminar la violencia.

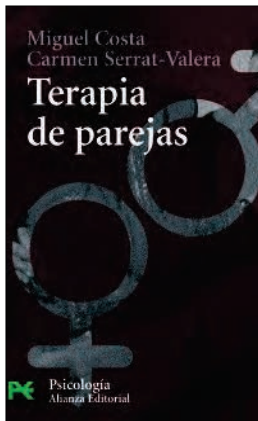
Creo que está en lo correcto al poner a los hombres como personas que pueden ser educados y que pueden llegar ser conscientes de sus privilegios, rechazarlos y ser unos buenos aliados en la lucha por un mundo más justo y feliz.

También es un acierto llevar el feminismo a la calle. Educar en la universidad sobre feminismo puede ser muy vanguardista, pero es necesario introducirse en la cultura popular de una forma clara para poder eliminar el ruido que existe sobre lo que es feminismo y lo que no lo es. Desmontar mitos es fundamental para tener apoyo del pueblo y transformar la sociedad o las sociedades.

Es interesante también ver el feminismo como una lucha de todas en una sororidad universal y reconocer las distintas realidades geopolíticas. Conocer las distintas situaciones y no conformarse nunca con un feminismo egoísta. El feminismo debe eliminar el sexismo allá donde exista. Además, el feminismo debe ser necesariamente revolucionario. Cualquier revolución debe ser feminista o no es revolución ya que, ante cualquier tipo de discriminación, el hecho de ser mujer lo empeora todo. ¡La revolución será feminista o no será!

Me ha encantado poder aprender de este libro. Creo que cumple el cometido didáctico para el que está escrito y puede ser un texto muy constructivo en la constante construcción de nuestro discurso feminista.

Héctor Fernández Díez



TERAPIA DE PAREJAS

Miguel Costa y Carmen Serrat

Este libro es, si no el primero, uno de los primeros intentos de sistematización científica acerca de la pareja como objeto de estudio, y, por ende, de sujeto experimental con la posibilidad de construir un corpus técnico y epistemología desde el que afrontar la solución de los problemas que le son inherentes. Su orientación es marcadamente conductista como el espíritu de la comunidad psicológica de la época en este país, que mantenía aún bizantinas discusiones sobre si su disciplina era o no científica. Tiene sus pies en un conductismo, pero su bagaje técnico está abierto y en absoluto es reduccionista, de hecho se dan cabida en este marco a constructos procedentes de otros modelos que quedan perfectamente integrados. La amplitud de abordaje y el carácter eminentemente práctico le dan un valor añadido que hacen que siga manteniendo todo su valor y frescura casi cuarenta años después de haber sido escrito.

De entrada plantea unos conceptos teóricos básicos sobre la ciencia del comportamiento para ubicarnos en nuestro objeto de estudio y en cómo operativizar el conflicto creado en una pareja en una serie de conductas discretas o continuas que puedan ser manipuladas experimentalmente para obtener cambios observables.

Con una exposición conceptual de los mecanismos básicos de la ciencia del comportamiento sencilla pero comprensiva, recoge la importancia de los determinantes ambientales. Los estímulos, tanto antecedentes como consecuentes, tienen un poder reforzante (tanto positiva como negativamente) sobre la conducta y, por tanto, un sutil cambio de programa de reforzamiento puede marcar la diferencia en el estado anímico de la pareja; aunque lo más habitual es que no sea tan sutil y conlleve un esfuerzo de moldeamiento y aproximaciones sucesivas hasta conseguir el objetivo. La conducta no se entiende si no es dentro del contexto y la circularidad en la que se produce, con el poder explicativo que conlleva.

Los autores señalan, a tenor de lo anterior los fallos que conducen al deterioro de las relaciones de pareja desde los determinantes situacionales, los cognitivos y los socioculturales. La claridad con la que los conceptos clave son definidos y ejemplificados hace que su lectura sea altamente nutritiva.

Para finalizar este apartado conceptual, los autores nos proponen un modelo omnicomprendivo y muy intuitivo del desarrollo del conflicto en pareja adaptado a los componentes introducidos anteriormente que sienta las bases para el trabajo terapéutico.

En la segunda parte del libro se trata la evaluación con dos objetivos principales. Por un lado a partir de conocer la problemática de la pareja, diseñar una intervención específica; y por otro verificar si este tratamiento cumple su objetivo eficazmente o cuál es su falla para revisar hipótesis de trabajo y probar nuevas vías de intervención. Es un proceso continuo y constante.

Prestan atención los autores a la identificación del problema como puerta que abre el proceso evaluativo; los procedimientos propuestos y desarrollados con ejemplos concretos e instrucciones precisas son la entrevista inicial y los cuestionarios. Una vez identificados los puntos de interés, conviene saber más sobre ellos y realizar un análisis funcional de los mismos mediante observación o bien autorregistros haciendo especial mención dentro de las mediciones por observación, a las habilidades de comunicación, vitales a la hora de solucionar los problemas.

La tercera parte del libro es la más extensa y práctica, ya que en ella se recoge pormenorizadamente los objetivos, ejercicios e indicadores de avance o retroceso con los que nos podemos encontrar a lo largo de nuestra intervención. De entrada posicionar a la pareja en una perspectiva activa y constructiva, como parte imprescindible de su proceso terapéutico es vital, incluso desde la evaluación al mostrarles la necesidad de los autorregistros. Es necesaria, por tanto una fase conceptual inicial en la que aprendan qué está pasando en términos en los que esa situación pueda ser modificada siguiendo ciertas pautas. Si conocen su responsabilidad en la dinámica de reforzamientos que mantiene el conflicto, es más sencillo que se vinculen a su consecución. Para sentar la utilidad de lo transmitido se realizan ejercicios de experimentación en los que se potencia el reforzamiento positivo guiado para que se experimente el cambio en la dinámica de pareja y se refuerce la vinculación con la terapia.

A continuación los autores proponen una serie de objetivos conductuales con su terapéutica correspondiente muy pormenorizada y rica de ejemplos ilustrativos para llevar a buen término la terapia; así el entrenamiento en habilidades de comunicación y de resolución de problemas, el control estímulos y la reestructuración cognitiva.

Para finalizar el espacio dedicado a la intervención, los autores realizan un análisis del papel del terapeuta en el proceso y enumeran las obligaciones que debería cumplir en relación con la pareja y con el proceso.

Especialmente útil es el final de este capítulo y del corpus del libro en el que se tratan problemas que aparecen con cierta asiduidad en consulta, como la presencia de uno solo de los miembros de la pareja en terapia o ante la falta de motivación o de realización de las tareas para casa, por ejemplo.

Los apéndices son eminentemente prácticos, en el primero se detalla paso a paso la intervención terapéutica sesión a sesión, el segundo es una guía de trabajo para trabajar en pareja y el tercero una compilación de cuestionarios de trabajo a los que se hace mención a lo largo de la obra.

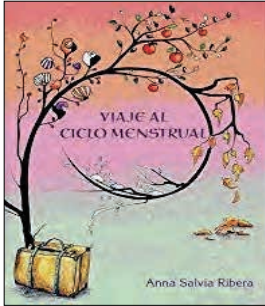
En resumen, es un regalo de agradable relectura que no deja de aportar luz a las esquinas de la práctica clínica en pareja. Se ha escrito mucho después de este libro, pero sin duda éste es de referencia obligada.

La aplicación en consulta de los principios del aprendizaje social y de sus herramientas de análisis y modificación de la conducta son especialmente útiles sobre todo en conflictos de pareja, ya que en estos casos es más la dinámica que los argumentos los que llevan a la crispación. El modelado, la extinción, el reforzamiento contingente, la sonrisa como respuesta hacen que el circuito cambie de polaridad y haya luz al final del túnel, hasta que finalmente la luz sea lo normal y la instalación en el conflicto algo que no pase de lo anecdótico.

Héctor Raúl Paçilla Soldado

VIAJE AL CICLO MENSTRUAL

Anna Salvia Ribera



El *Viaje al ciclo menstrual* es un libro que tiene como objetivo retomar el valor del ciclo menstrual y ofrecer a las mujeres conocimientos útiles para usar sus potencialidades en beneficio propio. Tanto si la mujer está en etapa fértil como en etapa de transición, (adolescencia, postparto, post aborto y menopausia), la información que ofrece este libro es esencial para conocer y darse cuenta cómo cambiamos las mujeres en cada fase del ciclo y cómo repercute en el conjunto de nuestro cuerpo. La idea de la autora ha sido aunar en un mismo libro toda la información que podemos encontrar por separado y acercarnos al ciclo menstrual como algo holístico. Es decir, ser conscientes de lo que está pasando en todo nuestro cuerpo y no sólo en el sistema reproductor femenino.

El libro está dividido en una parte teórica y en una práctica. En la parte teórica se explica, a través de texto e ilustraciones, toda la parte correspondiente al funcionamiento del sistema reproductivo y a la parte emocional, mental y física. En la parte práctica, denominada "*mi propio viaje*", la autora invita a cada mujer a sistematizar la información que se haya recogido a partir del autoconocimiento y autoexploración. Es una manera fácil de aprender sin tener que ser expertas en medicina y ayuda a la mujer a cooperar con su ciclo y a tomar conciencia de cómo va cambiando a todos los niveles, desde la parte más relacionada con el sistema reproductor, hasta la parte que está conectada con la sexualidad y las relaciones con una misma y los demás.

Además, la autora nos facilita información interesante y complementaria más allá de este libro. Anna Salvia nos abre camino para seguir ampliando, asimilando y aprendiendo sobre el cuerpo de la mujer, su funcionamiento y su salud física y emocional. Al final del libro, la autora también dedica una parte para dar consejos, ya que para muchas de las lectoras puede ser la primera vez que tienen un contacto tan cercano e íntimo consigo misma. Anna Savia recomienda "*usar las herramientas que le aporte valor a cada mujer para crear su propio viaje hacia la sabiduría que le regala el Ciclo Menstrual*", ya que cada mujer es única y vivirá su sexualidad de una manera diferente a las demás.

Precisamente este libro quiere reivindicar el papel protagonista que la mujer debería tener en su vida y recuperar la relación con su cuerpo, un espacio que ha sido colonizado por el sistema patriarcal y que sigue viéndose como algo separado a nuestras emociones. Los cuerpos de las mujeres han sido víctimas de abusos, de represiones y de experimentos. ¿Cuántas mujeres fueron quemadas por conocer y controlar sus cuerpos en el pasado? La sexualidad de las mujeres ha sido anulada, controlada y reprimida, dando lugar a una desconexión del cuerpo y a un gran desconociendo, desvalorización y miedo. El patriarcado ha relacionado a la mujer con la naturaleza por su semejanza en cuanto a sus cambios de ciclos. Pero contrariamente se nos ha hecho creer que las mujeres debemos ser lo más lineales posibles para ser aceptadas e incluidas en la sociedad. Las mujeres han sido educadas para dar valor a todo lo relacionado con lo masculino. El hombre ha sido la unidad de medida a lo largo de la historia y su cuerpo ha sido ejemplo en el estudio de la anatomía humana, un cuerpo que no presenta cambios significativos. Esta creencia ha afectado a la salud y el bienestar de generaciones de mujeres. En nuestra cultura occidental, que la mujer se autoexplora sigue siendo mal visto, y que viva su menstruación de forma positiva no se percibe como algo "normal". En general, la mujer de hoy no conoce bien su cuerpo y menos aún sus genitales. Desde pequeñas nos alejamos y lo dejamos en manos de otras personas: del personal médico (cuando nos duele algo o cuando queremos ser madres) o de nuestras parejas sexuales. La menstruación se la ha relacionado con algo sucio, doloroso, tabú. Y crecemos con la idea que todos los fluidos en el cuerpo de la mujer son desagradables y malolientes. Anna Salvia expone que la mayoría de las mujeres de la sociedad occidental no conoce el ciclo menstrual ni cómo éste repercute positivamente en su cuerpo. Más bien la sociedad en la que vivimos nos ha influido para que desde pequeñas veamos la menstruación, y todo lo relacionado con ella, como algo negativo. Las consecuencias de esta creencia es que muchas mujeres prefieran vivir a espaldas de su cuerpo, ignorándolo, luchando porque su menstruación sea lo más lineal posible (o casi inexistente) para que no nos "moleste" en nuestro día a día. Ese ideal de ser lineal va en contra de la propia naturaleza del cuerpo de la mujer, y por lo tanto, se ejerce violencia al quererlo controlar y medicalizar. También la menopausia es percibida como algo malo, como una enfermedad, y se la relaciona con el fin del placer sexual, en vez de darle la importancia y la parte positiva de esta etapa madura de la mujer.

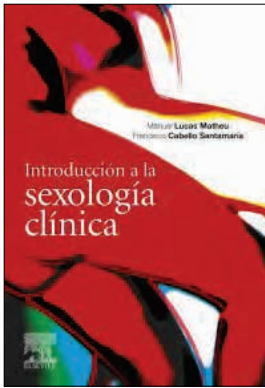
La autora hace hincapié en la importancia de retomar el valor de las emociones, de los ciclos. De entrar en contacto con nuestro cuerpo y no solo verlo en fotos. Ser parte activa y protagonista de nuestra salud. Para lograrlo haría falta darse espacio y tiempo para observarse, escucharse, permitirse ser, quererse y tratarse bien. De este modo, la mujer podrá recuperar la capacidad de interpretar, reconocer e identificar lo que le pasa durante el ciclo menstrual y se ayudará a sí misma a estar en equilibrio con su esencia.

El viaje que nos propone la autora brinda la oportunidad a las mujeres a ser conscientes de todo el poder que tienen dentro de ellas mismas. El libro promueve una visión positiva de la sexualidad brindando información precisa, científica, adecuada y contrastada. Da valor al cuerpo de la mujer, fomenta el autocuidado, el autoconocimiento, el respeto y la responsabilidad, así como el derecho a poder decidir sobre cómo queremos vivir nuestra sexualidad. Cuando nos demos permiso para desarrollar nuestra sabiduría y poder femenino será entonces cuando las mujeres podremos ser autónomas, libres y tener el control de nuestro cuerpo: fuente de energía, placer y vida.

Irene Pérez Alvarado

INTRODUCCIÓN A LA SEXOLOGÍA CLÍNICA

Manuel Lucas Matheu y Francisco Cabello



Siguiendo con la línea de mi anterior libro, he querido hacer una investigación y/o lectura exhaustiva de los aspectos orgánicos y fisiológicos encargados de generar/inhibir la respuesta sexual humana. Se ha hecho patente, para la práctica sexológica, que un conocimiento extenso de las estructuras encargadas de producir los componentes necesarios para la correcta sucesión de acontecimientos sexuales son capitales, y determinantes, a la hora de llevar a cabo el diagnóstico y posterior tratamiento de la misma.

No encontrándose dos pacientes, así como, dos respuestas fisiológicas similares, el continuo repaso y actualización del aspecto orgánico del individuo humano es del todo obligado como profesional del mismo.

La referencia bibliográfica en habla inglesa e hispana que cada capítulo del libro lleva adjuntada, extiende el conocimiento teórico que cada párrafo e índice del libro quiere dar importancia. De esa manera es de voluntad propia la investigación más desarrollada de la temática a tratar y deja patente la extensión de la investigación que ambos autores han plasmado en éste volumen.

Como bien se avisa al principio la presente obra tiene una pretensión de síntesis bibliográfica. Después de los numerosos estudios, investigaciones y libros sobre la temática, éste tiene como objetivo recoger todo ello en un libro claro y conciso sobre los conocimientos en sexología clínica que el experto requiere para ejercer su profesión.

Cuando un profesional de la rama de sociales se enfrenta al reto de ejercer una profesión con tintes científicos se pone de manifiesto la inmensa falta o dificultad que éste tiene de base. No sólo los conocimientos más profundos se escapan a su entendimiento, si no aquellos que forman la base de toda aplicación biológica de la misma.

Francisco Cabello y Lucas Matheu son ambos sexólogos, ambos de la rama de ciencia de la salud, con lo que el enfoque de ambos es del todo necesario para la escritura del libro. Mientras Cabello aborda de la parte más evaluativa (parte antropológica) de la respuesta sexual y el proceso terapéutico a nivel disfuncional, teniendo en cuenta las propias raíces y pensamientos sexuales anteriores. Por otro lado, Manuel Lucas se ocupa de la parte más orgánica y fisiológica de los procesos, órganos y estructuras implicadas en la sexualidad humana, así como, de las enfermedades crónicas y los aspectos más disfuncionales.

El capítulo cuarto que habla sobre enfermedades crónicas (vasculares, cardíacas, arteriales, endocrinas, genitales, iatrogenia y neurológica) que están implicadas en la incorrecta o excesiva incapacidad de nuestro cuerpo de responder adecuadamente a los reflejos fisiológicos, neurológicos y vasculares para que las dos fases del funcionamiento sexual se den de forma natural y sin implicación externa, es de las partes capitales del libro dónde muchos de nuestros elementos de estudio no han llegado durante nuestra formación como sexólogos, por lo que, ahondar en ello, junto con los medicamentos (contraindicaciones) implicados en el tratamiento que pueden dar a una sucesión de cuadros disfuncionales, así como, deseos inhibidos por causas patógenas derivadas de esa misma enfermedad.

Los capítulos dedicados a las disfunciones sexuales del hombre y la mujer si han dispuesto que el conocimiento adquirido durante los seminarios de medicina sean ampliados. Muchas de las disfunciones recogidas, así como, su tratamiento y las fases de la misma, eran inmensamente similares a aquellos seguidos por la Fundación Sexpol, con lo que mucho de lo escrito ha servido como una manera de ampliar bibliografía y repasar los conceptos previamente estudiados.

Uno de las secciones que más me ha llamado la atención ha sido la relativa a la homosexualidad, intersexualidad y transexualidad. No sólo por la amplia variedad de estudios sobre las bases biológicas de la orientación del deseo sexual en cuanto al estudio de los manos, la distribución del pelo, el tamaño del pelo, reacciones metabólicas y reacciones de las feromonas. Como muy bien recoge el libro, muchos de estos estudios tienen su origen en pensamientos rígidos y críticos, sin realmente poder dilucidar o recoger una causalidad directa entre éstos factores y la dirección del deseo. En muchos otros en los que las razones de la investigación eran mucho más abiertas y amplias, las conclusiones mostradas si han podido visualizar una pauta que no ha sobrepasado nunca al 52% de índice de concordancia en la muestra total en el caso de los estudios con gemelos monocigóticos.

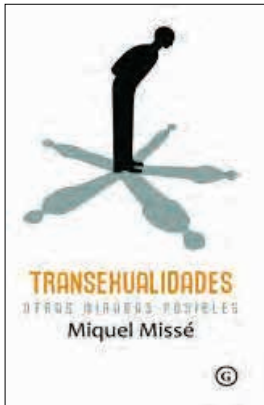
A modo de conclusión, después de haber mostrado los aspectos más llamativos del libro y la necesaria revisión del mismo por los profesionales dedicados a ello, he de culminar con una de las asunciones que más me ha impactado del

ensayo. Como muchos otros autores el prefacio no sólo hace que nos atraiga su lectura, si no, apoyar las razones por lo que resulta tan importante la misma. Y es que Manuel Más (autor del prefacio) se apoya en la muy acertada idea de que con el inmenso lema de de que el sexo vende ha habido una masiva proliferación de materiales y recursos (revistas, libros, películas, documentales...) así como profesionales muy cuestionables que no hacen más que manchar, publicar y aconsejar acciones del todo disparatadas y pobres. Con ello pretende introducir la muy notoria reputación y perfil profesionales que los dos autores del libro han demostrado con respecto a la práctica sexológica, dotando de un merecido tinte oficial y rico al libro.

Irene Pozo Díaz

TRANSEXUALIDADES, OTRAS MIRADAS POSIBLES

Miquel Missé



Comienza por explicar los conceptos *transexual*, *transgénero* y *travesti*, a menudo utilizados como sinónimos cuando en realidad no lo son. Cuenta que *travesti* es aquella persona que esporádicamente se viste y actúa con los códigos del género opuesto, aunque en su vida cotidiana se identifique con el género que le fue atribuido al nacer. *Transexual* es aquella persona que quiere someterse a una resignación genital y modificar su cuerpo para vivir en el género que siente como propio y *transgénero* hace referencia a aquella persona que vive en el género opuesto al que asignaron al nacer, pero sin modificar necesariamente su cuerpo. Aclara que estos conceptos varían según el contexto geográfico, y que con la necesidad de englobar estos conceptos, *trans* es la palabra que utiliza para referirse a las trayectorias vitales de las personas que viven en el género que no es el que se les ha sido asignado al nacer, independientemente de si se han sometido o no a modificaciones corporales.

Miquel Missé nos habla desde su experiencia y vivencia de ser una persona *trans* en esta sociedad, nos narra todo en primera persona. Comienza por relatar un poco la historia de cómo se patologizó la *transexualidad*, empezando con Magnus Hirschfeld en Alemania, seguido por Harry Benjamín, también Alemán, hasta llegar a Estados Unidos donde, en 1979, se publica el primer protocolo oficial para el tratamiento de resignación de género. Este protocolo plantea que la transexualidad ha de ser diagnosticada por un psiquiatra en tanto que se trata de un trastorno mental. A lo largo de los años, las etiquetas para clasificar la transexualidad en los manuales de enfermedades han ido evolucionando.

En el estado Español, es en 1983 cuando se despenalizan las operaciones de cambio de sexo mediante la reforma del código penal. Muchos de los profesionales españoles aplican los protocolos norteamericanos. Estos protocolos se institucionalizan a partir del 2008, cuando el Ministerio de Sanidad y Consumo decide incorporarlos a la sanidad pública.

La situación legal de las personas *trans* en la mayoría de los países está regulada en relación con la perspectiva médica y se rigen según las clasificaciones internacionales de enfermedades.

Una vez conocido el origen del concepto *transexualidad* y del proceso de legislación y patologización de las personas *trans*, este autor nos habla de sus consecuencias. Explica que esto coloca a la persona *trans* en la categoría de paciente, sin tener en cuenta a la propia persona, sin ser una relación entre iguales (médico-paciente). Se dieron cuenta de que los intereses de los médicos tenía mucho que ver con mantener el orden tradicional del género y no con los intereses de la propia persona *trans*. Los médicos dejaban de ser médicos y pasaban a ser guardianes del sistema binario hombre-mujer.

Relata que las personas *trans* se construyen en relación de lo que conocen, como el resto de la gente. Y para obtener un diagnóstico del trastorno de la identidad de género, hay que presentar un relato de la vida pasada muy concreto (*Experiencia de la vida real*). Consiste en explicar cómo hemos vivido nuestra vida, en el género opuesto. Se hacen preguntas absurdas que exigen una pureza de género que cada vez es menos real. Esto hace que mucha gente falsee el relato y diga lo que los médicos quieran oír (que de pequeño/as vestían con la ropa del otro género...). Es muy difícil que un proceso terapéutico funcione si la persona tiene que ir obligada y si sabe que tendrá que mentir.

También recalca que hacen falta referentes *trans* de todo tipo, los/as que sienten rechazo hacia su propio cuerpo y se operan, los/as que a pesar de sentir rechazo hacia su cuerpo no se operan, incluso los/as que no sienten ningún rechazo. Y la verdad es que los ejemplos que nos muestran en los medios de comunicación siempre se acercan al mismo modelo y deberían mostrar modos diferentes de vivir el cuerpo y el género.

Esta idea de las operaciones está muy presente en nuestra sociedad, es muy difícil disociar la transexualidad de operación. Ahora bien, Miquel confiesa que es innegable que esta asociación se explica porque son las personas *trans* las que han reivindicado estas operaciones. Pero hay que decir que los discursos médicos y los medios de comunicación tienen que ver mucho en esta asociación.

Nos cuenta que también es cierto que aunque las identidades *trans* no sean ninguna enfermedad mental, parte de la población necesita acompañamiento médico y reivindica un financiamiento público. Es realmente muy duro vivir en un cuerpo diferente al del resto de la gente. Pero Miquel Missé hace una aportación muy interesante, ¿está el error en mi cuerpo o en la mirada de quienes lo miran? "*El problema lo tiene el sistema, que no sabe en qué cajón ordenarlo, clasificarlo, leerlo. Pero el quirófano es mucho más económico y menos cuestionador que el cambio social*" cuenta.

Además, nos hace preguntarnos qué modelo de masculinidad o de feminidad consideramos válidos. A la vez que hacen campañas de prevención de violencia de género, a las personas *trans* se les pide que reproduzcan los géneros tradicionales. Este sistema se basa en la división binómica de las personas en dos sexos.

La teoría *transgénero* y la teoría feminista han ido desarrollando en los últimos años un discurso crítico sobre el sexismo que se reproduce por parte de la medicina en el tratamiento a las personas *trans*. Lo que se denomina como *transfeminismos*. Esto nos hace preguntarnos, ¿si no habría diferencias entre hombre y mujeres, dejarían de existir las personas *trans*? De hecho la idea de la comunidad *trans* es difícil de justificar, porque muchas de ellas no mantienen comunicación con otras una vez realizado el tránsito.

Hay ejemplos de otras culturas donde antes de que existieran categorías médicas para explicar la cuestión *trans*, existían identidades parecidas a las que aquí llamamos *transexuales* sin que estas fueran consideradas como un problema. Las *hīrjas* de India, las *muxes* de zapotecas, las *two-spirits* entre nativos americanos, las *kathoeyes* tailandesas, las *fa'afafites* de Polinesia o las *takatapuis* maoris entre otros.

En conclusión, Miquel Missé nos dice que del mismo modo que tenemos que reivindicar nuestro derecho como personas *trans* a vivir en este sistema, hay que atreverse a cuestionar este sistema con coherencia. La *transfobia* no desaparecerá porque las personas *trans* se hormonan y operen. Por muy innegable que sea el avance médico, no se ha hecho nada más que crear tecnología para que algunas personas modifiquen su cuerpo y se integren como mujeres y hombres “*corrientes*” en nuestra sociedad. La *transfobia* no se combate en los quirófanos, sino educando la mirada de los demás. Si visibilizamos otras historias de la transexualidad, con otros enfoques y otros referentes, se ampliará y se enriquecerá el imaginario colectivo. Además no hace falta que estos referentes nos los inventemos, existe.

La transexualidad es un tema que está presente en nuestra sociedad, tanto la *transexualidad* como la *transfobia*. Este libro abarca otra manera de enfocar la *transexualidad*, dejando atrás el punto de vista médico y la patologización. Miquel Missé nos muestra el modo en que ha transcurrido en la historia para visibilizar el tema *trans*. Me parece imprescindible esta mirada de la *transexualidad*. Es aplicable a cualquier ámbito de la disciplina o de la vida. Lo explica en primera persona y desde sus vivencias, se entiende muy bien y aporta ejemplos. Las personas que no somos *transexuales* tenemos que ser ejemplo en estos discursos al igual que ellos/as, por eso es fundamental conocer este punto de vista.

El ver la *transexualidad* desde la *transfobia* también me parece muy interesante. ¿Por qué existe la *transfobia*? ¿Cómo podemos combatirla? Es una pregunta clave para empezar cualquier debate. Yo creo que por mucho que hoy en día exista la transexualidad en la calle, en la televisión... todo el rato se habla de corregir esos cuerpos erróneos con cirugía y hormonas, de corregirlos para que dejen de existir. Y no creo que sean cuerpos erróneos sino miradas erróneas. Hay muchas maneras de vivir la *transexualidad* y todas son igual de válidas. Tiene que haber diversidad de cuerpos, identidades, géneros... y no intentar “corregirlos” para que encajen en esa dualidad mujer/hombre, donde solo así está todo en orden. Por eso existe la *transfobia*, porque no se visibiliza tal y como es, hemos elegido otro camino de visibilizarlo o en este caso “corregirlo”. Y eso no quita el odio, no combate la *transfobia* porque no la acepta, si no que la corrige!

Para poder tratar estos temas me parece imprescindible tener en cuenta este punto de vista porque saca a la luz toda la verdad y rompe con el binarismo impuesto siempre en cualquier cuestión (blanco/negro, bueno/malo, delgado/gordo, pobre/rico...). Este es un esquema que deberíamos ir quitando de nuestros archivos mentales si queremos avanzar y ayudar a la gente a entender lo que les sucede realmente. Es algo que nos hace mucho daño a todas las personas a diferentes niveles.

Mi idea de la *transexualidad* es igual que la del autor de esta obra, por eso estoy totalmente de acuerdo con todo lo dicho. Hay que cuestionar el discurso médico y patologizador sin duda y mostrar al mundo diferentes modos de vivir la *transexualidad*. De hecho, me parece una invención para poder encajar en esta sociedad binaria donde tienes que ser mujer u hombre, además de que ambos se atraigan y de que el dominante sea el hombre. El concepto de *transexual* tal y como lo conocemos no debería ni de existir, cada uno/a debería de vivir como quisiera sin etiquetas de ningún tipo. Pero esto es impensable (todavía) en este mundo, asique, por lo menos, deberíamos de facilitar a las personas *transexuales* cualquier proceso.

Los medios de comunicación tienen una gran responsabilidad en visibilizar ejemplos diferentes de vivir la transexualidad, al igual que todas las personas que deberían de abrir la mente y dejar el binarismo a un lado. Solo así combatiremos la *transfobia*.



PUNTOS DEL PLACER LA DIGITOPUNTURA SEXUAL

Hsuan Tsai Su-Un

Después de la consumación, el fuego y el agua conviven. Si el agua y el fuego conviven, los elementos están en equilibrio y la práctica dual ha sido beneficiosa.

La obra se estructura en dos partes perfectamente lógicas que responden a la metodología de enseñanza-aprendizaje de un tipo de corriente taoísta: conocer la forma para acceder a la esencia. La primera parte se ocupa, por tanto, de lo que hay visible y es conocido: los puntos del placer y las técnicas de manipulación, mientras que la segunda parte es un compendio de lo que la autora llama como aplicaciones, esto es, tipos de tratamientos de sexopuntura destinados a la sanación o a la potenciación de la pareja en el cultivo dual (coito).

La primera parte es la teoría y, la segunda, la práctica. La autora pone mucho interés en que se respete este formato metodológico, avisando que los contenidos son solo el principio de un universo infinitamente mayor, pero que hay que empezar por lo que está validado por la historia de la medicina sexual china y la tradición de los maestros. Ello no impide a la autora ser honesta con las inexactitudes, reconociendo las variaciones entre unas escuelas y otras que reconocen o no determinados puntos como "puertas" que controlan las energías sexuales. Por tanto, la autora, según el consejo de su maestro, selecciona los puntos del placer de su escuela, e incorpora también otros de otros maestros y escuelas que la práctica ha demostrado los más eficaces.

Los puntos energéticos sexuales los describe como "huecos" del tamaño de medio grano de arroz y tienen un "área de influencia" equivalente a la punta de un dedo. En primer lugar hay que localizar el punto. Se puede localizar un punto por el camino del yang, o la medida, o por el camino del yin, o la sensibilidad. La autora recomienda que, para evitar tocar puntos que no se debe tocar (hay 24 puntos prohibidos), ha de comenzarse siempre por el camino de la medida. La unidad de medida es el tsun, que se refiere al ancho del pulgar de la persona que va a ser tratada. Las referencias desde las que se mide son artes de la anatomía, por ejemplo, "2 tsun por debajo del ombligo, ojo, pezón, etc.". E inmediatamente ha de aplicarse el camino de la sensibilidad, pues se ha de poner atención en sentir el hueco para estar seguros de que se está sobre el punto. Cuando se adquiere sensibilidad, se puede emplear desde el principio el método de la fricción, en el que pasando suavemente la punta de los dedos se detecta esa variación magnética del punto como una sensación de resistencia o adherencia.

La autora relaciona un total de 67 puntos sexuales o del placer repartidos por todo el cuerpo, como se puede ver en las siguientes imágenes:

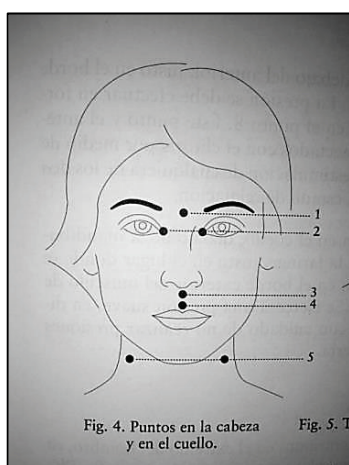


Fig. 4. Puntos en la cabeza y en el cuello.

Fig. 5. T

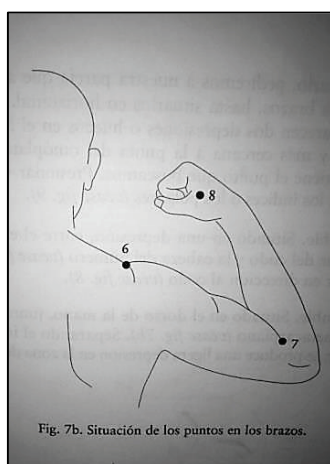


Fig. 7b. Situación de los puntos en los brazos.

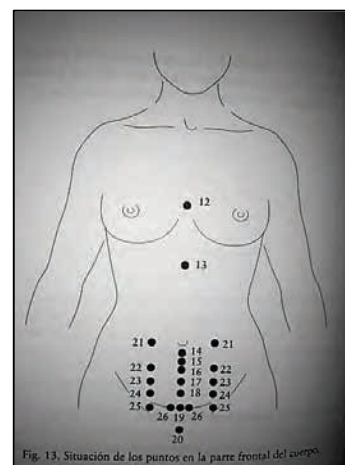
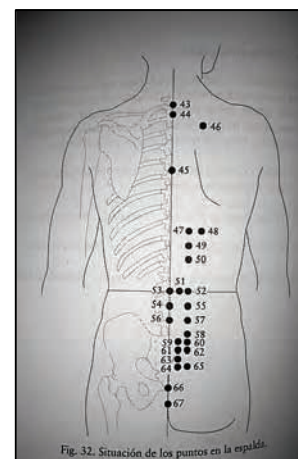
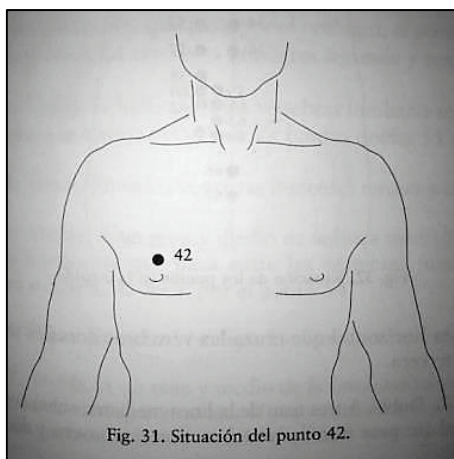
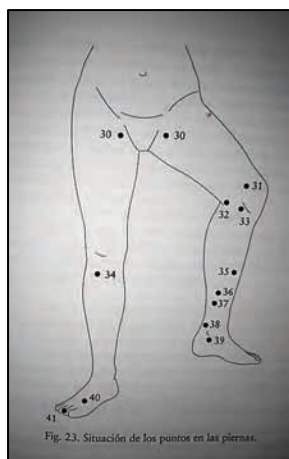


Fig. 13. Situación de los puntos en la parte frontal del cuerpo.



El texto consiste en la descripción de la localización y función de los 67 puntos del placer. A renglón seguido, se adentra en la manipulación de los puntos. Para que no haya errores en el manejo y tratamiento de los puntos, los maestros han generado los siete principios básicos:

Respetar las prohibiciones: no se puede punturar a personas bajo los efectos del alcohol o las drogas, a embarazadas, a los enfermos graves, en estados febriles o dolientes crónicos, a los que se medican a diario y a los que están demasiado excitados o exaltados. El que "sexpuntura" tiene que estar en buenas condiciones, y abstenerse si está excesivamente cansado, tenso, etc. y todo lo apuntado anteriormente. Tampoco ha de practicarse en condiciones meteorológicas extremas o en lugares sagrados o excesivamente energetizados.

- Limitarse a los puntos indicados.
- No hacer lo que no se sepa y dejar al médico las dolencias graves.
- No repetir el tratamiento hasta pasadas 24 horas y nunca hacerlo tras un coito.
- Abandonar una aplicación o tratamiento si no se observan resultados en los tres primeros puntos.
- Respetar estrictamente la forma de tratamiento de cada punto.
- Evitar presionar demasiadas áreas del cuerpo humano ni tampoco heridas, inflamaciones, varices, cicatrices o lunares.

El que da tiene que estar relajado y sereno y el que recibe absolutamente pasivo y relajado. Las manos se han de preparar frotándose entre sí y dejándose unidas a la altura del pecho unos minutos, sentir el calor generado y respirar a través de ellas, para terminar de energetizarlas. La atención del que da debe situarse en torno al punto 16 y en la yema de los dedos que vayan a estar en contacto. En el momento de ejercer la aplicación, hay que aplicar la técnica correspondiente en función de si se desea dispersar o incrementar la energía en ese punto. La autora señala que en el libro se utiliza únicamente el método de la tonificación energética. Los puntos se pueden presionar con los dedos u otras partes del cuerpo, como los nudillos o palma de la mano, o bien con instrumentos, minerales, placas de oro y plata, varillas y otros muchos artilugios que se inventaban los maestros. Finalmente, se plantean siete técnicas para tratar los puntos, poniendo la atención en la fuerza de la presión ejercida y su ángulo de incidencia, el tiempo aplicado, el tipo de movimiento, el ritmo y el tipo de sensación que genera tanto en el da como en el que recibe.

La segunda parte del libro, que ocupa dos tercios del libro, es un fantástico conjunto de 56 aplicaciones o tablas terapéuticas de puntos ordenados destinadas a cinco áreas fundamentales de la salud sexual: la fatiga (falta de deseo), el incremento de la potencia sexual, el control de la eyaculación, la impotencia y la frigidez (disfunción eréctil y anorgasmia).

El libro es básico en cualquier biblioteca personal medianamente especializada en ciencias de la salud. Si se trata de una biblioteca pública, es obligatorio. Está destinado para la pareja heterosexual sana o sin problemas graves de salud, y como forma de realizar con más eficacia energética el encuentro dual o coito.

Es un libro técnico, seco, que transmite información práctica con una metodología racional. En primer lugar, propone conocer los puntos y las técnicas, comprender los efectos de cada punto del placer y practicar de forma aislada con cada uno, para no mover demasiada energía sin saber qué se está haciendo. En segundo lugar, propone aprender las aplicaciones para la sanación o el perfeccionamiento de la capacidad sexual del individuo de un modo gradual. Así pues, nos dicta los puntos y la manera de localizarlos, para decirnos a continuación cómo tocarlos y según qué protocolos. En la segunda parte del libro, el primer bloque de tratamientos que presenta son las doce aplicaciones para

eliminar la fatiga. El primer y segundo tratamiento o aplicación se componen de un único punto cada uno. El tercero, de dos puntos. La última aplicación, en el caso de la fatiga, tiene 11 puntos. Sucede de la misma manera en cada tema que trata. Presenta de 9 a 11 aplicaciones que varían de 1 a 12 puntos y se presentan en orden de complejidad ascendente. Se insiste a lo largo del libro en no probar más de una aplicación por día, ser muy riguroso con el orden y la forma, y dejarlo si tras el tercer punto no hay efectos positivos. La autora presenta de un modo muy gradual la práctica del conocimiento transmitido, mostrando un exquisito cuidado en la forma de presentación de los contenidos para que, con lo dicho en un medio tan parco como es un libro, pueda ser bien usado por el lector neófito.

Esta joya es una herramienta imprescindible para el terapeuta sexual, para el masajista profesional o para cualquier persona interesada en mejorar su salud e incrementar su vitalidad sexual. El "toque sanador" se da de modo natural entre aquellos que desean comunicarse con afecto, cercanía o amor. El toque sanador es la caricia suave, generadora de endorfinas. La ciencia ha comprobado que la acupuntura y la digitopuntura estimulan las neuronas que contienen betaendorfinas y, de esa manera, pueden disminuir o anular una sensación de dolor. Esto es conocido desde hace milenios y el conocimiento sobre su práctica ha generado una ciencia tradicional, que la ciencia moderna confirma día a día.

La responsabilidad y la generosidad de la autora al legar esos conocimientos transmitidos por su maestro y ampliando con otras informaciones sobre puntos y aplicaciones suficientemente avaladas históricamente por otros maestros es encomiable y digna de todo el respeto. Gracias, Hsuan Tsai Su-Un, Hija de la Tierra.

Después de la consumación, al terminar el acto final, el hombre y la mujer se encuentran en estado de armonía. Si lo masculino y lo femenino están en armonía, el universo está en equilibrio.

Jorge Guedón Rodríguez



EL PUNTO G Y OTROS DESCUBRIMIENTOS RECIENTES SOBRE LA SEXUALIDAD.

Ladas, K., Perry, J.D., Whipple, B.

El libro *El Punto G y otros descubrimientos recientes sobre la sexualidad* trata de una forma detallada y muy bien contrastada sobre la situación social de la mujer con respecto a su sexualidad y el impacto que ésta crea a su vez en dicha sociedad. También trata sobre la sexualidad masculina (sin perder como protagonista a las mujeres) en comparativa con estos descubrimientos fisoanatómicos de la respuesta sexual de la mujer, comparando dicho Punto G con la próstata de los varones. Mediante una revisión bibliográfica, haciendo alusión a investigadores del calibre como Kinsey o Masters and Jhonsons, así como el papel que jugó Karen Horney como una de las principales oposiciones a la teoría psicoanalista del Freud con respecto a la sexualidad femenina en un contexto sociopolítico dominado por el sexismo a groso modo. Así, esta obra hace un recorrido científico-histórico sobre la sexualidad de la mujer, para sumergirse de lleno en el famoso Punto G o Punto de Gräfenberg, la controvertida eyaculación femenina, la musculatura pubococcígea y el orgasmo como variable de éxito personal o trofeo del hombre cuya pareja es una mujer, finalizando con testimonios de parejas o personas individuales, lanzando un mensaje positivista con respecto al disfrute y cuidado de la salud sexual.

Lo primero que llama mi atención en este libro es el objetivo que plantea, que no es ni más ni menos que “ayudar a millones de hombres y mujeres a tener una existencia más agradable y satisfactoria y a evitar un buen número de sufrimientos y frustraciones innecesarios”. Esta iniciativa anima al lector a querer indagar, ya que no es necesario dedicarse a la disciplina de la sexología para poder disfrutar del libro. Es más, dicho libro no emplea en exceso palabras o conceptos técnicos. Sí es cierto que algunas palabras pueden no conocerse, ya que no tenemos una cultura detallada sobre la sexualidad humana, y mucho menos sobre la temática que aborda el libro, pero no hay problema, ya que en todo momento explica de qué está hablando cada capítulo, desarrollando los conceptos que pueden ser desconocidos para el lector.

No es un libro excesivamente extenso, y si para algunos lo fuese por cantidad de páginas (alrededor de 240 páginas), si están interesados en el tema les va a saber a poco, aunque el contenido sea muy rico.

Otro punto a favor, es la dedicación que los autores emplean en describir todo el apartado anatómico, tanto de los genitales de la mujer como del hombre, la musculatura que interviene en la eyaculación, o en otros procesos. Estas descripciones vienen acompañadas de imágenes para complementar a éstas,

Pero el punto fuerte para mí que tiene este libro es la función didáctica que tiene y el uso de testimonios. Al fin y al cabo, cuando alguien tiene un libro en sus manos, desea enriquecerse de la lectura, no sólo a nivel teórico (que los habrá que sólo deseen ese apartado), sino también poderlo llevar a la práctica. En cuanto a los testimonios, ayuda a humanizar y empatizar. Hay de todo, personas que agradecen disponer de dichos conocimientos, mujeres que se sentían avergonzadas de su eyaculación, experiencias traumáticas, vivencias sexuales de mucha calidad, problemas de pareja...lo que viene a ser un cóctel muy variado de experiencias, que facilita al lector a ponerse en situación debido a sus propias experiencias.

La sexología es una disciplina que estudia el amplio campo de la sexualidad, lo que conlleva todo el apartado biopsicosocial de ésta, y por consiguiente, tanto el plano individual como colectivo de, en este caso, las personas.

Por ello, un libro como *El Punto G* es un “must have” para todo sexólogo, ya que aborda la sexualidad femenina y lo que le rodea (contexto sociohistórico, científico, ético, etc).

Este libro además tiene un punto fuerte, y es que es ameno e interesante. No es el típico manual patológico de la sexualidad masculina al que estamos acostumbrados desde esa tendencia a patologizar todo lo ajeno a lo coitocéntrico. Es más, no hace apenas alusión a problemas como la anorgasmia o la falta de deseo si no fuese por los testimonios que se van exponiendo a lo largo de la obra. Por el contrario, ofrece una visión más pedagógica sobre la potenciación de la sexualidad femenina a groso modo, ya que ahonda en la estructura anatómica y fisiológica de las mujeres, como el punto G, el músculo pubococcígea, las glándulas de skene, e incluso habla sobre los ejercicios de Kegel para fortalecer todo lo que es el suelo pélvico. Así queda atrás el estereotipado libro de sexualidad que está basado en la heteronormativa y el coitocentrismo, el complejo de pene de nuestro querido Sigmund Freud o la dicotomía mujer frígida-hombre inexperto.

Otro punto que para mí es muy relevante, es la eyaculación femenina. Un gran porcentaje de mujeres se han sentido terriblemente mal, o como mínimo extrañadas, cuando han eyaculado teniendo sexo con sus parejas. Aquí se unen varios factores, entre ellos la falta de educación sexual y los estereotipos de género. Jamás nadie pudo pensar que la mujer pudiese eyacular, e incluso que pudiese o mejor dicho, debiese tener placer cuando tiene sexo mediante la estimulación del clítoris, ya que una mujer madura, según corrientes psicoanalíticas, debe madurar psicológicamente hacia el placer de la penetración vaginal. Por supuesto, con un pene, ya que no existe otra herramienta capaz de arrancar orgasmos, y no sólo uno, sino varios, como lo puede hacer el falo, lo viril por excelencia. Todo este tabú sobre la eyaculación femenina parte de muchos puntos, como la estigmatización pasivosumisa de la mujer con respecto al hombre, y que éste último es el único que puede eyacular, mezclando así el disfrute sexual con otras variables como la reproducción, la religión y la educación sexista.

Si algún profesional tiene dudas con respecto a este controvertido tema, que a día de hoy se sigue estudiando, este libro ofrece información objetiva, y sin ningún ápice de tener la verdad absoluta, sobre la eyaculación femenina y de la capacidad que tienen las mujeres para desarrollarla cuando toman conciencia de su musculatura y la ejercitan.

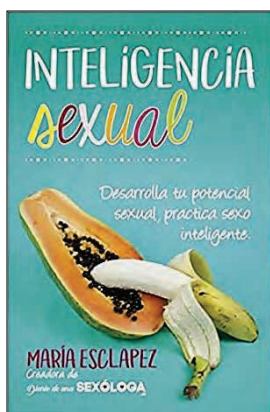
A día de hoy es uno de los libros de sexualidad que más me ha gustado, no sólo por el contenido, sino por cómo lo aborda.

Como lector, busco enriquecerme sobre el tema que me ofrecen, ya sea con un libro, un documento científico, un estudio, o un artículo de divulgación. No creo en que nadie tenga la verdad absoluta pero sí creo en que hay un porcentaje muy amplio de autores cuyo objetivo principal es compartir sus hallazgos o sus impresiones sobre X temática, y no el de imponer su experiencia como la llave a los misterios de la vida. Además, en el campo de la sexualidad, estas imposiciones pueden y de hecho provocan malestar en la población, e incluso hemos experimentado en los últimos años una polarización abismal con respecto a los roles y comportamientos sexuales. Pasamos de la mujer frígida al hombre inexperto, de la mujer casta y pura a la fiera sexual, o del hombre autoritario al pasivo sumiso. Lo que quiero decir con esto, es que en el punto medio está la virtud, y que ni las mujeres tienen incapacidad para gozar, ni dicha capacidad depende de la habilidad de los hombres (en caso de relaciones heterosexuales tanto de pareja como de sexo esporádico). Parece que a esta generación de profesionales se nos olvida que a las mujeres pelirrojas se las quemaba por brujas, ya que tanta sensualidad atribuida a ese perfil de mujer era un pecado carnal y ponía en peligro la sociedad monoteísta y heterofamiliar que a día de hoy vamos "venciendo" para dar lugar a otro perfil de familia o comportamiento sociosexual. Y al igual parece mentira que se deba exigir a una mujer que cada encuentro sexual sea lo más explosivo posible, y que si no haya el orgasmo, al contrario que generaciones atrás, se deba sentir mal o no apta.

¿Quiénes somos las personas para enjuiciar la sexualidad de nadie, siempre y cuando no ponga en peligro su salud o la de los demás? Como profesionales en el campo de la sexualidad, debemos ser escépticos con todo documento que llegue a nuestras manos, ya que detrás de cada libro escrito, hay una o varias personas redactándolo, con sus experiencias, sesgadas o no, en su labor como profesionales o su propia vida personal, pudiendo llegar a errores que, a las personas ajenas a esta disciplina, pueden afectar mucho.

Por ello, más allá del contenido del libro, que me parece muy completo, me ha gustado la postura de los autores y de su postura humilde a la hora de compartir con nosotros estos conocimientos. Es de agradecer, porque es rara la ocasión donde, además hablando de la sexualidad de las mujeres, no haya ni una ligera muestra de machismo hablando sobre ellas, sus genitales o su comportamiento sexual. Nadie es más que nadie, y este libro lo demuestra.

José Alberto Medina Martín



INTELIGENCIA SEXUAL

María Esclapez

“Inteligencia Sexual” de María Esclapez, ofrece una visión completamente desmitificadora del comportamiento sexual humano y aporta las bases necesarias para lograr empoderarnos y tomar el control de nuestra conducta sexual.

A través de la reflexión y de distintas técnicas y ejercicios, este libro nos permite hacer una reestructuración cognitiva y conductual de nuestra sexualidad. El objetivo es que cambiemos el concepto que tenemos de la sexualidad, siempre y cuando este concepto que hemos creado, o mejor dicho, nos ha hecho creer y por lo tanto, crear, la sociedad, nos genere ansiedad, nos bloquee, y en definitiva, nos dificulte disfrutar de las relaciones sexuales.

Destaco la importancia que ofrece la autora sobre la necesaria reflexión de qué es lo que nos gusta y lo que no nos gusta en el terreno sexual y la importancia de realizar conductas que nos aporten bienestar y satisfacción siempre dentro de un marco ético y moral, saber decir no a la realización de toda conducta que vaya en contra de nuestras apetencias y aprender a identificar las emociones que nos genera cada conducta (las que nos gustan y las que no) para así conocernos mejor y saber sacar todo el potencial a esas conductas o situaciones que queremos experimentar y, aprender, mediante la asertividad, a decir no a las conductas que nos generan malestar y, por consiguiente, no queremos experimentar.

Por otro lado, quiero hacer hincapié en el énfasis que la autora hace en desmitificar. Creemos rodeadas de mitos de todo tipo (amorosos, sexuales, de género...). Por ejemplo, si desde muy temprana edad hemos observado en muchas ocasiones que una relación sexual se basa exclusivamente en el coito con orgasmo simultáneo (situación que ofrece la enorme mayoría de la industria cinematográfica), no es de extrañar que cuando alcanzamos la adolescencia y la adultez, nos frustremos cuando no conseguimos las expectativas que nos habíamos creado de las relaciones sexuales. De ahí la importancia de una buena educación sexual desde la infancia que nos convierta en personas que puedan generar una sintonía entre mente, emociones y conducta porque se conocen, porque pueden desarrollar un egoísmo positivo y un empoderamiento en sus relaciones sexuales. En definitiva, personas que se responsabilizan de su propio placer.

A este tipo de personas que generan esa sintonía se les puede considerar “Inteligentes Sexuales”. Hacer en el terreno sexual lo que a una le apetece, porque primero, así lo ha pensado, así se lo ha planteado, que ese pensamiento, le provoque el deseo y la motivación necesaria para hacer realidad ese pensamiento y que, por consiguiente, ejecute la conducta que le produzca placer, que le refuerce, para así obtener bienestar.

Quiero dar mi opinión sobre varios aspectos que trata este libro. El primero es la importancia de salir de la zona de confort. Creo que en ocasiones, el ser humano, que vive en una sociedad en la que nos exigen una alta productividad y rendimiento, en la que nos han enseñado que primero está el trabajo y luego el disfrute, tiende a, por un lado, no abandonarse a las sensaciones por temor a sentirse irresponsable por sentir placer sexual, y por otro, a acomodarse porque por vergüenza se puede salir del paso con conductas que no salen del “sota, caballo y rey”, que no nos hacen disfrutar y que pueden generar una disminución o falta de deseo a consecuencia de ese displacer, de esa falta de disfrute.

El concepto de disfunción sexual es otro de los puntos que quiero destacar. ¿Existen disfunciones como tal? Bajo mi punto de vista, creo que es contraproducente el etiquetaje, porque que una mujer que sólo tenga deseo una vez cada seis meses, no quiere decir que tenga un deseo sexual hipoactivo, no deberíamos fijarnos en la frecuencia, sino en lo bien o mal que le hace sentir esa situación a esta mujer. Si ese deseo ella comienza a considerarlo inapropiado y la genera frustración, bloqueo, malestar...sí podríamos considerar que se trata de una problemática porque la está generando emociones negativas con un posible bloqueo de conducta y un empeoramiento de su calidad de vida. Pero ¿qué pasaría si para esta mujer ese deseo que siente fuese el perfecto para ella, el que la hace feliz y con el que quiere seguir viviendo? Ocurriría que esa mujer estaría en sintonía entre mente, emoción y conducta y, por lo tanto, no sufriría ningún tipo de disfunción.

Es una reflexión que me ha llamado poderosamente la atención, ya que pienso que, al etiquetar, definimos, limitamos y esto puede hacer que se establezca una enorme brecha entre lo que se considera normal (funcional) y anormal (disfuncional), cuando, en realidad, no existe lo normal y lo anormal ya que esto es subjetivo, depende de las emociones y las conductas que cada persona lleve a cabo. Eliminar este tipo de etiquetas puede hacer que las personas dejen de sentirse mal por comparativas y que generen ellos mismos la disfunción cuando antes no existía.

Cabe destacar que vivimos en una sociedad de mucho consumo, tanto es el consumo que, en muchas ocasiones, este llega a ser innecesario. Es una sociedad hipermercada. Este negocio ha hecho que los seres humanos creamos problemas para comprar soluciones. ¿Quién dicta si somos bellas o no? La sociedad. ¿Cómo son los ideales de belleza de esta sociedad? Inalcanzables (pieles lisas sin imperfecciones, medidas 90-60-90... (todo perfectamente retocado con Photoshop, por supuesto). En definitiva, ideales de belleza que sólo aspiramos a conseguir con el mejor de los maquillajes que nos afine los poros de la piel y nos cubra las imperfecciones, operaciones estéticas, tratamientos... ¿Qué genera esto en nosotras? Frustración, inseguridades, complejos, falta de autoestima... ¿Cómo se traduce todo esto en el terreno sexual? Esta situación es el caldo de cultivo perfecto para que una misma se genere una disfunción sexual. La falta de autoestima y los complejos generan ansiedad, enemiga número uno del disfrute en las relaciones sexuales ya que bloquea la respuesta sexual. ¿La cura? Una buena educación sexual desde la infancia que prevenga esta problemática en la adolescencia y la vida adulta.

Con el sexo pasa lo mismo, no deja de haber un negocio controlando nuestras necesidades (la industria pornográfica, cinematográfica, religión, política...) que, en función de los intereses de la época, actúan de una manera o de otra. Por lo tanto, no debemos dejar que esto genere en nosotras complejos que nos impidan disfrutar de una sexualidad plena y enriquecida.

Me ha parecido un libro muy útil para nuestra disciplina, pues aporta una información muy completa para lograr hacer una Reestructuración Cognitiva en nuestra paciente. Opino que ofrece una visión muy didáctica para las consultas, pues aporta mucha información sobre falsos mitos, comunicación, asertividad, empatía, sinceridad (la importancia de no fingir orgasmos), saber abandonarse a las sensaciones, darte permiso, explorar tus sensaciones corporales mediante el "Autoplacereado", fomentar la empatía etc.

Este libro ayuda a evolucionar, ya que todo progreso con el que puedas empoderarte a través de la obtención de un mayor placer en tus relaciones sexuales y ayudar a tomar consciencia tanto de las propias necesidades (a nivel sensorial y emocional) como del disfrute del momento presente con técnicas derivadas de la sexualidad consciente (estar presente con los cinco sentidos, técnicas de respiración, aceptar las cosas tal cual son, comunicar lo que nos gusta...).

En definitiva, el libro nos aporta las técnicas necesarias para lograr esa evolución y, por consiguiente, una mejora en la calidad de nuestras relaciones sexuales y un mayor bienestar emocional.

Julia Bartolomé Álvarez

CORRÍGEME SI ME EQUIVOCO

Giorgio Nardone



El libro "Corrígeme si me equivoco" de Giorgio Nardone, nos da pautas de cómo mejorar nuestra comunicación, enfocado sobre todo a la comunicación con nuestra pareja.

Remarca errores habituales que cometemos que tienen negativas consecuencias, como son los tan famosos "te lo dije", que lo único que generan en nuestra pareja es irritación y alejamiento.

Aunque no da pautas para sustituirlos, lo único que nos indica es que los omitamos, pero ¿será suficiente saber que esto causará irritación a tu pareja para no decirlo?, ¿de qué manera podrá la persona liberar el malestar si no puede desahogarse recalcando a su pareja que estaba equivocada?

También nos indica como reprobar, a pesar de ser mucho más difícil de hacer puede ocasionar las más devastadoras consecuencias en nuestra pareja.

Nardone afirma que para que la comunicación con nuestra pareja no sea una comunicación fallida hay que ser constante y esforzarse por no cometer los errores que indica en su libro, pero ¿qué pasa si con la constancia no bastase? Estamos dando por hecho que simplemente porque tú sepas comunicar de manera correcta a tu pareja tus sentimientos, está a de saber a la perfección acogerlos, entenderlos y dar la debida respuesta.

El libro no explica cómo prepararse para que tu pareja te indique de una manera clara y asertiva que lo que le estas contando no le importa, del mismo modo que no da técnicas de cómo se puede responder a eso sin perder el control.

En terapia muchas veces vemos que lo que falla en la pareja no es tanto la comunicación sino las ganas de comunicarse o de acoger los pensamientos o emociones de uno de los miembros de la pareja con respecto al otro.

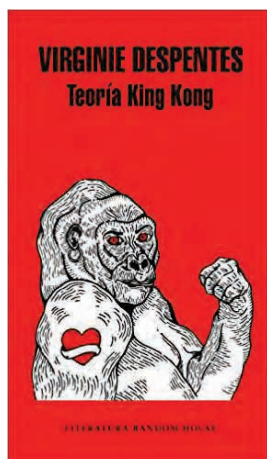
No todas las personas necesitan largas explicaciones o desahogarse a nivel emocional y cuando su pareja si lo necesita, la capacidad de empatía y comprensión falla por muy bien que sepa comunicarse el otro miembro de la pareja.

El autor da a entender que si una pareja no comete ningún error de comunicación va a tener una relación fructífera libre de enfrentamientos y vicisitudes.

Por supuesto, el libro de Giorgio Nardone no se limita a decirnos todo aquello que no debemos hacer o, mejor dicho, decir si queremos tener una buena comunicación con nuestra pareja. Nos da del mismo modo pautas correctas de comunicación como son preguntar antes de afirmar, pedir confirmación antes de sentenciar (cuyas diferencias con la anterior pauta no terminan de quedar muy claras) y evocar antes que explicar, para que de este modo aunque le estés reprochando a tu pareja, como le estas indicando cómo te sientes, es más correcto que si únicamente le reprochas, porque perdemos una oportunidad de empatía y de que conecte con tu malestar.

Sin embargo el autor olvida explicar algo muy importante; todas estas pautas deben, como todo, ser aplicadas de manera correcta. Es decir, sin excesos y cuando proceda, porque si no podemos viciar las conversaciones con nuestra pareja, pecar de controladores o artificiales y que estas herramientas lejos de evitar el conflicto sean capaces de producirlo.

Laura Cuesta Gil



LA TEORÍA KING KONG

Virginie Despentes

A lo largo de siete capítulos Despentes trata temas como la prostitución, la pornografía, las violaciones o la maternidad impuesta a las mujeres, criticando especialmente al sistema capitalista y a la hipocresía de la sociedad, sobretodo de las clases altas.

Ya al principio del libro, deja clara la posición en la que se coloca, a caballo entre la crítica al sistema y la aceptación de opciones de vida diversas:

‘Escribo desde la fealdad, y para las feas, las viejas, las camioneras, las frías, las mal folladas, las infollables, las histéricas, las taradas, todas las excluidas del gran mercado de la buena chica. Y empiezo por aquí para que las cosas queden claras: no me disculpo de nada, ni vengo a quejarme. No cambiaría mi lugar por ningún otro, porque ser Virginie Despentes me parece un asunto más interesante que ningún otro. Me parece formidable que haya también mujeres a las que les guste seducir, que sepan seducir, y otras que sepan casarse, que haya mujeres que huelan a sexo y otras a merienda de los niños que salen del colegio. Formidable que las haya muy dulces, otras contentas en su feminidad, que las haya jóvenes, muy guapas, otras coquetas y radiantes. Francamente, me alegro por todas a las que les convienen las cosas tal y como son. Lo digo sin la menor ironía’.

Con un lenguaje claro y directo, recorre estos temas a través de su propia experiencia y dejando muy clara su opinión : quiere echar abajo la idea de mujer-víctima, invita a desobedecer la victimización como única forma de respuesta ante la violencia machista.

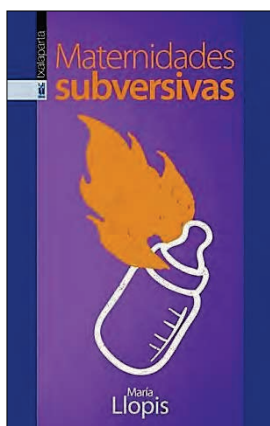
Relaciona de forma clara la violencia machista con el sistema capitalista, la religión, la clase social o el papel de Estado. Invita a reflexionar sobre la necesidad de criticar no solo la prostitución etc sino también el matrimonio, las relaciones de poder existentes pero no cuestionadas socialmente. Invita al empoderamiento femenino individual.

Sin embargo, a lo largo del libro se echa en falta una perspectiva más global a la hora de abordar los temas, por ejemplo, cuando habla de prostitución lo hace desde su vivencia y la de otras mujeres que también practicaban la prostitución de forma segura y voluntaria y a través de esta experiencia personal, critica duramente la doble moral social de forma muy acertada, pero deja de lado la mayor parte de la prostitución actual, no se contempla el hecho de que muchas mujeres sean obligadas a prostituirse en contra de su voluntad, bien por mafias, o bien por el sistema capitalista; la única mención a este tipo de prostitución la hace en relación al morbo mediático y a su utilización para criticar y legislar en contra de la prostitución, pero no parece tener en cuenta que su experiencia personal, es la minoritaria.

En cuanto a la pornografía, vuelve a criticar duramente la doble moral social y arremete contra las personas que quieren prohibirla, alegando que les incomoda su propia excitación; niega la existencia de una pornografía dominante basada en un único modelo alegando que existen muchos tipos de género diferentes : BDSM, MILF, homosexual etc no repara en el hecho de que a pesar de haber géneros dentro del porno, la gran mayoría se basan en la dominación del hombre sobre la mujer, no repara en que la gran mayoría representan una violencia extrema y explícita hacia la mujer, por lo que su opinión una vez más, no resulta representativa de la realidad.

Es un libro muy interesante y sin duda plantea una perspectiva nueva, pero es muy individualista, no se contempla en ningún momento la posibilidad de una lucha colectiva como solución a los problemas que plantea, y se queda muy corta en el análisis de estas problemáticas.

Laura Robledo Sánchez.



MATERNIDADES SUBVERSIVAS

María Llopis

Este libro está compuesto por 18 entrevistas que María Llopis hace a diferentes personas en relación a la maternidad y a cómo la viven cada una de estas personas. Es un libro que te hace pensar sobre la maternidad y de cómo es un proceso más de la sexualidad. Nuestra sociedad patriarcal quiere controlar nuestros embarazos, partos, maternidades... pero hay gente que no está dispuesta a seguir el orden establecido y lucha por una maternidad subversiva. Cada persona a su manera. No se pretende dar un patrón sobre cómo hacerle frente a la sociedad y de "cómo debería ser la maternidad", si no que se da un espacio de reflexión y de escucha a diferentes realidades. Cada historia es diferente y cuenta la vida y experiencias de diferentes personas.

A continuación escribiré brevemente cada persona que aparece en el libro y la aportación que hace. No es fácil resumir la entrevista de cada persona, ya que explican su modo de ver y entender esta fase de una forma diferente e interesante.

Se empieza el libro con **Sarri Wilde**. Ella misma dice que la sexualidad se le despertó en el parto. Ya que tuvo un parto extático. A veces se usa el término de parto orgásmico, pero la autora del libro prefiere utilizar la palabra extático, ya que algunas mujeres no tienen orgasmos, pero sí que disfrutan durante todo el parto, es decir, no lo consideran como algo totalmente doloroso (lo compara con las relaciones sexuales, que no siempre tienes un orgasmo, pero que eso no quiere decir que no hayas disfrutado durante toda la relación). Ella tiene dos criaturas, y en su primer parto, que fue en el hospital, le dio por bailar de forma muy sensual con su pareja y ella lo recuerda como un parto sin dolor. Ahí empezó a investigar y descubrió que existían los partos extáticos. El segundo bebé lo tuvo en casa y fue diferente al primero, ya que mientras dilataba empezó a tener orgasmos, pero no le apetecía que nadie estuviera alrededor suyo. Desde su primer embarazo empezó a disfrutar verdaderamente de su sexualidad.

La segunda entrevistada, **Ana Alvarez Errecalde**, es artista y fotografió su parto. Ella cuenta que su parto fue en casa y de una forma positiva, y que acepta que hay partos difíciles y duros, pero que han pasado a ser lo común. De este modo nos meten miedo y controlan todo el proceso. Ella quiso hacer un autorretrato que muestra a una mujer recién parida, sonriente y extasiada con su bebé en brazos, todavía unidos por el cordón umbilical.

Alicia Murillo habla sobre la maternidad en una sociedad capitalista. Si vivimos en una sociedad capitalista, hay que empezar a cobrar por los trabajos que hacemos y regularizar la maternidad. Ella diferencia el trabajo (todo) y el empleo (lo que se cobra). De esta forma formula técnicas para empezar a cobrar por la maternidad y a poder cotizar para tener unos derechos a la larga. Ya que hay que poner en valor la importancia de la maternidad y a no hacer gratis un trabajo tan importante. Una forma puede ser dándote de alta como autónoma, pero hoy en día las tasas son muy altas. Cuenta, como en diferentes lugares, se juntan mujeres y las que tienen maridos que ganan mucho dinero son las que pagan los impuestos como autónomas, y las demás son contratadas como en una cooperativa. Antes se criaba en comunidad, pero ahora que vivimos en un mundo capitalista, hay que empezar a utilizar las armas necesarias para sobrevivir y vivir de la misma manera.

Del Lagrace Volcano es una persona intersexual, trans*, genderqueer y MaPa (MadrePadre). Tuvo un bebé con su pareja mediante inseminación artificial. Esta persona se considera queer por lo que a su criatura también la educan así. Tienen claro que tendrá total libertad para fluir entre ser hombre, mujer o no identificarse en ninguna de estas categorías. Del Lagrace escribió una carta a la escuela de Mica (su criatura) para explicar que era MaPa. Forma para empezar a entender la forma de crianza queer.

Madison Young, es una mujer pro sex y feminista que es actriz porno. Al quedarse embarazada decidió no dejar su trabajo y enseñarle al mundo la naturaleza y los deseos de una mujer embarazada, sin caer en tópicos o sin ser considerado un fetiche para el hombre. También tiene un autorretrato amamantando a su bebé, cosa que fue muy criticado. Ella defiende la lactancia como algo natural e íntimo que vives con tu bebé.

Erik Huma nos habla de la paternidad trans*. Hablan de que hay personas con útero, es decir, mujeres que tienen útero y otras que no; hombres que tienen útero y otros que no. Por lo que la paternidad/maternidad trans* es una realidad. Erik gestó su bebé en su útero y habla de cómo fue el proceso, ya que tuvo que dejar de hormonarse durante el embarazo. Nos cuenta que tratan con respeto la expresión de género de su bebé, ya que todo el mundo tiene expresiones de género diferentes y que si nos dejaran experimentar, lo haríamos mucho más.

Mad Kate nos cuenta que la familia entendida como padre y madre biológicos es una invención reciente, ya que no es funcional a la hora de criar. Es una artista de performance queer y tiene una criatura que se llama Lorca. Esta persona decidió criar con las personas que eligió, ya que tiene una crianza compartida junto con otras dos personas. Tienen relaciones poliamorosas, y cada cual tiene su pareja primaria y otras personas que están en sus vidas tanto sexualmente como afectivamente, que forman parte de la crianza.

Poussy Draama es una artista que hace performance. Nos dice que tenemos que reconectar con nuestros cuerpos. Además trabaja junto a **Fannie Sosa** para explicar la sexualidad a las criaturas. Al fin y al cabo todas las criaturas se masturban, ya que con la sexualidad nacemos y morimos, por lo que reivindican la sexualidad de las criaturas. Tienen un trabajo que es un video explicando la sexualidad a la infancia. Recalcan la importancia de la educación sexual completa. Ya que hoy en día mucha de la educación sexual va dirigida a la procreación y a cómo evitar esta procreación. La sexualidad es mucho más amplia que esto por lo que ellas trabajan en ello. La autora del libro, adjunta una guía para cuando sufrimos un aborto espontáneo. Nos recomienda no ir a un centro médico. Nos invita a ir a la naturaleza a echar todo. Recomienda hacerse una ecografía al final para asegurarnos de que hemos echado todo. Además nos aconseja que no nos quedemos solas y que no nos sintamos culpables.

Pabla Pérez, por otro lado, es partera tradicional y reivindica el poder y la importancia que tiene. Ya que es una sabiduría que nos viene de nuestras ancestras. Además tiene un libro sobre ginecología natural, para ayudarnos a hacerle frente a la violencia obstétrica. Para ella el parto es un momento de sanación, y de conectarnos con la vida de todos los úteros: las de nuestras madres, abuelas...

Klau Kinki investiga sobre los orígenes de la ginecología de hoy en día. Ya que se cree que creó a base de asesinar mujeres embarazadas, para estudiar su biología. Nos invita a tener autonomía sobre el conocimiento de nuestros cuerpos y lucha contra la violencia obstétrica. Además reivindica una maternidad trashackfeminista. Ha creado un laboratorio de experimentación, con autonomía energética, de diagnóstico, técnicas de laboratorio accesibles con opción a coger muestras de sangre, orina... es decir, un laboratorio auto gestionado.

Ester Massó Guijarro es lactivista, es decir, apoya la lactancia materna libre. Según cuenta, como el dar la teta es gratis, para el capitalismo es un pecado. Está en contra de la leche materna de fórmula, ya que es cara de producir y conseguir y además se relaciona con algunas enfermedades. De este modo las farmacéuticas tienen beneficio económico. Por otro lado nos habla de los beneficios de amamantar para las madres (menos osteoporosis, menos probabilidades de tener cáncer de ovarios...).

Jesusa Ricoy Olariaga es matriactivista, este movimiento hace revisión actualizada y revolucionaria de los valores matriarcales. Ella integra conocimiento científico con una profunda conexión con nuestra naturaleza mamífera e instintiva. Trabaja como "antenatal teacher" en Londres. Al preguntarle sobre los beneficios de comerse la placenta, nos cuenta que ella nunca les dice a las mujeres que se la comas o no. Pero que la placenta tiene hierro, hormonas y vitaminas beneficiosas.

Barbara Iserte aboga por una lactancia compartida, porque es una forma de ayudarnos entre nosotras. María Llopis tuvo que ingresar cuando su bebé era muy pequeño y Barbara se ofreció a dar el pecho a su hijx. Además nos cuenta de que antes existía la figura de las Didas (madres de leche). También habla sobre tener una criatura siendo soltera y la dificultad de encontrar a alguien apropiado para mantener relaciones sexuales durante el embarazo y después de parir. Ella también tuvo un parto extático.

Helena Torres habla sobre el vínculo estrecho que se crea entre la madre y su criatura. Ella después de parir no quería mantener relaciones sexuales, porque ya las tenía con su bebé. Nos cuenta que después de la maternidad las relaciones sexuales son diferentes, porque la relación con tu cuerpo cambia.

Roberta Artavia dice que es necesario crear alianzas y sororidad entre mujeres. Ella es de Costa Rica, un país que ella define como machista. Su primer parto fue malo, ya que sufrió violencia obstétrica. Luego la costumbre del país es que las abuelas cojan el papel de la crianza, cosa que para ella fue como una intrusión. No tenía deseo sexual pero fingía tenerlo. Cuando estaba en esta situación se volvió a quedar embarazada, siendo el aborto ilegal. De todas formas abortó. Luego empezó en un grupo feminista llamado La tribu y empezó su proceso de empoderamiento.

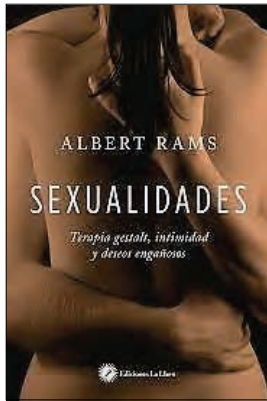
Anne Ionoff vive en una aldea de Indonesia, en Minangkabau, donde la sociedad es matriarcal. Las mujeres de allí son muy poderosas y heredan las tierras, las casas y el nombre de la familia. No se establecen relaciones monógamas y la crianza se hace en comunidad. Las mujeres desde los 13-14 años tienen su propia habitación donde pueden llevar a lxs amantes que quieran. En caso de quedarse embarazada, la crianza de estos bebés se hace por parte de la madre y las mujeres de su familia (abuelas, tias...). La figura paterna se da por parte de hermanos, es decir, los hombres se hacen cargo

de las criaturas de sus hermanas, ya que son bebés que tienen relación sanguínea con estos hombres. No se forman familias en base a relaciones románticas.

Annie Sprinkle y Beth Stephens nos hablan de ecofeminismo y de la eco sexualidad. Ellas ven a la Madre Tierra como madre, como amante... La Tierra nos da la vida y hay que cuidarla. Estamos en constante relación con la naturaleza y tenemos diferentes formas de relacionarnos con ella. Por eso ellas consideran que tienen relaciones eco sex.

En mi caso he tenido una relación de altibajos en cuanto a maternidad. Cuando era más joven estudié educación infantil porque siempre me han gustado las criaturas y tenía bastante claro que quería ser madre joven (antes de los 30). Luego, al empezar en el mundo del feminismo, pensé que igual esa idea de ser madre era algo impuesto, que era lo que se esperaba de mí por ser mujer. Ahora, y después de leer este libro, si es verdad que sigo queriendo ser madre (no antes de los 30 años), porque he visto otra forma de serlo. Me ha tranquilizado escuchar diferentes modos de parir, de vivir la lactancia, de educar... que son mucho más acordes con lo que a mí me gustaría. Por lo que este libro aparte de hacerme ver diferentes realidades, me ha hecho reflexionar sobre mi vida y sobre como veo la maternidad a día de hoy. Al fin y al cabo la maternidad es otra etapa de la sexualidad y no hay una única forma de vivirla. Supongo que cada cual tendrá una idea pero que se irá creando con la práctica y la experiencia.

Leire Aranzabal Isasa



SEXUALIDADES TERAPIA GESTALT, INTIMIDAD Y DESEOS ENGAÑOSOS.

Albert Rams

Este es un libro escrito desde lo profundo, el autor no escribe teorías ni se apoya, en general, en muchas investigaciones, sino que habla desde la experiencia de haber trabajado durante más de 30 años en terapia sexual. El 50% del libro o más son referencias a otras/os autoras/es, pero no solo profesionales de la psicología y/o sexología, hay referencias a poemas, filósofos, canciones, etc. que van dando apoyo a su discurso.

Expresa que la sexualidad es algo simbólico "llamo sexualidad al universo simbólico construido sobre una realidad biológica."

Las ideas sobre las que descansa el libro se podrían resumir en que 1. El autor no habla de sexualidad, sino de sexualidades y, 2. Quiere deshacer los engaños y tópicos que viven alrededor de la sexualidad y se mantienen por un pensamiento al que llama único.

Utiliza un lenguaje inclusivo utilizando la "x" para escribir en neutro y, además, tiene un capítulo entero dedicado a la idea equívoca sobre el binarismo de género.

El libro está dividido en tres partes:

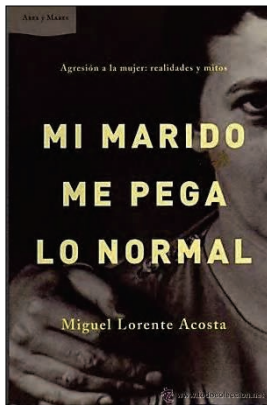
La primera es la orientación teórica de la perspectiva sobre sexualidad del autor, habla de las ocho puertas de la sexualidad: es el dibujo de una estrella de 6 puntas en un círculo, que representa los ochos aspectos de la sexualidad convertidos en tópicos y mentiras y que quiere romper a lo largo de la primer parte del libro, éstas son: sexualidad no es coitalidad, sexualidad es igual a intimidad, las sexualidades en plural, manejo de lo disfórico biográfico, gestión del deseo, lo edípico, sexualidad espiritual y lo socio-político. El círculo representa la influencia de los factores externos sobre la sexualidad: el entorno, la educación, la cultura, etc. la estrella formada por dos triángulos representa lo masculino y lo femenino y el punto central donde se juntan los radios es la sexualidad espiritual. En general me parece interesante porque habla de los engaños que rodean a la sexualidad, cómo la política, la educación, el entorno en resumidas cuentas de cada una de nosotras nos influye en este aspecto, por otra parte, todo el tema espiritual no despierta mucho interés en mí, además como no entiendo demasiado del tema hay muchas cosas que no he entendido y se me ha hecho un poco difícil la lectura. Un aspecto que sí me ha interesado y que coincide con las explicaciones de clase es que la sexualidad no es solo tener sexo, abarca más aspectos de la vida, el autor lo llama la teoría del embudo, la sexualidad tiene muchas formas, no se puede hablar de una sexualidad, tiene que ver con la libido, los sentidos, el erotismo, la genitalidad y la coitalidad.

La segunda es un acopio de testimonios reales, una muestra de algunas historias de los pacientes de Albert Rams que han escrito en alguno de sus talleres o cursos, la actividad consiste en redactar una escena disfórica de algún aspecto de su sexualidad de manera que, dentro de un ambiente seguro, pueden echar fuera ese dolor y enfrentarse a él. Me parece una tarea interesante, es sabido que cuando cuentas una cosa ya te sientes un poco mejor, notas menos el peso de ese problema, aunque no parece que sea lo único e imprescindible para "curarte" si que es un buen comienzo, además como se hace delante de otras personas también ayuda a "normalizar" tu propia situación, a ver que otras personas han pasado por situaciones similares a la tuya y ayuda a sentirte comprendida.

La tercera parte recoge tres temas que para el autor son importantes y no quería dejar de plasmar en el libro, éstos son el slow sex, donde habla de no tomarse el sexo con velocidad, el típico "aquí te pillo aquí te mato", que a veces está bien también, pero podríamos practicar de vez en cuando ese sexo más tranquilo, para sentir el aquí y el ahora, esto me recuerda a una técnica para la terapia de la ansiedad, que trata de centrarse en el aquí y el ahora, prestando atención a los sentimientos y emociones de ese momento, sin hacer juicios ni intentar cambiarlos, simplemente dejando que fluyan, si no voy mal es un paso de la intervención a las fobias; el siguiente capítulo habla sobre las disfunciones sexuales, donde hace una pequeña crítica a las etiquetas y que el mundo está sobrediagnosticado haciendo que la diversidad se vea nublada, es cierto que las etiquetas o los diagnósticos pueden hacer que parezca que estamos enfermos, pero también opino que son necesarias, primero para dar visibilidad, por ejemplo al colectivo LGTBI y, segundo porque realmente existen las disfunciones y es importante darles nombre y estudio para poder tener una terapia eficaz, aunque, como en todo, si se lleva al extremo, como decía antes, etiquetar puede servir para separar lo "normal" de lo "no normal" y es cuando surgen los estigmas, prejuicios y estereotipos; y por último un capítulo llamado "¿una sexualidad filial?"

En general es un libro que me ha costado bastante leer, supongo que porque se escapa un poco de mi punto de vista, no estoy muy familiarizada con el enfoque gestaltista, pero cuando vi el libro me pareció interesante ver el tema de la sexualidad desde otra perspectiva, desde otro enfoque psicológico. Además, como ya he dicho antes, todo lo lleva a un enfoque espiritual, yo estoy de acuerdo en que la mente no es un cúmulo de hormonas, neurotransmisores, etc, hay algo más que hace que cada una seamos quienes somos, la influencia del entorno, tu personalidad, toda tu historia te hace ser cómo eres, lo mismo pasa con la sexualidad y este tipo de explicación me convence más que abarcarlo desde un punto de vista más esotérico, no digo que esté mal y siempre está bien ver las cosas desde otro punto de vista.

Lorena Miralles Serra



MI MARIDO ME PEGA LO NORMAL

AGRESIÓN A LA MUJER: REALIDADES Y MITOS

Miguel Lorente

En una sociedad androcéntrica donde el hombre se sigue considerando superior a la mujer, la violencia de género queda camuflada y atribuida a características individuales, que bien pueden ser del agresor, de la víctima o de la situación en su conjunto. Con este libro el autor nos quiere mostrar una visión de la violencia de género a través de una perspectiva feminista, en busca de las causas reales que provocan este tipo de situaciones, y que a la misma vez las mantienen sin que nadie haga nada al respecto.

Para este autor el maltrato a la mujer va a ser llevado a cabo por el hombre como una medida para controlarla, para tener el poder sobre ella y hacerle ver que él está por encima, queda claro que su intención principal no es hacer daño, pero que a pesar de eso, este va implícito, y no es solo la mujer la que no queda impune en esta situación, sino que son los propios hijos los van a sufrir las consecuencias, llegando en muchas ocasiones a ser utilizados como instrumentos por sus progenitores, para mantener ese control sobre ellas. Todas estas ideas van a ser mostradas con ejemplos de casos reales extraídos de noticias, al mostrarse solo los casos más extremos solemos tener una visión sesgada del problema, obviando aquellos casos menos graves pero no menos importantes. En esas situaciones concretas solemos buscar unas causas, y estas casi siempre suelen ser individuales, bien pueden ser del agresor, consumo de alcohol, drogas, desempleo, en estos casos se le quita intencionalidad, bien atribuirlos a características de la mujer, y es esta explicación la que se suele dar en la mayoría de los casos, la mujer se lo merecía y es ella la que lo ha provocado con su actitud y comportamiento, o el maltrato puede resultar de una combinación de ambas ideas, y es en este punto donde Miguel Lorente nos quiere hacer ver que la causa no es atribuible a factores individual, sino más bien culturales, y es en la cultura, donde se sigue manteniendo esa visión, donde el hombre se sigue viendo superior a la mujer, lo que provoca que el maltrato perdure y se camufle entre la sombras de una sociedad que no hace nada al respecto, ya que hay muchos más casos de violencia de los que creemos y no por ello son menos graves que los que salen en los medios de comunicación, ya que causan daños físicos y psíquicos no solo en las mujeres, sino también en los hijos y en la sociedad en general, ya que se ha comprobado que la violencia suele darse en parejas que anteriormente ya sufrieron violencia en sus casas cuando eran niños.

Se ha comprobado que la sociedad actual sigue quitándole importancia a este tipo de hechos y se sigue permitiendo a pesar de los años y los avances que se han hecho, no fue hasta el surgimiento de las corrientes feministas cuando se empezó a tener estos aspectos muy en cuenta y a tomar medidas, pero aun así siguen siendo escasas y lentas, y esto se refleja en que el número de mujeres maltratadas sigue aumentando. Por lo tanto, la solución de este problema se basa en la prevención y evitación de situaciones de este tipo buscando medidas a la altura, y partiendo de las bases de la cultura causantes de que este tipo de situaciones, previniendo a través de la adopción de medidas y evitando a través de la imposición de sanciones que han de ser cumplidas, y en el caso de no ser así sancionadas.

Pienso que la lectura de este libro resulta de mucha utilidad ya que se está hablando de la agresión a la mujer, un tema muy vigente, y al que no se le está dando la importancia que debería, cada vez son más las noticias donde se observa como la pareja/ex-pareja mata a su mujer/ex-mujer o le quita a los hijos, con el objetivo de controlarla y someterla para que se haga lo que el "hombre de la casa quiere", es algo así como eres mía o de nadie, quizás después de esta lectura desmontemos muchos mitos creados por esta sociedad y nos abran los ojos en busca de las medidas necesarias encaminadas a la prevención y reducción de este tipo de maltrato, alejándonos de la idea de que se debe a factores individuales y valorándolo como problema social. Además también me parece importante que se hable de esas corrientes feministas que están surgiendo y ganando terreno poco a poco, avanzando en un mundo dominado por hombres, aquí se observa como los hombres rechazan a estos grupos y otras mujeres le tienen miedo. Claro que tenemos que estar al corriente de que nuestra sociedad a pesar de decir que no, sigue manteniendo rasgos de sociedad androcéntrica y machista dominadas por hombres y no va a permitir tan fácilmente la búsqueda de la igualdad. Con respecto a la claridad de conceptos todo queda bien detallado y no deja lugar a dudas, cualquier persona interesada en el tema, tanto hombre como mujer, puede llevar a cabo una lectura, en la cual se le muestre la realidad en que vivimos y le muestre las pautas a seguir para desmontarla y cambiarla poco a poco, en búsqueda de la igualdad. También me parece muy importante que este libro centrado en el maltrato hacia las mujeres sea escrito por un hombre y además desde una visión feminista, lo veo algo interesante y muy positivo de cara a un futuro en la búsqueda de esa igualdad, y de que esta sea querida tanto por hombres como por mujeres, me reconforta pensar que cada vez hay más hombres de acuerdo con esta ideología.

Opinión personal:

Todo comienza por un primer golpe que es perdonado por una mujer a la que la sociedad le ha enseñado a perdonar, y es dado por un hombre cuyo acto no tiene consecuencias, ya que la sociedad se lo permite, y cuyas repercusiones van a parar a unos hijos que de no poner solución en un futuro volverán a repetir los mismos patrones. Y así la sociedad hace de lo anormal algo normal, ya que la situación ha sido normalizada y justificada rápidamente con frases como esto es un caso aislado, ella hizo algo para que pasara, el consumía alcohol, no era él, era la droga la que lo hacía ser así y así se continua con un sinfín de excusas que permiten que este problema se mantenga y se vean como algo "normal". Todo esto queda oculto en una sociedad que aunque aparentemente presume de ser igualitaria, esconde sombras de androcentrismo donde todavía el hombre se sigue considerando superior para ciertos cargos, ciertos rasgos de personalidad, y para estar en ciertos lugares a los que las mujeres aún no tienen acceso. Son las propias noticias las que nos tergiversan los casos de violencia de género adjudicando las causas a factores individuales como siempre discutían, ella tenía mucho carácter, él era alcohólico y así un sinfín de excusas para ocultar el verdadero problema, una sociedad que no ha hecho lo suficiente para la reducción de las desigualdades, ante casos como estos cierra los ojos y dice algo así como ojos que no ven corazón que no siente y problema solucionado. En el fondo sabemos que la violencia está más presente de lo que nos quieren hacer ver, y que esto es un problema social y cuya solución está en actuar de manera global a través de la prevención y reducción de la misma, ¿y cómo se consigue esto?, para prevenir tendremos que tomar medidas de carácter legal, establecer leyes, implantar sanciones en caso de que ocurriera, que todo se haga de manera legal e informando a la sociedad y reducirlos a través de la sanción y que estas sean reales y adaptadas al problema y que a la vez se informe a la sociedad de las medidas adoptadas para que se den cuenta de que sus actos van a tener consecuencias y de esta manera la violencia de género se reducirá porque ya no habrá excusas. En mi opinión el maltrato hacia la mujer es un tema de vital importancia en la sociedad actual y por lo tanto recomiendo la lectura de este libro ya que al menos nos abre el campo de visión y nos da posibles soluciones a nivel global.

María Sánchez Raposo



NACIDAS PARA EL PLACER

INSTINTO Y SEXUALIDAD EN LA MUJER

Mireia Darder

Nacidas para el placer. Instinto y sexualidad en la mujer de Mireia Darder nos seduce con la fuerza de recuperar el concepto de mujer virgen original y romper las mordazas de la mujer eunuco, la mujer castrada. En otras palabras, nos acompaña a poner el freno a la carrera del agotamiento y opresión que nos lleva el Patriarcado, y nos anima a recuperar las riendas de ese caballo desbocado que es el deseo, nuestra sexualidad. Sin tapujos, sin sometimientos, ni controles emanados por las leyes de los hombres. Y nos propone una visión nueva en que la transformación de la mujer, su liberación, debe de ser de raíz y que implique a toda la sociedad. Con sus mismas palabras nos propone:

“Nuestras relaciones no pueden basarse en la lucha por el poder, sino en el respeto mutuo. Esta nueva mujer necesita un nuevo hombre para relacionarse en plenitud. De la misma manera que reivindicamos la necesidad de recuperar el instinto y la agresividad, también tenemos que aprender a canalizarlos, lo cual no es sinónimo de control y represión”.

La intención de la autora es llamar a la introspección para identificar qué aspectos de nuestro funcionamiento habitual están vinculados al menosprecio hacia la mujer, hacia una misma. Y qué nos ha marcado tan profundamente que a veces hemos renegado de nuestras madres y abuelas. Y por ende a nuestra línea materna. Sin cuestionar el por qué. Y dirigirnos hacia otra conciencia, otra visión de nosotras, que solo puede producirse si cada persona es libre y autónoma sin necesidad de reafirmación constante de la otra. El camino que nos propone pasa por mirar al pasado, al presente y al futuro. Liberarnos de la mujer castrada y dirigirnos hacia la virgen. Nacer de nuevo.

Nuestro subconsciente esta preñado de injertos culturales y sociales. Para detectarlos focaliza la mirada hacia la herencia de los pueblos indoeuropeos seminómadas que invadieron las sociedades matriarcales, no estratificadas e igualitarias. Así cambió el curso de la historia, hacia el año 4000 a. C. A partir de ese momento y hasta ahora las diferentes culturas patriarcales se ocuparon de aislar a la persona de la naturaleza. Alimentando el ego, controlando la agresividad y el deseo, reservado a la ley y a la moral. Así, en la cultura judeocristiana la sexualidad y el poder de la mujer quedan completamente anuladas. Como todos sabemos y así nos lo recuerda Darder: “María concibe a Jesús siendo virgen, es decir sin relaciones sexuales, sin coito”. Pero ese concepto de virgen inicialmente no tenía ese significado, no era sinónimo de castidad, como lo es ahora, sino todo lo contrario, era la naturaleza preñada, libre y sin control de nadie¹. Una mujer que desea y practica su sexualidad libremente.

El matrimonio, institución derivada del Patriarcado, busca el orden i la racionalidad. Regula la sexualidad, que antes no requería de un marco legislativo, la castidad no era un valor, como lo es ahora, nos aclara Darder. Capítulo tras capítulo nos conduce del pasado al presente para darnos cuenta de cómo las creencias nos inmovilizan, nos normalizan las costumbres. Como lo es, la misma deriva del estrés y el miedo constante. En palabras de la autora, así es como nos aíslan, nos venden necesidad de protección, e infravaloran las relaciones de amor y cooperación, diciendo que son artificiales, cuando en realidad forman parte de la naturaleza humana.

La Violencia de género, según Darder, es consecuencia de las relaciones que el patriarcado establece entre nosotros y nosotras, basadas en la sumisión, el poder y la competencia. Negando nuestra naturaleza y nuestra parte instintiva nos lleva a sentirnos vacíos. Por este motivo nos conduce a pensar en una sincronía de los dos hemisferios izquierdo (relacionado culturalmente con la mujer) y el derecho (relacionado con el hombre). Integrando y sumando estas dos polaridades comportará una expansión de la conciencia. Nos hará más creativos, enfocados y relajados.

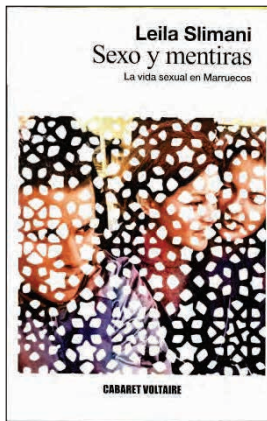
Otro de los conceptos clave es la regla. Mientras en la antigüedad, antes de la invasión patriarcal, existían cuentos y mitos que explicaban sin ocultismo el ciclo de la menstruación, lo que ha quedado en la actualidad ha sido medicalización y seguir produciendo, sin pararse a escuchar nuestro cuerpo. Como en todo el libro, Mireia Darder, nos quiere hacer conectar con nuestra piel, sentimientos, emociones, instinto. Y por eso nos hace contemplar la regla como una de las cualidades femeninas que más nos conecta con la naturaleza. Esta nos brinda la oportunidad para regenerarnos físicamente y emocionalmente.

¹ Woodman, Marion. *Los frutos de la virginidad*. Barcelona: Luciérnaga, 1990. Cita seleccionada por Mireia Darder en *Nacidas para el placer*.

“Todo este proceso de autoconocimiento no puede darse de una manera natural si no de un compromiso total con una misma. La sexualidad es pura vida”, nos recuerda la autora. Estar vivo significa tener el coraje de soportar la incerteza de este péndulo, del dolor al placer, vivido libremente. Dejemos que el cuerpo y el deseo se liberen de la dominación, el tabú y la clandestinidad. Como dice Despentes: “la revolución ya ha empezado, no se trata de oponer las pequeñas ventajas de las mujeres a los pequeños derechos de los hombres, si no de dinamitarlo todo”². Construirse de nuevo, con todos los arquetipos, no solo el de madre, cuidadora y seductora, también la espiritual, la sabia, la alegre, la que disfruta de su sexualidad. Entregarse al placer, conectarse al deseo.

María Soldán Mestres

²Despentes, *Virginie. Teoría King Kong. Barcelona: Melusina, 2007. Cita seleccionada por Mireia Darder en Nacidas para el placer.*



SEXO Y MENTIRAS LA VIDA SEXUAL EN MARRUECOS

Leila Slimani

El ensayo de Leila Slimani, periodista y politóloga de origen marroquí, versa sobre la vivencia de la sexualidad de las mujeres marroquíes. Mediante diversos testimonios y reflexiones la autora nos da una visión global de la sexualidad en Marruecos, la cual asienta sus pilares básicos en la ilegalidad, las falsas apariencias, la vergüenza y el miedo. Un viaje por la sexualidad de la sociedad marroquí: machismo, ilegalidad de sexo prematrimonial, prostitución, violación, abortos ilegales, cirugías genitales, condenas por homosexualidad son solo algunos de los temas tratados en el presente ensayo.

Leila Slimani transcribe historias reales que le han conmovido y emocionado, vivencias de mujeres que provocan indignación y rabia. Para comprender la situación actual en Marruecos se debe partir de la base de que la sociedad marroquí está basada en la noción de dependencia del grupo y en el concepto de h'chuma, que se puede traducir como "vergüenza" o "reparo". Estos dos puntos son claves para entender por qué la mujer marroquí debe ser una mujer obediente, educada y buena ciudadana. Está obligada a mantener las apariencias, cumplir la ley y respetar el honor de su familia. Las mujeres que muestran su testimonio en esta obra comparten una tenaz lucha interior entre la voluntad de liberarse de la tiranía del grupo y el miedo a que esa liberación conlleve el hundimiento de las estructuras tradicionales sobre las que se asienta su realidad.

El Código Penal de Marruecos contempla penas de cárcel para todas las personas que tengan relaciones sexuales sin estar unidas por el vínculo del matrimonio y personas que mantengan relaciones sexuales con otras de su mismo sexo; sin embargo la realidad dista bastante de lo escrito en las leyes. La ley que penaliza las relaciones sexuales fuera del matrimonio no se cumple, y las autoridades se niegan a admitirlo públicamente. La autora nos demuestra que todas aquellas personas que ejercen algún tipo de poder en Marruecos (gobernantes, padres, profesores) mantienen un discurso similar "haced lo que queráis, pero a escondidas". Nos encontramos ante una dicotomía que dificulta en gran medida la vivencia de la sexualidad de la sociedad marroquí, ante unas leyes que vulneran los derechos sexuales.

En lo referente al ámbito de la sexología y del género todos los capítulos del libro resultan de especial interés. Varios de ellos tratan sobre la importancia que se le da a la virginidad en Marruecos, concepto creado por el heteropatriarcado para controlar la libertad de las mujeres, entre otros objetivos. Las mujeres marroquíes se someten a cirugías de reconstrucción de himen, dispuestas a fingir que nunca han tenido relaciones sexuales para que su actual pareja esté dispuesta a casarse con ellas. Según refieren muchas de las mujeres, los hombres elaboran una cruel cartografía que diferencia entre las "mujeres buenas y vírgenes" y "las demás". ¿Cómo se puede mantener una sexualidad saludable ante esta inmensa hipocresía social?

La sociedad marroquí pretende modernizarse, sin embargo mantiene un estatus social que perpetúa el machismo. Muchas mujeres marroquíes aun no son capaces de calibrar el estado de inferioridad en que las mantienen, e incluso algunas de ellas llegan a defenderlo. La emancipación comienza por tomar conciencia, sin embargo Leila Slimani confirma que para esto aún queda mucho camino por recorrer. Poco a poco se van consiguiendo pequeños logros en Marruecos, un ejemplo es el acontecido en 2012, gracias a la división de la opinión pública y a la movilización social, se consigue la abolición de una de las leyes más arcaicas que imperaban en Marruecos: hablamos del artículo 475 del Código Penal, el cual que contemplaba que si un violador se casaba con su víctima quedaba exculpado por la justicia.

Muchas de las mujeres que fueron entrevistadas por Slimani hacen referencia a las cláusulas del Código Penal referentes a la moralidad femenina, al machismo imperante en su país, a la inexistencia de educación sexual en los colegios, la vivencia de la sexualidad bajo el sentimiento de culpa y a la intolerancia hacia la homosexualidad. Los temas surgen capítulo tras capítulo desde distintas perspectivas: mujeres sin estudios, universitarias, prostitutas, homosexuales, policías y especialistas en religión islámica. Una amalgama de mujeres que enriquecen la obra de la autora, que hacen más cercana la realidad de nuestro país vecino. Sin embargo, echo de menos algún testimonio masculino, saber cómo viven el heteropatriarcado los jóvenes de Marruecos, saber si hay corrientes de nuevas masculinidades como acontece en Europa. Saber qué sucede con la transexualidad, con la sexualidad en personas con diversidad funcional y en la vejez, con la homosexualidad masculina. Creo que la obra debería ser más completa para hacer justicia a su sobrenombre: "la vida sexual en Marruecos".

Uno de los apartados de mayor interés sociológico y político de la obra es el relativo al contramodelo occidental. Desde mediados de los años noventa, el modo de vida occidental se percibe como una colonización encubierta del mundo

árabe. La sensación de padecer la modernidad y la globalización refuerza la voluntad de los hombres de mantener vivo el patriarcado, como símbolo de una identidad atacada. Para los políticos más conservadores aceptar la libertad de la mujer es acelerar la descomposición del orden social y condenar a muerte a una cultura y unas tradiciones. ¿Cómo se puede defender una sexualidad saludable si el patriarcado es la base del poder político y sociocultural? Leila Slimani nos invita a reflexionar, nos enseña un camino que muestra una puerta de esperanza al final. En la última década múltiples asociaciones pertenecientes al movimiento feminista de Marruecos empiezan a luchar por los derechos de la mujer y por los derechos sexuales. La revolución ha comenzado.

Como conclusión final me gustaría terminar con un pequeño párrafo del ensayo, el cual capta la esencia de la sociedad en Marruecos: “Meterse con el tabú del sexo, el de la emancipación femenina, y, en especial, el de la libertad de la palabra solo puede acarrearme disgustos. Incluso los que yo creía defender me ha desaprobado. Todos me juzgaron y me reprocharon el haberme liberado de los nudos que los apretaban hasta asfixiarlos. Como cualquier emancipación, el erotismo y , en particular, el derecho a hablar de ello se adquieren con esfuerzo. Proviene de una libertad poco habitual: la de pensar por uno mismo. Ese es el tabú más arraigado de todos”.

María Viñal González

VINDICACIÓN DE LOS DERECHOS DE LA MUJER

Mary Wollstonecraft



Año 1792 Mary Wollstonecraft escribe 'Vindicación de los derechos de la mujer' o mejor dicho 'A Vindication of the Rights of Woman'. Una de las primeras obras que plantea desde un enfoque feminista cual es la realidad que hemos vivido las mujeres desde siempre.

Siendo una de las máximas la independencia de las mujeres, rompiendo ese molde de dóciles y señoritas que solo nos ha infantilizado y demostrar la capacidad que tenemos, Mary Wollstonecraft muestra a través de los propios ejemplos de los pensadores, políticos, educadores de su siglo, que todas esas ideas son erróneas.

Como por ejemplo autores destacados como Rousseau que han escrito una historia bajo la mirada de una posición privilegiada donde faltan muchas más verdades.

Se trata de una de las obras revolucionarias donde el planteamiento se dirige hacia la igualdad partiendo de la razón y siempre con argumentación. De manera muy clara y sencilla muestra la discriminación que hemos sufrido y seguimos sufriendo las mujeres y como nos quieren como animales dóciles. El planteamiento que hace es romper con esta dicotomía de mujer-ser inferior a través de la educación y de la política de educación.

A las mujeres se nos ha tachado de débiles, desgraciadas, ignoradas por un sistema de educación falso, mostrándonos en los libros a lo largo de la historia como damas seductoras, esposas perfectas, afectuosas o madres racionales, donde solo aspiramos al amor, por esto y por mucho más Mary Wollstonecraft escribe este tratado para contemplar a las mujeres de una forma totalmente diferente, para mostrar romper ese molde de 'convertirnos en objetos atractivos para un rato' (pp.9).

De esta manera, también se disculpa ante otras mujeres, 'espero que mi propio sexo me disculpe si trato a las mujeres como criaturas racionales en vez de halagar sus encantos fascinantes y considerarlas como si estuvieran en un estado de eterna infancia, incapaces de valerse por sí mismas. Deseo de veras mostrar en qué consiste la verdadera dignidad y la felicidad humana. Deseo persuadir a las mujeres para que intenten adquirir fortaleza, tanto de mente como de cuerpo, y convencerlas de que las fases suaves, la sensibilidad de corazón, la delicadeza de sentimientos y el gusto refinado son casi sinónimos de epítetos de la debilidad' (pp.11), uno de los objetivos que quiere lograr es demostrar que la 'elegancia es inferior a la virtud, que el primer objetivo de una loable ambición es adquirir un carácter como ser humano, sin tener en cuenta la distinción de sexo' (pp.11). Mary Wollstonecraft intenta hacer respetables a las mujeres en la sociedad.

En el siglo XVIII para las mujeres, la única manera que tenían de 'progresar' era a través del matrimonio, forma para convertirlas en objetos de deseo, infantilizadas, crear seres dulces, atractivas, que obedecieran, dóciles, etc.; de esta manera, tratándolas como seres inferiores se podría realizar lo que quisieran con ellas. Para romper con esta idea tan hetero-patriarcal, 'los hombres y las mujeres deben educarse, en gran medida, a través de las opiniones y costumbres de la sociedad en la que viven, pero, mientras que la sociedad no se constituya de modo diferente, no es posible esperar mucho de la educación'. (pp. 18). Para la autora la educación consistía en entender para fortalecer el cuerpo e instruir al corazón, así, si se fortalece 'la mente femenina ampliándose y concluirá la obediencia ciega' (pp.24).

Hacernos agradables es otra de las características que según los pensadores de la época debemos tener las mujeres, mientras que por el contrario, 'tanto si es amada o descuida, su primer deseo debería consistir en hacer respetable y no delegar toda su felicidad en un ser sujeto a las mismas debilidades que ella' (pp. 30), como comenta la autora. No existe esa elegancia innata, pero además, 'la mujer que fortalece su cuerpo y ejercita su mente ocupándose de su familia y practicando varias virtudes se convertirá en la amiga de su marido, en lugar de su humilde dependiente' (pp.32) y es de necesidad urgente tratar que toda mujer conozca la antítesis de lo enseñado hasta este momento, incluso el actual, ideas tan importantes como que 'el nexo más sagrado de la sociedad es la amistad' (pp.33), o que 'las pasiones estimulan la acción y abren la mente' (pp.34), o este argumento tan necesario como que 'cuando la política sana difunda la libertad, la humanidad, incluidas las mujeres, se volverá más sabia y virtuosa' (pp.46). Ver a las mujeres como medio ser, como Rousseau decía, hace ver que faltaba visibilizar que somos seres racionales, con las mismas virtudes humanas, mismos medios. Pero si se nos viera como seres racionales o intelectuales, se ha intentado hacer por 'descarriarnos' para que no se nos vea así, dando solo cabida a la belleza como centro de todas las cosas, a la importancia del momento dado y sin dar posibilidad al trabajo para lograr cambiar el mundo.

Para cambiar estas concepciones es necesario lograr esa independencia donde se dé más importancia a la razón que a la opinión, donde el fin no sea el matrimonio sino un trabajo o proyecto personal. ¿Cómo se lograría? Está claro que con una mejor influencia a través de las novelas, música, poesía, galantería, entendiendo de otras formas pero dando la posibilidad para que esto sea así, por otra parte buscando la no rivalidad entre las mujeres.

Otro de los temas que trabaja Mary Wollstonecraft es el concepto del buen comportamiento y la buena reputación unidos a la castidad, donde se culpabiliza a las mujeres, que por el contrario si fueran apoyadas por los hombres de manera que se diera importancia a lo racional y no a la obediencia servil su actitud como mujeres, hijas, hermanas, esposas, madres, etc. sería mejores ciudadanas. Como cito, 'Les amaríamos entonces con verdadero afecto, porque aprenderíamos a respetarnos a nosotras mismas, y a la paz de mente de un hombre respetable no sería interrumpida por la ociosa vanidad de su esposa' (pp.118).

Pero no basta con la idea de que nos vean a las mujeres desde otro prisma, de tratarlas como humanas con los mismos derechos o con la certeza de que somos seres racionales, entre otras cuestiones, se trata de crear una educación que esté tanto dentro de las familias, de la cultura popular, de las escuelas, y de mayor énfasis de la propia nación, esa educación nacional es básica urgencia para la educación de hombres y mujeres conjuntamente, la creación de un nuevo contrato social equitativo.

Esta obra cuenta con más de 200 años de vida y a día de hoy es vista como novedosa; por dos razones, en primer lugar por la claridad con la que habla, de manera abierta y natural Mary Wollstonecraft escribió sin tapujos cual era la realidad de su época. Dicha realidad muy parecida a la actual.

Y en segundo lugar, porque aunque se han conseguido grandes avances y se ha logrado visibilizar la desigualdad y las violencias que seguimos sufriendo las mujeres, todavía nos cuesta hablar claro, plantarles cara sin temor a los grandes señores, y mostrar nuestra opinión tan válida como cualquier otra, pero ante todo denunciar situaciones inadmisibles.

Si hacemos una comparación entre el pasado y el presente, vemos que en las nociones básicas, más elementales seguimos prácticamente igual. Siguen existiendo personas con una reputación 'importante' que designan las verdades como si fueran universales sin tener en cuenta a la otra mitad de la humanidad, la educación está en continuo tambaleo ya que lo único que se ha conseguido es adaptar las necesidades del poder a sus propios intereses, como bien pasa con la idea de mujer-florero que nos venden para que nos creamos por nosotras mismas que existe esa necesidad de esculpir el cuerpo, ser buena hija, madre, esposa. Es cierto que el movimiento feminista es amplio, diverso y rico con todos sus matices, que los avances han sido acordes y muy rápidos en el tiempo, pero que como buen sistema, el sexismo se ha ido colando en cada agujerito que ha podido.

María Zamora Sánchez



LUNA ROJA EMPLEA LOS DONES CREATIVOS, SEXUALES Y ESPIRITUALES DEL CICLO MENSTRUAL

Miranda Gray

“Luna Roja. Emplea los dones creativos, sexuales y espirituales del ciclo menstrual”, es un canto a la sabiduría interna de cada una de las mujeres de este planeta, a su esencia y una invitación al conocimiento y el respeto por una misma.

A través de cuentos, mitología y herramientas prácticas, su autora pretende recuperar las antiguas enseñanzas en torno al poder femenino y honrar la naturaleza cíclica de las mujeres, que cada mes tienen la oportunidad de renovarse y reconectar de nuevo con sus propias raíces.

Durante mucho tiempo, la menstruación ha sido un tema tabú existiendo infinidad de prejuicios y falsas creencias con respecto a las mujeres que, desgraciadamente, siguen perviviendo en nuestra sociedad. El hecho de que en la antigüedad las mujeres se retiraran durante estos días no estaba relacionado con su supuesta capacidad para cortar la leche o de hacer que se perdieran las cosechas debido a la impureza de su sangre, sino que para ellas suponía un lugar de intercambio de conocimientos, un espacio de apoyo mutuo y, en definitiva, una manera de estrechar lazos de sororidad.

Esta idea de sororidad, comprensión y respeto por el ciclo de las mujeres se ha ido perdiendo con el tiempo y ha sido transformada en pos de una sociedad heteropatriarcal que obliga a las mujeres a comportarse y desarrollar las capacidades asociadas a lo masculino, olvidando parte de su esencia.

Miranda Gray, nos embarca en un viaje a través de los ciclos de las mujeres. Ciclos universales que forman parte de la vida misma, del universo y por supuesto de nuestra galaxia. Cada una de estas etapas está conectada con una fase lunar, con el arquetipo de una diosa, con una estación del año, etc., cuya energía influye en el estado emocional, físico y mental de las mujeres. Entender nuestro ciclo nos ayudará a respetarnos y nos dará herramientas para poder interactuar con nuestras propias energías.

Este libro debería ser un esencial en la biblioteca de cualquier mujer, ya que ofrece una nueva visión sobre el ciclo menstrual y las posibilidades creativas que contiene. *Luna Roja* te ayuda a mejorar la idea que tienes sobre ti misma y sobre tu vida, te ofrece herramientas para conectar con tus energías y te enseña a valorar tu propia realidad femenina. Para mí, ha supuesto una guía en mi camino del despertar sexual y emocional con respecto a mi sentir como mujer.

Asumiendo que cada mujer es única y por lo tanto también lo es su ciclo, creo que este libro puede ayudarnos a liberar las energías creativas, estrechamente asociadas con la energía sexual. Puesto que esta energía es la que genera la vida, es necesario que la menstruación de las mujeres deje de ser un tema que nos avergüence. Este proceso, al igual que muchos otros, forma parte de la identidad de una mujer y por lo tanto de su sexualidad. Una sexualidad que debe dejar de tratarse con un doble rasero moral.

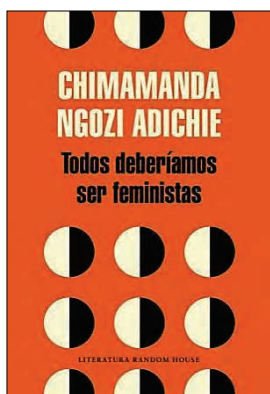
Creo que esta obra rompe totalmente con los mitos de la histeria y la locura femenina, dándole un nuevo significado al hecho de ser mujer y, sobre todo, de ser una mujer sexual en esta sociedad. No importa en qué momento de tu vida te encuentres, siempre existe un modelo de comportamiento que debemos seguir y que no tiene en cuenta nuestro sentir personal. *Luna Roja* nos invita a reflexionar y a darnos cuenta de que no existe una única forma de actuar o sentir, que no hay modelos mejores ni peores, y que, en definitiva, cada mujer puede manifestar sus energías sexuales de forma diferente.

El lenguaje utilizado durante todo el libro, aunque a veces sea metafórico y se utilice la mitología o los cuentos como herramienta narrativa, es conciso y directo. Existe un claro objetivo, y es hacer que entendamos nuestro ciclo y también poder poner en práctica acciones en ese sentido. Para ello resulta muy útil contar con ejemplos y ejercicios que te permitan ser consciente de tu propia experiencia. No se trata de un manual de fe, sino de vivenciar nuestro propio proceso y sacar las conclusiones que sean válidas para cada una de nosotras.

Personalmente, *Luna Roja* supuso un antes y un después en cuanto a mi concepción de la menstruación y de la sexualidad femenina en general. Creo que era necesario abordar este tema desde un enfoque más emocional y traspasar la barrera de lo biológico. En este sentido, también era importante hacer una revisión de los aspectos sociales y culturales impuestos, que nos permitiera distinguir entre lo que realmente somos y lo que la sociedad quiere que seamos.

En definitiva, es un libro que ayuda a las mujeres a empoderarse y ser conscientes de su propia esencia. Todo ello, recuperando la antigua sabiduría femenina y revalorando el papel que tienen en la actualidad.

Marta Arroyo Blázquez



TODOS DEBERÍAMOS SER FEMINISTAS

Chimamanda Ngozi Adichie

“Todos deberíamos ser feministas” es un ensayo, una versión revisada de una conferencia, de Chimamanda Ngozi Adichie, una mujer nigeriana muy conocida por su lucha por el feminismo sobre todo en África, aunque ya no reside allí. El ensayo escogido se basa en una TED Talk. Es decir, en una de las charlas o conferencias que ofrece la organización TED (Technology, Entertainment, Design) por ser ideas dignas de difundir. En nuestro caso el tema a tratar es el feminismo, tema que trata la autora mediante sus vivencias en África.

En este breve ensayo la autora nos cuenta su propia historia con el feminismo, o mejor dicho con el propio término del feminismo. Esa palabra y su sentido eran totalmente desconocidos y tenían connotaciones muy negativas, tanto como los tiene hoy día. Mucha gente que habla desde la ignorancia cree que el feminismo es lo contrario al machismo, es decir, que el feminismo lo único que busca es acabar con los hombres. Es una definición totalmente errónea y que durante muchos años ha sido perjudicial para el mismo movimiento, tanto como para Chimamanda. Y es que, le llegaban comentarios negativos por todas partes sobre el feminismo; que si era anti africano, que si odiaban a los hombres, que si las feministas eran mujeres infelices etc. A tanto llegó su duda con este movimiento que en vez de nombrarse como feminista, se presentaba a ella misma como “Feminista, feliz, africana que no odia a los hombres”. Si nos paramos a pensar roza casi lo absurdo, por lo que debemos seguir potenciando el término, porque es nuestro y porque es lo que queremos conseguir.

Además del propio término, la autora también nos habla de otros muchos temas que abarca el feminismo, como por ejemplo de la brecha salarial. De cómo, solo por el hecho de ser mujeres parece que tenemos que demostrar nuestras capacidades continuamente. De cómo, solo por el hecho de ser mujeres cobramos menos a fin de mes que un hombre por hacer el mismo trabajo. De cómo, solo por el hecho de ser mujeres nos vemos obligadas a controlar nuestra imagen o actitudes para que se nos respete.

Es un fenómeno que se da en casi todo el mundo, ya que el machismo y su guía, el patriarcado, no son simples nómadas. Crean un sistema totalmente mayoritario, pero que al igual que lo explica Chimamanda, se ve más exageradamente en algunos países que en otros. Para ello, nos pone un ejemplo sobre África, donde muchas mujeres tienen que juntarse con hombres desconocidos para entrar a los bares, ya que solas no pueden entrar. Porque solas no son nadie, son invisibles.

En general, podríamos decir que el ensayo sobre todo habla de los roles de género. La escritora insiste en la idea de que por haber nacido con un genital u otro tengamos el “deber social” de apropiarnos unas actitudes, unos gustos y unos deseos, que muchas veces son totalmente distintos a los que en realidad queremos. Son roles de género que marcan nuestras vidas y todo lo que creamos junto a ella. En palabras de Chimamanda “el problema del género es que prescribe cómo teneos que ser, en vez de reconocer cómo somos realmente”. Por esa razón insiste en las maneras de criar que encontramos hoy día. Cree en la posibilidad de una crianza sin tantos límites, es decir, una crianza con una elección libre, pero una elección libre de verdad, que exista. Cree en una manera de criar donde cada persona pueda elegir su futuro, sus gustos y su vida. Y así, de esta manera, en un futuro poder crear una sociedad más equitativa e igualitaria.

Ella, personalmente, se siente femenina. Le gusta llevar tacones altos, los labios pintados de rojo y prendas muy elegantes, y no por ello se siente menos que nadie. Aun así, por el hecho de ser femenina sí que ha tenido que demostrar mucho más. Y es que no es solo ser mujer y femenina, ya que como ella bien recalca también es nigeriana. Por ello, en este ensayo también nos habla de las interseccionalidades. Porque es la vida que lleva ella, donde es oprimida por ser mujer, por ser femenina y por ser nigeriana, además de otras muchas cosas que seguramente no nos explica en el libro. Podríamos decir que mucha gente se esconde en la excusa de la cultura, pero la cultura va cambiando, es decir, que lo que hace quince años era “normal” ahora puede ser impensable. Como bien dice la autora “La cultura no hace a la gente, la gente hace la cultura”.

Debemos mencionar, que además de su propia experiencia, como bien nos adelanta el título también nos habla sobre los hombres, sobre el papel que tienen en el feminismo. En su opinión, los hombres juegan un papel muy importante en este sistema y por ello, ellos también deberían de denunciar todo tipo de situaciones o roles de género. No sé si es algo tan fácil como eso, debido a que en este sistema los hombres tienen privilegios, así que me atrevería a decir que no serán muchos los que quieran dejarlos atrás. No quiero decir que el sistema no les afecte también a ellos de alguna manera, pero no tanto como para que sepan lo que las mujeres viven en su día a día.

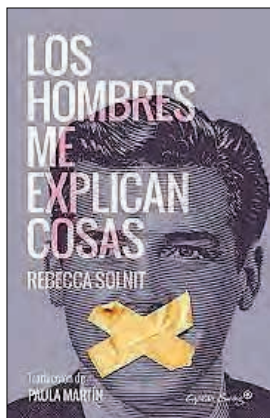
Para que le entendamos mejor, Chimamanda nos explica que para ella una persona feminista es: "Todo aquel hombre o mujer que dice: Sí, hay un problema con la situación de género hoy en día y tenemos que solucionarlo, tenemos que mejorar las cosas. Y tenemos que mejorarlas entre todos, hombres y mujeres". Estoy de acuerdo con lo que predica pero creo que es una visión demasiado simple sobre lo que supone ser feminista, ya que ella misma en todo momento menciona primero a los hombres y luego a las mujeres, ya que el feminismo no es solo una manera de pensar sino también de vivir y ya que en mi opinión no cualquiera que pueda llegar a pensar eso es feminista. Aunque haciendo una autocrítica, tampoco sabría decir dónde está el límite para ser feminista o no.

En cuanto al libro en general, es verdad que la autora trata muchos temas pero muchos de ellos solo los menciona. Es un ensayo y está basado en una charla pero creo que podría haber dicho mucho más, haber profundizado para hacernos preguntarnos a nosotros mismos.

Está claro que es un texto escrito desde la utopía, que es algo que yo siempre defenderé y que me parece un pilar para poder conseguir todo lo que nos proponemos. Pero creo que en este caso, muchas de las afirmaciones planteadas por Chimamanda no son del todo reales. Claro que todos deberíamos ser feministas, claro que todos los hombres y las mujeres deberían denunciar todo aquello que nos hace inferiores, pero no es tan fácil. Por ese motivo, creo que es un libro más motivador que real. Aunque la opinión de la autora sea muy clara, en mi opinión no toma en cuenta muchos factores que dificultan al feminismo a la hora de llevarlo a cabo. Y de esa manera, y además no profundizando, hace del feminismo un movimiento analizado muy por encima, ya que no menciona muchos de los temas que abarca.

Otro aspecto del libro que no me convence es que parece que está escrito o leído para los hombres, para que se sientan también parte del feminismo. Es decir, para que puedan entender lo que sucede en el día a día de una mujer solo por el hecho de serlo. No está mal, pero creo que un movimiento como este no tiene que estar intentando convencer a nadie y menos mostrándose en todo momento como víctima. Así que, por todo lo explicado, debo decir que no he conectado mucho con el libro, ya que me esperaba mucho más de él.

Miren Heriz Kortabarría



LOS HOMBRES ME EXPLICAN COSAS

Rebecca Solnit

Los hombres me explican cosas (Men Explain Things To Me) es un libro de ensayos escrito por la activista, escritora, editora e historiadora estadounidense Rebecca Solnit. Se presenta como un libro divertido y mordaz que, a priori, parece contener muchas pequeñas historias y argumentario sobre micromachismos.

Sin embargo, resulta ser un conjunto de reflexiones que parten de una anécdota personal de la autora –basada en la condescendencia de un hombre hacia ella una noche de 2003– para mostrar cómo algo tan aparentemente insignificante forma parte del entramado del patriarcado.

Solnit tira del hilo de la telaraña machista y relaciona de forma brillante, con multitud de ejemplos recientes y no tan recientes y sólidos argumentos, este tipo de casos que no hacen sino dañar la autoestima y la dignidad femenina ‘a pequeña escala’, con las violaciones, la violencia machista y, en cualquiera de sus formas, todos los tipos de control y anulación de la mujer como persona.

Hay quien atribuye a la experta el término ‘mansplaining’, que se compone de unir los términos en inglés man (hombre) y to explain (explicar), pero no es así. De hecho, no fue ella quien acuñó el término, aunque sí lo inspiró con sus ensayos.

Del mansplaining a las violaciones

Durante gran parte del libro, la escritora argumenta por qué es importante atender a la condescendencia que utilizan a menudo algunos hombres para interrumpir a una mujer en sus opiniones, invalidándolas e imponiendo las suyas propias u otorgando la razón a otro hombre presente en la conversación. El ahora conocido mansplaining es solo una de las formas más sutiles de silenciamiento que merman la seguridad de una mujer en sus propios conocimientos. Empezando por la propia Rebecca Solnit, quien no solo tuvo que pasar por esa situación (imagino que la que cuenta no es la primera de toda su vida) viendo cómo un hombre al que acaba de conocer cuestionaba su valía como experta y ponía como ejemplo un libro que resultó ser de ella misma (y que él no había leído), sino que tuvo que vivirlo de nuevo al escribir su ensayo sobre lo sucedido. Un segundo hombre le impuso que revisara su “sentimiento de inferioridad” y que lo que le había pasado no tenía nada que ver con el machismo, incurriendo de nuevo en desautorizarla.

Así, la autora argumenta que la condescendencia e imposición de la voz masculina con intención de acallar a la femenina en una discusión no es más que un síntoma sutil de la voluntad de control de un género hacia el otro. Tal como dice la activista, las mujeres luchan en dos frentes constantemente: en el de la discusión y en el de la credibilidad. Por lo que no solamente deben exponer sus argumentos, sino que deben probar que poseen la suficiente experiencia o saben de lo que hablan incluso cuando lo han vivido, una credibilidad que los hombres poseen por sí mismos sin tener que demostrarla.

Según cuenta Solnit, el patriarcado ha tejido durante siglos y por todo el mundo una red muy estudiada de anulación de las mujeres, quitándoles la etiqueta de personas y despojándolas de todos sus derechos. Para ello, el control sobre esas personas es algo fundamental, pasando por la desautorización, el acallar su voz, rompiendo su dignidad y haciendo que lleguen a dudar de sí mismas cuando deciden hablar. Más allá de la imposición de la palabra, algo fundamental para la dignidad y la libertad de una persona, el control se ejerce de formas mucho más violentas y que los que se posicionan en contra de los avances del feminismo desvinculan completamente de esta pirámide en cuya punta están la violencia de género, los asesinatos machistas, el acoso sexual y las violaciones.

Rebecca Solnit es algo redundante en sus argumentaciones, pero hay que tener en cuenta que se trata de un conjunto de ensayos que, aparentemente, no son lineales entre sí sino que están agrupados por temáticas. Por ese motivo, a menudo se repiten los ejemplos y los argumentos.

La autora enumera, en uno de los episodios, las distintas formas en las que los hombres han hecho ‘desaparecer’ a las mujeres a lo largo de la historia y las distintas culturas. Los árboles genealógicos en los que solamente aparecían los hombres eliminaban a las madres, hijas, abuelas y tías de la historia de la familia, así como la imposición del apellido del marido a la esposa eliminaba su identidad junto con las leyes inglesas y estadounidenses (Solnit usa el contexto anglosajón cuando habla de leyes) que eliminaban formal y explícitamente a la mujer como un sujeto independiente que no podía comprar, vender, trabajar ni moverse sin el permiso de su marido.

En esta misma línea, la autora describe los atuendos tradicionales (como velos o burkas) como armas de silenciamiento y confinamiento. Según la historiadora, tienen la misión de invisibilizar a la mujer y convertirla en una propiedad del marido. Sin embargo, Solnit no menciona en ningún caso el feminismo islámico ni el derecho que ejercen muchas mujeres actualmente a llevar este tipo de vestimentas voluntaria y libremente sin vincularse a ningún hombre.

Por último, y siguiendo su patrón que va desde los ejemplos más sencillos a los más 'graves' o evidentes, la autora habla del confinamiento que se impone o recomienda a las mujeres ante las amenazas de agresiones sexuales, inculcándoles miedo y culpa. ¿Por qué no se propone prohibir salir a los hombres en vez de recomendarles a ellas que no lo hagan cuando se comete una violación?, se pregunta la autora.

El género: ¿origen de todo mal?

Uno de los puntos que me descuadra del argumentario general de Rebecca Solnit en este libro es la forma que atribuye la maldad al género masculino. Según explica la autora (y las estadísticas que aporta y las cuales no discuto), de forma general, los medios y la sociedad aceptan las tragedias –como los tiroteos o las violaciones– como hechos aislados (en el caso de las segundas) y nunca apuntan a que la causa de toda la violencia del mundo sea el género de la mayoría de las personas que la ejercen: el masculino. Ya que hacerlo supondría cuestionar su poder y el patriarcado.

Pero no es esta apreciación lo que me chirría, sino el cómo Solnit la expone. En ninguna de las ocasiones que menciona largo y tendido todos los ejemplos que apoyan su argumento, menciona que sería precisamente ese patriarcado que ha situado siempre al hombre en la figura de poder y con potestad para ejercer la violencia y buscar cualquier razonamiento que la legitimase, sino que se lee (al menos yo lo he leído así) como si la autora cuestionara al género en sí desde su raíz más primaria o biológica.

“La violencia no tiene raza, clase, religión o nacionalidad, pero tiene género”, dice Solnit en una de sus afirmaciones, a mi modo de ver, más peligrosas. ¿Son los hombres malos y violentos por propia naturaleza y por ello 'inventaron' y orquestaron el patriarcado? ¿o es ese patriarcado que les educa así el que les hace creer que pueden ser violentos? ¿Las mujeres no son violentas por su carácter, por concepción social o por ambas cosas? Quién sabe si es un pez que se muerde la cola y Rebecca Solnit quiso decir precisamente lo que yo estoy preguntándome, pero su forma de exponer dicha idea, que podría leerse o malentenderse como una forma de 'odio' hacia lo masculino a pesar de que la autora repite en muchas ocasiones el típico “no todos los hombres” (#notallmen).

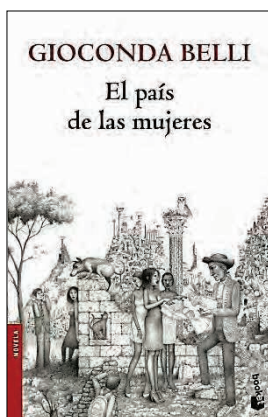
El patriarcado va de poder

En líneas generales, el libro de Rebecca Solnit me parece una aportación ligera e importante al movimiento feminista actual, sobre todo para ver de una forma clara la relación entre los micro machismos y el patriarcado más violento e impactante. Sus opiniones y argumentos son sencillos de seguir y contundentes tanto en su forma como en su fondo. Sin embargo, algunos de ellos me parecen un poco soberbios ya que están escritos desde una posición privilegiada que la propia autora reconoce. Solnit es blanca y estadounidense, tiene estudios y es profesional en distintos ámbitos.

Tal como hace en el capítulo que habla sobre el matrimonio entre personas del mismo sexo (el que, dice, bebe directamente del feminismo que consiguió la igualdad entre cónyuges), a menudo excluye a los otros géneros de la discusión. Su discurso solo habla de los géneros binarios y de un feminismo que no es intersecciones en absoluto, sino que bebe más bien del feminismo radical que busca el origen del machismo en cada caso.

Sin embargo, cabe decir que en 2015, año en que la escritora junta estas páginas, estaban empezando a hacerse fuertes a nivel mediático (aunque todavía les quede mucho más camino por recorrer que al feminismo blanco y burgués) los feminismos interseccionales, negro o trans y que, por otro lado, tampoco se había dado a conocer el caso Weinstein. De este último, probablemente, ahora Solnit añadiría otro par de ensayos en su capítulo sobre el patriarcado y el poder, en el que menciona el caso de Anita Hill, una exempleada de un juez que optaba al Tribunal Supremo de los Estados Unidos que denunció el acoso que había sufrido durante años y, aun así, ella fue calumniada, cuestionada y desautorizada, del mismo modo que la inmigrante que denunció la agresión sexual por parte de Dominique Strauss Kahn, Director del FMI, y que, esta vez sí, destapó muchos otros y le relevó de su cargo. Una serie de episodios que empezaron a ganar la batalla por la credibilidad de las mujeres.

Noelia Rodríguez Ruano



EL PAÍS DE LAS MUJERES

Gioconda Belli

Debido al impacto experimentado tras la lectura del ensayo de Chimamanda Ngozi Adichie *Todos deberíamos ser feministas*, con el que pude reflexionar, entre otras cosas, sobre el escaso papel de las mujeres en los puestos de poder y toma de decisiones, decidí aventurarme en la lectura de esta obra de Gioconda Belli que fue galardonada, por unanimidad, con el VI Premio de Novela *La otra orilla* en el año 2010.

En esta novela que, inicialmente, se llamó *Crónicas de la Izquierda Erótica*, la autora narra la historia de un partido político, creado y liderado únicamente por mujeres, que ganan las elecciones generales en su país, Faguas, lugar inventado por Belli que se asemeja mucho a su Nicaragua natal, y que aparece también en otra de sus obras.¹

La historia comienza con el atentado a la presidenta y lideresa del Partido de la Izquierda Erótica (en adelante PIE), Viviana Sansón. Este suceso provoca una crisis en el partido y en el país, donde la población está dividida entre aquellas personas afines a los ideales del PIE, y las que quieren destruir el partido. A través de los testimonios de lxs personajes principales, así como de los materiales históricos creados por la autora para documentar los acontecimientos², Belli nos va desvelando la historia de cómo llegaron Sansón y su equipo a estar al mando del país, por qué razones se formó el PIE y quiénes son las personas que conforman el partido y trabajan al servicio de la ciudadanía de Faguas en la Presidencial, nombre con el que hacen referencia al edificio gubernamental. La autora logra componer la obra de una forma fascinante utilizando saltos temporales de capítulo a capítulo, en los que se intercalan los recuerdos de Viviana mientras ésta se encuentra en coma, y lo que sucede en Faguas al mismo tiempo de su letargo. El hecho de que la lideresa del partido no pueda ejercer sus funciones supone una serie de problemas para el equipo de gobierno del PIE. Por un lado, deben encontrar al culpable del atentado contra la presidenta. Por otro lado, deben tratar de evitar un golpe de estado contra el gobierno. Y, además, deben resolver un problema constitucional ante el vacío político de la presidencia.

Drama y humor se complementan en esta novela que supone, a mi parecer, un original alegato por el poder de la mujer en los diferentes aspectos de la vida pública de las sociedades. Una utopía que simula la idea de toda una población dirigida íntegramente por mujeres, en la que todas las cualidades atribuidas históricamente a lo femenino, aquello por lo que se nos desvaloriza y se usa en nuestra contra para calificarnos como el sexo débil, se pone en valor y se utiliza como práctica política para cambiar el rumbo de un país. Esta propuesta me parece absolutamente fascinante ya que, pone sobre la mesa otra forma de hacer política basada en el cuidado de un territorio, y que se acerca mucho más a la idea de comunidad que, a mi parecer, está en peligro de extinción en la actualidad.

Las valientes y poderosas mujeres del PIE aúnan sensibilidad e ira para combatir las violencias machistas que están a la orden del día en Faguas. La idea de inventar un país me resulta divertida y muy simbólica ya que, por suerte o por desgracia, Faguas podría ser cualquier país en cualquier lugar del mundo (adaptándose claro está a las diferentes realidades y contextos históricos y sociales).

Llama curiosamente mi atención algunas de las medidas que el gobierno del PIE adopta en sus reformas. Una de ellas es sacar a los hombres funcionarios del gobierno, e invitarles a realizar el trabajo doméstico y de cuidados que, hasta el momento, han estado realizando las mujeres. Eso sí, con una correspondiente remuneración y durante un período de seis meses. Algunos de los argumentos que dan para justificar esta medida es que, sólo experimentando en primera persona la realización de estas tareas, podrán los hombres ser capaces de comprender la importancia que tienen para el desarrollo y sostenimiento de las sociedades, y asumirlas como una responsabilidad de todas las personas. Esta idea hace referencia a la corresponsabilidad en las tareas del hogar y del cuidado por la que, todavía hoy, los movimientos feministas seguimos luchando.

Pero eso no es nada. Son multitud de originales y creativas medidas que el PIE lleva a cabo en Faguas: hacer llegar el agua a todos los barrios totalmente gratis para mantenerlos limpios, inaugurar la carrera de *Maternidad* para mujeres y

¹ Véase su obra *La mujer habitada*, en la que también se referencia a Faguas.

² Incluyen transcripciones íntegras de interrogatorios, manifiestos elaborados por el PIE, reformas democráticas y educativas, notas de prensa, propuestas de campaña publicitaria del PIE, y demás archivos.

hombres en la universidad y en las escuelas secundarias, la alfabetización obligatoria para las analfabetas mujeres que viven y trabajan en el campo y la ciudad, los talleres de respeto y poder para las personas que han vivido situaciones de violencia en el ámbito de la pareja, etc. Todas estas medidas, están muy lejos de ser paternalistas ya que, según Belli, el paternalismo es muy negativo para la formación política de los pueblos puesto que, genera abusos y dependencia. La propuesta de esta sociedad imaginaria trata de romper ese círculo de dependencia y recuperar así el sentido de poder cambiar las cosas. En la obra, dice la autora, “(...) se está planteando un gobierno que no solamente atienda la dignidad de las personas, sino que atienda a una concepción más integral, donde la gente no se tenga que estar partiendo en dos, donde la vida no tenga que estar separada entre lo privado y lo público, sino que el ejercicio del poder tenga otra característica que no sea un ejercicio de dominación, sino un ejercicio de “cuido” (...)”³.

Toda la política que desarrolla el PIE tiene como propósito la felicidad. Es por ello que se basan en el concepto de felicismo, considerado y consignado en la Constitución de Bután⁴. Este concepto, bajo mi punto de vista, debería ser el propósito de toda política, sistema social, cultural y económico. Además, de acuerdo a la opinión de la autora, este concepto nos plantea un reto como sociedad: la posibilidad de pensar un sistema más allá del socialismo, el capitalismo o el comunismo. Y creo, que en esa parte de idear nuevas formas de hacer y de relacionarnos como seres humanos que habitamos en el mundo, las mujeres tenemos mucho que decir.

Para concluir, rescato las palabras de la propia Belli.

“¡Matria libre y a vivir felices!”

Nuria Merencio Fernández

³ Sacado de una entrevista realizada por Silvia Fiera a la autora en noviembre de 2010 publicada en la revista online “Página 12”.

⁴ Léase el artículo recogido en *El Comercio del Perú*, “Economía y felicidad: del PIB a la FIB” publicado por el economista Juan Carlos Álvarez Álvarez el 29 de octubre de 2010.



CONVERSACIONES SEXUALES CON MI ABUELA

Ana Sierra

Con un enfoque pedagógicamente divertido, la sexóloga Ana Sierra recorre todos aquellos aspectos clave de la sexualidad actual. Partiendo de diálogos distribuidos en 20 capítulos entre su abuela y ella, nos explica de manera sencilla, compartiendo su experiencia clínica como terapeuta y como formadora y conservando total rigor, los factores que envuelven a la sexualidad humana cuyo buen conocimiento y entendimiento nos lleva, sin duda, a disfrutar de uno mismo y de las relaciones armoniosas y por supuesto, de una sexualidad más plena, consciente o lo que denomina MindfulSex, una sexualidad saludable llena de autoconciencia del placer y de la gestión emocional erótica.

"Conversaciones Sexuales con mi abuela" es más que un libro sobre Sexualidad. Es una invitación a las relaciones armoniosas y conscientes. Con una prosa ágil, estilo desenfadado y divertido como es ella, Sierra nos transporta a ritmo de encuentro culinario con su abuela, a la misma esencia de las relaciones sexuales y todo el contenido clave que en materia de sexualidad, debería estar bien instalado en las mentes de todos con nuestra diversidad, independientemente de sexo, género, edad o estado. Y un "must" para futuros sexólogos en curso y actuales como libro de referencia.

La sexóloga Ana Sierra nunca pensó que todas esas conversaciones con su abuela, la mayoría de ellas en la hora de la sobremesa, se convertirían en un libro. Aquella zanahoria que le sirvió para explicarle los diferentes tipos de pene, esas croquetas de bacalao que dieron pie a hablar sobre perversión y el mejillón que compararon con una vulva. "¿Abuela, pero tú te has visto el clitoris?", le preguntó en aquella ocasión. Ella le respondió que tal vez lo vio cuando parió. Y es que todavía hoy siguen llegando chicas jóvenes a su consulta que nunca se han parado a mirárselo...

La obra "revive" la sexualidad que en su mayoría vivió la generación de su abuela Irene:

Era un misterio. Sobre todo para las mujeres. Algunas no sabían ni cómo se producía el embarazo, aun habiendo parido. No se hablaba y se iba descubriendo, o enfrentándose a ello, mejor dicho. El desconocimiento y ocultismo imperaba, y la doble moral. La educación sexual en ellos tampoco existía pero, al menos, era un área permitida y, aunque fueran pecado algunas prácticas, sabían que existía esa opción y se daban placer o lo buscaban. En general, las mujeres ni se planteaban la posibilidad del autoplacer, y si lo hacían, lo mantenían en secreto y a veces, hasta con culpa.

La abuela, descubre gracias a su nieta, a las parejas abiertas y conceptos a los que en su juventud no se les permitió existir, como el deseo o los orgasmos femeninos. Y es que en su época había mucha sexualidad encubierta, muchos amores prohibidos e infidelidades, pero todo eso estaba prohibido, así que no se hablaba de ello. Esas abuelas vivieron los años del destape tras la represión de la dictadura. Pero eso no dejaban de ser mujeres que se quitaban la ropa para los hombres. Nuestro imaginario continúa alimentado por estímulos sexuales para los hombres.

En las descripciones de aquellos años que se desprenden de sus palabras, se ve la aceptación social de que los hombres tuvieran amantes mientras las mujeres se quedaban en casa y cómo ellas tenían que "hacerse las difíciles" para no poner en juego su honor. Para Sierra, esto que parece tan antiguo es una realidad muy actual: "Tengo amigas que hoy siguen diciendo cosas como que en la primera cita nada de sexo por principio". No deja de ser una historia de macho alfa. Ella lo veía como que no quería ser una más y por eso se hacía la difícil. Ahora tenemos otros problemas. Se lleva el estereotipo de mujer dura y rompedora, pero interiormente sigues sufriendo muchas de estas cosas, relata Ana.

Estos diálogos entre generaciones muestran dudas, tabúes, vivencias y prejuicios que han sido superados, han mutado o que se mantienen exactamente iguales. Algunos de las carencias con las que crecieron las mujeres de la posguerra llegan cada día a la consulta de esta sexóloga que utilizó la paciencia de su abuela para hacer un doctorado en casa.

En "Conversaciones sexuales con mi abuela", la sexóloga muestra un aprendizaje de doble dirección: el de una anciana a la que le enseñaron que si no entraba dentro de unos cánones nadie la querría y el de una nieta que en su día a día instruye sobre masturbación, ayuda a personas a conocer su cuerpo y a entender todos los tipos de relaciones que existen (entre otras cosas). Ella fue su primera paciente. Con ella aprendió que el crecimiento erótico nunca se acaba. Sierra se vale de estas charlas para temas que van desde las relaciones sexuales mientras se está menstruando hasta los modelos femeninos a lo largo del tiempo, desde el "la niña no pudo jugar porque tenía que lavar" de Los payasos de la tele, hasta la Madonna "con el sostén en espiral", como se la describe en el libro.

Sobre la masturbación (o la sexualidad en solitario como le gusta denominarlo), a la que le dedica un capítulo, Sierra resalta lo sucio, pecaminoso o insano que se ha difundido que era, pero está demostrado científicamente que es falso y además beneficioso para conocernos, aumentar la autoestima o reducir el estrés y el dolor.

La autora es una gran defensora de que la sexualidad está en todo, no solo en los genitales! Y que la sexualidad está presente desde que nacemos hasta que morimos, y que, por tanto, nuestro comportamiento es sexuado, afecta nuestra sexualidad, aunque no sea necesariamente sexual, erótico ni genital.

La autora sostiene que el placer se puede dar y recibir a cualquier edad. Que el cerebro es el órgano sexual más importante y, que si mantenemos o trabajamos nuestra erótica y no dejamos de jugar, podemos vivir la sexualidad plenamente toda la vida!. Además, aunque a algunas personas no les guste la arruga, cada vez son más las personas sapiosexuales, a las que les atraen las mentes más que los cuerpos. Siempre dice que hay viejóvenes de todas las edades.

Un libro, sin duda, que nos anima, guía y ayuda a descubrir nuestra sexualidad, ahondar en el conocimiento de nuestro cuerpo, desterrar tantos mitos y creencias sin fundamento que tenemos "grabados" en nuestra psique, y aprender a disfrutar de nuestras relaciones sexuales.

Gracias a la complicidad y al desparpajo de su risueña abuela, la sexóloga Ana Sierra nos ha ido esclareciendo página a página, numerosas dudas y tabúes que se mantienen a pesar del paso de los años y nos lanza el desafío de buscar y proveernos de información confiable, científica y de rigor sobre sexualidad, que gracias a los medios actuales, están a nuestro alcance.

De lectura tremendamente amena, quizá por ese estilo desenfadado pero riguroso a la vez, la autora consigue atraparnos y hacernos profundizar sin vueltas ni tapujos en las claves para entendernos mejor a nosotros mismos y a los demás porque, contrariamente a lo que habitualmente creemos, **la sexualidad está en todo y nos acompaña a todas partes**, mensaje recurrente de la obra.

Nos invita en definitiva, a que, en las distintas situaciones a las que nos enfrentamos en nuestro día a día, hagamos el amor y mantengamos relaciones sexuales, pero, eso sí, de manera muy consciente, muy "mindfull".

Considero una aportación magnífica la de Ana Sierra (alumna y profesora de Sexpol) con esta obra a la educación sexual contemporánea y la sexología y a su función divulgadora en pro del bienestar sexual.

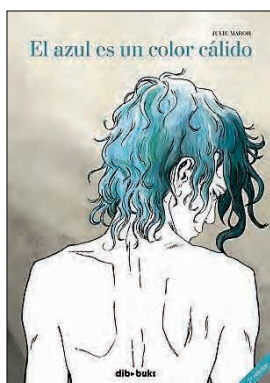
Le auguro un futuro muy exitoso!

Sobre la autora

Ana Sierra es psicóloga general sanitaria y sexóloga. Disfruta como docente en diversos másteres y posgrados, y también «humanizando» empresas y en diversas formaciones. Escribe en *Zen*, suplemento de bienestar del diario *El Mundo* y copresenta su «Consultorio de Pareja» en Facebook Live. Dirige y presenta programas de divulgación sexual para radio y televisión, y colabora con varios medios. Apasionada de la neurofelicidad, es Laughing Yoga Master, creadora de la "RisexTerapia" y experta y pionera en el uso de las cartas asociativas aplicadas a la sexología. Además, es ponente en congresos nacionales e internacionales.

Ana ante todo es polifacética y más allá de las múltiples y variadas disciplinas de las que es especialista, destaca por ser una comunicadora excepcional con un perfil mediático de relevancia. Conquistadora de audiencias, domina el escenario o cualquier plató y recrea las artes escénicas con su voz, su lenguaje corporal, con su bellissimo físico y su narrativa recurrente, llena de frescura, comicidad, vanguardia y profundidad de conocimientos y bagaje profesional. Y es que Ana es una amante del directo, del 1.0 y se expande y crece en programas y entrevistas de Televisión, en radio, redes sociales y en infinitud de talleres, conferencias y jornadas de las que participa. Ha estado dirigiendo su propio programa de TV (Miami TV Sexualizados) y de radio, tomando el rol de presentadora para acercar contenidos de sexualidad a un público muy amplio.

Olga Pintó Gómez



EL AZUL ES UN COLOR CÁLIDO

Julie Maroh

Clementine es una joven adolescente de quince años que está en 4º de la ESO. En el instituto conoce a Thomas, un chico de bachillerato de su mismo instituto. Cuando iba a quedar con él, se cruza con una pareja de mujeres, una de ellas con el pelo de color azul. Entre ellas se cruza una intensa mirada. Que provoca en Clementine ciertas sensaciones y sueños eróticos con ella.

Ella se siente perdida, asustada y con miedo a contar lo que le estaba ocurriendo.

Clementine está saliendo con Thomas, él manifiesta estar enamorado de ella. El libro cuenta que ella decide marcharse cuando van a tener un encuentro sexual íntimo. Ella escribe en su diario, explicando que no le apetecía quedar con él, ni tampoco acostarse con él. Unos días más tarde, termina con la relación.

Pero Clementine sigue soñando con la mujer del pelo azul. Por fin, se atreve a contárselo a su amigo Valentín, con quien sale una noche y se vuelve a encontrar con ella.

La mujer del pelo azul se aproxima y habla por primera vez con Clementine. Además, le presenta a su pareja. Unos días después, Emma va a buscar a Clementine al instituto. Empiezan a conversar, a tener llamadas telefónicas...

Pero en el instituto empiezan a llamarle lesbiana de forma despectiva, y otros numerosos comentarios homófobos. Aparecen también en su familia diversas sensaciones y comentarios referentes a la homosexualidad.

Nuevamente, nuestras protagonistas quedan y charlan entre ellas, pero Clementine siente muchas veces contradicciones. Aparecen dificultades en la relación, como el miedo, la incompreensión, la sensación de no poder compartir lo que te ocurre, la pareja de Emma etc.

La relación se va intensificando, surgen momentos de relaciones sexuales, que Clementin comparte con Valentín, su amigo. Aunque siguen apareciendo situaciones complicadas con conflictos por ambas partes. Emma incluso, decide dejar a su novia. Y conoce a los padres de Clementin.

La situación es compleja, a Clementin le cuesta decir la verdad sobre el tipo de relación que tiene con Emma, y los padres no reaccionan bien al enterarse.

Una nueva discusión, que les lleva a reconciliarse de nuevo, provoca el fin de la historia entre ambas. Una enfermedad, potenciada por la medicación que consumía, la llevan al hospital y a la muerte.

La lectura es cómoda, fácil, e intensa. Facilita y promueve la capacidad de empatizar con nuestra protagonista, porque visibiliza la situación real de muchas personas. Y porque además, te hace comprender y vivir situaciones que siguen siendo discriminatorias.

Las dificultades en las relaciones afectivo-sexuales de cualquier orientación suelen ser en muchos casos comunes y frecuentes. Por escasa o mala comunicación, dificultad de expresar emociones y sentimientos, frustración ante expectativas románticas, diferencias en los valores, dependencia emocional...

Pero, si es cierto que, las relaciones que se salen de la normativa heterosexual, conllevan en si mismas, por el marco social y cultural en el que vivimos, mayor dificultad social, debido a la discriminación existente.

Es cierto que, en España el marco legal mantiene la igualdad formal, ya que tanto en la Constitución y la declaración de los Derechos humanos, se promueve, afirma y defiende la igualdad de todas las personas y la no discriminación por motivos de sexo, genero, orientación sexual etc. Es cierto que es necesario visibilizar que, para llegar a una ciudadanía saludable, diversa, y plural debemos potenciar la igualdad de trato o de oportunidades, y la igualdad de resultados. Pero por otro lado, somos conscientes de que aun, siguen existiendo violencias directas, simbólicas y otro tipo de discriminaciones que mantienen esta estructura desigual.

El libro, y nuestra protagonista señala la dificultad que tiene ella de asumir, y vivir con naturalidad su orientación. Por lo tanto, es importante trabajar, educar y visibilizar todas las realidades en cuanto a orientación del deseo, más allá de la

heteronormativa. Saliendo del marco binario en el que actualmente nos encontramos, derribando los estereotipos. Favoreciendo así, la normalización de cada realidad, la diversidad de cada persona. En definitiva, propiciando la igualdad.

De esta forma facilitaremos que muchas personas comprendan y acepten su identidad sexual y esto no suponga una lucha interna y externa con el resto de la sociedad, o la de personas allegadas. La disminución de las agresiones homófobas y otro tipo de discriminaciones y rechazos serían otro indicador más del éxito de la cada vez más necesaria educación sexual con enfoque de género.

La homosexualidad femenina es un tema con escasa visibilidad en nuestra sociedad, la cada vez mayor existencia de libros, series, películas, facilitan e incrementan esta visibilidad, normalizando las relaciones afectivas y sexuales entre personas más allá de lo heterosexual. Reivindicando la homosexualidad, la lucha por la aceptación propia, de la familia y del marco social más amplio.

Por todo esto, podemos entender la sexualidad como un aspecto íntimo de cada persona pero también como un bien social y político.

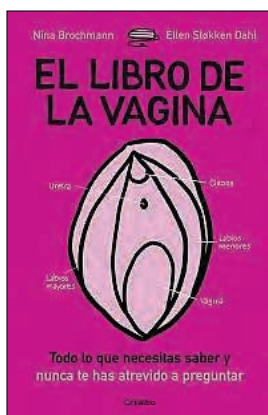
“El amor es algo demasiado abstracto e indefinido. Depende de lo que nosotros percibimos y vivimos. No existiría si no existiéramos. Y somos volubles... Así que el amor también puede serlo...”

El amor se consume, nos desfallece, se rompe, nos rompe, se revive... nos revive. El amor no puede ser eterno, pero nos hace eternos”

Paula García Díez

EL LIBRO DE LA VAGINA

Nina Brochmann y Ellen Stokken Dahl



Como bien muestra el propio libro, sus autoras Nina Brochmann y Ellen Stokken Dahl terminaron su obra mientras estudiaban el último curso de Medicina en la Universidad de Oslo. Además de eso, son profesoras y trabajadoras sociales de salud sexual con jóvenes y minorías. Su juventud y su mencionado trato con esta población específica hacen que su obra sea completamente comprensible para todos los públicos, es decir, a pesar de escribir sobre medicina específica de la sexualidad, no utilizan palabras que dificulten su comprensión, y si lo hacen, desglosan su significado.

En referencia a la estructura y el contenido de la obra, esta se divide en nueve partes: Prólogo, El aparato genital femenino, El flujo vaginal, la regla y otras porquerías, El sexo, Los anticonceptivos, Problemas en los bajos, Epílogo, Referencias y Bibliografía.

En los capítulos que guardan el contenido del libro, en primer lugar, explican qué es la vulva y la describen por dentro y por fuera, explicando con detalle el órgano sexual femenino, que es el clítoris, su tamaño, sus terminaciones nerviosas, el punto G, la uretra, etc. A pesar de conocer bien la anatomía del cuerpo femenino, tanto la vulva como los órganos genitales internos, bajo mi punto de vista las autoras tienden a confundir sexo y género, lo que me parece peligroso y excluyente para las personas trans. Además, dan por hecho que nuestra pareja va a ser heterosexual y rara vez hace referencia a los diferentes tipos de parejas. Pero al margen de esto, la información, es clara, concisa y muy útil.

En segundo lugar, las noruegas nos hablan de flujos “y otras porquerías” intentando llamar la atención del lector con un lenguaje coloquial. Aquí nos confiesan la íntima relación entre el flujo y nuestra dieta, además de nuestro estado de ánimo. Sostienen que el flujo puede variar durante nuestro periodo y que sólo debemos alarmarnos si nuestro flujo cambia de forma muy severa, entonces debemos acudir a un especialista. Nos cuentan desde cero qué es una compresa, un tampón y, por supuesto, los beneficios de utilizar la copa menstrual, que es mucho más económica y ecológica. También nos informan sobre el Síndrome Premenstrual, el cual debemos aceptar puesto que forma parte de nuestro periodo y las hormonas, como bien nos explican las autoras, tienen mucho que ver en este proceso. De este modo, se explica el ciclo menstrual: la fase 1 que es la fase folicular, donde ocurre el sangrado y se abre la ventana de la fertilidad, y la fase 2 que es la lútea, donde ocurre la ovulación y, cuando esta termina, da comienzo al sangrado una vez más.

En tercer lugar, hablamos de sexo, del acto sexual. Las autoras vuelven a partir de cero y nos explican cómo puede ser la primera vez que se mantienen relaciones sexuales, las grandes expectativas que hay entorno a ella y la desilusión que puede haber después. Remarcan que la calidad del sexo se gana con experiencia, por eso la primera vez no suele ser demasiado exitosa. Además, nos informan sobre el sexo anal y la importancia de utilizar lubricante para este tipo de práctica, además de no forzar la penetración puesto que puede llegar a ser muy dolorosa y la persona penetrada no se siente cómoda. Aquí las noruegas dejan bien claro que el sexo anal, como cualquier otra práctica sexual debe dejar de realizarse cuando una de las personas la lleva a cabo únicamente por complacer a su pareja en vez de porque ella quiera de verdad. Otra comparación muy interesante que aparece en el libro es la de la pornografía con el “sexo normal” que llaman ellas. La sociedad en general es una gran consumidora de pornografía y de ahí se aprende mucho sobre sexo, pero se aprende precisamente a idealizar el sexo y a desvalorizar lo que nos encontramos en la vida real. En la vida real hay estrías, hay pelos, hay carne flácida, hay torpeza y no siempre se está sexy. Y debemos asumirlo para vivir felices.

El cuarto capítulo está dedicado única y exclusivamente a los anticonceptivos. Nos informan sobre los anticonceptivos hormonales, los anticonceptivos sin hormonas y los de emergencia. Nos explica la diferencia entre todos ellos y nos da los beneficios y los puntos débiles de cada uno. Ante todo, nos queda claro que el más eficaz en cuanto a prevención del embarazo es el implante subcutáneo, pero no nos salva de las enfermedades de transmisión sexual, para lo cual el más efectivo es el preservativo tanto femenino como masculino. Además, relaciona los anticonceptivos hormonales con la regla y nos enseña cómo saltárnosla, es decir, podemos no interrumpir la ingesta de ciertos anticonceptivos hormonales para no entrar en la fase folicular y posponer el sangrado. A su vez, nos cuentan que todo fármaco tiene efectos secundarios, y que de no ser así, no estaría funcionando. Los efectos secundarios son necesarios, y además no ocurren todos, sino a un porcentaje mínimo de la población. Todo está perfectamente estudiado, si no, no los sacarían al mercado.

En último lugar, las noruegas nos cuentan los problemas que puede haber en los bajos. Nos hablan de los trastornos menstruales, es decir, cuando la regla no sigue un ciclo regular, la endometriosis, el síndrome de ovario poliquístico, al que se refieren como enfermedad femenina invisible, los miomas, la clamidia, la gonorrea y enfermedades relacionadas con esta, el herpes, picor intenso y mal olor en los bajos, cuando la vagina duele al orinar, la pérdida de orina, la hemorroides, el cáncer de cuello uterino y cómo evitarlo, el aborto espontáneo, la maternidad y la mutilación genital.

Bajo mi punto de vista, este es un libro fascinante. A pesar de ser un poco restrictivo con el colectivo LGTBI, dar por hecho que todas las parejas son heterosexuales y confundir sexo con género, me parece que las autoras han hecho un análisis impecable sobre la relación entre el sexo y la medicina. Han abordado temas imprescindibles sobre los métodos anticonceptivos y las enfermedades de transmisión sexual, que es necesario que los conozcamos a fondo. Además de eso, el lenguaje que utilizan es completamente comprensible y las ilustraciones ayudan muy favorablemente a que esta comprensión sea perfecta. Creo que es un libro al que se le puede dar muchísima utilidad, incluso trabajarlo en las escuelas para que los jóvenes entiendan que las relaciones sexuales conllevan el riesgo de transmisión de enfermedades, pero que también hay una infinidad de métodos anticonceptivos de los que se pueden valer para combatir tanto estas enfermedades como el embarazo. También creo que es importante que se conozca este libro por su mencionada sencillez. Casi nadie lee libros sobre sexualidad porque son tan complejos que no se pueden entender, pero este utiliza un lenguaje coloquial que cualquier persona puede entender. Por eso, creo que puede tener un gran impacto en la sociedad. Podemos leer libros de este tipo sin necesidad de que necesitemos que nos ayuden a entenderlo y así disfrutar mucho más de nuestra sexualidad, sobre todo sabiendo lo que hacemos y siendo conscientes de los riesgos que existen, pero también cómo podemos combatirlos.

Paula Paesa Armendáriz



MENTE Y DESEO EN LA MUJER

GUÍA PRÁCTICA PARA LA FELICIDAD SEXUAL DE LAS MUJERES

Georgina Burgos

La autora realiza un recorrido por el mundo de las fantasías, denominando éstas como creaciones de nuestra mente que producen emociones y sentimientos que a su vez provocan sensaciones físicas. La fantasía es todo pensamiento erótico, sensual y sexual que pasa por nuestra mente.

Lo reseñable del libro son los permisos que da la autora al lector: el contenido de la fantasía no tiene que ser explícito. Entiendo el sexo, lo sexual y lo erótico de manera amplia, donde la imaginación erótica no tiene restricciones. También enseña que la fantasía no tiene que ser siempre placentera, también puede ser desagradables o displacentera, donde los contenidos pueden parecer a la persona inmorales, incorrectos e inadecuados, de esta manera tranquiliza al lector expresando que, por ejemplo, tener una fantasía lésbica no significa que seas lesbiana. Sin olvidarse que para la persona determinadas fantasías (incesto, pedofilia, zoofilia) pueden suponer un verdadero conflicto que le puede llevar a la culpa y ansiedad. Para estos casos la autora enseña un ejercicio "fantasicida para erotismos molestos" donde a través de diversas consignas la fantasía pierde fuerza hasta que desaparece.

La mente abierta, la falta de juicio interno, el dejarse llevar fomenta nuestra creatividad y por tanto nuestro placer es la máxima de la autora, donde en cada capítulo del libro se pueden encontrar ejercicios prácticos muy útiles que hacen reflexionar al lector y preguntarse sobre aspectos que no se había preguntado antes, sirviendo de guía los diferentes casos que presenta, facilitando que la persona se ponga en un lugar que le pueda resonar y esto active su mente para fantasear. Así la persona puede trabajar la ansiedad que sienta, reflexionar sobre sus creencias, prejuicios, ideas preconcebidas, sesgos, distorsiones cognitivas, etc. que le impiden la realización de misma.

En el libro se contempla también a personas que no se han permitido fantasear nunca, respetando sus tiempos la autora realiza un plan de acción comenzando por una visualización hasta donde la persona pueda llegar, ayudando y facilitando el motivo de la fantasía.

La autora no se olvida de los beneficios de las fantasías y hace referencia a que la persona es libre a través de la fantasía, todo ocurre como ella quiere, se combate la rutina sexual y no sexual, libera tensiones de todo tipo, brinda oportunidades para explorar horizontes desconocidos en un entorno seguro y protegido, conceden vivir lo que jamás realizará una persona y pueden sintonizar la frecuencia sexual con la de la pareja.

Es muy interesante como a través del libro podemos encontrar nuestra puerta de entrada para crear nuestra propia fantasía. De esta manera la autora realiza un recorrido por los sentidos (tacto, vista, oído, gusto, olfato), para que la persona encuentre su canal de conexión con ella misma que la llevará al disfrute y conocimiento de sí mismo, lo que redundará en su placer.

La autora no se olvida de tratar un tema importante como es el atractivo físico y que está fuertemente asociado a la sexualidad. Narra cómo los cánones sociales de belleza dictados por la sociedad pueden crear frustraciones y confusiones en la mujeres y los hombres, que llegan a no gustarse y estar descontentos con su propio cuerpo. La fantasía a este respecto nos daría un gran margen de maniobra, ya que puedes hacer los cambios que quieras y necesites, no sin, paralelamente, ir aceptándote y gustándote como la persona que eres a nivel integral.

Resulta curioso leer también en el libro cómo se desmontan los tópicos en cuanto a que las fantasías románticas son de mujeres y las de dominación son de los hombres. Se tiende a categorizar la fantasía según el sexo de la persona, mientras lo que se está viendo es que ésta cumple la clave de la intersexualidad, ya que no se encuentran categorías diferenciadas para hombres y mujeres. Por lo que se puede concluir que el modelo intersexual admite múltiples combinaciones tanto de lo femenino como lo masculino, y esta concepción intersexual integra de los sujetos de forma más realista.

Los psicólogos han concluido en que si las personas supieran lo común que es tener fantasías, las aceptaría mejor tanto en sí mismos como en la propia pareja.

Es un libro que no patologiza, al revés, libera a la mujer de expectativas, valida las diferentes experiencias de las personas en cuanto a sus fantasías, da la oportunidad de explorarse y crear escenarios sintiéndose la persona libre de

culpa. Es una buena guía que permite explorar lugares no explorados, permitiendo a la persona conectar con sus gustos y preferencias desde la libertad y fomentando el aprendizaje. Y siempre desde un principio fundamental: "NO HACER DAÑO, NI HACERNOS DAÑO"

Raquel Alicia Gadea Vidal-Mente



NACIDAS PARA EL PLACER INSTINTO Y SEXUALIDAD EN LA MUJER

Mireia Darder

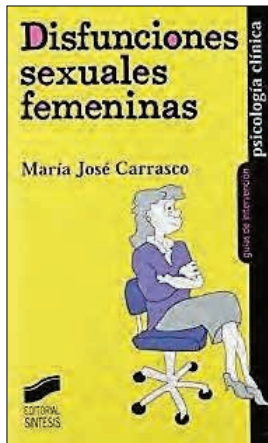
Todas las mujeres pueden sentir en algún momento de su vida el conflicto interno que surge cuando comienzan a ser conscientes del enorme potencial de su sexualidad y el modelo de represión en el que todavía seguimos criándonos la mayoría. Por el simple hecho de ser mujeres ya vamos a estar sujetas a miles de ataduras sociales, que nos cuentan que si nunca tienes relaciones sexuales eres una “estrecha” y si tienes demasiadas en comparación con lo que se espera de ti, eres una “puta”. Estas y muchísimas otras etiquetas siguen haciéndonos daño, maltratando nuestro cuerpo, nuestra autoestima y nuestro concepto como mujeres. Para poder entender un poco mejor la magnitud de todos estos condicionamientos se analiza primero cómo es la mujer del siglo XXI, tratando de abordar algunos de los elementos con mayor peso, ligados a la perfección y demás exigencias que se imponen al modelo de “supermujer” de nuestros tiempos. Después se pasa a desgranar varios de los mitos que conforman el constructo social de la mujer actual (la mujer es dependiente, frágil, carente de deseo, culpable y sumisa) para luego analizar otros factores sociales que perpetúan todo este esquema. De esta forma se analiza el significado del matrimonio, la influencia de los cuentos, diversos mitos como el de la virginidad y algunos otros conceptos médicos patologizantes que todavía siguen entre nosotras, como el de la histeria. Es, en esencia, un análisis crítico y sistemático por una gran variedad de elementos que conforman la construcción represiva de la mujer y la feminidad, de los que debemos ser conscientes si aspiramos a ser libres y poder conectar con nuestro cuerpo y nuestra sexualidad. Para acabar, se propone una serie de ideas alternativas a toda esta realidad (o ficción) en la que vivimos, para recuperar el deseo, la relación con las demás mujeres con las que siempre hemos competido, incluida nuestra propia madre, reconectar con la espiritualidad del sexo, resignificar nuestra menstruación y empoderarnos en definitiva como mujeres nuevas.

Es un libro muy ilustrativo y esclarecedor capaz de acercar conceptos muy potentes a cualquier mujer, aunque no tenga ninguna base en estudios sobre género, feminismo ni ningún otro tema relacionado. Pero siempre puede conectar con la experiencia de vivir en sus propias carnes lo que es ser mujer en el contexto que nos rodea, dentro de la cultura occidental en el siglo XXI. A lo largo del texto se anima a las mujeres a reconectar con su cuerpo, a permitirse ser naturales y despojarse de la inmensa cantidad de exigencias (tanto externas como autoimpuestas) que la alejan de sí misma. Es una oda a la feminidad en un tiempo en el que se está apreciando una masculinización de la figura de la mujer para conseguir un mayor reconocimiento. En un primer momento, las mujeres han luchado para poder salir del ámbito doméstico al que se las tenía relegadas, para poder acceder a otros campos como la educación, el mercado laboral y la política, todos ellos concebidos en un mundo de hombres (por y para ellos). Es por esto que muchas mujeres han tratado de asumir el rol de los hombres: “Y al asumir este papel, las mujeres nos hemos perdido, hemos olvidado nuestras necesidades y la riqueza de nuestra esencia.”

La autora, Mireia Darder, comienza el libro hablando de su propia historia como mujer, sus diferentes etapas en relación con su sexualidad y cómo la terapia humanista en la que se formó al principio de su juventud le enseñó a poner sus propios límites. A través de los trabajos de Carl Gustav Jung encontró modelos de mujer que ella misma consideraba que se parecían más al suyo, dentro del conocimiento de la Gestalt que asegura que le ayudó con su proceso de reafirmación de la sexualidad. Es muy interesante ver cómo el trabajo corporal y el estudio de diferentes corrientes de la psicología moderna ayudaron a la configuración de este libro, así como todas las ideas y propuestas aportadas.

Bajo mi punto de vista, el libro es un proyecto muy ambicioso que pretende abarcar demasiados conceptos en un solo tomo. Es decir, no me refiero a que haya contenidos que sobren, sino a que hay que mentalizarse antes de intentar abordarlo. En mi caso, la lectura se me hizo demasiado larga y pesada, demasiado espaciada en el tiempo, ya que fui parándola muy frecuentemente, casi después de cada nueva idea. Es posible que mi mente sea demasiado analítica y a otrxs lectorxs no les ocurra esto, pero a mí me habría ayudado mucho que me aconsejaran leerlo primero por encima para hacer una segunda lectura con más tranquilidad y profundidad posteriormente. No es un libro ligero que pueda leerse en un rato si pretendes de verdad que el conocimiento que hay en él pueda generar un cambio en ti. Quizás el problema pueda residir también en elegir esta obra como primera toma de contacto con temas de género y la situación de la mujer, por lo que para otras personas que ya tengan una base podría llegar a ser mucho más ameno y sencillo. Sin duda, trataré de leérmelo otra vez.

Raquel Fominaya Ortiz



DISFUNCIONES SEXUALES FEMENNAS

María José Carrasco

Dentro de la serie de Guías de Intervención que tiene la Editorial Síntesis para psicología clínica encontramos este libro sobre las disfunciones sexuales en la mujer a cargo de M^a José Carrasco. Carrasco es psicóloga clínica especializada en problemas sexuales y de pareja y también es profesora en la Universidad de Pontificia de Comillas. Las publicaciones de Carrasco se centran en el ámbito de la pareja y la mujer. El *Cuestionario de Aserción de la Pareja* publicado por TEA es suyo.

El presente libro está escrito desde el enfoque cognitivo-conductual y se estructura en cinco capítulos. El primero, introductorio, nos habla de la respuesta sexual femenina, la clasificación de las disfunciones y su descripción clínica y la epidemiología.

El segundo está dedicado a la etiología y proporciona algunos modelos explicativos. Nos habla de los diferentes elementos sociales/relacionales y los factores orgánicos, psicológicos, y evolutivos presentes en este tipo de disfunciones.

El tercer capítulo está dedicado a la evaluación. Nos habla de los criterios diagnósticos y las distintas técnicas evaluativas. Carrasco incluye el trastorno por aversión al sexo como disfunción sexual, pero en mi opinión debería ser tratado como una fobia dentro de una terapia psicológica y no en terapia sexual.

El cuarto capítulo es la guía en sí para el terapeuta y es donde se incluyen las pautas de intervención general y específica para cada trastorno.

El quinto capítulo es una breve guía informativa para pacientes que incluye la respuesta sexual en la mujer, algunos mitos sobre sexualidad, causas de las disfunciones y en qué consiste la terapia. También incluye un apartado de autoayuda con algunas pautas para mejorar las relaciones sexuales, la comunicación y convivencia en pareja.

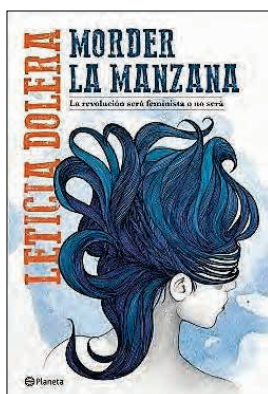
Entre los puntos positivos que tiene este libro es que cuenta con numerosos cuadros resumen, muy útiles para consulta rápida, casos clínicos y unas preguntas tipo test para autoevaluación. Como puntos negativos, señalar que aunque comenta que es importante tener en cuenta las variables sociales y culturales, no desarrolla esta cuestión. Es cierto que denuncia que el comportamiento sexual del varón ha sido tomado como patrón normativo, pero se queda ahí y no profundiza en el tema.

En el apartado de vaginismos propone un programa de dilatación progresiva en el que recomienda pasar de un dedo a dos (un aumento de tamaño bastante grande para un programa que se supone progresivo) y el uso de vaselina como lubricante. En la guía para el paciente, la gráfica que explica los patrones de activación no incluye la del orgasmo en oleadas.

Las ilustraciones no son las mejores del mundo (en la figura 1.2 de la página 17 hay una vulva que parece un calamar) pero cumplen su función explicativa.

El lenguaje del libro es poco inclusivo, expresiones como "el otro" al hablar de la pareja deja fuera a parejas de lesbianas. Sería interesante una revisión corregida y actualizada de esta guía ya que la considero bastante útil como libro de consulta rápida.

Raquel Pascual De Toro



MORDER LA MANZANA LA REVOLUCIÓN SERÁ FEMINISTA O NO SERÁ

Leticia Dolera

El libro está compuesto por 46 capítulos en el que la escritora pretende dar un conocimiento sobre el feminismo que para mi parecer es simplista y reduccionista de un movimiento que nos acompaña desde el siglo pasado y que se ha forjado de ideas y mujeres con pensamientos elaborados y no a golpe de microondas o en aprovechar el hito histórico en el que nos encontramos para engancharme al carro del feminismo pero sin llegar a creérmelo, de hecho lo compara con ir al gimnasio y con tener agujetas? Es una idea tan vulgar que rompe con la seriedad de lo que son los feminismos y que se plasma cuando en los agradecimientos en su parte final dice a sus compañeros de género masculino "el feminismo también viene a liberaros a vosotros un poquito" ¿de qué libera? No lo entiendo en esta sociedad patriarcal que no da muestras por los últimos acontecimientos vívidos de violaciones de ningún giro hacia la mirada de y por las mujeres.

Pretende ser un manual rápido para entender el feminismo y cuestiones de género y sexualidad, pero que alejado de libros como "feminismo para principiantes" por ejemplo de Nuria Varela el que existe una documentación exquisita sobre el tema y en el que si puedes comprender donde estamos actualmente, de dónde venimos y como seguir caminando con un constructo bien definido de lo que es el feminismo; morder la manzana nos deja el feminismo en una idea de amigas que están tomando conciencia y que parece más un capítulo de sexo en nueva york que un libro sobre feminismo.

Habla sobre cuestiones que afectan a las mujeres como micromachismos, la sororidad, el cuerpo, la edad de las mujeres, el miedo y lo alinea con parte de sexualidad como el coitocentrismo, el orgasmo femenino pero en mi humilde opinión poco profundiza en temas de tanta importancia, es como una gran ensalada en el que el principal ingrediente quiere ser el feminismo y que aliñado con ingredientes como patriarcado, genero, coitocentrismo y machismo parece un gran plato pero que te deja con hambre, como aperitivo escaso.

Me llama la atención toda la repercusión tanto mediática que está teniendo el libro en librerías así como medios de comunicación... es el feminismo un producto de moda con el que hacer merchandise hoy?

Leticia Dolera, claro que todo el mundo puede cambiar y cuantos más nos movamos hacia una ideología y vida feminista mejor para el movimiento, pero me llama la atención, como hace en uno de sus capítulos apología de la cosificación de los cuerpos de las mujeres y como son reclamos en la publicidad y en las películas sin tener que ver con el contenido, argumento de la película y es ella misma y en las portadas de la revistas y promocionando una de sus películas en Rec 3 (marzo 2012, solo a 6 años de distancia de publicar su libro, en el que refiere ser feminista gracias a la educación que recibió de su madre), en la que hace un reclamo con su propio cuerpo semidesnudo, para promocionar una película de terror...entonces proclamamos el cine y guionistas mujeres y el trabajo hecho por mujeres separando el cuerpo o no? Damos valor a la libertad y a que cada mujer sea dueña de su cuerpo y lo utilice como quiera o seguimos encubriendo a un patriarcado que expone cuerpo de mujeres para publicitar otra disciplina y que no busca la dignificación de la mujer.

Otro de los temas que aborda Dolera y que adolece de una argumentación más exhaustiva y que deja al colectivo trans un pelín mal parado, desde su definición de identidad de género, del que habla que "debería ser libre y no estar condicionada por estereotipo ni presiones culturales o sociales", pues claro que no, la identidad de género no es que debería ser libre sino que forma parte de la integridad y como me construyo, es inherente a mí, no viene de fuera, de lo social sino que esas son las barreras con las que se encuentran las personas trans pero no se puede confundir lo que yo siento y soy, sino con la transfobia que dificulta y entorpece la vida de las mismas; termina este capítulo con "Inventémonos a nosotras mismas"....hay vivencias y constructos de identidad que no se pueden inventar, se nacen con ella y no son transformables, dejar al azar lo que se siente, desvaloriza e infravalora las orientaciones del deseo e identidades como fueran fruto de lo que yo sienta hoy al levantarme...

Un libro por lo tanto oportunista y flaco favor para las feministas.

Rebeca Pérez-Bolívar Morcuende



UN ENCUENTRO CON EL PLACER

Jesús Ramos Brieva

"La masturbación tranquiliza y da placer, y por si eso fuera poco, es natural, ecológica, gratis y siempre se tiene a mano."

Jesús Ramos Brieva es psiquiatra y ha ejercido, además, la sexología clínica desde 1980. Discípulo del profesor Juan José López Ibor, ha dedicado gran parte de su vida profesional a investigar y tratar las alteraciones del ánimo, especialmente la depresión, siendo autor de numerosos artículos profesionales y varios libros. Ha contribuido al conocimiento y a la divulgación de la sexualidad humana mediante distintas publicaciones, conferencias y la participación en un programa radiofónico de información sexológica.

En cuanto al texto que nos ocupa, *Un encuentro con el placer*, se trata de un ensayo, que como explica en su introducción, es un libro destinado a normalizar socialmente la masturbación femenina. "Mi pretensión ha sido situar a la masturbación femenina en el lugar que le corresponde revisando la amplia bibliografía que existe en la literatura científica. Es curioso lo que se desconoce este tema en nuestros días: TODO lo que creemos saber sobre ella es FALSO." Romper el silencio para evitar un sufrimiento innecesario. "¿Cuántas mujeres crecen desasosegadas creyendo hacer algo impropio de ellas, ignorando que realizan un ejercicio normal de su sexualidad *como hacen todas?*".

Actualmente está descatalogado. El propio autor hace accesible su lectura, poniéndolo a disposición gratuita, mediante su blog <http://jesusramosbrieva.blogspot.com.es>, en formato PDF.

A lo largo de sus 432 páginas, Ramos recorre los mitos y estereotipos en torno a la sexualidad femenina en general, y sobre sus actividades autoeróticas en particular. Demuestra la irrealidad de la mayoría de los tópicos, en dichos ámbitos, que empleamos, tanto hombres como mujeres, a diario. El deseo, la fisiología y la actividad sexual femenina, inevitablemente, forman parte del análisis que comparte con el lector, con el ánimo de naturalizar la sexualidad y su libre ejercicio, en todas sus formas.

Con el fin de lograr desmitificar un sinfín de creencias, con las que se nos ha educado y condicionado, compendia una extensa bibliografía. Expone y analiza los resultados de múltiples estudios realizados en torno a las respuestas sexuales humanas, de manera rigurosa pero con un lenguaje asequible. Aporta muchísima información, precisamente, para poder desmontar, con datos y raciocinio, un tabú que nos acompaña desde hace siglos.

Inicialmente, explica cómo se ha establecido el silencio en torno a una actividad, que en realidad, se da en una mayoría de mujeres. Cómo se abona la impresión de que no existe. Continúa hablándonos de la naturaleza sexual femenina y respondiendo preguntas sobre los deseos, la excitación y la respuesta sexuales. Sobre los orgasmos, el despertar sexual y la eyaculación. Aporta cifras y datos sobre la masturbación femenina en la práctica y la verdadera extensión de la misma. Termina repasando la historia "natural" de la masturbación desde sus inicios y relatando las *historias de miedo*, que involucran éste hábito en el origen de innumerables trastornos físicos y psíquicos, con las que se nos sigue adoctrinando.

Cierra con un epílogo en el que lanza algunas hipótesis de porqué interesa que continúe intacto todo lo establecido como *adecuado*. Así como, los beneficios de la normalización social, a la que pretende contribuir este libro.

La masturbación es natural, sana y beneficiosa. Indispensable para el completo desarrollo del ser humano y la adecuada interacción consigo mismo y con su entorno. Además de ser placentera. Y la practicamos una gran mayoría de la población, sin importar el género de la persona. Éste es el mensaje que nos queda claro, por si no lo teníamos, tras la lectura de esta obra.

Repasa la historia, la religión, la economía, la ficción, el lenguaje y los medios de comunicación que han contribuido a estigmatizar algo totalmente natural e instintivo. Cómo se ha retorcido, tergiversado u ocultado la información con tal de mantener el modelo femenino convencional en *su lugar*. Ese lugar pasivo y sumiso. Cómo, todavía, existen fuerzas sociales a las que no interesa que se hable del tema, que nada cambie.

Que este libro pasara casi inadvertido cuando se publicó y esté descatalogado, personalmente, me parece otra muestra de ese interés en dejar las cosas como están.

Nos han inculcado un modelo de mujer irreal y patológico, durante tanto tiempo y con tal contundencia, que nos han convencido. La mujer sin deseos autónomos, que sólo se presta a los requerimientos reproductivos de la especie, ante la demanda masculina, y además, sin disfrutar especialmente de ello. Ese legado permanece anclado profundamente.

En incontables casos, como consecuencia, se desarrollan bloqueos psicológicos *auto-represores*, de los que ni siquiera somos conscientes. Éstos generan importantes mermas en la autoestima, la asertividad y la respuesta sexual. Con frecuencia, disfunciones sexuales y mayor neuroticismo.

“Lo que cabe esperar de una mujer adulta sana, esté emparejada o no, lo que ha de considerarse normal en ella, es que se masturbe con mayor o menor frecuencia durante toda su vida. No es un sustituto del coito, es un complemento enriquecedor.”

Continuamos realizando una gran diferenciación entre hombres y mujeres, a la hora de hablar de prácticas sexuales, independientemente de la orientación, ideología o género de la persona parlante. Y lo hacemos desde el nacimiento hasta la muerte. Seguimos diciendo cosas como que *nosotras* somos más emocionales, mientras que *ellos* siempre tienen ganas. Reforzando los estereotipos de los que, supuestamente, estamos tan cansadas.

Esta obra me parece esencial para rebatir los juicios, que en su día establecieron, y aún todavía mantienen, todos esos obstáculos en el disfrute de la autoexploración. Ineludible como parte de una sexualidad completa.

Como apunta Ramos, quebrar el silencio es indispensable antes de cualquier transformación.

Ríã Viquer Alonso



EN EL PRINCIPIO ERA EL SEXO

LOS ORÍGENES DE LA SEXUALIDAD MODERNA. CÓMO NOS EMPAREJAMOS Y POR QUÉ NOS SEPARAMOS

Christopher Ryan y Cacilda Jethá

A pesar de que existen en el mundo sociedades como los *mosuo* (China) -en la que las mujeres desempeñan un papel crucial en el mantenimiento de la estabilidad social y económica y donde el idioma no tiene palabras para "marido" o "esposa" y se utiliza el término "amigo" ("azhu")- o los *minangkabau* de Sumatra Occidental (Indonesia) -donde más de cuatro millones de personas sitúan a la madre en el centro de la sociedad- **muchos científicos y psicólogos insisten de forma inflexible en que las sociedades han sido y serán siempre patriarcales.**

Para demostrar lo contrario y probar que el patriarcado y su consecuente monogamia es el equivalente a ser vegetariano en una especie esencialmente carnívora, los autores Christopher Ryan y Cacilda Jethá escriben de forma brillante y divertida, a la vez que sarcástica, "En el Principio era el Sexo" (*Sex at Dawn* en su edición en inglés).

En esta obra, el doctor e investigador norteamericano galardonado con el premio Stanley Krippner por su tesis doctoral que analiza las raíces prehistóricas de la sexualidad humana, y la Doctora de origen mozambiqueño, psiquiatra e investigadora en medicina y sexualidad en el entorno rural africano, revisan de forma exhaustiva las abundantes y habituales afirmaciones que suelen hacerse en los ámbitos biológicos, psicológicos y culturales. Concluyen de forma tajante que **la monogamia es el resultado de una decisión cultural de tan solo 10.000 años de antigüedad, originada el sentimiento de propiedad que la agricultura originó.**

No somos naturalmente monógamos ni la monogamia está grabada en nuestro ADN tal y como se nos ha vendido, sino que se trata de una decisión voluntaria tan válida como la contraria. La sexualidad compartida con personas conocidas o desconocidas ha sido durante el 95% de nuestra historia la opción más practicada por los humanos.

En *En el principio era el sexo* se citan a decenas de sociólogos, antropólogos, médicos y psicólogos de pensamiento contrario al de sus autores. Un ejemplo lo encontramos en Steven Goldberg, quién en "La inevitabilidad del patriarcado" (titulado *Why Men Rule* [Por qué mandan los hombres] en ediciones posteriores) ofrece un buen ejemplo de esta visión absolutista:

«El patriarcado —indican de Goldberg— es universal. [...] Es más, de todas las instituciones sociales, probablemente no haya otra cuya universalidad concite un acuerdo más unánime [...]. No hay, ni ha habido nunca, ninguna sociedad que haya dejado ni remotamente de asociar la autoridad y el liderazgo en el ámbito suprafamiliar al varón. No existen casos dudosos.»

Ahí es nada.

Ryan y Jethá nos recuerdan en su obra que los humanos llevamos unos 200.000 años sobre la Tierra. De ellos, durante 190.000 años hemos vivido en sociedades cooperantes, siendo todos nosotros cazadores-recolectores. Pero durante los 10.000 últimos años desarrollamos la agricultura y con ella la monogamia basándonos en premisas tales como que *"una madre y su hijo necesitaban la carne y la protección que un hombre podía proporcionarles (...) A cambio, la mujer debía renunciar a su propia autonomía sexual para garantizar al hombre que el hijo que mantenía era suyo."*

El discurso convencional de la monogamia -defienden los autores- se basa en la creencia de que el intercambio de proteínas y protección por garantía de paternidad era la mejor manera de aumentar las probabilidades de que un niño alcanzara la edad reproductiva. Pero -se cuestionan- *"¿Es posible que el aislamiento atómico del núcleo de marido y mujer con un niño o dos orbitando a su alrededor sea en realidad una aberración cultural que se nos ha impuesto y que es tan inconveniente para nuestras tendencias evolutivas como el corsé, el cinturón de castidad o la armadura? ¿No serán las actuales pandemias de familias fracturadas, agotamiento parental y confusión y resentimiento filial consecuencias previsibles de lo que en verdad es una estructura familiar distorsionada, distorsionada e inadecuada para nuestra especie?" (...)* *"De hecho uno se pregunta por qué el matrimonio ha de ser siquiera un asunto legal, como no sea por su relevancia para la normativa sobre inmigración y propiedad"*.

En definitiva, los autores rechazan la narrativa estándar de la monogamia humana a través de la historia y prueban que los humanos somos naturalmente polígamos. Para ello analizan cuestiones como el comportamiento de los bonobos,

nuestros ancestros prehistóricos y parientes primates más cercanos, y proponen una idea diferente de las relaciones sexuales con la que coincido plenamente.

Estamos acostumbrados a expresiones tan habituales como que las personas somos monógamos por naturaleza, y que aquellos que no lo son van en contra de nuestra especie. En mi opinión –y siguiendo la línea de los autores en un libro que para mí supone un punto de inflexión tanto en mi vida personal como puede serlo para aquellas personas que acudan a terapia sexual- las personas tenemos que dejar de sufrir inútilmente tal y como proponen los autores y debemos admitir que nuestra promiscuidad es más natural que nuestra decisión personal por la monogamia.

Solo así, siendo libres para decidir entre dos opciones igualmente válidas, podremos entender por qué nos gusta mantener relaciones sexuales con nuestra pareja y con muchas otras personas, sin sentirnos mal por ello, sino todo lo contrario.

Sajoa Echebarria Díaz



ÉTICA PROMISCUA

Dossie Easton y Janet W. Hardy

En el presente manuscrito podemos encontrar en líneas generales una fantástica guía sobre cómo gestionar nuestras relaciones interpersonales e intrapersonales. Orientado desde el punto de vista de todas las formas de relación excepto la monogamia, el poliamor.

Janet y Dossie, coautoras, autodenominadas putones con ética, término reapropiado a personas que viven libremente su sexualidad sin causar "daño" en las demás personas con las que se relacionan. Ambas nos narran qué es esto del poliamor, que hay de cierto y que hay de mito; ¿Es el amor romántico el único amor auténtico? ¿Las relaciones externas reducen la intimidad de la relación principal? ¿El amor todo lo puede? Pues parece que no, no y no. Nos replantean el sexo desde una perspectiva positiva y consensuada, en la que el sexo es cualquier actividad que es considerada sexo por las personas que participan en ella, donde el placer prima sobre todo. Y donde este placer es común en todas las orientaciones, cada uno las vive a su manera. Y es que hay infinitas posibilidades de vivirla desde el celibato al sexo amistoso, pasando por los clubs swingers y al sexo con uno mismo.

El poliamor defiende que se pueden querer a muchas personas sin tener que menospreciar a otras, la abundancia es clave. Pero hay que ser consciente de los límites temporales, territoriales, y sexuales. Pero claro, para saber administrar estos tiempos, esta abundancia de amor por los demás hay que tener en cuenta unas habilidades denominadas por las autoras habilidades promiscuas: la comunicación, la honestidad emocional, el afecto, la fidelidad, el poner límites, la panificación, el autoconocimiento, la apropiación de tus sentimientos, y el decir la verdad. Que no dejan de ser estrategias de gestión de una relación. ¿Y cómo llegar a esta "relación"?

Nuestras queridas autoras nos presentan habilidades para el filtrado, destacando el desaprendizaje de roles impuestos por nuestra cultura, la práctica de la asertividad, y los retos para buscar sexo categorizados desde géneros, parejas, a todo el mundo. Y si encontramos este sexo, siempre seguro, a través del compromiso de látex y el control de natalidad. Pero no te preocupes si este control se te fue de las manos, también disponemos de una guía de como criar a la prole en una relación pluriamorosa, destacando la flexibilidad de las criaturas para enfrentar duelos en el futuro y la mayor atención adulta que estos recibirán.

Todo esto suena muy fantástico, demasiado bonito para ser verdad, ¿hemos perdido el tiempo dedicándonos a la monogamia? Quizás sí, quizás no. En las relaciones poliamorosas surgen inconvenientes como en cualquier relación convencional. Los celos, parecen ser el principal escollo, esos miedos basados en la territorialidad, competitividad, el ser ineptos. Parece ser que los celos no tienen una "cura" al menos a corto plazo, pero se puede convivir con ellos y evadirlos con el tiempo. Centrándose en la persona que los sufre y sus sentimientos, la proyección de estos como propios y no provocados por otra persona, el autocuidado, etc.

Esta proyección es igual de válida en la resolución de conflictos y es que según nuestras autoras, el hablar con el "yo", el mostrar nuestra vulnerabilidad, y el administrar los tiempos son factores de peso para alcanzar acuerdos. Sobre todo cuando queramos plantearnos el abrir una relación a existente, como podemos gestionar los sentimientos de la otra persona que no ha elegido esa situación, los engaños. Así como numerosas técnicas para fomentar el deseo y la pasión, y llegar a la diversión.

Una vez que tu relación está abierta, es hora de conectar con otras personas. No todo vale, el hecho de mantener una relación poliamorosa no implica sexo con cualquier persona que respire. Parece ser que internet es el lugar mejor acondicionado para encontrar este tipo de relaciones, y tú eliges que tipo de relación quieres, ¿Compartir casa y piscina? ¿Revolcón de una noche? Y es que hay tantas combinaciones de parejas, desde amistades con las que escribes un libro, amantes con los que compartes sexo una vez al año, al matrimonio. Y si, existe el matrimonio en las relaciones no convencionales. Pero también se puede estar soltero, y en este libro plantean un enfoque muy individualista, de autoconocimiento, en el que invita a que primero te enamores de ti mismo, para poder enamorarte de alguien. Mientras tanto tus relaciones pueden variar desde ser un amante en una relación poliamorosa en la que existen unos ciertos derechos y responsabilidades, al sexo en grupo, o con otras personas solteras.

Por otro lado, Janet y Dossie, nos muestran cómo gestionar las rupturas, y que los finales felices son posibles. Qué hacer con las amistades en común, ¿deben pagar los platos rotos? Así como estrategias para llevar a cabo en caso de encuentros con tu ex pareja. Siempre con consenso y teniendo en cuenta los límites de cada persona.

La lucha contra la visión negativa del sexo también se pone de manifiesto en “Ética Promiscua”. Recalcando que el sexo no se basa en el coitocentrismo, sino que cubre un territorio más amplio, definiéndolo como cualquier cosa que hagas o pienses o imagines que pone le tren en marcha. Es importante no tener expectativas y aceptarse, vencer a la cultura y su idea de imagen corporal prototipo. Olvidarnos de los resultados, y prestar atención al camino, y esto no es posible si no tienes un buen sexo contigo. A partir de aquí encontrarás que es lo que te excita dentro de unas expectativas reales sin ponerte metas muy altas, lo mejor es enemigo de lo bueno. Baja el ritmo y habla con tu pareja que te gusta, que no te gusta y a lo que estarías dispuesto a intentar, una buena comunicación es la base. Si hay tan buena comunicación que decidís probar el sexo en público, nuestras autoras también nos dan consejos de cómo llevarlo a cabo en orgías o fiestas sexuales.

Esta guía orientada a las relaciones abiertas, me ha dado una infinidad de herramientas que usar en mi monogamia. Y no solo en mis relaciones sino en terapia, se nos aporta tan cantidad de ejercicios aplicables a muchas otras dinámicas o problemas. Destaco el énfasis que se hace a la apropiación de nuestros sentimientos y la proyección de estos, llave fundamental en la terapia de parejas y en la propia terapia sexual. El autocuidado, como fuente de crecimiento de la autoestima, tan importante para afrontar cualquier problema tanto sexual como de índole vital. El mensaje del yo, la pelea de 20 minutos, la historia maravillosa, ve a donde duele, ejercicio del sí y no, el juego del aeropuerto... Todos amoldables a situaciones diversas de terapia, por mencionar alguno con rigurosidad, “la lista de si, no, quizás”, grandiosa actividad para aplicar en las disfunciones de la fase de deseo o la excitación, así como el ejercicio del “ruido máximo en situaciones sexuales”. Todas apuntadas en mi libreta y categorizadas según mi punto de vista más acorde a una disfunción u otra.

A parte de la cantidad de material terapéutico, este libro abrió una parte de mí, cerrada quizás hace tiempo, aprendí de errores que había cometido en el pasado, a los cuales aún no encontraba solución. La importancia de autogestionar los sentimientos que dieron las autoras fue tanto, que al final acabé haciéndoles caso. Hacer esos sentimientos míos y no proyectarlos en ninguna persona fue lo que hizo que las cosas cambiaran en mi cabeza. Es muy fácil echar la culpa a otros sin mirar nuestro ombligo.

La “utopía” del poliamor: “Ética Promiscua” y yo hemos sufrido una relación en toda regla, con facetas de amor y no tanto amor. Conforme empecé esta guía, veía las relaciones no convencionales como algo imposible, algo de lo cual jamás estaría capacitado. Cuando lo acabé, seguía viendo estas relaciones como algo imposible, pero esta vez sí sé que estaría capacitado para tenerlas. Algo un poco contradictorio, queramos o no la cultura pesa mucho, y ya uno no sabe distinguir si tomamos decisiones acordes a nuestra sociedad, o sin embargo de verdad lo queremos hacer así. Claramente me he imaginado en una relación múltiple, pero creo que no podría amar a todas esas personas por igual, ni siquiera a ninguna. En el momento que una me llamase la atención más que las demás desecharía inevitablemente al resto. Sí, soy víctima de la “economía de la escasez”. Pero lo cierto es que soy feliz así, quizás porque me encuentro en una etapa emocional-afectiva-sexual magnífica o quizás la contaminación de Madrid me hace pensar así. Por lo que bajo mi humilde opinión, el poliamor es una utopía. Una utopía real y extraordinaria. Qué tiene más ventajas que inconvenientes. Y me atrevo a decir que siento envidia de las personas que mantienen esta relación, o mejor dicho de los putones con ética...

Santiago Jacobo Díaz Hurtado “Fite”



PSICOEROTISMO FEMENINO Y MASCULINO PARA UNAS RELACIONES PLACENTERAS, AUTÓNOMAS Y JUSTAS

Fina Sanz

Fina Sanz, plantea el contenido desde una perspectiva vivencial, basada en su experiencia como psicóloga y sexóloga. Propone un enfoque holístico donde incluye una visión psicológica, social, educativa, de género, de pareja, terapéutica, energética... además de los aspectos biológicos y reproductivos. Amplía la visión reduccionista de su época en cuanto a identificar sexualidad con genitalidad, siendo una pionera por entonces y manteniéndose muchos años después como un planteamiento actual y compartido por muchos otros profesionales.

Ahonda en los aspectos culturales presentes en nuestra sociedad, para presentarnos y hacernos ver ("despertar") la diferencia construida respecto a la sexualidad femenina y masculina; en cómo la estructura patriarcal ha influido en el florecimiento de dos "subculturas", como Fina Sanz las define, y en cómo favorece a una respecto a la otra.

También fomenta las relaciones entre hombre y mujer desde la escucha interior, el autoconocimiento, la terapia y la comunicación.

Y por último propone ejercicios de sensibilización para conseguir tomar conciencia de todo lo anterior: romper mitos, tabús y creencias y conseguir la armonía con la propia sexualidad y la de la pareja.

Para ello divide el libro en tres partes.

La primera parte, se centra en los aspectos psicosociales humanos respecto a la sexualidad, y en la influencia de la cultura patriarcal actual sobre las vivencias, relaciones, percepciones propias y de la otra persona, valores y roles de las mujeres y los hombres dándoles una identidad propia y diferente. En cómo unos (hombres) predominan sobre los otros (mujeres). Porque además de construir una educación que diferencie ambos sexos respecto a todo lo anterior, también se ha educado para que se priorice una "subcultura" sobre la "otra" cuando las dos coinciden en el tiempo y el espacio.

Visibiliza cómo la sociedad patriarcal no favorece el desarrollo de las personas por encasillar tanto a hombres como a mujeres en roles cerrados sin oportunidad de evolución.

En esta primera parte, también replantea y expone la visión y comportamiento de ambos sexos ante la erótica, la genitalidad, las fantasías y el orgasmo para obligarnos a recapacitar sobre la sexualidad que tenemos creada y construida.

Una vez que nos ha hecho dudar y revisar nuestras creencias, en la segunda parte, explica detalladamente la metodología (derivada de la exposición teórica de la primera parte) que ha creado para romper esas creencias, mitos y roles que la sociedad ha "impuesto" y para reconciliarnos con nuestra sexualidad a través del autoconocimiento y la autoexploración. Se trata de un método de sensibilización corporal y de autosensibilización.

Ambas son creaciones propias de la autora a partir de su experiencia clínica y personal. Y no las propone solamente para personas con disfunciones sexuales, sino como ejercicio de autocritica, autoayuda y autoconocimiento personal de cada individuo.

El primer elemento, la sensibilización corporal, es de uso terapéutico en consulta. El método consiste en un recorrido del cuerpo de la persona que acude a consulta, por parte del terapeuta, vestido y sin genitalidad. La intención es conseguir reconocer sensaciones globales de placer, sentimientos arraigados a esos "toques" en cada zona del cuerpo y en los casos de rechazo o sentimientos negativos, poder averiguar de dónde vienen y poder cambiarlos a medida que van apareciendo para conseguir el bienestar.

La propuesta de autosensibilización, se hace individualmente y generalmente en casa (también habla de casos en los que se realizan en la consulta, en intimidad, para al terminar verbalizar la experiencia junto a la persona y poder ayudarle a comenzar) y donde se introduce también la sensibilización genital (explicada en consulta solamente).

La autosensibilización, puede introducirse también en la pareja, de haberla, como vínculo y aproximación erótica sin dejar de practicarla en uno mismo. Y también se puede realizar en grupos terapéuticos guiados para fomentar la confianza y la autoestima como añadido.

La tercera parte consiste en la explicación práctica del segundo elemento de la metodología: La autosensibilización. - Esto lo hace porque el libro tiene vocación de autoayuda para no profesionales y de alcance a cualquier persona, y la sensibilización corporal es un elemento de aplicación terapéutica exclusiva en consulta. -

Antes de explicar toda la práctica de autosensibilización, recomienda y propone diversos ejercicios previos de autoconocimiento y como preparación a dicha práctica: Ejercicios de percepción subjetiva del propio cuerpo, ejercicios de respiración consciente y ejercicios de relajación. Muy importantes para la autora antes de iniciarse en la autoexploración.

También propone como paso previo, "despertar los sentidos" a través de ejercicios individualizando cada sentido y tomar conciencia de cada uno de ellos. - Digamos que utiliza y recicla técnicas de meditación orientales muy antiguas o como lo llaman ahora, técnicas de "mindfulness", concepto que cuando se escribió el libro, al menos en España no se conocía ni se utilizaba. En la actualidad, sin embargo, describe perfectamente parte de los ejercicios propuestos por Fina Sanz. Incluso ahora mismo se hacen llamar a la recopilación de estas técnicas de "despertar los sentidos" como sexfulness o mindfulsex. -

Y, por último, hace referencia a realizar ejercicios de escritura sobre fantasías eróticas para revivir o despertar el imaginario erótico como parte del autoconocimiento antes de entrar en la autoexploración. -Aunque he de decir que este apartado lo menciona muy vagamente ya que referencia una profundización sobre el tema en un futuro libro y prefiere dejarlo ahí. -

La autosensibilización, por otro lado, la propone como un ejercicio de escucha interior a través del Psicoerotismo y va más allá de simples caricias sensibilizadoras. Propone comenzar por sensibilizar y sentir todo el cuerpo: empezando por la cabeza y el cuello, los brazos, manos, pecho, pezones, espalda, abdomen, piernas y pies, senos en los casos de mujeres y por último una integración global dejando para el final la autosensibilización genital como algo a parte a trabajar. Pero no lo deja en simples caricias y automasaje, sino que invita a pensar, sentir y escuchar el propio cuerpo antes los diferentes estímulos en cada zona y tomar conciencia de los sentimientos que se despiertan.

Además, va más allá en la autosensibilización incluyendo la escucha, movimiento y uso de la energía sexual para mejorar el placer, el control de la eyaculación o aumentar la intensidad de los orgasmos.

Su propuesta se basa en el autoconocimiento y la revisión de la propia sexualidad, en mostrar diferentes recursos que la enriquezcan y en apostar por la globalidad integrando en hombres y mujeres la feminidad y masculinidad sin diferencias de roles y mitos. Apuesta por la reeducación sexual rompiendo la genitalidad como única forma de sexualidad, por la autoexploración libre sin juicios ni culpas y por la integración de emociones y sentimientos al placer sexual.

En mi opinión, Fina Sanz se adelanta a su época en su enfoque de la sexualidad; una sexualidad holística y global que no trata a mujeres y hombres de manera diferente por su biología, sino que lo integra para mostrar un "despertar" conjunto. Incluso tantos años después de su publicación, este libro aún desafía creencias sobre la sexualidad que seguramente genera controversias y rechazos como es el tratamiento de la energía sexual como un elemento más e importante en la consecución de una plenitud sexual.

También su planteamiento de la utilización del contacto físico en consulta, aunque deje muy clara la exclusión de intencionalidad sexual por parte del terapeuta, es atrevida e innovadora y, sin embargo, una técnica muy útil al ayudar a las personas a enfocar el trabajo a realizar en casa y saber qué buscar, qué sentir y cómo motivarse.

En definitiva, un libro que no pasa de moda y muy recomendable para entender las diferencias culturales y de rol de género que hay construida en la sociedad. Y por otra parte, una metodología y unos ejercicios que, se incluyan o no en la propia visión terapéutica, dan un enfoque de globalidad e integración de la sexualidad muy útil que ayuda a comprender el proceso de autoconocimiento.

Sergio Fosela Águila



EL AMOR NO ES COMO NOS CONTARON... NI COMO LO INVENTAMOS

Clara Coria

Este libro está escrito a través de comentarios y testimonios de sesiones de grupo de mujeres argentinas lo que nos muestra los mitos amorosos más comunes con la intención de enseñarnos el camino hacia una nueva concepción del amor, que no es precisamente ni como nos contaron ni como lo inventamos.

La teoría principal que desarrolla el libro es la de un amor de pareja construido socialmente a lo largo de la historia, y como, aun cuando esta construcción ha desplegado a lo largo de los siglos una amplia diversidad de contenidos, ha mantenido a pesar de todo ello, una constante vinculación a los lugares asignados a mujeres y varones en la dinámica amorosa; siendo el lugar de objeto la asignación de la mujer, teniendo esto un significado claro de objeto de deseo del otro, lo que supone entre otras cosas que las mujeres quedan instaladas en el papel de espectadoras dependientes de las necesidades de los otros convencidas de que el deseo es algo ajeno, reforzada esta convicción culturalmente por la marginación en todos los niveles que ha tenido la mujer a lo largo de la historia.

Entre otras cosas a lo largo del libro se sostiene la concepción del amor de pareja por parte de las mujeres que confunden en amor con cuidado excesivo, estando construido a imagen y semejanza con el amor maternal, poniendo en situación de desventaja a las mujeres frente a los hombres. En este sentido se puede leer en las primeras páginas del libro lo siguiente "Muchas mujeres cuidan a los hombres como si fueran sus hijos pero les reclaman como a padres, y muchas varones tratan a las mujeres como hijas pero exigiéndoles como a madres"

Este libro está dividido en siete capítulos, centrados el cajoneo amoroso denominado a la capacidad de las mujeres de dar sin recibir nada a cambio, de hacer lo que el otro quiere olvidándose de sus propios deseos. Las equivocaciones fatales. La media naranja, esa mitad que toda mujer tiene que encontrar para sentirse completas, mito totalmente erróneo. Las maldades femeninas, en las que la autora las describe como situaciones en las que se ve de diferente la forma de actuar de una mujer y un hombre aunque realicen la misma conducta. La armonía, el vaciamiento afectivo, cuando todo deja de tener sentido en tu vida si tu pilar fundamental ya no está por falta de vinculación afectiva y la dimensión perversa del aguante.

Creo que a nivel profesional el libro me va a resultar de gran utilidad ya que me ha aportado muchos conocimientos sobre pensamientos erróneos de cómo se sigue concibiendo el amor a día de hoy, y como poder hacer una pequeña reestructuración cognitiva a cada uno de ellos, algo que creo que es fundamental poder emplear en terapia en problemas de pareja derivados por falsas creencias que tengas las personas instauradas.

Pienso que es un libro que todo el mundo debería de leer ya que posee un gran impacto y poder de reflexión al menos conmigo lo ha tenido, en el cual te hace pensar y ver la cantidad de comportamientos e ideas que siguen vinculadas a la condición de la mujer.

En cuanto la estructuración de libro, me parece simple y eficaz, abarca y trabaja con una amplia variedad de ideas y de conceptos muy bien definidos.

Lo único que puedo criticar de él es que sólo ha usado grupos de discusión de mujeres para hablar del amor y debería haber usado grupos de discusión desde el punto de vista masculino para hacer un estudio más completo, si bien es cierto que la mayoría de los hombres han recibido la misma educación cultural que las mujeres en cuanto a que postura debe de ocupar cada uno en la relación de pareja pero hubiera sido interesante ver la otra perspectiva en cuanto al pensamiento masculino se refiere.

Es triste ver como a medida que he ido leyendo el libro se te vengán a la cabeza relaciones de amigos, familiares incluso de uno mismo en un pasado en el que te suene todo tan familiar, que te des cuenta de cómo somos simples marionetas manejadas por un títere llamado sociedad y como prevalece el lo que debe de ser por encima de lo que quieres que sea.

Personalmente creo que a día de hoy tenemos el deber de seguir afrontando "revoluciones" con el fin de mantener los logros ya alcanzados, cosa que la sociedad nos pone difícil día a día, así como poder ser capaces de modificar el

concepto de relaciones de pareja y poder dejar a la mujer que adopte el papel de sujeto pensante y actuante, que sabe lo que quiere y necesita y actúa en consecuencia.

Sergio Jareño Martínez



MANUAL ILUSTRADO DE TERAPIA SEXUAL LA SOLUCIÓN A LOS TRASTORNOS SEXUALES MÁS COMUNES

Helen S. Kaplan

Este manual, es un verdadero clásico de la terapia sexual, dirigido a personas que deseen conocer las bases de los inicios de esta disciplina. Dividido en tres apartados; Kaplan expone elementos y conceptos básicos que considera imprescindibles para el lector, ejercicios sexuales y técnicas específicas en función de la problemática y aporta su punto de vista sobre el rol de la psicodinámica en la este ámbito.

Helen S. Kaplan fue profesora de psiquiatría en la Facultad de Medicina de la Universidad de Cornell y directora del Programa de Terapia y Educación Sexual de la Clínica Neoyorquina Payne Whitney. La doctora Kaplan; psicóloga, sexóloga, psiquiatra y psicoanalista, está considerada como una de las máximas estudiosas de las disfunciones sexuales. Es conocida porque creó el concepto trifásico de la respuesta sexual humana; introduciendo la fase de deseo (1979) y suprimiendo la fase de meseta, modificando así las 4 fases de la respuesta sexual propuestas por Masters y Jonhson (1966). Otras obras divulgativas de la autora son; "La eyaculación precoz" y "La nueva terapia sexual".

Para Kaplan, el objetivo principal del libro era ofrecer una descripción de los ejercicios más utilizados acompañados de su justificación teórica; pero sin dejar a un lado las reacciones emocionales que los pacientes pueden llegar a experimentar en el desarrollo de estas tareas. Según la autora, lo que constituye la esencia de la nueva terapia sexual es "el *interjuego dinámico entre experiencia y psicoterapia*".

Lenguaje sencillo y comprensible; libro ameno y atrayente para cualquier terapeuta, médico, psicólogo y sexólogo que quiera disponer de una guía práctica clásica que explique detalladamente cómo debe actuar para tratar de manera eficaz las principales disfunciones sexuales de ambos sexos. Ofrece ilustraciones y explicaciones de las técnicas empleadas para la frigidez, el vaginismo, la impotencia, la eyaculación precoz y la eyaculación retardada. Describe la anatomía y fisiología de los órganos sexuales, la respuesta sexual, el papel de las hormonas y sus correlatos biológicos en el cerebro.

El manual expone los primeros pasos que debe seguir el experto para encuadrar la terapia. Kaplan, a través de la entrevista, recoge los datos necesarios para comenzar a formular mentalmente el caso. Durante el proceso de diagnóstico sexual realiza siempre un breve examen psiquiátrico, una historia clínica y un estudio sobre las drogas usadas por el paciente. El interrogatorio sexual tiene la finalidad de crear un plan para la acción, pero estas primeras hipótesis formuladas son provisionales y pueden ser reformuladas a medida que el procedimiento avanza.

A pesar de ser un libro algo anticuado y poco adaptado a la sociedad en la que nos encontramos, en su momento ofreció una nueva perspectiva a la terapia sexual. *Psicoterapia y Terapia sexual* se pueden integrar a la hora de abordar un caso. Podríamos decir que utiliza un método "eclectico", aunando diferentes enfoques terapéuticos como el conductual, psicodinámico, sistémico y farmacológico. El tratamiento es entendido como una psicoterapia breve en el que se persigue la resolución eficaz del síntoma. El éxito depende de la naturaleza de la disfunción, de la personalidad de cada miembro de la pareja y de la relación entre ellos. Durante el proceso aparecerán resistencias que bloquen, dificulten o impidan el éxito de la terapia. No deja de lado estas resistencias; sino que propone explorar qué mecanismos las ponen en juego y cómo analizarlos para poder eliminarlos o bordearlos. El objetivo final es que la pareja tenga relaciones satisfactorias.

Varios son los puntos que hacen que este libro reciba críticas dentro del ámbito de la sexualidad. En la actualidad parece retrógrado conceptualizar la pareja con una única acepción, "unión de dos cónyuges heterosexuales que mantienen un vínculo amoroso". Sexualidad y Coito dos palabras en una. La autora reduce la sexualidad al coito y, aunque sigamos inmersos en una sociedad *coitocentral*, esta concepción de la sexualidad es considerada altamente reduccionista. Psicoanalista no ortodoxa, pero psicodinámica de formación, eleva el estado de ansiedad y los sentimientos de culpa al origen de toda "patología sexual". Utilizo el término patología porque lo conceptualiza con el constructo de trastorno, otro aspecto a debatir con respecto a la denominación de los problemas sexuales.

El manual de Kaplan fue un libro pionero a finales de los años 70' y un básico para profesionales que consideraron la terapia sexual como una nueva disciplina con un enfoque propio. Teoría y práctica integradas en un mismo libro. Pero aunque las líneas que escribió la doctora fueron imprescindibles en el pasado; en la praxis actual no son de lectura obligatoria. Si bien es cierto, numerosas técnicas y procedimientos descritos por la investigadora son utilizados a día de

hoy. Libro clásico recomendado para aquellas personas que crean que el presente es producto del pasado y que sientan curiosidad por conocer alguno de los pilares que han dado soporte a lo que entendemos como terapia sexual.

Sheila Tamayo Villahoz



MI JARDÍN SECRETO UNA ANTOLOGÍA DE LAS FANTASÍAS SEXUALES FEMENINAS

Nancy Friday

Nancy realiza una investigación sobre las fantasías sexuales que tenemos las mujeres. Para ello, la autora publicita mediante anuncios en prensa de gran tirada su intención de realizar tal estudio y pide colaboración a las mujeres. Gracias a este llamamiento en prensa, Nancy recoge miles de entrevistas, grabaciones y cartas donde las mujeres descubren sus secretos sexuales más íntimos. Que el habitual editor de Nancy no creyera en el proyecto no impidió a Nancy que su obra saliera a la luz, aun habiendo estado su manuscrito un tiempo guardado en un cajón ante la negativa de ese hombre editor que pensaba que las mujeres no necesitamos fantasear si el amante que tenemos a nuestro lado es lo suficientemente bueno.

Mi Jardín Secreto es un libro que podemos recomendar a nuestras pacientes si el objetivo de la terapia es mejorar su construcción del deseo sexual, por la gran cantidad de fantasías narradas en la obra.

La religión católica con su mandamiento '*no consentirás pensamientos ni deseos impuros*' ha provocado un conflicto interno y un sentimiento de culpabilidad en muchas mujeres que con la lectura de *Mi Jardín Secreto* seguro se resuelven satisfactoriamente. Fácilmente las mujeres identificarán sus fantasías con alguna similar que aparece en el libro, siendo más sencillo el proceso de aceptación de las mismas. La lectura de este libro es sanadora y liberadora, nos da permiso para el disfrute de nuestras fantasías.

Debemos tener en cuenta para la aceptación y goce de nuestras fantasías saber de dónde venimos, que nacemos y vivimos en un sistema patriarcal donde las relaciones son jerárquicas. Y que muchas de nosotras hemos erotizado el poder, también debido a los medios de comunicación y al mundo de la creación –cine, teatro-. El fantasear con la violación o con ejercer un papel sumiso, en algunas de nosotras nos puede generar malestar y disonancias cognitivas. Es útil, en estos casos, pensar que nosotras somos las que dirigimos en todo momento nuestras fantasías y que en ellas utilizamos la dominación, el dolor y la violencia para ponerlas al servicio de nuestro disfrute, dándole así un significado subversivo.

Nancy explica el porqué de nuestras fantasías diciendo que puede estar en la frustración, la insuficiencia ('soledad sexual', la insatisfacción sexual), el aumento del placer sexual, el preludio (Nancy considera la fantasía como el preliminar más potente y eficaz de un encuentro sexual, aunque a mi modo de entender la fantasía no tiene por qué ser el preliminar de nada, es válida por ella misma), la aprobación (de la madre, del médico, del mismísimo Jesucristo), la exploración (de ideas que hechas realidad no serían satisfactorias o positivas), la iniciativa sexual (tomada por la mujer), la insaciabilidad (de placer sexual), los sueños despiertos (mientras viajamos en metro o realizamos tareas domésticas), la masturbación (el autoerotismo exige fantasía, según la autora) y las lesbianas (que son las que más fantasean, según Nancy), ilustrándolo todo con numerosos testimonios y fantasías de mujeres.

Destacar la explicación de que el motivo de las fantasías pueda estar en la frustración con este testimonio: "(Mi marido) Solo me hace el amor cada cinco o seis semanas y siempre es del mismo modo. Estamos en la cama, con todas las luces apagadas. Empieza por jugar con su sexo. (...) En el momento en que lo siento acelerar sus movimientos y respirar más fuerte, levanta mi camisón (siempre bajo las sábanas) y dice: "Abre las piernas". Dos segundos más tarde, eyacula, se retira y se duerme... (pág. 11)". Es entonces cuando la buena mujer fantasea y se masturba. Desconozco si Nancy se puso en contacto después con esta mujer para hablar con ella y preguntar si aceptaba ayuda, porque necesitarla, a mí me parece que sí la necesitaba.

La autora, conocedora de su cuerpo, descubre con sorpresa que la mayoría de las mujeres que han contestado su anuncio se masturban. Una herramienta muy útil de empoderamiento entre mujeres son los grupos de autoconcienciación (corros de mujeres) para hablar de nuestras sexualidades (entre otros temas), para adquirir conocimientos, compartir experiencias, conocernos entre nosotras y no sentirnos aisladas.

Cuando Nancy habla sobre las lesbianas me desconcierta absolutamente. Distingue dos grupos, están las mujeres y las lesbianas. Hace alusión a la masculinidad de las lesbianas. Nancy cree, profundamente además, que las lesbianas fantasean más porque pertenecen a los dos sexos: son machos y hembras a la vez. Es sorprendente el estereotipo que Nancy tiene de las lesbianas. La autora es estadounidense y nació en 1933, intento de algún modo entender su visión del lesbianismo aunque reconozco que me cuesta. Hay también lesbianas muy femeninas. Y habrá lesbianas que fantaseen mucho y otras que no tanto.

Nancy en su estudio de más de cuatrocientas fantasías que recopiló distingue quince arquetipos de base, es decir, quince temáticas diferentes. La autora hace la analogía del *Palacio de la Fantasía* que tiene quince habitaciones, cada una de ellas alberga un contenido distinto de fantasía, esto es: 1: El anonimato o la toma por un extranjero sin rostro (de modo que la culpabilidad que las mujeres pudieran tener al fantasear queda reducida, aquí los sentimientos no tienen cabida y la liberación es mayor). 2: El público (fantasear con ser observada produce mayor excitación en muchas mujeres). 3: La violación (creando a veces disonancias y malestar en algunas mujeres). 4: El dolor y el masoquismo (imaginar que una no posee el control de la situación resulta tremendamente liberador para algunas mujeres). 5: La dominación (el disfrute del dolor es fantaseado). 6: La sexualidad del terror (miedo de las mujeres a la pérdida de control, a abandonarse en el orgasmo). 7: El pequeño escalofrío de lo prohibido (por el miedo a ser descubierta). 8: Servicio de belleza (la mujeres fantasean con que son otras, más guapas a su entender). 9: Nuestra madre tierra (la idea de la tierra fértil aplicada a nuestros cuerpos). 10: El incesto (fantasías con miembros de la familia). 11: El zoo (fantasías con animales: perros –por los lametones-, toros, burros, caballos –por el tamaño del pene-). 12: Chicos jóvenes (fantasear con muchachos inexpertos no es lo más frecuente según Nancy). 13: Los fetiches (aunque según la autora hay pocas mujeres fetichistas: el ejemplo de fantasía que pone para ilustrar esta temática es el de una mujer, Faith, que disfruta viendo cómo las personas están a punto de hacerse pis. El origen de esta fantasía está en su infancia, cuando Faith se orinaba de puro miedo cuando preveía que su padre maltratador iba a castigarla). 14: Las demás mujeres (mujeres que fantasean con otras mujeres) y 15: La prostitución (aunque la autora no ha logrado recopilar en su investigación ninguna fantasía al respecto, psicólogos y escritores a los que Nancy pidió información afirman que sí, que hay mujeres que fantasean con ser prostitutas).

En *Mi Jardín Secreto* además de multitud de fantasías narradas mediante grabaciones o cartas, hay también numerosos testimonios de mujeres, algunos de ellos estremecedores. En la página 113 Edith cuenta cómo su instructor religioso de una secta abusaba de ella, y al informar del abuso a sus progenitores, estos la pidieron guardar silencio para no comprometer la posición de su familia en la iglesia. En la página 137 y siguientes, Mónica cuenta que su familia pertenece a una secta religiosa donde la sexualidad es tabú. Mónica habla de su menstruación como algo horrible y asqueroso. Cuando Mónica descubre en la habitación de sus padres condones y la novela *Trópico de Cáncer* de Henry Miller, intenta esa noche suicidarse. La idea del suicidio es algo que le ronda en la cabeza hasta el mismo día en que se pone en contacto con Nancy Friday.

Después de ilustrar *El Palacio de la Fantasía* con sus quince habitaciones, Nancy trata el origen de las fantasías sexuales que puede estar en hechos ocurridos en la infancia, en los ruidos (jadeos, gemidos, gruñidos, gritos, palabras malsonantes, frases groseras, etc.), en las lecturas eróticas, en la mirada (al trasero de los hombres, por ejemplo) recreándose las mujeres en una imagen concreta que perfectamente puede ser considerada como una fantasía, no tiene por qué ser siempre un relato.

Por último, Nancy habla sobre si llevar o no las fantasías a la práctica (si estas no son peligrosas ni dañinas para nuestra salud e integridad física) y sobre si compartirlas o no con la pareja sexual. Serán decisiones que las mujeres tomemos con total libertad porque nosotras somos dueñas de nuestras fantasías y las compartiremos únicamente si deseamos hacerlo. Las fantasías nos permiten satisfacer lo que es irrealizable en la vida real, luego perfectamente pueden y, a veces, deben estar únicamente en nuestra imaginación. Friday acentúa la necesidad de aceptación de nuestras fantasías. Solo aceptando y no juzgando nuestras fantasías las podremos disfrutar al máximo. Nuestras fantasías sexuales están en nuestra imaginación y esta no tiene límites. Recordemos que nuestra imaginación puede ser reproductora o creadora. Reproductora si evoca sensaciones y situaciones que hemos vivido con anterioridad. Y creadora si la situación que evoca nuestra mente es nueva, aun cuando los referentes utilizados son siempre conocidos.

La gran cantidad de fantasías contadas hace que nuestro imaginario para fantasear se amplíe considerablemente. La fantasía que más me ha sorprendido ha sido la de imaginarse ser una mujer y un hombre a la vez, sencilla y autosuficiente.

La calidad literaria de esta obra es mejorable, quizás porque gran parte del libro son grabaciones o cartas de mujeres narrando sus testimonios y fantasías o quizás también por la traducción, del inglés al francés, y del francés al castellano. El caso es que a mí me ha costado terminar de leer el libro por esta razón. La estructura del libro no me ha resultado clara y ordenada, a excepción del *Palacio de la Fantasía* con sus quince habitaciones que es un símil muy gráfico.

La idea de feminidad es tratada por Nancy, a las mujeres tradicionalmente nos han educado para proporcionar placer sexual a los hombres, ser pasivas en la cama, no ser deseantes, siendo el matrimonio y la maternidad las metas en nuestras vidas, etc.

Nancy afirma que la masturbación exige fantasía, aunque también es cierto que algunas mujeres somos muy visuales y nos podemos excitar con imágenes y películas pornográficas. El hecho de considerar que las mujeres somos menos visuales que los hombres es una cuestión educacional y cultural.

La lectura del libro da una idea de cómo viven las mujeres que intervienen en la obra sus sexualidades. Hay quien habla de virginidad, de preliminares, etc., siendo el coito en estas mujeres la actividad central de sus encuentros sexuales. En el libro he detectado connotaciones negativas acerca del lesbianismo. Hay mujeres que cuentan sus fantasías con otras mujeres y que se apresuran a decir que no son lesbianas, no consiguiendo su plena aceptación de sus fantasías.

A las personas lectoras les puede provocar excitación sexual por la cantidad de fantasías narradas en el libro.

Por último decir que es un libro abiertamente transgresor si tenemos en cuenta su fecha de publicación (1973) en su versión en lengua inglesa (https://en.wikipedia.org/wiki/My_Secret_Garden) y valorar enormemente la participación de miles de mujeres y el trabajo de investigación y selección de fantasías de Nancy Friday.

Sonia Ramos Gallego



LA CIENCIA DE LA FELICIDAD

Sonja Lyubomirsky

Saber qué nos hace feliz y cómo hacer nuestra felicidad más duradera es el objetivo de la autora. Es una obra fundada en las investigaciones de la escritora y su equipo, pero adaptado a un público no académico. El libro detalla paso a paso los componentes, según distintas investigaciones, que son requisitos indispensables para conseguir y mantener la felicidad.

Cómo alcanzar una felicidad real y duradera.

En la primera parte del libro se detalla toda la información fundamental para entender cómo funciona la felicidad, de qué está compuesta, dónde se encuentra y las teorías más rompedoras al respecto. La mayor aportación en dicho apartado es la ecuación de la felicidad: valor de referencia (50%) + actividad deliberada (40%) + circunstancias (10%) = lo que determina la felicidad. La fórmula es novedosa porque va contra el mito de que las circunstancias (dinero, pareja, hijos, trabajo, etc.) son lo que más influye en la felicidad. Además, al explicarlo de la manera con que lo hace empodera mucho al lector a tomar su felicidad por las riendas, que sí se puede ser más feliz. Aporta mucha información respecto a la felicidad de referencia, la cual explica y calcula. Organiza una escala de 1 a 7 y la media de la población se encuentra entre 4,5 y 5,5. A partir de dicha referencia se suma todo lo demás. Alguien que biológicamente se encuentre muy por debajo de la media tendrá que emplear mayor esfuerzo que alguien que esté muy por encima. En esta primera parte también introduce el concepto de la intencionalidad de ser feliz y sugiere actividades que se pueden llevar a cabo para incrementar la felicidad subjetiva según los intereses de cada uno. La adecuación de la actividad es vital para su eficacia.

Las actividades para la felicidad.

Todas las diferentes actividades que se pueden practicar solas o en combinación son descritas y explicadas detalladamente. La autora elabora y comparte pasos concretos de cómo aplicar la práctica de las pertinentes actividades según los resultados de la prueba que se realizó en la sección anterior. Entre ellas están practicar la gratitud, invertir en contactos sociales, manejar el estrés, las dificultades, los traumas, vivir el presente, comprometerte con tus objetivos y ocuparte de tu cuerpo y alma. Cada capítulo está compuesto por diferentes acciones que contribuyen a la actividad principal por lo que hay algo para todas y se pueden modificar según las necesidades de cada una.

Los secretos de la felicidad duradera.

La parte final recalca los factores que sí o sí se tienen que incorporar adicionalmente a las actividades nombradas anteriormente. Sonja nombra las cinco claves como: 1) emoción positiva, 2) el momento más oportuno y la variedad, 3) el apoyo social, 4) motivación, esfuerzo y compromiso, 5) el hábito. Esta parte es clave para cerrar el círculo de pensamiento, acción y mantenimiento. Para mantener la felicidad y el bienestar, es esencial incorporar las claves nombradas.

Y por último, incluye un capítulo para aquellas que padecen o están en riesgo de estar en depresión. Incluye definición, causas, factores de riesgo, terapias y actividades concretas para combatirla. Todo basado en datos científicos.

La ciencia de la felicidad es una herramienta robusta para todo tipo de lector. Sus consejos y lenguaje facilitan un acercamiento científico al mundo real. Dicho esto, el libro es un aliado para un proceso de terapia sexual, pero no una herramienta aislada. Curiosamente, toda la investigación llevada a cabo por Sonja en ninguna manera mide el placer ni la satisfacción sexual. La máxima aproximación está en la clave de cuidar el cuerpo, que incluye el deporte y la meditación, pero evita por completo la vida sexual de las personas.

Es un libro que resultará útil para acompañar cualquier terapia sexual porque en todos los casos anima a los lectores a replantearse cómo entienden la felicidad y diseñar un plan para conseguirlo.

Considerando que la terapia sexual se limita exclusivamente al malestar sexual de los clientes, este libro, no siendo muy denso, puede acompañar la terapia para facilitar información que normalmente no entraría en la terapia sexual. El abanico de actividades es amplio, con lo cual hay posibilidad de encargarlo para todos los perfiles sin importar sus creencias, su diversidad funcional, estrado económico/social, etc. Aunque el texto no mencione la sexualidad, al proponerle al lector crear su programa de felicidad, se puede compaginar perfectamente con la terapia individual o en pareja, porque las tareas serán complementarias a la terapia sexual.

En los casos que un acompañamiento psicológico es aconsejable, este libro puede facilitar el terreno sobre el cual trabajará un psicólogo/a o dilatar dicha intervención mientras siguen con la terapia sexual.

Esta herramienta me gustó por su aplicabilidad, pero me dejó perpleja al no incluir el sexo, ni el cuerpo como piezas clave, universales e inseparables a las cuales se debe cuidar para fomentar el bienestar, la calidad de vida y la felicidad.

Aparte de la mencionada carencia, es un libro que provoca nuevos pensamientos sobre la felicidad y cómo retomar el control sobre ella. Tenemos más poder y herramientas para ser felices de lo pensamos y muchas son sencillas.

La clave de todo programa es la constancia.

Especialmente, agradezco que recalque que ser feliz requiere esfuerzo. Es un mensaje que hay que dejarle claro a clientes y a uno mismo. Encontrarse bien implica un entrenamiento similar al de alguien que quiere mejorar su aspecto físico e implica un esfuerzo diario para conseguirlo y mantenerlo.

Stephanie Melenciano Jiménez



EL GÉNERO EN DISPUTA

Judith Butler

“¿Qué configuración de poder construye al sujeto y al Otro, esa relación binaria entre “hombres” y “mujeres”, y la estabilidad interna de esos términos? ¿Qué restricción está operando aquí? ¿Están esos términos libres de problemas solo en la medida en que se amoldan a una matriz heterosexual para conceptualizar el género y el deseo?”.

Estas son algunas de las preguntas con la que Judith Butler comienza su particular disputa sobre el género, una disputa cargada de la suficiente fuerza revolucionaria como para poder ser considerada precursora de la teoría Queer aún sin ella pretenderlo.

Teniendo en cuenta que son varias las ideas que emergen de esta emblemática obra, y pequeño el espacio disponible para el estudio y la reflexión que esta merece, expondré simplemente aquellos puntos que considero más relevantes para el acercamiento de su pensamiento, valiéndome así del espacio de libertad discursiva del que se me dispone, libertad defendida por Butler en lo que a sexualidad y género se refiere.

Creo importante comenzar contextualizando que Butler se sitúa en el postestructuralismo, el cual rechaza la idea de que exista una verdad única y absoluta que pueda recoger toda la extensión y variabilidad de la experiencia humana en estructuras fijas y específicas. El conocimiento así es subjetivo y este se ve sujeto a los sistemas de poder vigentes que lo amoldan y (re)producen.

Teniendo esto en cuenta la primera idea que creo necesaria exponer es la disconformidad que Butler presenta con la categoría de “mujer” usada por el movimiento feminista para la representación del sujeto oprimido. Esto según Butler entraña una serie de problemas, ya que hablar de categorías implica que los sujetos que la conforman compartan cierta identidad unificada, fija. De manera que, aunque la utilización de esta categoría sea un intento de visibilizar y legitimar a las mujeres como sujetos políticos que luchan por la adquisición de los derechos usurpados por el sistema patriarcal vigente, también supone que exista cierta verdad en la categoría de ser “mujeres” bajo la representación concreta de lo que ello implica, pudiendo esto por lo tanto también justificar los estereotipos y la discriminación existente en torno al género (volviendo a reproducir el mecanismo con el que operan esos mismos sistemas opresores).

Así Butler señala que “si una <<es>> una mujer, es evidente que eso no es todo lo que una es; [...] porque el género no siempre se constituye de forma coherente o consistente en contextos históricos distintos, y porque se entrecruza con modalidades raciales, de clase, sexuales y regionales de identidades discursivamente constituidas”. De esta manera Butler niega el esencialismo que afirma que los seres humanos tengamos una esencia fija por haber nacido de una determinada manera, y pone el énfasis en las relaciones y estructuras de poder y dominio que rigen la construcción de las categorías, el género y la sexualidad. Butler así se basa en las críticas de las feministas negras hacia el feminismo blanco y occidental por ignorar esta la problemática añadida de la raza, pues ser mujer no opera de la misma manera para aquellas personas que vivencian también otro tipo de opresiones, pudiendo estas tener por lo tanto diferentes objetivos dentro de la propia lucha feminista. Y es que ¿bajo qué criterios construimos las propias categorías? ¿bajo criterios que nuevamente son de alguna manera normativos por representar solo a un parte de la población? ¿y si esos criterios son normativos no significa que de alguna manera estamos también construyéndolos bajo posiciones privilegiadas y por lo tanto bajo posiciones que se alejan de la amplia diversidad existente?. Como bien defendía Rubin en su teoría sobre la jerarquía sexual (la cual realiza una distinción entre el sexo aceptable, aquel situado dentro de un supuesto círculo mágico, y el no aceptable, el cual queda fuera de dicho círculo), es necesario tener en cuenta que luchar para que el grupo al que se pertenece se incluya dentro del círculo mágico tiene como consecuencia que sigan existiendo otros grupos estigmatizados y excluidos, aquellos que quedan fuera del círculo. De manera que quizás lo más justo e interesante sea destruir los círculos.

Butler así hace de alguna manera un llamamiento a tener muy presentes las diferentes interseccionalidades existentes en cada individuo sin dar a las “mujeres” como colectivo un significado completamente elaborado y estático para evitar que, de esta manera, se sigan consolidando y perpetuando las diferentes desigualdades de género.

Otro aspecto a tener en cuenta es la interpretación que Butler, a través de otros trabajos como los de Irigaray, Lévi-Strauss, Beauvoir, Wittig o Foucault, hace del sexo, el género y el deseo. Interpretación que de alguna manera se asienta dentro de lo que ella llama la “matriz de inteligibilidad” y la “matriz heterosexual”.

Ser inteligible significa poder ser leidx, pudiendo por lo tanto ser humanizadx al poder ser designadx dentro de una realidad concreta conocida. De manera que lo que debemos de preguntarnos es qué estructuras y mecanismos permiten

dicha lectura y cómo se construye la propia lectura. Tradicionalmente se ha asociado que el género es lo relativo a la cultura y que el sexo es lo relativo a la naturaleza. Sin embargo, Butler plantea que al final tanto el sexo como el género son leídos bajo las perspectivas culturales, las cuales operan bajo binarismos. De esta manera tradicionalmente se entiende que una persona nace con un sexo concreto (hembra o macho) al que cultural y socialmente se le asigna un género (el masculino o el femenino) que de igual manera determina el deseo sexual hacia otras personas de igual o diferente sexo (heterosexualidad u homosexualidad). Butler por lo tanto rompe esta matriz al establecer que la existencia de binarismos no puede englobar la inmensa inabarcabilidad de la realidad, estableciendo por lo tanto que la supuesta relación causal entre sexo, género y deseo realmente no existe, y que la representación de los mimos se ven controlados por una serie de dinámicas de poder, las cuales jerarquizan los binarismos presentados.

De esta manera es posible llegar a otra de las ideas más significativas expuestas en esta obra, la teoría de la performatividad del género. Butler a partir de la explicación de la matriz heterosexual y de inteligibilidad recalca que el género es algo que se hace, no que se es. Es decir, no existe una identidad de género ya que dicha "identidad" se construye a través de las acciones o características que culturalmente se han asociado a dicha identidad concreta, es decir, a través de las acciones que son resultado de la idea de "identidad" de género. Para explicar mejor esto, Butler utiliza el ejemplo del travestismo, acción basada en adoptar las vestimentas y el físico que estereotípicamente se relacionaría con el género del sexo contrario. Butler así afirma que el travestismo realmente parodia la idea de una verdadera identidad de género, pues esta defiende que "al imitar el género la travestida manifiesta de forma implícita la estructura imitativa del género en sí, así como su contingencia". Esta es una idea cuanto menos novedosa, ya que aquí ya no se habla únicamente de que el sexo no guarda relación con el género, sino que el propio género realmente no consta de ningún tipo de inmutabilidad ni naturaleza. El género es por lo tanto también una falacia, y lo que se relaciona con la copia de un género (el travestismo) no es más que la copia de otra copia (del género al que se pretende representar y que al carecer de una verdadera identidad inmutable tampoco consta de ningún tipo de realidad fija). Así nuestro género realmente está formado por una serie de expresiones y comportamientos, los cuales son interiorizados y tomados como verdades universales reales debido a la repetición de los mismos a lo largo del proceso de socialización. Así no hay un género ni una sexualidad que sea "la verdadera", sino que estas se construyen desde las diferentes relaciones de poder ya explicadas anteriormente (binarismo, heteronormatividad, patriarcado, misoginia, hegemonía occidental, falta de conciencia sobre interseccionalidades, etc). Por esta razón y a modo de respuesta, Butler propone lo que ella llama la confusión subversiva a través de la parodia de la representación de los géneros, con el objetivo de cambiar los patrones de repetición de dichos esquemas construidos en torno al género y la sexualidad, invirtiendo así el orden social establecido, las expectativas y los moldes asignados.

"El género en disputa" supone sin duda un importante punto de inflexión en las diferentes teorías feministas y los estudios de género, razón por la que, además de haber sido ensalzado, también ha sido criticado y debatido. Si bien las teorías aquí expuestas por Judith Butler han ayudado a la evolución de la teoría queer gracias al alejamiento de la concepción de las identidades esenciales fijas como cimientos de la personalidad, algunas feministas, como Martha Nussbaum por ejemplo, no están de acuerdo con las propuestas de Butler al considerar que estas solo se centran en la auto-representación cuando el sistema que perpetua la opresión y violencia sufrida por las mujeres opera a todos los niveles y de manera colectiva. Personalmente considero que es un debate que no deja indiferente, ya que si bien es cierto que perdemos cierta libertad al tener que categorizarnos (al tener que meternos en cajas encorsetadas bajo determinados preceptos), tampoco se puede negar que al vivir dentro de un sistema heterocispatriarcal, las mujeres (sin perder de vista la respectiva diversidad que hay dentro de las mismas) suframos una gran multitud de violencias solo por el hecho de serlo (o de ser consideradas como tal). Como feminista, veo esencial y necesario no perder de vista la naturaleza y el origen de estas violencias, el cual reside en todo un sistema vigente, ya que ello también permite la consiguiente deconstrucción, empoderamiento y sororidad. Por ello un posible punto de encuentro quizás aquí sea el llamado esencialismo estratégico propuesto por Gayatri Chakravorty Spivak, el cual defiende que hacerse temporalmente inteligibles como identidad grupal (es decir, traducirse al idioma del sistema que oprime) pueda tener ventajas para los colectivos oprimidos como mecanismo de lucha, protesta y resistencia, con el objetivo de cambiar una realidad que asfixia.

Vanesa Mata Guallar



(H)AMOR

Varias autoras

Brigitte Vasallo, Miguel Vagalume, Virginia Mendoza, Israel Sánchez, Coral Herrera, Miguel Ayuso, Jara Coscolluela, Alicia Murillo.

Este volumen reúne artículos breves acerca de modos de relacionarse en lo sexoafectivo. Se trata de una lectura plural, que se presenta como una aproximación al concepto del amor, sus usos, maneras, grietas y posibilidades y que aborda temas diversos. Este título, amor con h, pretende ser solo una muestra del inabarcable y siempre cambiante abanico de formas que pueden adoptar el amor y los afectos.

Brigitte Vasallo en *Ruptura de monogamia: ¿reforma o revolución?* nos cuenta como están surgiendo nuevas formas de relacionarse tanto sexual como afectivamente no monógamas debido a las discrepancias entre nuestras formas de pensar y de vivir. Estas nuevas formas de relacionarse catalogadas como DIY "hágalo usted mismo" surgen a partir de un desafío a las normas que no sentimos como propias. Construir nuevos tipos de relaciones supone la deconstrucción de estructuras afectivas consolidadas por el heteropatriarcado que vienen a definir un mundo de relaciones desiguales, así como tus deseos y tus gustos en cuestión de sexo-género. Dado que todas las personas somos una mezcla de presiones y privilegios la lucha por estas nuevas construcciones son diseminadas en función a la situación personal de cada uno. Es por ello que según Vasallo debemos analizarnos y atrevernos a mover las cosas que nos afecten reconociendo errores y escuchando puntos de vista de necesidades que nunca hubiéramos imaginado. Debemos aprender a no ofendernos cuando el problema nos apunte directamente ya que las estructuras del sistema tradicional monógamo las formamos entre todos.

Miguel Vagalume con *Un traje a medida* habla de poliamor. Actualmente aparece como una nueva revolución que va a cambiar el amor para siempre a través una nueva generación que son capaces de tener varias parejas simultáneamente con una visión ampliada del amor y las relaciones. Sin embargo, es algo que sucede desde hace siglos. No era tan raro que un hombre tuviese dos familias o la figura tradicional de la amante. Desde la Edad Media se ha heredado la idea del matrimonio como una losa para el amor, ya que este se debe vivir libremente sobre todo si eres hombre. Podemos buscar testimonios de poliamor en la época de la "liberación sexual" de los años 60 y 70, en el ambiente swinger o de intercambio de parejas destacando lo bien que se adaptaron esas revoluciones a la conducta sexual masculina. Las mujeres deben quedarse sólo con la parte "espiritual", hacen cosas que no apetecían demasiado para no ser la recatada, todo gira en torno a la satisfacción masculina. Para no caer en las mismas dinámicas del pasado se propone la revolución de los afectos, los cuidados, la amistad cambiando la lógica de la conquista. Sin embargo, la perspectiva de los cuidados siempre ha estado enfocada como la labor de las mujeres. Por eso hace falta que atendamos a estas desigualdades para evitar repetir patrones. Las mujeres han podido sumarse a estos cambios en la relaciones al ganar independencia económica y sexual aunque todavía siguen con la presión social. El cambio revolucionario debe hablar de las mujeres, de los sentimientos y de los celos. Para no caer en los mitos del poliamor romántico antes tenemos que deshacernos de los mitos de amor romántico. El amor debe ser como un traje a medida pero antes debemos saber qué queremos.

María Rodríguez Suárez ilustra en *(H) amores* en forma de viñeta diferentes formas de amor y sentir afecto dentro de un edificio al estilo 13 Rue del Percebe: amor entre dos mujeres, amor en solitario, una siesta en familia, amor en la tercera edad, amor entre abuelos y nietos, amor a distancia por redes sociales, amor compartiendo las tareas domésticas, practicas bdsm, el amor entre personas con diversidad funcional, entre personas del mismo sexo, amor en y por la naturaleza, sin prejuicios, amor hacia uno mismo.

En *Asexualidad: vivir sin sexo* Virginia Mendoza expone varios casos de personas asexuales a las que no les interesa compartir su sexualidad con otras personas. Aunque se trata de un colectivo apenas conocido empieza ganar visibilidad en internet donde miembros de la comunidad relatan sus experiencias. Es curioso como la autora nos descubre a lo largo de la historia diferentes personajes importantes a los que podemos catalogar como asexuales por las confesiones que hacían como por ejemplo Kafka, Newton, Chopin, Isabel I de Inglaterra y Kant, Dalí, el cantante Morrissey del grupo The Smiths y es posible que Hitler también lo fuera. Según un estudio en la Universidad Nacional autónoma de México alrededor del 3% y el 5% de la población mundial se considera asexual. Existen varios tipos de asexualidad: personas asexuales románticas o arrománticas en base a su necesidad de mantener relaciones amorosas o su oposición a las mismas. Dentro de la románticas podemos encontrar asexuales hetero-románticos, homo-románticos y bi-románticos. La frustración ante el desconocimiento de la situación lleva a muchas personas asexuales a consultar con psicólogos o sexólogos pero parece que depende del profesional puede ser tratado como una característica dentro de la normalidad o como un problema o enfermedad mental de tipo orgánico, psicológico o social. La presión social hace que muchas personas asexuales

mantengan relaciones no deseadas solo para sentirse "normales". O mientan para no sufrir acoso ni burlas. Por ello, es necesario hablar de la sexualidad humana, de las relaciones, de la intimidad, del amor y de las emociones en otros términos.

Israel Sánchez con *Agamia* define el título como un modelo diferente y opuesto al sistema monógamo heteronormativo así como a cualquiera de sus alternativas. La agamia es contraria a las relaciones estándar, rechaza el modelo de finalidad reproductiva centrado en la actividad sexual. Considera las relaciones como fenómenos dinámicos. Evita que un determinado estereotipo de relación tradicional subestime al resto bajo su patrón. Aunque es sencillo participar en la agamia a nivel ideológico a nivel conductual se presentan dificultades ya que el sistema sociocultural encausa la vida privada con tal rigidez que el amor parece la única posibilidad. El gamos es un hábito que se mantiene vivo por el adoctrinamiento cultural especialmente recibido a través de los medios de comunicación. Para terminar el autor nos invita a construir a partir de la indignación siendo esta una mensajera emocional de las disonancias que puedan darse entre las deliberaciones éticas y las conductas.

Sayak Valencia. *La verdadera (falsa) teoría de: a-mor*. La autora viene a mostrarnos la discrepancia entre lo que consideramos amor y su significado en latín como suma de dos partículas "a" significa sin y "mor" es la contracción de la palabra *mortem* que significa muerte.

Coral Herrera en *Otras formas de quererse son posibles: lo romántico es político* cuestiona al amor romántico a través de los cuentos. Según estos el amor puede cambiarnos la vida a mejor y salvarnos. En la vida real del amor romántico también tenemos ejemplos. En general, nos gusta mucho vivir otra realidad, incluso a través de las redes podemos construir nuestro mundo virtual aunque no coincida con nuestra cotidianidad y el romanticismo es la excusa perfecta. Amar es un acto de fe y al mismo tiempo un acto de tiranía. Violencia y romanticismo van muchas veces de la mano. En nuestra educación patriarcal no existe autonomía, las parejas son complementarias, unos mandan y otras obedecen, unos son agresivos autoritarios, las otras son sensibles y generosas, mientras todos cumplen su papel el equilibrio parece perfecto. La complementariedad no sirve para ser felices, divorcios, asesinatos, luchas de poder, es desigual, injusta y violenta. Por lo tanto, el romanticismo patriarcal sirve para perpetuar eternamente la batalla de los sexos y justificar los privilegios de unos pocos. En nuestras historias de ficción el protagonista no es el grupo sino que hay un vencedor, un héroe. En la vida real el sacrificio es diferente entre hombres y mujeres, la libertad de ellas es anulada en todo el mundo: lapidación, mutilación, asesinatos... sin embargo en los medios las mujeres parecen que mueren por sí solas o son culpables de su propio asesinato. En la cuestión económica se exige éxito en el ámbito doméstico y en el ámbito laboral. En cuanto al placer del sufrimiento y la violencia romántica podemos decir que apenas existen poemas de amor o canciones, más bien todo lo contrario, todas tienen algún reproche o insulto hacia la persona amada, tienen carga de sufrimiento algunas muy victimista, como el amor y el sacrificio, el suicidio de romántico. El amor y el odio son las caras de la misma moneda. El amor es una construcción cultural social política por eso lo mismo que se construye se pueden deconstruir, reformar, reconstruir y transformar.

En *Anarquía Relacional: la revolución que cambiará el amor para siempre* Miguel Ayuso explica que según el profesor Eric Anderson la monogamia no es algo natural a los humanos y tiene cada vez mayor respaldo entre la población. Según investigaciones recientes el 5% de la población estadounidense tienen relaciones amorosas no monogamas. Estamos superando así la idea de poliamor de tal forma que existen hasta tres tipos de relaciones poliamorosas: por un lado el poliamor jerárquico donde dentro de todas las relaciones una de ellas es la principal y el resto está supeditada a ellas; el poliamor no jerárquico donde ninguna tiene una posición privilegiada respecto a las demás y la anarquía relacional donde una persona puede establecer vínculos y relaciones diferentes con distintas personas.

Jara Coscolluela. *Sobre el amor, la heterosexualidad y la otra cosa*. Cuando hablamos de amor encontramos contradicciones y percibimos el conflicto. Los puntos claves son la heterosexualidad obligatoria. Sin embargo, no todas las personas somos heterosexuales ni tampoco tenemos el mismo concepto del amor. La sexualidad constituye lo que somos y es una de las pocas cosas que reciben tanto refuerzo por parte de los poderes con las normas sexuales hegemónicas. Hablar de amor de pareja quiere decir multiplicidad de cosas a la vez. Mujeres-cuidados-amor es uno de los elementos clave. Parece que dentro de la heterosexualidad hay normas de obligado cumplimiento que desvelan cómo se articula el poder y como se construye binaria y jerárquicamente las identidades. División sexual del trabajo, organización social y económica definen la violencia estructural hacia las mujeres.

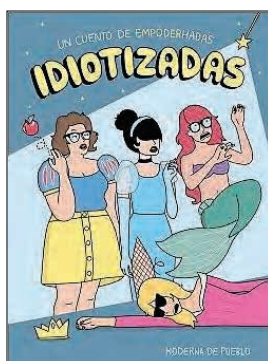
El amor está situado en la institución central de la pareja la cual tiene privilegios respecto a otras y tiene unos pilares sólidos: heterosexualidad obligatoria, organización desigual de cuidados, visión patriarcal de la sexualidad, monogamia, convivencia, determinada organización de la familia. Hay muchas mujeres que no se adaptan a estas normas. El sistema sexo-género que organiza las sociedades tiene un pensamiento heterosexual de obligado cumplimiento, roles de género, construcción binaria de identidades, la maternidad, la reproducción... La lucha feminista debe centrarse en que se reconozcan la existencia de muchas heterosexualidades y contribuyendo al trabajo de las feministas no heterosexuales.

En cuanto a la *violencia de género* Jara plantea un análisis interesante ya que todas las medidas se toman desde un punto de vista heterocentrista olvidándose de otras formas de ser mujer. Se centra además en el punto de vista de los peligros que comporta la pareja hetero en concreto para la mujer sin entender la pareja como el camino común de lograr vidas buenas para todos. La heterosexualidad obligatoria invisibiliza, condena y puede llenar de sufrimiento la vida de mujeres que no se ajustan a la norma heterosexual. Por otro lado, el amor de pareja invisibiliza otro tipo de amor como la solidaridad, la justicia y la libertad. Al considerar la sexualidad como un conjunto de peligros y placeres existe una tensión entre ambos polos de manera que concibir las relaciones desde los peligros y riesgos puede reforzar una visión victimizadora de las identidades no normativas o de las mujeres que pueden entenderse como sujetos sin poder expuestas a la violencia permanentemente. Enfocar la sexualidad desde el punto del placer daría más visibilidad a otro tipo de sexualidades además de la heterosexual. A nivel individual existen contradicciones para cumplir la norma, es por eso que debemos replantearlas para poder cambiar la situación pues la norma no se ajusta a los deseos, a los cuerpos y a las vidas. Es por tanto que la autora ve imprescindible queerizar lo tradicional, lo hetero normativo, los planteamientos tradicionales de género y de sexualidad.

Alicia Murillo. *Poliardor o mis 50 sombras de marrón*. Desde el humor Alicia nos hace una crítica al poliamor. El poliamor perpetúan los privilegios masculinos. No todo el mundo entiende por amor lo mismo. Tener sexo con una persona implica también tener sexo con su plan de vida: hijos, vivienda, con pareja. Hay personas que entienden a las personas como objetos de posesión. Hay personas que entienden el poliamor como camino a la relación monógama heterosexual con privilegios. Hay hombres que perpetúan privilegios patriarcales usando los discursos de feministas como por ejemplo liberar tu sexualidad haciendo ciertas prácticas mientras que ellos no admiten experimentarlas. Para que exista poliamor necesitamos que haya consenso de todas las partes ya que hay relaciones con prioridades. Los celos y saber dónde están los límites puede ayudarnos a formular los deseos con claridad. Por otro lado, hay personas que usan el poliamor por despecho. Por tanto, según nos cuenta Alicia hay muchas formas de entender el poliamor. Para que un hombre no se beneficie de sus privilegios y haya igualdad o nuevas masculinidades los hombres deben desmontar su identidad primero. Igualdad supone presencia masculina en profesiones feminizadas, maestras, limpiadoras, etc. En internet el poliamor refleja una vez más los privilegios masculinos, además las sexualidades se agrupan por orientaciones pero no hay filtro por afinidades. La sexualidad hay que respetarla desde la infancia y no deberíamos intervenir los adultos, deberíamos educarles en el consenso y no en la exclusividad del amor y los afectos.

Después de leer el análisis que hacen cada una de las personas que han escrito este libro he tenido la sensación de ampliar mi visión dentro de mi estudio de la sexualidad y el género. He de decir por eso que me ha encantado el libro. Creo que la mezcla de todos los artículos y los diferentes profesionales dan una visión bastante amplia del concepto del amor así como la sexualidad y el género como construcción cultural. Leer sobre nuevos conceptos y la terminología que va apareciendo como anarquía relacional, agamia, asexualidad, poliamor, amor romántico me ha servido de gran utilidad. Me ha parecido curioso el origen de la palabra amor. He disfrutado mucho con la lectura en general y en concreto me ha parecido muy completo el análisis que hace Coral Herrera del amor romántico. También he disfrutado mucho con el humor de Alicia Murillo. La lectura de (H)amor me ha servido para ampliar mi visión periférica de las relaciones humanas así como del sistema que nos marca unos patrones estrictos y la necesidad de deconstruirnos para reformular y empezar a crear otro tipo de construcciones sociales más inclusivas y respetuosas.

Vanesa Quiroga Salcedo



IDIOTIZADAS UN CUENTO DE EMPODERHADAS

Raquel Córcoles. Moderna de Pueblo

¿A quién no le han leído en su más tierna infancia algún cuento de hadas? Se puede afirmar sin miedo a equivocarse, que un porcentaje muy elevado de nuestra sociedad (prácticamente su totalidad) ha crecido rodeado de los tradicionales cuentos de hadas, de príncipes y princesas, de reyes y brujas, y de héroes que salvan a damiselas en apuros.

Desde muy pequeños hemos sido inundados en ideas y conceptos como “el príncipe azul”, “la princesa de cuento”, “un beso de amor verdadero”, “el valiente caballero”, “la bella dama”, “la malvada madrastra”, “el rey bondadoso”, así como una larga lista de otros.

Pero, ¿a nadie le salta la alarma al leer alguno de estos cuentos? La triste realidad es que no, y que a día de hoy siguen siendo muy populares. Este tipo de literatura, promueve un estilo patriarcal de jerarquía social, dando valor a diferentes características de los personajes dependiendo de si son hombres o son mujeres. Así podemos encontrar como los personajes femeninos son muy valorados en cuanto a su belleza, a su dulzura, a cualidades como cantar o pintar, a la empatía tan maravillosa que tienen que hasta les permite comunicarse con animales, etc. Mientras que aquellas mujeres que poseen cierto tipo de poder son caracterizadas siempre como a los enemigos de la historia. Por otro lado, a los personajes masculinos se les valora por cualidades como la valentía y el coraje, el poder, la fuerza, la inteligencia, etc.

Las historias y los cuentos en su origen tenían una finalidad educativa, el objetivo de transmitir cierto conocimiento a quien lo escuchara de una manera simple y sencilla, al alcance de todo el mundo. Esta cualidad se mantiene a día de hoy. Por lo que por si no fuera poco, todo lo anteriormente mencionado se une a una trama con el objetivo de transmitir una idea, que va a ser fácilmente recogida y normalizada. Y, lamentablemente, estas ideas suelen tener un tinte muy machista y patriarcal.

En “Idiotizadas, un cuento de empoderhadas” nos encontramos como la autora, Raquel Córcoles (más conocida como Moderna de pueblo), recoge esta idea de los cuentos tradicionales y utilizando personajes como Cenicienta y la Sirenita, entre otros, hace una perfecta historia contemporánea en la cual trata de dar la vuelta a algunos de los estereotipos que aparecen en ellos, y que nos afectan a la hora de vivir nuestras vidas.

Esta obra ilustrada narra la historia de una chica con la cual nos podríamos identificar la mayoría de las mujeres en la sociedad, y de sus amigas y familiares. La historia nos transporta a como era su vida en su pueblo natal, los cambios que supuso irse a vivir a la ciudad, así como las decisiones a las que se enfrenta con 30 años en relación a su vida personal y profesional.

La historia tiene un orden cronológico, por lo que vamos pasando por las diferentes etapas de la vida de la protagonista y sus amigas. Sin embargo, a veces aparecen algunos flashback que nos ayudan a entender mejor la historia.

La obra se encuentra dividida en varias partes. La primera de ellas es un capítulo introductorio en el que encontramos información acerca de su familia, como se crió, su paso por el colegio e instituto, etc. A continuación, encontramos ocho capítulos que continúan con la trama principal, pero que se centran en aspectos específicos. Así podemos encontrar que se tratan temas como los estereotipos asociados al amor romántico, los estereotipos asociados a los cánones de belleza de las mujeres, el doble rasero que se aplica a las mujeres en cuanto a su libertad sexual, etc. Por último, se encuentra un capítulo al que no estamos acostumbrados a encontrarnos en los cuentos tradicionales. Este capítulo trata de eliminar la idea de “y fueron felices y comieron perdices”. Remarca la idea de que la vida no se acaba, que no existe “el final feliz”, y que cada uno debe decidir y construir el suyo propio.

Esta obra, bajo mi punto de vista puede utilizarse como una herramienta de terapia. Muchas veces, encontramos que las disfunciones sexuales o los problemas de pareja tienen como origen la falta de información real y la normalización de ideas erróneas sobre su sexualidad y estereotipos de género. Por lo que, esta lectura puede funcionar para personas jóvenes, eliminando estereotipos, haciendo que se replanteen el porqué de ciertos aspectos de su vida, etc.

Por otro lado, me parece que es una lectura fácil y rápida, ya que las ilustraciones dan mucha información y hacen que sea más amena. Por lo que, al no ser una lectura pesada y difícil de comprender puede llegar a una población mayor.

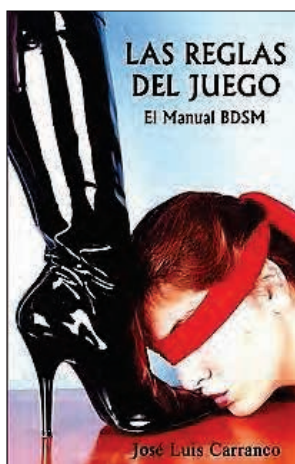
En cuanto a las ilustraciones, cabe mencionar como se tratan aspectos de la sexualidad de manera muy positiva y buena, lo que hace que se normalicen ciertos aspectos importantes. Por ejemplo, el tema de la desnudez, los pezones femeninos, la depilación o no depilación, etc.

Personalmente, me parece que es una lectura muy recomendable, tanto dentro como fuera de terapia, que puede aportar al lector muchos aspectos positivos, al verse identificado en alguno de los personajes de la obra o de los temas tratados. Además, me parece una idea maravillosa recoger el testigo de los cuentos tradicionales y reconvertirlos en herramientas útiles a la hora de educar (o reeducar) en valores de igualdad. Su capacidad comunicativa es enorme, alcanzando un rango muy grande de la sociedad, por lo que es una manera muy sencilla y productiva de normalizar aspectos positivos como la aceptación del cuerpo, la libertad sexual, las relaciones sanas en pareja, etc.

Con libros como este, podemos conseguir eliminar muchas ideas dañinas que se encuentran muy aceptadas a nivel social. Nos brindan la oportunidad de cambiar el cuento, porque después de todo ¿la vida es como nos lo contaron en los cuentos de hadas?

“Había una vez, en una gran ciudad, unas mujeres deshechizadas de las historias de princesas, que habían aprendido que no hay mejor palacio que el que te construyes tu misma. A las que el vestido de princesa les quedaba pequeño, que no esperaban que un hombre las rescatara, porque sabían sobrevivir solas, que sabían que si el cuento se tuerce podrían rescatarse ellas mismas. Aunque de pequeñas nos contaron que solo hay un final feliz, ahora sabemos que existen muchos”.

Vanessa De La Ossa Pérez



LAS REGLAS DEL JUEGO EL MANUAL BDSM

José Luis Carranco Vega

El BDSM son las siglas asignadas para referirse a todo un conjunto de disciplinas que suponen una ruptura con el sexo convencional. Estas disciplinas están cimentadas bajo el binomio amo-sumiso, donde una de las partes mantiene un rol de control y la otra de las partes mantienen un rol de obediencia.

Las reglas del juego es un manual de iniciación para aquellas personas que quieren iniciarse o comprender las disciplinas que abarca el BDSM.

Toda relación sadomasoquista debe comenzar con el conocimiento de las reglas del juego, de unos mínimos que se exigen para que las partes puedan disfrutar placenteramente. El primero de estos mínimos es entender que las relaciones sadomasoquistas son una compleja relación de roles, donde cada una de las partes debe cumplir su rol asignado.

Esto nos lleva al segundo punto a tener en cuenta, los gustos. Es imprescindible cuestionarse e indagar lo que experimentar y lo que no, lo que me gusta y lo que no me gusta, además de conocer mis fantasías propias (con especial énfasis en el sumiso, quien va a recibir los castigos). Estos dos puntos van a permitir que la relación sadomasoquista que se construya, presente una adecuada comunicación entre las partes. De hecho que se dé una excelente comunicación es condición sine qua-non, sino la relación no podría existir.

En cuanto lugar se deben mencionar los límites de la relación. Se negocia entre ambas partes lo que está o no permitido, con el fin de maximizar la satisfacción y minimizar los daños. Estos límites se agrupan en 3 categorías; La idea de los límites es no llegar al tercero de estos, pero ir progresivamente de lo que quiero hacer a lo que me gustaría realizar.

1. Lo que realmente quiero hacer
2. Lo que me gustaría realizar
3. Lo que no quiero hacer

Finalmente el último de estos mínimos que se debe de conocer ésta relacionado con la seguridad. Las prácticas sadomasoquista pueden llevar una carga elevada de peligrosidad si no se planifican correctamente. Habiendo trabajado la parte anterior (comunicación de gustos y límites) se habrá logrado reducir considerablemente los riesgos. No obstante realicemos prácticas más avanzadas o más iniciales se deberán tener presente dos aspectos claves; la planificación de la sesión y el establecer una contraseña.

Cuando vamos a tener una sesión sadomasoquista es fundamental planificar lo que se va a usar, la limpieza del material, el espacio y el clima de donde se va a realizar la sesión...

Cuando hablamos de contraseña hacemos alusión a un código que el sumiso pacta con el dominante para bajar o subir la intensidad de la sesión, sin que se tenga que romper el encanto de la misma. Esta contraseña se acordara al inicio de la sesión y se ajustara a la escena.

El contrato será ese documento que se va a plasmar estos mínimos. A través de este se fijan los límites de la relación BDSM que en el futuro existirá entre las partes. Aunque es de carácter simbólico, es la herramienta que se usa para que se comuniquen las partes, sentando las bases sobre las que girara los encuentros.

Dentro de las relaciones sadomasoquista podemos mencionar niveles del sumiso:

1. Las personas que experimentan la sumisión de forma sensual, sin dolor; les gusta ser atados/as arañados/as o insultados/as mientras tiene sexo.
2. El esclavo masoquista que no desea sumisión, solo alcanzar placer con el dolor.
3. El esclavo dominado con unidos límites y tiempo estipulado por el mismo.
4. El esclavo que no tiene límites, confía en el amo.
5. El esclavo total sin límite alguno, lo que se conoce como 24/7.

Dentro de las diferentes disciplinas que podemos encontrar en las relaciones sadomasoquistas, podemos diferenciar dos grupos de disciplina; los que conllevan control/dolor físico y las que conllevan control psicológico.

6. Físico: Sparking, látigos y varas, pinzas, cera caliente, agujas, electricidad, CBT (tortura genital masculina), castigo pechos femeninos, piercings genital, depilación, Face-sittin y Trampling (pisotear).
7. Psicológico: Mueble humano, mascota humana, rol canino, rol equino, adoración del pie femenino, feminización BDSM y denegación del placer.

El Bondage, una de las disciplinas más ricas del BDSM, estaría a caballo entre los dos grupos. Esto se debe a que combina el control y dolor físico con el control psicológico. Se debe añadir que el Bondage es una disciplina con peso propio dentro del BDSM.

Finalmente señalar que la obra analizada tiene apartados en los que se explica la historia del BDSM, así como un conjunto de biografía y filmografía para comenzar a introducir en el BDSM. En líneas generales es un libro muy recomendable. Es una obra que usa un lenguaje muy accesible para todas las personas, lo que abriga la lectura. Esta se hace amena, incluso divertida, sobre todo cuando el tema se introduce con un relato. Gracias a esta estructura accesible y dinámica hace que se alcance sin dificultad el objetivo del autor: introducir al lector en el mundo BDSM. Logra transformar la presan negativa que tiene las practicas sadomasoquistas en algo positivo y enriquecedor. En esta línea, y resaltándolo como algo muy positivo, es una obra que no intenta vender un modelo único y universal de BDSM. Para José Luis Carranco el BDSM es algo subjetivo y puede entenderse como uno quiera. Es cierto que debe tener unas características mínimas, pero que no hace de su lema las fórmulas que solo contempla el BDSM de una manera. Esto queda constatado cuando describe las diferentes disciplinas, pues el ofrece unas orientaciones mínimas para que luego el lector las desarrolle como quiera.

Otro punto fuerte de la obra es como está estructurada la explicación de las diferentes disciplinas. En ocasiones acompañadas por un relato que permite vivenciar la práctica, en otras no. Pero en líneas generales todas las disciplinas explicadas tienen una misma estructura. Comienza explicando que es y en que consiste la disciplina para pasar a explicar los tipos de instrumentos que existen en la misma. Esta estructura permite partir de menos a más, es decir de no saber una disciplina, a saber que es y que hace falta para llevarla a cabo.

También se debe destacar los apartados dedicados a la historia y la de preguntas y respuestas, pues ayudan a saber más sobre el sadomasoquismo. Son un punto de información muy útil para iniciarse. En esta línea destacar los apartados de filmografía y bibliografía pues ayudan a estimular las fantasías eróticas.

Fundamental es el apartado de enfermedades pues el BDSM puede ser muy peligroso si no se está bien informado. Además, es bastante acertado el enfoque que usa sobre la posibilidad de contraer enfermedades, pues aunque habla de ellas, siempre lo hace desde una valoración positiva. Es decir no intenta meter miedo de esto va a ocurrir, sino que puede ocurrir por ello debes tener las precauciones necesarias.

Para recapitular, es una obra muy recomendable para todas aquellas personas que quieren introducirse o entender el BDSM. Además ofrece una amplia visión de las disciplinas más practicadas. Es, en resumen, una manual para iniciarse.

Si uno de nuestros objetivos como profesionales es lograr que las personas desarrollen expresiones de erótica satisfactoria, deberemos preocuparnos e interesarnos por las prácticas sexuales que no entran dentro del marco normativo. Debemos "normalizarlas" como prácticas tan legítimas como cualquier otra. Para ello, pienso que es necesario informarse y comprenderlas. Además, dado la complejidad de las diferentes disciplinas presentes del BDSM, que los profesionales se formen en estas prácticas aseguran que la trasmisión de los conocimientos estén de alguna forma legitimizados y constatados. Esta formación va a suponer que el profesional pueda enseñar y transmitir conceptos clave y necesarios para que se desarrolle de la mejor de las formas los diferentes encuentros que pueden darse en relaciones BDSM. Siguiendo esta línea, acceder al mundo sadomasoquista es complicado incluso peligroso. Existe muy mala prensa sobre este tipo de relaciones. Incluso hay casos que dicen practicar BDSM cuando estos no cumplen con la primera regla; el respeto a la otra persona. Que los sexólogos y sexólogas se formen supone una fuente de acceso visible para comenzar a iniciarse. Que los profesionales se interesen y estudien estos encuentros favorece las investigaciones y avances sobre estas prácticas. Además y de forma paralela, con estas investigaciones, se fomenta actitudes más positivas a este tipo de encuentros.

Para concluir, señalar que esta obra me ha valido para conocer la infinidad de encuentros eróticos que esconde el BDSM, así como el desarrollo de unos conceptos mínimos con los que poder trabajar. Si bien es cierto que esta obra solo aporta ese impulso inicial.

Virginia Fuentes Ros



CLAVES FEMINISTAS PARA EL PODERÍO Y LA AUTONOMÍA DE LAS MUJERES

Marcela Lagarde

Esta obra es la Memoria de un curso de formación de tres días que impartió Marcela Lagarde en el año 1997 tras la petición que le hizo la Fundación de Puntos de Encuentro de Nicaragua sobre la autonomía de las mujeres. Tuvo tanto éxito el curso que decidieron publicarlo. Esta memoria es la transcripción de lo que Marcela expuso en cada uno de esos días.

Marcela Lagarde y de los Ríos es antropóloga, investigadora y una de las representantes del feminismo Latinoamericano. La teoría desde la que parte esta formación a nivel filosófico, político y ético es feminista recogiendo propuestas y postulados por los que las mujeres han estado luchando desde hace décadas para conseguir la igualdad real y efectiva en las sociedades entre mujeres y hombres.

A pesar de que el curso se impartió hace veinte años, seguimos sin conseguir esa igualdad real, por lo que esta memoria sigue siendo lectura de gran interés en la actualidad para darnos claves sobre cómo podemos fomentar la construcción de nuestra autonomía tanto en la vida privada como en la pública. Define “claves feministas a los mecanismos o métodos que, a manera de llaves para abrir puertas o ventanas, cada quien puede utilizar para elaborar su propia teoría de la autonomía; en el entendido de que ésta es única y tiene que ver con la propia experiencia de vida”. Al estar dirigido el curso a mujeres en general sin necesidad de una formación previa, el lenguaje que utiliza la autora es sencillo y accesible; además es muy fácil de comprender ya que al explicar situaciones de la vida en las que perdemos esa autonomía nos lleva a ir reviviendo o recordando situaciones pasadas en las que sufrimos la falta de poderío en nuestras propias vidas.

La memoria se divide en tres partes. En la primera nos plantea los diferentes aspectos y elementos en los que se conforma la autonomía y porque es necesario que luchemos, de manera feminista, por ella. En la segunda parte nos habla de la construcción sujeto mujer en las sociedades. Y, termina, con la tercera parte enumerando los prejuicios que permiten que sigamos sin esa autonomía. Al finalizar cada parte, realiza un comentario de la misma.

Comienza la primera parte, realizando una aproximación al concepto de autonomía de manera histórica, haciendo hincapié en que es una realidad por la que han venido luchando las feministas desde hace siglos y por la que es necesario que sigamos trabajando.

La autonomía no es algo que venga dado de manera natural, sino que es una construcción. Nos enumera los procesos en los que se constituye para que pueda darse. Un proceso económico, que requiere de condiciones económicas mínimas para cada mujer; un proceso sexual, nos propone que revisemos críticamente nuestra educación castrante y mutiladora; un proceso psicológico, vivimos como cuerpo y alma; un proceso cultural, revisión de todas las dimensiones de la cultura, como ideologías y la manera que hemos heredado de concebir el mundo ya que son todas patriarcales; procesos estéticos, referidos a la literatura, poesía; procesos lúdicos y, finalmente, procesos políticos como un pacto político para desmontar las relaciones de poder.

Además la autonomía también se ve influenciada y marcada por la edad de cada mujer, la clase social y las condiciones sociales.

Nos habla en esta primera parte, de la construcción del rol de la mujer basada en la educación que recibimos y diferencia entre cultura patriarcal tradicional y moderna que se pueden dar en una misma mujer creando contradicción y conflicto interno y en relación con los otros. Así, una mujer puede sentir conflicto por no tener tiempo para cuidar de sus hijos y querer mantener su empleo.

Relaciona los conceptos de individualidad, autoidentidad y autosuficiencia con la autonomía. Nos propone que nos construyamos como individuos mediante el método de la biografía que sirve para resignificar hechos pasados y experiencias de cada una; la revisión estricta de los valores por los que definimos nuestra identidad haciéndonos preguntas sobre quiénes somos, qué hacemos, para quien lo hacemos y cuál es el sentido de lo que hacemos; y el desarrollo de la capacidad para satisfacer las necesidades propias y en relación con los otros construir una interdependencia equitativa.

Dedica un apartado a hablar de la importancia del egoísmo positivo en la construcción de la autonomía y nos informa de cómo se nos educa para la contención de nuestro egoísmo a través del sentimiento de culpa.

Sigue dándonos claves para combatir los principios políticos en los que se concreta la falta de autonomía como por ejemplo la importancia de evitar la subsunción que es el mecanismo por el cual las mujeres nos incluimos en el género masculino en el lenguaje y explicando la importancia del lenguaje a nivel simbólico para la construcción de la realidad. Así como la importancia de asumir la propiedad de nuestros cuerpos, de nuestra salud, haciéndonos cargo de ella y de nuestra imagen.

Plantea que es necesario tener múltiples estrategias combinadas para conseguir la autonomía, diseñando planes de acción específicos con objetivos claros y teniendo idea de cómo alcanzarlos, requiriéndose distintas estrategias según sea que busquemos autonomía a nivel público o privado. Estas estrategias están basadas en la filosofía y ética feminista en la que se está en contra de cualquier violencia y en las que se avanza con el menor riesgo para la mujer que las lleva a cabo.

Otra estrategia importante es la que supone una nueva forma de relación entre las mujeres, no viéndonos cómo enemigas, se denomina sororidad que supone un pacto político entre las mujeres para aliarnos y combatir nuestra realidad opresiva.

Finaliza esta primera parte, hablándonos de la importancia de la autoestima de las mujeres para la consecución de la autonomía. Nos invita a que nos pongamos en nuestro centro para valorarnos y no basar nuestra valía en la estima de los otros.

La segunda parte de la memoria recoge la explicación de Marcela sobre la construcción de los sujetos mujer en las sociedades y como somos moldeadas para que reproduzcamos ese rol que se nos asigna. Comienza recalcando de nuevo la importancia de las biografías personales de las mujeres puesto que la Historia se ha ocupado de invisibilizarlas como sujetos históricos. Es necesario conocer la historia del feminismo para los procesos de transformación de las mujeres para convertirse en sujetas, puesto que los conflictos internos que se crean tienen que ver con la cultura e ideología entre otros, y desde el feminismo ya los señalan desde hace tiempo y proponen además estrategias y alternativas.

Reseña la importancia de la disciplina y de asumir la responsabilidad que tenemos cada una para cambiar todo aquello que se nos presenta. Así, refiere que tenemos que combatir ese principio de educación machista en el que se nos inculca que las mujeres somos impotentes ante la vida, se nos dice que no podemos hacer nada para cambiar la situación. Detrás de esta impotencia se encuentra el miedo a la libertad como el gran miedo internalizado por las mujeres, además del miedo a tomar decisiones y miedo a la soledad.

Otro de los sentimientos con el que se nos educa para oprimirnos y contra el que tenemos que luchar, es el de orfandad. Se nos educa para que dependamos profundamente de los demás y temer a la soledad, pero la soledad, diferente a la desolación, es un espacio necesario para que las mujeres reflexionemos y meditemos y pongamos nuestro yo en el centro, creando un estado de autonomía e individualidad.

Uno de los mecanismos que el patriarcado utiliza para que las mujeres no seamos autónomas es la educación que recibimos sobre cómo tienen que ser las relaciones de pareja, el amor romántico, que nos lo inoculan desde que somos bebés a través de cuentos de princesas, películas, etc. Y es esta forma de entender el amor la que lleva a sufrir por amor, a creer que el amor lo puede todo, tapando muchas formas de violencias.

Nos propone que deconstruyamos lo que hemos aprendido de esta cultura patriarcal, que hagamos una revisión crítica para construir alternativas feministas de formas distintas de ser y hacer mujeres. Menciona que revisemos también la relación que para ella es la más enajenada, la relación madre e hija por las que son las propias madres las que inculcan la opresión a sus hijas sin ser consciente de ello.

Y finaliza esta parte dándonos otra clave para la autonomía, como la identificar las dependencias patriarcales que tenemos cada una que impiden nuestra libertad de movimiento.

En la parte final de la memoria se recoge la exposición que Marcela hizo sobre los mecanismos en los que se concreta el poder de dominio y de dependencia.

Nos enumera una serie de prejuicios en los que se fundamenta la falta de autonomía de las mujeres. Entre los que se encuentran el sexismo, el machismo, la misoginia, la homofobia, el esteticismo y los prejuicios de la edad entre otros.

Nos propone la ética feminista como base teórica para reconocerlos y poder deconstruirlos. Por un lado, la ética del autocuidado como forma para cuidarnos de la violencia interna y externa y además para discernir entre nuestros deseos aquellos que nos conducen a la centralidad de nuestro propio yo y la realización personal. Y , por otro lado, la ética en relación a los otros, en la que la igualdad, que no el ser idénticos, es un principio básico además de otras cualidades en las que se tienen que basar estas relaciones, como diálogo, distancia entre las partes, etc.

Termina su discurso comentando esta tercera parte, verbalizando que asumamos que todas somos misóginas porque así pondremos atención a todos nuestros actos, lenguaje, valores y deseos en relación a nosotras mismas y al resto de mujeres. Y proclamando la necesidad de una psicología feminista para que las mujeres podamos reparar los daños sufridos por la violencia estructural.

Es entendible el éxito que causó este curso a las mujeres que asistieron tras la lectura de esta memoria, y una suerte que decidieran publicarla para el resto de mujeres que no pudieron asistir y para que la podamos leer hoy, ya que es de tal intensidad y de tan actualidad lo que expone la autora entre sus páginas que nos lleva a revisar muchas partes de nuestra biografía en las que dolorosamente hemos sido oprimidas o violentadas para resignificarlas. Es una obra inspiradora y motivadora para aquellas mujeres que la lean ya que te llena de energía para asumir la responsabilidad de tu vida para conseguir la autonomía que está muy ligada a la libertad.

Gracias a las claves que nos da a lo largo de la lectura vamos ampliando las formas de mirar las cosas de nuestro alrededor creando nuevas alternativas y formas de hacer distintas a las que hemos heredado.

Me parece una obra indispensable para aquellas personas que se dedican al empoderamiento de las mujeres, ya sea a nivel laboral, emocional o sexual. La importancia de ser autónoma, de responsabilizarse de una misma, de ser egoísta positivamente son objetivos que cualquier terapia que trabaje para ellas debe perseguir.

Zahira Zotes López

