



# Sexpol

REVISTA DE INFORMACIÓN SEXOLÓGICA  
Julio / Septiembre 2018 · Número 130 · [www.sexpol.net](http://www.sexpol.net) · [info@sexpol.net](mailto:info@sexpol.net)

## VI Jornadas de Sexología, Clínica y Género



### 2018

Lectura de trabajos de fin de Máster

Promoción 2017-2018

Máster en Sexología y Género

Máster en Terapia Sexual y de Pareja

-más de 30 ponencias-

adolescencia - apps - mutilación genital femenina- erotismo - amor - seducción - neurosexualidad -  
inteligencia emocional - prostitución - transexualidades - deseo - ecofeminismo - disfunción eréctil -  
nuevas masculinidades - menstruación - violencia de género - feminismo - mujeres migrantes -  
asexualidad - desamor - medicina y sexualidad - humor y sexualidad - diversidad - y más...

# VI Jornadas de Sexología, Clínica y Género

## Editorial

Desde la infancia la vuelta del verano representa más una pérdida que otra cosa, un retorno a los deberes y los horarios rígidos, a las prisas y las rutinas. Son momentos que en mi infancia vivía con expectación, pero también con tristeza y algo de ansiedad; la vuelta al cole. Pero en SEXPOL esta vuelta nos ilusiona porque lo consideramos el inicio del año, no el fin de nada sino una nueva oportunidad para seguir trabajando en nuestras cosas, creando una sociedad sexualmente más sana en última instancia.

Además, aún ni siquiera nos ha dado tiempo a despedirnos de nuestra última promoción de profesionales. Aún estamos cerrando las VI Jornadas de Sexología, Clínica y Género de finales de septiembre.

Como sabrás, estas Jornadas son un encuentro abierto donde nuestro alumnado presenta sus Trabajos Fin de Máster. Más de cuarenta trabajos, de una calidad increíble, resumidos en dos días y acompañado la exposición de GenitArte y los fantásticos materiales creados por nuestro alumnado para la educación o la terapia. Además, como cada año, y pensando en que el placer forma parte intrínseca de la vida, hemos contado con grandes amigas que nos han aportado las guindas a un pastel delicioso de por sí; una increíble performance sobre la maternidad en nuestros días de la mano de Helena Troyano, un desternillante monólogo sexológico de

parte de Silvia Perez, y una sesión de mindfullsex con la incombustible Ana Sierra. Nuestro más sincero y profundo agradecimiento a estas compañeras, a todo el alumnado por su calidad e implicación, y a Cruz Roja por la cesión del espacio que ha hecho posible todo el evento.

La sensación al terminar las Jornadas siempre ha compensado todo el esfuerzo que conlleva su preparación. Una sensación de trabajo bien hecho, de amor y compañerismo. Es en esos momentos en que nuestro orgullo se refleja en todas las compañeras que apostaron por nosotras, que se embarcaron no sólo en nuestra formación sino también en nuestras actitudes y deseos, y hoy fluyen por nuestras calles contagiando su saber. Orgullosas de lo que hacemos y agradecidas siempre por las personas que nos han tocado.

Disfrutadas ya las Jornadas sólo nos queda centrarnos en esta nueva promoción, en aprender aún más para seguir enseñando, y en que ese conocimiento llegue al mayor número de personas posible. Y así os presento este nuevo número cargado de temas interesantes, contenidos sexológicos actuales que pasarán a convertirse en otro ladrillo de la gran casa sexológica que entre todas hacemos día a día, aportando o criticando, sumando o debatiendo.

*Roberto Sanz Martín  
octubre 2018*

## S

### umario

Editorial: VI Jornadas de Sexología, Clínica y Género / Roberto Sanz. Pág. 2

La atracción sexual y el mito del amor romántico / Julia Bartolomé Álvarez. Pág. 3

La escuela como agente de cambio y socialización del género / María Vanesa Quiroga Salcedo. Pág. 7

Abusos sexuales en menores / Anna Deffner Deffner. Pág. 12

Nafefilia / Zahira Zotes. Pág. 16

Naturalismos ¿Cómo se vive la sexualidad desde las masculinidades actualmente? / David Romera Herrero. Pág. 19

Mujer sentida, mi sexualidad, mi responsabilidad / María Zamora Sánchez. Pág. 22

Otro tipo de amor es posible / Gema Velasco Sánchez. Pág. 26

(In)satisfaction / Ría Víguer Alonso. Pág. 30

Filematología o la ciencia del beso / Olga Pintó. Pág. 33

Pornografía, feminismo abolicionista frente a feminismo prosex / Elisa Ortiz de Urbina Gimeno. Pág. 37

## La atracción sexual y el mito del amor romántico



**Julia Bartolomé Álvarez**  
Máster de Terapia Sexual y de Preja  
Fundación Sexpol

¿Quién no ha sentido el torbellino de emociones que se genera en el organismo de una persona que se siente atraída por otra? ¿Son placenteras o realmente nocivas a largo plazo si no aprendemos a gestionarlas?

Desde una perspectiva ambientalista somos, en la gran mayoría de las ocasiones, lo que el entorno nos suscita y, al ser seres sociales, son las personas con las que nos cruzamos y en ocasiones, enredamos, las que marcan la pauta de nuestra revolución hormonal y, por ende, de nuestro abanico de emociones.

El concepto de atracción sexual ha ido cambiando a lo largo de la historia. Desde una perspectiva evolucionista, guardamos mucha relación con nuestros antepasados. Somos muy primitivas en ese aspecto, ya que muchas mujeres nos seguimos fijando en rasgos como la fuerza física o la destreza o maña a la hora de

arreglar un desperfecto y muchos hombres siguen haciéndolo fijándose en otros aspectos, como las caderas anchas y los signos de salud y juventud que presentan algunas mujeres, resultando para ellos más atractivas. La explicación primitiva de esto es que nosotras seguimos buscando seguridad en ellos y ellos en nosotras la posibilidad de lograr una reproducción sana. Afortunadamente, nos hemos refinado en cuanto a la selección de compañera de vida y nuestra socialización ha hecho que cambien los factores por los cuales nos sentimos atraídas, siendo el atractivo psicológico en la gran mayoría de ocasiones mucho más potente que el físico, ya que conectamos a través de gestos, miradas y palabras, que provocan en nosotras emociones inesperadas, experiencias en las que compartimos valores, humor y formas de ver la vida, por lo que el atractivo psicológico, que era prácticamente inexistente en tiempos primitivos debido



a nuestras escasa socialización, ha ido ganando terreno hasta convertirse en un factor principal de atractivo en los tiempos actuales.

En la actualidad se habla de un cambio de perspectiva respecto a lo que entendemos como “sexy”. Esto puede ayudar a derribar la autoexigencia con la que nos fustigamos a menudo para gustar a nivel físico y así poder hacer las paces con el espejo, porque, aunque no se pueda negar que un buen físico es muy atrayente en un primer impacto, la sociedad actual cree que lo realmente determinante a la hora de resultar atractivo para

las demás es la actitud, siendo los rasgos más destacados que hombres y mujeres ven como atractivos la seguridad en una misma (autoestima), picardía, simpatía, sentido del humor, inteligencia, forma de hablar y gesticular, mirada seductora, honestidad y valores (Esclapez, 2017).

Bien es cierto que debemos distinguir entre atracción y amor. Bajo mi punto de vista, una es la antesala de la otra, es decir, no puede haber amor sin una previa atracción. La atracción es el impulso que nos lleva a fijarnos en alguien, ya que nos despierta un deseo, una



Mesa 2: **Sexualidad en aplicaciones e Internet.** Modera Cristian Gallego. Antropólogo y Sexólogo, Educador social e infantil.

apetencia por esa persona y, posteriormente a esa atracción, podemos o no llegar a desarrollar amor, entendido como una construcción social que puede adoptar diferentes matices. Es una construcción social debido a que el sentimiento de estar enamorada se aprende en el periodo de socialización durante la niñez. De manera en ocasiones sutil, el conjunto de normas sociales y culturales se cuelan en los entresijos de la mente humana muy especialmente a través de los medios de comunicación influyendo en los futuros comportamientos amorosos de los niños. Se debe cuidar el contenido desde el que los niños empiezan a crear el concepto de amor, ya que se empiezan a establecer diferencias muy marcadas respecto a los roles de género y expectativas respecto al amor, muchas de ellas basadas en el amor romántico a consecuencia de los medios de comunicación, sobre todo, películas infantiles en las que una hermosa princesa espera al príncipe que la salvará (sin ella hacer absolutamente nada) de una vida que no quiere vivir. Este

concepto del amor puede llegar a ser peligroso si no se reeduca a la persona en valores amorosos que estén más basados en la independencia y la autosuficiencia.

El amor se entiende como una experiencia placentera presente en todos los periodos históricos y en todas las culturas, siendo el más archiconocido el “Amor Romántico” presente desde épocas remotas en pinturas, poemas, esculturas, libros...en los cuales este tipo de amor se entendía desde una perspectiva excesivamente radical y pasional, como epicentro y guía de todas las cosas, aunque ello acabara en tragedia o incluso costara la vida.

Aún hoy en día, el amor romántico como modelo cultural en el proceso de socialización, se entiende como una renuncia personal, un olvido de nosotras mismas, una entrega total a la pareja que potencia comportamientos de dependencia y sumisión al varón.

Tradicionalmente, a las mujeres se nos ha educado para desarrollar las funciones que comprendían los roles de esposa y madre, siendo también muy exigentes con el cuidado de nuestra apariencia física, atractivo sexual, capacidad de seducir, para agradar y complacer al hombre que daría sentido a nuestra existencia (Nogueiras, 2005). Todo esto lo hemos aprendido durante el proceso de socialización y a través de los diferentes agentes socializadores (familia, escuela, medios de comunicación...) en la que se nos educa en valores imperantes en la sociedad que nos rodea, que no son otros que los del sistema patriarcal, dentro de una estructura social en la que los hombres tienen más poder y privilegios que las mujeres junto a una ideología que legitima y mantiene esta situación. Esta situación es realmente nociva para las relaciones amorosas ya que se genera autorrenuncia para satisfacer a la otra persona, un elevado sentimiento de protección y cuidado del otro por encima de la satisfacción de las propias necesidades e intereses, una entrega total a los deseos del otro, aunque eso implique el sacrificio del "yo", que nos lleva a querer conservar la pareja por encima de cualquier cosa, aunque nos veamos seriamente afectadas.

Debido a que hemos recibido una educación sexista, que ha fomentado y acentuado los roles de género, muchos hombres muestran una disposición mucho menor a la renuncia total, el sacrificio personal y la entrega y se muestran más contenidos a nivel emocional.

Por otro lado, desde una perspectiva biológica y científica, el surgimiento de la neurociencia dio lugar a una nueva fuente explicativa de este fenómeno, que nos permitió estudiar y aprender lo que nuestro sistema nervioso central genera cuando estamos cerca de la persona amada.

El amor libera dopamina, serotonina y oxitocina, por ello, cuando nos enamoramos y estamos con la persona amada, nos sentimos excitados, llenos de energía y felices, nuestra percepción de la vida es maravillosa y esta situación es tremendamente adictiva, ya que el refuerzo que obtenemos por estar con la persona que amamos nos hace querer repetir la situación, llegando, en muchos casos, a la obsesión. Pero los neuroquímicos del enamoramiento vienen a chorros y al cabo del tiempo, al igual que pasa cuando alguien consume drogas durante un largo periodo, llega la tolerancia o lo que comúnmente se conoce como habituación. Cuando la cascada química desciende, son muchas las personas que lo interpretan como una pérdida de amor. Lo que sucede realmente es que el ser humano, cuando llega a habituarse a algo, necesita de una dosis más alta para seguir generando las mismas sensaciones, ya que sus receptores neuronales ya se han acostumbrado a ese exceso de flujo químico. Normalizar los niveles químicos de la persona enamorada, puede ayudar a que recupere de nuevo su independencia y salga de la situación irreal de idealización que la acción de estos neurotransmisores había creado en su organismo.

Una fuerte atracción sexual por una persona puede derivar en una idealización por la misma que haga que nos sumerjamos en lo que se denomina "Fase de enamoramiento" o "Amor Romántico". Bajo mi punto de vista, es importante que las personas aprendamos a identificar esta fase en nuestras vidas para hacerla consciente y así poder gestionar toda la energía que generamos debido a la segregación hormonal que nos produce esta situación y sepamos distinguir entre el mundo fantasioso y el real. Una buena dosis de realidad puede ayudar a mejorar nuestra calidad de vida, volver a reencontrarnos con nuestra autonomía y sentir la calma y paz interior que eso reporta, ya que la dependencia emocional que genera el enamoramiento puede llevar a la obsesión y a la culpabilidad cuando en esta fase no somos correspondidos o nos encontramos con algún obstáculo en la relación. Generar pensamientos distorsionados a raíz de esta situación puede dar lugar a que disminuya nuestra autoestima y generemos miedos irracionales.

Es por ello de suma importancia educar en la interdependencia comportamental y la mutua responsabilidad, derribando mitos acerca del amor romántico y la "media naranja" para evitar fomentar problemas no sólo de dependencia emocional, sino también de aquellos derivados de la intolerancia que generamos cuando no vamos acompasados con nuestras parejas en lo que a gustos o formas de ver la vida se refiere, debido a aquello que nos hicieron creer cuando nos inculcaron que nuestra pareja debía ser nuestra "alma gemela".

Los problemas de ego que tenemos los seres humanos, la incesante lucha por ganar, por tener la razón, aunque eso nos cueste amistades, parejas, disgustos... hace que, en la gran mayoría de ocasiones, ante la crítica, actuemos a la defensiva, es la manera que tiene nuestro cuerpo de generar defensas ante el ataque. Nos defendemos mediante el contrataque y creo firmemente que esto es un problema de autoestima que comienza desde el apego cuando somos niños, y se sigue fomentando a través de la educación que recibimos en la niñez, adolescencia y adultez.

Somos seres competitivos, nos cuesta reconocer nuestros errores y vemos mucho más factible echar las culpas a terceras personas. Esto pasaría con mucha menos frecuencia si educamos en la escucha activa y en la tolerancia a la crítica siempre que ésta sea constructiva y desde el respeto, creando así seres humanos mucho más asertivos y mucho menos coléricos.

## BIBLIOGRAFÍA

- Sabater, Valeria (2017). "Hay algo más atractivo que el físico: la personalidad". Página web: <https://lamenteesmaravillosa.com/mas-atractivo-fisico-personalidad/>
- Esclapez, María (2017). "Inteligencia Sexual". Editorial Arcopress.
- Sangrador, José Luis (1993). "Consideraciones psi-

*cosociales sobre el amor romántico*". Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. Revista Anual de Psicología. Psicothema, 1993, vol. 5, suplemento, pp. 181-196.

- Sanz, Fina (1998). "Los vínculos amorosos". Editorial Kairós.
- García-Allen, Jonathan. "La química del amor: una droga muy potente". Página web: <https://psicologiymente.net/neurociencias/quimica-del-amor-droga-potente>
- Costa, Miguel y Serrat-Valera, Carmen (2007). "Terapia de Parejas". Alianza Editorial.
- Nogueiras, Belén (2005). Factores de vulnerabilidad en la violencia contra las mujeres. En Instituto de la Mujer (Ed.). La atención sociosanitaria ante la violencia contra las mujeres (pp. 17-24). Madrid: Instituto de la Mujer.
- Esperanza Bosch Fiol, Victoria A. Ferrer Pérez, M. Esther García Buades, M. Carmen Ramis Palmer, M. Carmen Mas Tous, Capilla Navarro Guzmán, Gema Torrens Espinosa (2004-2007). "Del mito del amor romántico a la violencia contra las mujeres en la pareja" Universidad de les Illes Balears.
- Moreno Marimón, Montserrat, González, Alba y Ros, Marc (2007). Enamoramiento y violencia contra las mujeres. En Victoria A. Ferrer y Esperanza Bosch (Comps.), Los feminismos como herramientas de cambio social (II): De la violencia contra las mujeres a la construcción del pensamiento feminista (pp. 21-34). Palma de Mallorca: UIB.

---

## VI Jornadas de Sexología, Clínica y Género

28 y 29 de septiembre 2018



Sexpol

con... Silvia Pérez

### Diálogo de una sexóloga (monólogo)

SILVIA PÉREZ es educadora social y sexóloga, aunque el verdadero motivo por el que se empeña en trabajar en educación sexual es porque quiere que el mundo se arregle lo antes posible y poder ser **monologuista**



*"Hay que inyectar fantasía para no morir de realidad y el humor es una cosa muy seria, procuro enfocar todas mis intervenciones desde esta perspectiva, que es como mejor se aprende"*



## La escuela como agente de cambio y socialización del género

**María Vanesa Quiroga Salcedo**  
 Máster en Sexología y Género  
 Fundación Sexpol

De un tiempo a esta parte la institución educativa está en el punto de mira para que aborde y dé solución a la violencia de género en la sociedad. (Datos obtenidos de la encuesta publicada en el Informe sobre la Percepción Social de la Violencia Sexual en España de 2018 elaborado por la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género / Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad).

**Gráfico 8.1 Opiniones sobre las instituciones y organismos que deberían informar sobre qué situaciones son violencia sexual, cómo prevenirlas y los procedimientos a seguir en caso de sufrir una agresión sexual (%)**



Pregunta de respuesta múltiple: se permitían dos respuestas.



Sin embargo, la propia institución junto la propia la propia institución junto con el resto de ellas forman el engranaje de un sistema androcéntrico y patriarcal que señala constantemente la diferencia, generando la desigualdad entre hombres y mujeres, retroalimentando así la propia violencia.

En el contexto normativo, podemos observar como las distintas leyes educativas han abordado con diferente intensidad y relevancia la coeducación, entendida como la igualdad de oportunidades entre ambos sexos. No cabe duda, que durante el siglo XX, en España la educación ha estado en continua mudanza. En los últimos cuarenta años, a partir de la restauración democrática, ha estado sometida a constantes modificaciones y reformas educativas derivadas de los cambios de gobierno que desde el fin de la dictadura han ido sucediendo, entrando en vigor consecutivamente un total de siete leyes educativas diferentes.

Partiendo del concepto de educación como un sistema democrático, igualitario y obligatorio, se fundamenta a partir de él una firme convicción de que garantizar el acceso a la educación en las mismas condiciones a los miembros de ambos sexos elimina las barreras de la discriminación y proporciona la igualdad entre ellos. Allá por los años 80 se instaura en nuestro país la escuela mixta donde conviven en un mismo espacio niñas y niños con los mismos contenidos educativos, el mismo profesorado y los mismos materiales didácticos.

Además de las leyes de educación han existido otras que incumben al sistema educativo en su quehacer. Por ejemplo, la Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral Contra la Violencia de Género dedica todo su Capítulo I al ámbito educativo. Sin embargo, hemos de reconocer que dentro de la institución no se ha hecho nada relevante sobre todo en lo que respecta al artículo 7 "Formación inicial y permanente del profesorado". Es decir, a día de hoy el profesorado no ha recibido una formación específica ni competente en la materia ya que los planes educativos universitarios no han incorporado una asignatura de género específica. Es destacable que ni el gobierno central, a través del Ministerio de Educación, ni las Consejerías de Educación de las diferentes Comunidades Autónomas han diseñado planes de formación obligatorios para el personal docente que está en activo.

Nos encontramos, por tanto, con que la coeducación, en las diferentes etapas educativas, ha sido tratada de forma transversal dentro de las áreas curriculares. Temporalmente en vigor, la asignatura de Educación para la Ciudadanía y los Derechos Humanos estuvo diseñada para el último ciclo de la Educación Primaria y toda la Secundaria como área específica para tratar el género desarrollándose unos contenidos propios de la asignatura. Aprobada la última ley educativa LOMCE en el año 2013, Educación para la Ciudadanía y los Derechos Humanos fue suprimida como asignatura íntegra por el gobierno de Mariano Rajoy, apareciendo

de nuevo la coeducación de forma transversal, quiere decir, a criterio del profesorado y sin ningún tipo de contenido desarrollado de forma específica. Otro de los aspectos a destacar con la actual ley de educación es que permite la creación de centros educativos segregados por sexos.

Por lo tanto, cabe señalar que en la actualidad, obviamente este tipo de escuelas, y tampoco las escuelas mixtas, llevan a la práctica una coeducación real. Aunque sí conllevan un cierto trato de igualdad entre el alumnado debido a lo que señalaba anteriormente sobre los mismos contenidos y la misma evaluación, se obvian otros aspectos comportamentales y actitudinales que refuerzan en la mayoría de los casos los estereotipos de género tradicionales. La construcción de identidades de género diferenciadas entre chicos y chicas y los estereotipos de género patriarcales se demuestran en las relaciones inter e intra géneros a través de las actividades y las conductas concretas. De esta forma las chicas son elegidas para la confianza y los cuidados y su aceptación en la escuela suelen girar en torno a las características físicas: "guapa", "fea", "alta", "gorda". Por otro lado, los motivos de preferencia y los comentarios que se hacen a los niños suelen estar basados en otros patrones como su competencia atlética o escolar, así como por su discurso lúdico y bromista. Por lo tanto, no podemos negar que la socialización de géneros aún sigue vigente, lo que implica un trato diferencial en función del sexo ya que se asignan roles y comportamientos diferentes según los estereotipos sexuales en donde los agentes de socialización educan de acuerdo a los patrones establecidos de lo que se considera femenino y masculino. Además de las actividades relacionales y las conductas, una clara y sencilla evidencia de ello es la ropa que se viste para afirmar las identidades, haciéndolas muy diferenciadas para que no puedan confundirse, donde se muestra el miedo a la indiferenciación o confusión sexual indicando el patrón homofóbico patriarcal basado en la aceptación y el rechazo.

Podemos decir que los géneros son sistemas de identidad y comportamiento en los grupos humanos que limitan fuertemente las posibilidades de desarrollo de las personas ya que prescriben lo que "deben hacer" según su sexo y les obliga a adaptarse, aunque lo que hacen no corresponda a sus capacidades y deseos. Por tanto, el sexismo supone un límite en las posibilidades de hacer, aprender y ser para hombres y mujeres. Es por ello que su erradicación en la escuela es la clave para superarlo. No obstante, esto presenta varios handicaps, el primero es reconocer que la división por sexos supone un problema educativo por la discriminación y desigualdad entre géneros que establece, por otro lado, reconocer que la escuela se enfrenta a sí misma y a otros agentes de socialización que fomentan el propio sexismo.

Sin embargo, una buena parte del profesorado cree que actúa coeducativamente, potenciando el desarrollo personal de alumnas y alumnos sin





estereotipos sexistas en los contenidos que transmite, en la lengua oral y escrita con la que se comunica, en las interacciones escolares formales e informales, así como cuando se asignan y asumen responsabilidades dentro de la gestión del centro, pues se cree que la ausencia o presencia femenina se debe a los propios intereses y no a razones de género. Es por ello que no resulta fácil desprenderse de una mentalidad hermética cargada de ideas biologicistas sobre las mujeres y resistentes a evolucionar.

Podemos definir la familia, la escuela, las relaciones entre iguales y los medios masivos de comunicación como los agentes de socialización primaria, aquellos que constituyen la primera fase de socialización para cualquier ser humano. Comenzando con la familia, es donde tradicionalmente se han establecido relaciones de poder y género, lo que Luis Bonino denomina “micromachismos” tomando como base descriptiva a la pareja heterosexual con hijas/os, (lo que no significa que en otras formas de pareja estas prácticas no existan). Visibilizar estas injusticias cotidianas es el primer paso para intentar su neutralización y desactivación para contribuir a modificar los juegos de dominio y permitir el desarrollo de relaciones más cooperativas, honestas e igualitarias en derechos y obligaciones entre hombres y mujeres. Comenzar a considerar la importancia y el enorme valor del trabajo basado en cuidados y tareas domésticas es la única forma con la que podemos llegar a conseguir que sea algo compartido por ambos sexos.

Por otro lado, cuando los progenitores establecen diferencias en la educación de sus hijos e hijas a través de los colores, la ropa, la decoración de la habitación, los juguetes, etc se generan jerarquías, comparaciones y actitudes incluso agresivas y bélicas dependiendo de los estímulos y objetos que se ofrezcan. En este caso la coeducación familiar debería basarse en la inclusión de diversos colores para eliminar el binomio rosa-azul y en la selección de estímulos que puedan compartirse sin privar la posibilidad de experimentar vivencias en los cuidados o el deporte, por ejemplo. Se trata de cambiar la mentalidad de que en el momento de nacer tu destino estará marcado por tu sexo.

Después de la familia, los otros agentes de socialización primaria son las instituciones educativas y las relaciones que se dan en ellas fuera del contexto familiar y los medios masivos de comunicación que hoy en día ejercen una enorme influencia.

Para que la escuela llegue a ser un agente de socialización y de cambio basado en la igualdad se debe abandonar algunas prácticas habituales de las personas que la conforman. Por un lado, como he mencionado anteriormente, se ha de promover un cambio de roles y relaciones más cooperativas e igualitarias en las familias y la eliminación del trato diferenciado por sexos. Por otro, despertar la conciencia, el deseo y la necesidad en el profesorado de recibir una formación en género y coeducación de forma sistemática y no por interés e

iniciativa propia. Algunas de las prácticas habituales que deberían cambiarse en el profesorado es el uso del lenguaje que considera el masculino como universal, ya que lo que no es nombrado no existe, o dicho de otra forma, la conciencia solo recuerda lo que se nombra. Es por ello que el propio lenguaje androcéntrico genera inseguridad en las niñas al sentir dudas de ser o no incluidas en los mensajes que reciben. Por lo tanto, el uso del genérico alternado con la mención del femenino junto al masculino generaría un lenguaje inclusivo ya no solo en el lenguaje oral sino en el escrito, así como en la cartelería y las imágenes que se presenten en las instalaciones del centro escolar así como en el material didáctico como los libros de texto.

Por otro lado, el diseño y uso de los espacios deben cuidarse para que sea utilizado tanto por niñas como por niños. En este caso, un escenario habitual que podemos encontrar en los centros educativos de Educación Primaria son las zonas de recreo convertidas en pistas de deporte, en concreto fútbol y baloncesto, que suelen ocupar una gran parte de los espacios de juego y de los que suelen hacer uso casi con exclusividad los niños. De esta forma se está estimulando a los niños al movimiento, así como a ocupar y dominar el espacio comunitario, mientras que a las niñas se las invita a todo lo contrario, es decir, a observar y a permanecer quietas. Este hecho repetido cotidianamente va constituyendo la personalidad de hombres y mujeres, es por ello que debemos organizar los espacios y universalizar los juegos para que el alumnado pueda acceder independientemente de su género y dar lugar a actividades de cooperación, cuidado y empatía.

Del mismo modo, a partir de la etapa de primaria se hace una segregación por sexos en el uso de los aseos y vestuarios de los centros educativos. Resulta curioso ver como la propia institución hace esa división a medida que el alumnado va creciendo ya que por el contrario en la Etapa de Educación Infantil el uso de baños es comunitario al existir una normativa que especifica que deben estar integrados en la misma aula de referencia.

## BIBLIOGRAFÍA

- Informe sobre la Percepción Social de la Violencia Sexual en España elaborado por la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género / Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2018. Publicado en la <http://www.observatorioviolencia.org>
- “Rosa y azul: la transmisión de los géneros en la escuela mixta” de Marina Subirats.
- “Coeducación, apuesta por la libertad” de Marina Subirats.
- “Preferencias relacionales de género en el contexto escolar: una nueva medida para el diagnóstico de relaciones de género en educación” Rafael García Pérez, Estrella Ruiz Pinto, Ángeles Rebollo Catalán. RELIEVE (Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa).
- “Micromachismos: la violencia invisible en la pareja” Luis Bonino Méndez.
- “Socialización primaria y secundaria: sus agentes y efectos”. Blog Psicología y Mente. Psicología educativa y del desarrollo. Isabel Rovira Salvador.
- Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral Contra la Violencia de Género.

Observando los contenidos curriculares, podemos añadir que los personajes más estudiados y nombrados pertenecen a hombres. En este sentido, debemos incorporar personajes femeninos relevantes en la ciencia, el deporte, la política y otras profesiones.

El último agente de socialización primaria son los medios masivos de comunicación que han supuesto una gran influencia en la creación y perpetuación de los modelos tradicionales basados en estereotipos y que bien se reflejan en la escuela. Comenzando por los cuentos tradicionales que suelen marcar las conductas y roles de las niñas supeditadas y dependientes frente a los niños como superhéroes, hasta las películas infantiles y las series de dibujos animados. Lo mismo ocurre con los personajes de actualidad donde, con exclusividad, los deportistas estrella son hombres y las mujeres más conocidas son valoradas por su físico. El mismo patrón se repite en la música a través de las letras y los videos musicales que además de ello representan constantemente actitudes sexualizadas al igual que en la vestimenta que crean las últimas tendencias.

La socialización secundaria, sucede en la última etapa de la adolescencia donde se pone en práctica lo aprendido anteriormente en otros ámbitos y contextos desconocidos como la universidad, organismos laborales y las instituciones políticas y gubernamentales. Existe un amplio margen de actuación donde la persona es libre de decidir cómo actuar.

Una vez analizados los diferentes agentes de socialización primarios y secundarios, y a modo de conclusión para finalizar este artículo, solo cabe decir que se hace necesario crear una conciencia y necesidad de cambio en la sociedad que los constituyen. La coeducación, el respeto y la empatía son las herramientas imprescindibles que debemos usar para abordar con efectividad la violencia de género y poder crear una sociedad cada vez más sana, justa, honesta, respetuosa e igualitaria.

- Ley 14/1970, de 4 de agosto, General de educación y financiamiento de la reforma educativa.
- Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación.(LODE)
- Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE)
- Ley orgánica 9/1995, de 20 de noviembre, de la participación, la evaluación y el gobierno de los centros docentes. (LOPEG)
- Ley Orgánica 10/2002, de 23 de diciembre, de Calidad de la Educación (LOCE)
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (LOE)
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).

## VI Jornadas de Sexología, Clínica y Género

28 y 29 de septiembre 2018



con... Ana Sierra

autora de 'Conversaciones Sexuales con mi abuela'

### ¿Estás feliz o solo sonríes?

Sesión de RISEX-Terapia

*"Me gusta reír y generar bienestar a través del humor y la risa. Disfruto fusionando mis conocimientos para crear nuevas fórmulas para el bienestar. Algunas de mis creaciones más útiles, divertidas y necesarias son RISEXterapia, el MinfulSEX o el MinfulKISS. Hay que inyectar fantasía para no morir de realidad y el humor es una cosa muy seria, procuro enfocar todas mis intervenciones desde esta perspectiva, que es como mejor se aprende".*







**Anna Deffner Deffner**  
Máster en Terapia Sexual y de Pareja  
Fundación Sexpol

## Abusos sexuales en menores

Los abusos sexuales a menores han existido durante siglos, siendo tratados como un tema tabú. A lo largo de los últimos años ha aumentado la preocupación social dando lugar a numerosos estudios y desarrollándose programas de prevención, además de publicaciones científicas, comunicaciones y ponencias en congresos para un mejor abordaje.

Las resistencias mantenidas por los sexólogos para estudiar este tema han existido durante largo tiempo, presentando la creencia que se trataba de una forma de negar la sexualidad infantil o reforzar los miedos sexofóbicos propios de la cultura conservadora. Tras cambiar el enfoque, se ha caído en la cuenta de la enorme tendencia social, educativa y clínica de este campo de investigación. Se ha roto el silencio, reconocido los hechos y estudiado con objetividad sus significados para aportar una intervención más especializada mediante equipos multidisciplinares, siendo indispensable la figura de los especialistas en la materia, los sexólogos, para prevenir y tratar adecuadamente el abuso sexual a menores.

Para situarnos en la prevalencia se podrían citar múltiples estudios. Uno de ellos, aunque ya no tan reciente pero fiable, es de López y otros del año 1994, en el que se tomó una muestra de la población españo-

la: un total de 18,9% de los entrevistados dijeron haber sido víctimas de abusos sexuales, siendo el porcentaje de los varones un 15,2% y en las mujeres del 22,5%. No solo preocupa la prevalencia, sino también aquellos casos de abusos repetidos y los efectos de éstos, siendo los números obtenidos en nuestro país del 55,8% de los casos de abusos solo ocurrieron una vez, pero el 44,2% se repitieron entre 1 y 25 veces. Esta alta prevalencia es preocupante e implica que es necesario hacer intervenciones preventivas tratándose de un problema tan generalizado, no sólo para que no ocurra sino también para que los abusos no se repitan. El hecho de que una niña de cada cuatro o cinco y un niño de cada seis o siete sufra abusos, obliga a intervenir de forma generalizada en la infancia, siendo los dos lugares en los que podremos llegar a todos los niños, la escuela, la familia y la comunidad en general.

Existen dos reflexiones fundamentales para justificar por qué las conductas sexuales denominadas abusos sexuales a menores han de ser inadecuadas. Por un lado es el uso inapropiado del poder de una persona sobre otra, es decir, porque se da una asimetría que coloca al menor en una situación de vulnerabilidad y explotación. Por otro lado los abusos sexuales a meno-

res son una forma de maltrato infantil que conlleva a graves consecuencias sobre ellos. Se trata además una intromisión en la sexualidad infantil, limitándoles su desarrollo sano, pudiendo ocasionar graves consecuencias emocionales y sociales, como la pérdida de incondicionalidad del apego, socialización sexual traumática, desconfianza, estigmatización, confusión de roles dentro de la familia o en relación con las diferentes edades, comunicación falseada condicionada por el secreto, implicando con frecuencia numerosos efectos negativos a corto y largo plazo. Todo adulto que abusa cambia su función protectora y educadora por la de explotación para obtener beneficios propios, interfiriendo en el proceso de desarrollo sexual, afectivo y social del menor. Toda imposición de contacto e intimidad a otra persona atenta contra su libertad y dignidad.

Otro punto importante a tener en cuenta es cuándo se considera abuso sexual del menor, siendo esta definición especialmente importante en los programas de prevención. Las denuncias por abuso sexual dependerán del conocimiento de los diferentes profesionales sobre este concepto y su falta de claridad y exactitud. Destacan tres criterios fundamentales, la edad de la víctima y del agresor, las conductas que el agresor pone en juego para someter a la víctima y el tipo de conductas que tienen lugar entre ambos.

Desde el punto de vista de la edad, muchos autores ponen como edad máxima de la víctima los 17 años, ya que pasados estos se consideraría violación o acoso sexual. Para el agresor, dependiendo del autor, debe tener al menos 5 o 10 años de diferencia con la víctima. Otros creen que el empleo de la fuerza, la presión o el engaño a menores, independientemente de la edad del agresor, debe ser considerado abuso sexual, por lo que pueden darse también abusos sexuales entre niños de la misma o parecida edad.

Partiendo de la conducta abusiva, que pueden implicar o no el contacto físico, siendo de contacto todas aquellas zonas de significado sexual (caricias de pechos, genitales, coito vaginal, anal, oral, etc.). Las de no contacto pueden tener también un carácter abusivo, como el exhibicionismo, la petición expresa de realizar actividades sexuales, el envío de fotos del niño, etc.

No obstante, siempre que exista coerción (con fuerza física, presión o engaño) o asimetría de edad, o ambas a la vez, entre una persona menor y cualquier otra, las conductas sexuales deben de ser consideradas abusivas. Esto es tan importante porque no hay que olvidar incluir también las agresiones sexuales que comenten unos menores sobre otros, porque en algunas sociedades se ha podido comprobar que el 20% de las violaciones las realizan menores de edad y que la mitad de los agresores cometen su primer abuso antes de los 16 años.

Poniendo el punto de mira en los agresores, no se puede decir siempre o nunca, pero por lo general suelen ser adultos de mediana edad, aunque hay estu-

dios que demuestran que los agresores adultos habían sentido inclinación a tener relaciones con niños antes de los 16 años de edad, por lo que recobra importancia de nuevo la prevención en el ámbito escolar, no sólo para las posibles víctimas sino también para los posibles agresores. Considerando la relación que tiene la víctima con el agresor, puede ser tanto conocido, familiar o no, como desconocido. Existen diferencias en función del medio rural o urbano, dado que en el medio rural los niños se relacionan más con personas conocidas y en el medio urbano hay numerosas situaciones de hacinamiento y el anonimato está mucho más extendido. En datos encontrados sobre el sexo del agresor, el 86,6% son varones y el 13,4% son mujeres.

Las estrategias más utilizadas por el agresor serán el uso de la confianza en el caso de un familiar, amigo, educador, adulto conocido. Aprovechar una situación confusa, usar conductas de doble significado o empezar por caricias no sexuales. Establecer primero una relación de confianza con el niño. Usar la sorpresa: conducta inesperada por el menor que no acaba de comprender. Recurrir a sistemas de engaño, sirviéndose de otras supuestas motivaciones o significados. Usar premios, anunciados o dados, cómo también castigos si no se acepta. Recurrir a amenazas verbales o a otras consecuencias negativas para conseguir la conducta deseada o para que no la comuniquen a nadie, esto se da especialmente cuando se repiten los abusos sexuales. Las amenazas físicas las utilizan más los desconocidos, y el uso de violencia física es muy infrecuente.

Los efectos de los abusos son muy variables, dependiendo del tipo de agresión, la edad del agresor y de la víctima, el tipo de relación entre ambos, la duración de la agresión, la frecuencia de la agresión, la personalidad del niño agredido, la reacción del entorno etc. Los efectos iniciales se refieren a aquellos que aparecen en los 2 años siguientes a la agresión, como pueden ser vergüenza, culpa, miedo, ansiedad, asco, desconfianza, marginación, agresividad hacia la propia familia o hacia el agresor etc. Los efectos a largo plazo serán difíciles de estudiar, pero la depresión, intentos de suicidio, ideas de estigmatización, aislamiento, marginalidad y pérdida con una disminución de la autoestima. También ansiedad, tensión, dificultades de tipo relacional y dificultades en los hábitos de comida se asocian a traumas infantiles. Huida de casa, fracaso escolar, ingestión de drogas, hostilidad hacia el otro sexo, infecciones de transmisión sexual o embarazo no deseado se encuentran en la literatura. Otra serie de efectos, relacionados con la sexualidad pueden ser insatisfacción, dificultad para relajarse, anorgasmia, promiscuidad, explotación sexual etc.

El concepto de abusos sexuales no niega la sexualidad infantil, es decir ésta no debe ser excitada ni explotada por los adultos, sino respetada y aceptada como suya y está para ser vivida entre iguales. Los niños desde su nacimiento tienen desarrollada la fisiología del placer sexual, y descubren, incluso en el primer año de vida, el placer de la masturbación. Los niños tienen frecuentes



Mesa 8: **Medicina, atención primaria y sexualidad.** Modera María Bartolomé. Lic. En Medicina y Cirugía, Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. De izq a dcha: María Viñal González, María Bartolomé, Aixa García, Anna Deffner

erecciones y las niñas reaccionan con lubricación vaginal. Los niños y niñas hacen numerosas preguntas sobre la sexualidad, tienen sus propias teorías, realizan juegos y actividades por curiosidad, para imitar a otros, etc. Todas estas manifestaciones sexuales, entre niños, con consentimiento mutuo y sin producir daño físico, han de ser consideradas saludables, aceptarlas y respetarlas es fundamental, siendo parte de su desarrollo sano. Lo ideal será favorecer una visión positiva de la sexualidad, relacionándola con la ternura, el placer, la comunicación y el amor. Proporcionar la aceptación de los valores, normas y conductas diversas en materia de sexualidad, siempre que no impliquen directa o indirectamente formas de explotación, desarrollando una visión de la sexualidad como una dimensión positiva del ser humano. Favorecer los valores de igualdad entre los sexos, de forma que no se fomente un patrón masculino caracterizado por los valores de poder, agresividad, dominación, iniciativa y conquista, frente a un patrón femenino caracterizado por la sumisión, la obediencia, la dependencia, la pasividad y la complacencia a las peticiones de los demás será indispensable.

Con todos estos datos surge la pregunta de que podemos hacer al respecto, y es por un lado alzar la voz, romper el silencio y denunciar, nunca mirar hacia otro lado y dejar en desamparo al menor. En relación a abusos sexuales hay que tener en cuenta que los niños prácticamente siempre dicen la verdad, así que no debemos poner en cuestión su testimonio y debemos hacer todo lo posible para fundamentar este testimonio en pruebas, y en su ausencia no dejar de creer al menor. El 50% de los casos no consiguen probarse. También podemos creer que los niños no dicen la verdad, y esto depende

de muchas variables, pero se calcula que sólo el 8% de los casos denunciados son falsos, y de este tanto por ciento, una parte importante corresponde a sugerencias de los adultos.

Por el otro lado es evidente que aún queda mucho por hacer en cuestión de prevención. De poco pueden servir los esfuerzos individuales de los padres y profesionales, si los factores que dependen de la comunidad y la sociedad en general no fomentan y vigilan el cumplimiento de los valores y normas que protegen a la infancia. En una sociedad donde los medios de comunicación tienen tanto peso y en el que el grado de autonomía de los padres y los niños es cada vez mayor, es ingenuo pensar que la escuela, la familia y la actividad individual de los profesionales, puede proteger a la infancia de forma eficaz. Sólo una acción conjunta y coordinada de la sociedad puede conseguir que los niños tengan satisfechas sus necesidades y no corran riesgos injustificados, no debemos esperar a que se produzca el problema, sino intentar evitarlo. Los servicios sociales y todas las administraciones públicas no solo deben dedicar sus esfuerzos a la asistencia en los casos que ya se han producido situaciones de abuso sexual o de desamparo en general, sino colaborar con otras instituciones, la familia y el sistema educativo, para que estas situaciones no lleguen a producirse. Ofreciendo a la infancia formas de ocio participativas y adecuadas para su edad, apoyando con asociaciones sociales a la infancia en el tiempo que pasan fuera del sistema escolar, creando espacios, actividades y oportunidades de interacción lúdica, deportiva y cultural, protegiéndoles de un montón de horas frente a la televisión tan sujeta a intereses comerciales y asociando continuamente como reclamo publicitario



la sexualidad y la violencia. Debemos darle a los niños el derecho de sus necesidades fisiológicas y satisfacer sus necesidades cognitivas, emocionales y sociales, derecho de sentirse emocionalmente seguro, disponiendo para ello de vínculos afectivos con personas incondicionales que estando disponibles, accesibles y capaces de ofrecer ayuda, les aceptan, expresan su afecto y ayudan tal y como son. Tener en cuenta el derecho de ser aceptado y estimado independientemente de su sexo, raza, minusvalía, rendimiento, conducta y cualquier otra característica personal o social. Importantes son los vínculos de amistad, la interacción con iguales y los grupos sociales para el desarrollo social del niño. Además deben sentirse protegidos de los peligros imaginarios, siendo escuchado, comprendido y adecuadamente apoyado, al igual que ser un participante activo en la familia, la escuela y la sociedad en general.

Debemos desarrollar una cultura de respeto y no violencia, dándole valor a la persona humana sean cuales fueran sus diferencias. Fomentar la cultura de la libertad, del respeto de la voluntad del otro, de la convivencia de decir claramente lo que se pretende y no imponerlo a los demás. Respetar los valores de la autonomía y el derecho de decidir sobre la propia vida, la propia conducta y lo que se desea hacer o no hacer con el otro. Comenzar a solucionar pacíficamente los conflictos, abandonando los recursos de la fuerza física, el uso de las armas o instrumentos amenazadores, creando una cultura libre, solidaria y de fraternidad.

Otras medidas serán elaborar leyes de protección de la infancia que fomenten la evitación y persecución de los abusos sexuales de menores y del maltrato en general. El consenso de un código ético de los medios de comunicación. La creación de teléfonos y centros de ayuda. Habrá que fomentar la investigación, docencia,

etc. en este campo, formando profesionales del ámbito, además de crear un sistema judicial específico para menores de forma que éstos y sus agresores sean tratados de la forma más adecuada, protegiendo al menor en el proceso para que no aumente su sufrimiento. Y por último la realización de campañas específicas, contra las falsas creencias sobre los abusos, explicando las dimensiones del problema, incluyendo causas y efectos, describiendo las estrategias de los agresores, formas de pedir ayuda, presentando los agresores como las personas que necesitan ayuda, y haciendo campaña contra la asociación entre violencia-sexualidad, poder-sexualidad, etc. Estrategias generales de intervención deben ser la promoción de los diferentes contenidos de educación para la salud y prevención de las conductas de riesgo desde el ámbito escolar, padres, profesionales de la salud, servicios sociales, asociación de vecinos, centros juveniles, etc. Lo ideal sería para los menores desde preescolar y durante una hora semanal, trabajar las habilidades fundamentales desarrollando competencias sociales, y al mismo tiempo desarrollar fuera del ámbito escolar un programa dirigido a la comunidad en general, impartidos por profesores formados o por especialistas.

Concluyendo me gustaría que estos números descendieran progresivamente, que todos tomen consciencia sobre un problema que existe. Abrir bien los ojos ante situaciones donde se desprotegen a los niños ante tanta influencia en videos musicales, imágenes en la web, publicidad con mensajes, etc. no entendibles para todas las edades. Confundiéndolos ante un mundo cada vez más poblado pero con menos habilidades sociales, donde en la búsqueda de atención pueden confundir fácilmente el interés propio de un adulto con el afecto percibido y la atención deseada.

**Zahira Zotes**  
Máster en Sexología y Género  
Máster en Terapia Sexual y de Pareja  
Fundación Sexpol

## Nafefilia

Desde hace muchos siglos, la sexualidad ha sido reprimida y objeto de control por parte del sistema capitalista y patriarcal, en especial la sexualidad femenina. Según algunos teóricos la represión de la sexualidad ha servido para la creación de cuerpos como objetos y maquinaria de trabajo. Cuerpos en los que se les ha reprimido el placer, para que aguanten horarios extenuantes de trabajo, de ir del trabajo a casa y de casa al trabajo. El placer que es gratuito, no entraría dentro del mercado capitalista de consumo por lo que podríamos estar satisfechos y felices sin comprar.

La sexualidad fue constreñida a la procreación, considerándose pecado todo lo que saliera de la norma. Distintos autores reflexionan sobre este hecho.

Freud(1) puntualizaba que la gratificación de los instintos parciales y de la genitalidad no procreativa se convirtieron en tabúes como perversiones, subliminadas o transformadas en subsidiarios de la sexualidad procreativa (Coral).

Se llegó a utilizar en el siglo XIX incluso medidas coercitivas para aquellos que osaban ser ellos mismos.

Así, Oscar Guash 2000, (2) refiere en su obra que



“Se hace imprescindible una nueva estrategia que justifique ante la ley y ante la sociedad la vigilancia y la persecución de la sexualidad no convencional. La psiquiatría ofrece la solución transformando en enfermos a los que se apartan del modelo sexual socialmente previsto. Ya en el último cuarto de siglo va a explicar las sexualidades no ortodoxas mediante la teoría de la degeneración, y a finales de siglo se convierten en perversiones sexuales; ya no se trata de opciones personales que no pueden ser perseguidas. Se trata ahora de patologías que hay que curar, opinen lo que opinen quienes la padecen.

También Marcuse,(3) (hablando de la sexualidad procreativa como la única deseable por el sistema) define las perversiones como “símbolos de lo que tiene que ser suprimido para que la opresión pueda prevalecer y organizar una más eficaz dominación del hombre y la naturaleza ..”

Gracias a los avances obtenidos por los movimientos feministas, lgtbi y de liberación sexual de los años 60, alrededor de 1990 dejó de utilizarse el término perversión y pasó a llamarse parafilias. Lo que se considera parafilia en cada momento y lugar depende de las convenciones sociales imperantes. Ciertas prácticas

sexuales, como el sexo oral o la masturbación, se consideraban parafilias hasta mediados del siglo XX, aunque hoy en día no se consideran así.

Dentro de los catálogos de parafilias encontramos Nafefilia que se la define como aquella en la que la excitación erótica y la facilitación y el logro del orgasmo son relativos y/o dependientes de tocarse o acariciarse con otra u otras personas.

Teniendo en cuenta que la piel es el órgano sexual más grande del cuerpo y que se encuentra repleto de terminaciones nerviosas y de receptores sensoriales, parece obvio que todas las personas fuéramos consideradas naféfilas debido a que todas gozaríamos y nos excitaríamos por el hecho de ser tocadas.

Considerar la nafefilia como una parafilia es el triunfo de la sexualidad imperante actual coitocentrista y falocentrista. Según Casilda Rodríguez lo que facilita que el cuerpo se insensibilice comienza en la forma patriarcal en la que nacemos. Para esta autora, el embarazo y el parto forman parte de la sexualidad de la mujer. La represión del deseo, la desconexión con el útero y la educación en valores patriarcales hace que la mujer no confíe en sí misma para este proceso y se deje intervenir en el proceso del parto, poniéndose en las manos de la Medicina.

Esta intervención médica no tiene en cuenta la carga libidinal que se produce en el cuerpo de la mujer y del bebé, no permitiendo la regulación autoorganística del cuerpo (separando al bebé de la madre, practicando al bebé pruebas que pueden esperar como pesarle, medirle, lavarle,..) Esto crea en el cuerpo del bebé la creación de corazas. Por el contrario, si se dejara al cuerpo de la madre ser el protagonista del proceso, auto-

regulándose entre ella y el bebé, no daría lugar a lo que Casilda llamó la falta básica. Pasar de un estado del bebé de tener todo a de repente pasar a un entorno hostil en el que se le quita la fuente de placer. De ahí la importancia de las últimas investigaciones de neurociencia en las que se pone de relieve la importancia de la piel con piel cuando nace el bebé.

Existen investigaciones realizadas en el s. XX, donde se comprobó en hospicios de bebés que lo que determinaba la muerte de muchos de ellos, a pesar de estar alimentados y en condiciones de calor e higiene, era la falta de contacto físico y de ser acariciados.

Por ello sensibilizar nuestra piel tocándonos se convierte en un acto político.

Según Marcuse el fin de la represión sexual representaría "que este esparcimiento de la libido se manifestaría primero en una reactivación de todas las zonas erógenas y, consecuentemente, en un resurgimiento de la sexualidad polimorfa pregenital y en una declinación de la supremacía genital. El cuerpo en su totalidad llegaría a ser un objeto de catexis, una cosa para gozarlo: un instrumento de placer. "... El cambio sería no solo una liberación, sino una transformación de la libido: de la sexualidad constreñida bajo la supremacía genital a la erotización de toda la personalidad" Marcuse 1995 (4). Citado en *La construcción sociocultural del Amor romántico*.

Este autor refiere que es importante dedicar tiempo al placer y como en esta sociedad de consumo el tiempo libre viene determinado y no precisamente, para el disfrute de nuestros cuerpos. "Una característica de la modernidad, además, es que el empleo del tiempo libre también está organizado socialmente y orienta-

Mesa 7: **Vínculos afectivos y sexualidad**. Modera Manu Palomo. Historiadora del arte, sexóloga, terapeuta Gestalt, arteterapeuta y coautora de [www.vacasincencerro.com](http://www.vacasincencerro.com). De izq a dcha: Saioa Etchebarría, Santiago Díaz, Manu Palomo, Zahira Zotes.





do al consumismo y el entretenimiento: todo ello hace que nuestra energía vital vaya orientada hacia el trabajo y las obligaciones sociales, y hacia el consumo como una obligación voluntaria. Esto supone que nos queda menos tiempo y menos energía para el placer, y que la sexualidad se ve constreñida y orientada hacia la reproducción". Podríamos puntualizar que no sólo constreñida a la reproducción, sino al coito como práctica hegemónica, en la que acariciarse y tocarse en un preliminar de ella, y a la que se le dedica poco o nada de tiempo, debido quizá también a esta falta de tiempo libre para el placer corporal.

Otra autora Fina Sanz, destacada en el campo de la sexología, refiere que nuestro erotismo está condicionado por la forma de educarnos diferente a hombres y mujeres en esta sociedad heteropatriarcal.

A diferencia de la erótica en los hombres que se centra más en su genitalidad, la erótica femenina es más global, en contraste con los niños, en la educación de las niñas se permite más el contacto físico no considerándolo como contacto sexual pero que enseñan el placer global del cuerpo como las cosquillas, peinarse, acariciarse, etc. A los niños, desde temprana edad, se les deja de acariciar y de abrazar y el único contacto que tienen es a través de toques para enseñarles así a ser "duros".

Debido a esta educación, tenemos dos códigos eróticos distintos. Por ello, podríamos decir que existen más mujeres nafefílicas que hombres.

Por un lado, se reprime a las niñas para el encuentro con su cuerpo y sus genitales y a los hombres, al placer de su cuerpo en general focalizando sólo en los genitales. Propone a mujeres y a hombres que trabajemos para erotizar todo nuestro cuerpo global y superar las partes que nos han insensibilizado por la cultura de género y sexista.

## NOTAS

- (1) Citado en Coral Herrera, La construcción social del Amor romántico.
- (2) Citado en Coral Herrera, La construcción social del Amor romántico.
- (3) Citado en Coral Herrera, La construcción social del Amor romántico.
- (4) Idem.

## REFERENCIAS

- Rodrigañez Ibañez, C.; Cachafeiro, A.(2007). La represión del deseo materno y la génesis del estado de sumisión. Crimtales.
- Herrera, C. (2010) La construcción social del amor romántico. Editorial Fundamentos. Madrid.
- Sanz, F.(1990) Psicoerotismo femenino y masculino. Para unas relaciones placenteras, autónomas y justas. Kairós. Barcelona.

La insensibilización del placer en nuestra piel, además de mermar nuestra sexualidad, hace que se repriman emociones en ella, así cuando una persona, sobre todo los hombres, empieza a trabajar la erótica de su piel, siente miedo porque se les despiertan sensaciones, recuerdos que tenía escondidos.

Una de las técnicas que más se utilizan en terapia sexual desde hace años y que aun hoy sigue vigente para resolver diferentes disfunciones sexuales, es el Placereado. El objetivo es globalizar el placer, descoitocentrarlo. Consiste en tocarse todo el cuerpo primero un miembro de la pareja al otro y viceversa, puede trabajarse incluso, aunque no de manera tan completa, de manera individual. En un primer momento de la terapia, se orienta a que en la práctica de la técnica se eviten los genitales. Suele ser una técnica que les resulta más fácil llevar a cabo a las mujeres que a los hombres, ellos se sienten ridículos y les cuesta más llegar a sentir el placer de ser tocados y acariciados. Pero una vez consiguen empezar a relajarse, sienten menos la presión que tienen de "dar la talla" en el sexo y empezar a disfrutar no sólo del coito sino también de las caricias.

Y es que tocarse, además de provocar placer, facilita una atmósfera de intimidad y de confianza, provocando una apertura para que nos podamos expresar de manera más real, sintiéndonos aceptados y, por ende, amados.

Por todo ello, mi propuesta es, en este momento en el que la educación sexual se basa en el porno mainstreaming coitocentrista, genitalista y en la cultura de la violación, que nos proclamemos todas como personas nafefílicas.

Y es que lo personal es político, y tocarse también. Toquémonos.



**David Romera Herrero**  
Máster en Sexología y Género  
Fundación Sexpol

## Naturalismos ¿Cómo se vive la sexualidad desde las masculinidades actualmente?

Aunque a día de hoy podemos encontrar una multitud de referencias a trabajos, estudios, instituciones o recursos relacionados con el género procedentes de distintos lugares del mundo, y, a pesar de que este conforma una parte esencial de nuestra identidad desde hace milenios (desde que se habla de hombres y mujeres al menos), los primeros usos del término, y, por tanto, su visibilización, no aparecen en el ámbito académico hasta mediados del pasado siglo en Occidente. Ya sea citando al doctor John Money (1955) asociado al tratamiento médico con personas intersexuales, a Stoller (1964) refiriéndose a la identidad de género, o a Gayle Rubin (1996, publicado originalmente en 1975) en cuanto al sistema sexo/género que distingue el sexo biológico de las atribuciones culturales y jerarquías que hemos construido en función de este, observamos que por fin se da nombre a aquello que nunca lo había tenido como tal. En ese sentido, cabe preguntarse a que se debe todo este ocultismo, y teniendo en cuenta su gran magnitud de alcance, parece que algunas respuestas podrían encontrarse en fenómenos sociales a nivel macro. En concreto, salta a la vista la influencia del carácter esencialista de nuestra cultura a la hora de considerar el sexo como una fuerza natural. Este hecho afectaría por ejemplo a la concepción de las identidades sexuales (Moreno y Pichardo, 2006), pero no solo eso, sino que, por ende, a todos los aspectos de nuestra sexualidad contruidos a partir de la diferenciación genérica, así

como al propio género construido en función del sexo (Sáez, 2004). En palabras de Bourdieu (2000, p. 12), esta invisibilidad se debe a “la transformación de la historia en naturaleza y la arbitrariedad cultural en natural”.

Por ello, si consideramos que el género y la sexualidad son un producto inmodificable de la naturaleza, es de esperar que sea dificultoso su estudio como construcción social y política (tal y como las conocemos actualmente). Siguiendo esta línea, algunas autoras como Judith Butler (2007, p. 55) van más allá y llegan a cuestionar incluso la aparente separación entre sexo “biológico” y género: “si se refuta el carácter invariable del sexo, quizás esta construcción denominada sexo esté tan culturalmente construida como el género; de hecho, quizá siempre fue género, con el resultado de que la distinción entre sexo y género no existe como tal”. Si a modo de ejemplo tenemos en cuenta que gran parte de lo que nosotrxs asociamos con masculinidad gira sobre la capacidad del hombre para ejercer poder y control, y que el sexo biológico en sí no prescribe una personalidad fija y estática (Kaufman, 1995), el aprendizaje de estos patrones sociales disfrazado de naturalismo adquiere un matiz político perverso que se manifiesta en nuestra propia sexualidad.

Hasta este punto he preferido no adentrarme en el género como concepto, sin embargo, las propuestas de ciertxs autorxs son muy útiles para poder profundizar en la parte política de este. En primer lugar, y según Ju-



Mesa 10: **Deseo y Placer. Modera Carmen Saura.** Especialista en Sexología, Pareja y Género y en empoderamiento sexual de las mujeres. De izq a dcha: Raquel Pascual, Carmen Saura, Stephanie Melenciano, David Romera.

dith Butler (2007), el género se reduce a un sistema de reglas, convenciones, normas sociales y prácticas institucionales que producen performativamente el sujeto que pretenden describir. Su aportación nos permite ser conscientes de la aparente presencia de un modelo ideal (pero inalcanzable) al cual todos debemos llegar con la ayuda/control de la sociedad. Por ello, si nos centramos en el ideal de sujeto, parece coherente que Paul Preciado (2008, p.86) argumente citando a Teresa de Laurentis (1990) que el hecho de ser hombre o mujer, masculino o femenino, son ficciones somáticas que se producen a través de tecnologías de género que, a su vez, operan de forma heterogénea sobre hombres y mujeres, produciendo no solo diferencias de género (hombre/mujer), sino también diferencias sexuales (homo/hetero, monógamo/promiscuo, ...), raciales, de clase, corporalidad, edad, etc. Este planteamiento platónico y jerárquico, en cuanto que representa un dispositivo de poder (Foucault, 1975), rechaza y castiga implícitamente la amplia diversidad, potencial y de facto, de realidades posibles que tienen lugar fuera de la norma e incluso "dentro de ella", incidiendo plenamente en el desarrollo de la sexualidad a través de la configuración social del deseo y las prácticas sexuales entre otras dimensiones (Connel, 1995; en Riviere, 2017).

Bajo mi punto de vista, el control ejercido sobre los cuerpos y sobre la propia sexualidad de las personas continúa altamente invisibilizado, por lo menos en gran parte del entorno en el que vivo. No solemos reflexionar sobre ello, y en caso de compartir nuestras experiencias, suele ser en contextos de intimidad o privados. Además, incluso en estos contextos cuesta exponer una parte tan "personal" de un mismo, y lo más probable es que solo

hablemos de aquellas vivencias que consideremos que pueden ser más deseables socialmente para las otras personas. La consecuencia de esta dinámica parece evidente: si no incrementamos los esfuerzos para visibilizar las distintas vivencias sexuales que hay a nuestro alrededor así como la infinidad de posibilidades en esa línea, perpetuaremos de nuevo la eterna búsqueda del ideal ya citado en el párrafo anterior (con todo el sufrimiento y coacción de libertad que esto conlleva en nuestro desarrollo). En mi experiencia personal en cuanto a grupos de amistad masculinos, puedo decir que la búsqueda del placer personal se ve muy condicionada por el significado que tiene la sexualidad dentro de un rol masculino, sobre todo a nivel de estatus o de logro en función de unos parámetros normativos. Se da por hecho lo que es bueno o malo desde una posición más o menos explícita que destaca por ser exageradamente maniquea, patriarcal, coitocentrista y heteronormativa. Cualquier salida del molde no tiene porque conllevar una respuesta de rechazo directa, pero de primeras sí produce seguro una decepción en cuanto a lo que se espera de ti. Partiendo del género y de todas las situaciones de desigualdad que derivan de él, es obvio que si nuestra sexualidad se construye en relación con la condición genérica, las problemáticas también se representarían y reproducirían en este ámbito. Por ello, si concluimos que vivimos en una sociedad patriarcal y que la sexualidad masculina se caracteriza por una falta considerable de cuestionamiento de los modelos normativos, parece imprescindible comenzar a conocer más ejemplos de vivencias sexuales masculinas alternativas y positivas así como trabajar especialmente esta parte en los grupos de masculinidades, con el objetivo de fomentar unas relaciones más placen-



teras y equitativas para todo el mundo. Si empezamos a mostrar modelos reales de sexualidad y observamos el sufrimiento que genera intentar alcanzar la norma, la propia norma dejará de tener sentido ya que veremos

claramente que no es representativa de la población tal y como solemos creer, sino que se verá reducida al absurdo como una vía de castración y dolor.

## BIBLIOGRAFÍA

- Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina*. Barcelona: Anagrama.
- Butler, J. (2007). *El género en disputa. El feminismo y la subversión de la identidad*. Barcelona: Paidós.
- Foucault, M. (1975). *Vigilar y Castigar. Nacimiento de la prisión*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Kaufman, Michael. 1995. Los hombres, el feminismo y las experiencias contradictorias del poder entre los hombres. En L. Arango, M. León y M. Viveros (Coords.), *Género e identidad. Ensayos sobre lo femenino y lo masculino*, 123 - 146. Bogotá: Tercer Mundo.
- Money, J. (1955). «Hermaphroditism, gender and precocity in hyperadrenocorticism: Psychologic findings». *Bulletin of the Johns Hopkins Hospital*, 96, 253–264.
- Moreno, A. y Pichardo, J. I. (2006). “Homonormatividad y existencia sexual. Amistades peligrosas entre género y sexualidad”, en *Revista de Antropología Iberoamericana*, Ed. Electrónica Volumen 1, Número 1. Enero-Febrero 2006. Pp. 143 - 156 Madrid: Antropólogos Iberoamericanos en Red. Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/623/62310110/>
- Preciado, P. B. (2008). *Testo yonqui*. Barcelona: Espasa.
- Riviere, J. (2017). *Identidad masculina y proceso de socialización: crítica, cambios y resistencias*. En *Consejería de Igualdad del Cabildo de Gran Canaria (Ed), Masculinidades. Materiales para la formación y el debate (p.13-43)*. Obtenido de <http://igualdad.grancanaria.com/documents/6306648/0/Libro+MASCULINIDADES2/ae5ff436-4852-4093-ab9b-13af1570b658>
- Rubin, G (1996). *El tráfico de mujeres: notas sobre la “economía política” del sexo*. En *El género: la construcción cultural de la diferencia sexual*. M. Lamas, Comp. México DF: UNAM.
- Sáez, J. (2004). *Teoría queer y psicoanálisis*. Madrid: Síntesis.
- Stoller, R. (1964). *A contribution to the study of gender identity*. *International Journal of Psychoanalysis*, 45, 220-226.

**María Zamora Sánchez**  
Máster Terapia Sexual y de Pareja  
Fundación Sexpol



## Mujer sentida

### Mi sexualidad, mi responsabilidad

Persona sentida mujer, blanca, europea, veintisiete años, con titulación universitaria, clase media, heterosexual actualmente, sin pareja estable, con relaciones sexuales esporádicas, con miedos, cosas que aprender, actualmente en el año 2018 y tantas otras cosas que también me definen. Y es que cuando hablamos de responsabilidad y sexualidad lo primero que podemos hacer es pensar en una misma. ¿Cómo soy? Pero ¿cómo soy actualmente? Gustos, formas de actuar, experiencias actuales, aspectos íntimos como pueden ser las fantasías o deseos, sueños, formas para excitarnos, etc. Sin olvidarnos de nuestro yo anterior, el de hace unos meses, años, el que convivía con nosotras mismas en la adolescencia o la niñez.

Ser consciente, conocer el entorno, saber que intenciones tenemos o queremos tener, conocer los límites personales y sociales o las alternativas que hay, son posibles pasos para llevar a cabo un cambio con respecto a nuestra propia sexualidad.

En primer lugar ser consciente de qué tipo de sexualidad vivimos en este momento conlleva saber que significa la sexualidad para una misma y si realmente queremos cambiar algo o no. Si optamos por un cambio, que sea para mejorar algún aspecto, si por el contrario estamos totalmente satisfechas en cómo vivimos nuestra sexualidad, no debemos cambiar nada. Pero para tener claro esto, sería conveniente tener en cuenta los siguientes aspectos:

El entorno siempre nos condiciona, el dónde vivimos y en que época vivimos, con quién nos relacionamos, qué educación hemos recibido, cómo es nuestra familia, etc. aspectos que hacen variar el cómo sentimos. Por otra parte saber qué intenciones tenemos o queremos tener significa el cuánto queremos cambiar, ¿Estamos dispuestas realmente a vivir tal como lo hacemos en la actualidad? o ¿Quizás estaría mejor tener la posibilidad de cambiar algo? Conocer los límites personales o sociales es uno de los aspectos más difíciles personalmente, saber decir 'no quiero' o 'esto no me gusta' hace que no corra riesgos en hacer algo que va a hacer sentirme mal. Por último, las alternativas que hay corresponden a todo aquello que puede llegar a realizarse después de tener en cuenta todos estos puntos anteriores, en un principio, pero también en todo aquello que ya no depende de nosotras aunque hagamos lo posible para vivir nuestra sexualidad con la mayor libertad posible.

Y es que cuantas veces has realizado las siguientes preguntas y te has contestado tú misma ¿Me quiero?, ¿Me gusta mi cuerpo tal y cómo es?, ¿Lo que me proponen me gusta?, ¿Me considero una mujer deseada? ¿Qué me apetece hacer en estos momentos?, ¿Podría pedir algo sexual que realmente quiero?, y si puedo ¿Lo pido?, etc.; son muchas las preguntas que podríamos hacernos y seguro que nos costaría un tiempo en pensar y contestarnos. Es normal, cuando nuestra educación afectivo sexual siempre está en segundo plano, a

muy pocas mujeres nos dicen desde bien pequeñas que nuestro placer debe estar en primer lugar, que el respeto empieza por nosotras mismas conociendo qué nos gusta y qué no nos gusta para no terminar haciendo algo que no nos apetece, o que siempre que tú quieras puedes disfrutar de tu sexo de la manera más libre posible.

Para lograr comprender mejor cómo podríamos ser un poquito más responsables de nuestra sexualidad, porque seguro que ya lo somos, a continuación voy a citar a cuatro autoras que pueden darnos una serie de pistas sobre varios temas que rodean la sexualidad. Coral Herrera ha publicado actualmente un libro llamado 'Mujeres que ya no sufren por amor, transformando el mito romántico', Danièle Flaumenbaum con 'Mujer deseada, mujer deseante'. Las mujeres construyen su sexualidad', Sylvia de Béjar con 'Tu sexo es tuyo' y a Naomi Wolf con 'Vagina. Una nueva biografía de la sexualidad femenina'. Son muchas las autoras que trabajan aspectos sobre sexualidad, violencias, género, tipos de relaciones, etc. pero considero que este artículo va a estar centrado tanto en sentir la sexualidad como una forma de relacionarnos con nosotras mismas positivamente, querernos, respetarnos, como en qué tipo de aspectos, por ejemplo deseo, el cuerpo, el sexo, hacen que vivamos más explícitamente nuestra sexualidad en nuestro día a día de una forma mucho más positiva.

Comenzar a vivir la sexualidad desde el amor, pero no desde ese amor negativo, Coral Herrera lo explica muy bien en su libro, "tenemos que trabajar mucho para deshacernos esta asociación entre amar y sufrir, amar y sacrificarse, amar y someterse, amar y renunciar" (Herrera, 2018, p.33), es importante 'crear las condiciones que nos permitan disfrutar a todas' (Herrera, 2018, p.33). Porque:

Quererse bien a una misma es una cuestión política: es la primera rebelión feminista contra el patriarcado, que nos quiere en guerra contra nosotras mismas. Estar bien con una misma, conocerse bien, quererse bien y cuidarse mucho es, hoy en día, una revolución necesaria y urgente para acabar con la subordinación de las mujeres (Herrera, 2018, p.68).

¿Cómo se logra querernos bien?, en primer lugar trabajar la relación con nosotras mismas, conocernos, saber qué nos hace felices y qué no, que no nos gusta pero podríamos mejorar. Y es que:

Quererse bien a una misma es un acto transformador y revolucionario: para disfrutar de la vida es esencial que podamos disfrutar de nosotras mismas, cuidarnos, mimarnos, dedicarnos tiempo y atenciones como lo hacemos con nuestros seres queridos. Para relacionarnos con amor con nuestros cuerpos y nuestra mente, tenemos que parar la guerra interna que nos chupa energías, el tiempo y los pocos recursos de los que disponemos (Herrera, 2018, p.69).

Querernos bien es ser responsables tanto con la salud física, mental y emocional, proporcionamos autonomía y con ello libertad.

Podríamos hacer los siguientes ejercicios como cita Sylvia de Béjar (2001) en 'Tu sexo es tuyo':

...Dedícate un mínimo de un cuarto de hora diario a mimarte..., haz una lista de tus cualidades y reflexiona sobre ellas, al final del día,...piensa en las cosas positivas que hayas hecho durante la jornada y prémiate por ello...,...escribe un diario...,...piensa en todo lo positivo que hay en tu vida...,...imagina que eres tu propia hija o tu mejor amiga y aconséjale lo que creas mejor para ella (p.71-72).

Naomi Wolf (2012) describe en Vagina: "Este viaje me ha enseñado, para mi sorpresa, que a pesar de que nos pasamos todo el tiempo hablando de sexo, la información que tenemos sobre la sexualidad femenina está desfasada" (p.107).

¿Será cierto que las mujeres manejamos una serie de información no actualizada en el año 2018? Naomi Wolf escribió Vagina en el año 2012 y ya afirmaba esto. Desde luego si tuviéramos buena información a nivel bio-psico-sexual entenderíamos mucho mejor nuestras propias respuestas sexuales y emocionales. La información es clave para conocernos y saber realmente qué queremos. Ser lo más libre posible dentro del caos emocional o los roles de género que nos imponen socialmente. Es ahí donde comenzaríamos a ser conscientes de nuestra forma de vivir la sexualidad.

Sylvia de Béjar también coincide con Virginia Wolf, "las mujeres nunca -ni siquiera hoy- hemos sido educadas para ser dueñas de nuestra sexualidad" (Wolf, 2012, p.23), por eso "ya va siendo hora de que analicemos nuestro modelo de sexualidad desde una perspectiva femenina y digamos no a todo aquello que no nos acaba de convencer" (De Béjar, 2001, p.28).

El modelo de sexualidad que tenemos es falocéntrica, vivimos bajo el patriarcado, es cultural, y esto hace que el deseo del hombre este en una posición muy superior al deseo de la mujer, que ni siquiera se cuestiona, el sexo como actividad no es vivido en muchos casos o no siempre como placentero.

El daño que este modelo ha causado a la sexualidad femenina es haber reforzado una tendencia cultural fracturada y comercializada en la que las personas -también- "las mujeres sexualmente liberadas"- se ven como unidades aisladas, cerradas en sí mismas, y considerar el placer como algo que se tiene que comprar igual que se compran unos zapatos de diseño, en lugar de ver el sexo como una forma de compartir una profunda intimidad con otra persona, o con uno mismo, o como una puerta que nos permite acceder a una dimensión superior, más imaginativa y





Mesa 5: **Mujeres y Sexualidad**. Modera Sonia Encinas. Sexóloga y Coach de mujeres con perspectiva de género. Especializada en empoderamiento erótico en mujeres.

plena que incluye y afecta a todos los aspectos de nuestra vida (Wolf, 2012, p.325).

Sylvia de Béjar (2001) nos propone, “escuchar-nos a nosotras mismas..., ...manteniéndonos informadas, cuestionándonos todo y aprendiendo..., ...practicando con imaginación..., ...arriesgándonos a pedir, a probar, a cometer equivocaciones” (p.74-75). Si realizamos ejercicios como estos o parecidos, entraremos en un estado de relajación que “facilita la excitación femenina...,...sentirnos valoradas y relajadas aumenta nuestra respuesta sexual, el “estrés malo” puede interferir radicalmente en todos nuestros procesos sexuales” (De Béjar, 2001, p.50) de esta manera gozaremos, “es permitir tener un sexo femenino vivo,...animado en sus funciones de placer y de goce para saber que forma parte de una y así sentirse feliz de ser mujeres” (Flaumenbaum, 2006, p.43).

Una de las formas que tenemos entre nosotras, entre las mujeres, para comprender, aconsejarnos, liberarnos de la tensión que ello conlleva es hablar. Pero cómo vamos a hablar si la ‘normalidad’ está totalmente distorsionada; para trabajar esto es muy importante “replantearnos nuestro modelo de sexualidad en beneficio nuestro” (De Béjar, 2001, p.33) donde el placer es el punto de partida para “conocer nuestro cuerpo, plantearnos cómo nos gustaría que fueran nuestras relaciones sexuales y comunicárselo a nuestras parejas’ (De Béjar, 2001, p.49). Tener claro que el “sexo empieza en el cerebro” (De Béjar, 2001, p.73), siendo capaz de darnos permiso, no sucede, “tú haces que suceda” (De Béjar, 2001, p. 193).

Una vez trabajada una misma, y de manera constante, es necesario llevar la responsabilidad a las

relaciones afectivo-sexuales que tenemos con otras personas, sean nuestras parejas o no. Relaciones que por supuesto no son violentas ni para nosotras ni para la otra persona. Donde la vía de comunicación debería ser lo más clara posible, asertiva, empática, de escucha activa. Donde las personas que participen en la relación deben saber respetar tiempos, espacios, comentarios, como también aprender a comunicar lo que están sintiendo. No nos enseñan a trabajar las emociones de manera positiva, y la socialización diferenciada juega un papel muy importante. Donde reír está bien visto, llorar o se normaliza si te consideran mujer o te clasifican como un ‘débil’ si eres hombre. En las relaciones sexuales ocurre lo mismo, no aprender a dejarnos llevar, a soltarlo, a expresar de la forma que nos salga lo que estamos sintiendo por miedos o vergüenzas hace que no estemos disfrutando y por lo tanto no estamos siendo responsables con nosotras mismas. Danièle Flaumenbaum (2006) describe en su libro que:

La mujer, aún hoy, sigue desconociendo su sexo. Sigue teniendo miedo del sexo del hombre. Por miedo de quedar sometida a éste, no se atreve a ver en él un objeto de placer por descubrir y honrar, cuando es evidente que los sexos fueron hechos para encastrarse, y ese encastre procura bienestar y festejar la vida (p.40-41).

¿Entonces qué tipo de relaciones sería deseable? Un amor compañero/a. Pero, ¿Qué significa amor compañero/a? “Es una forma de quererse basada en la solidaridad, la empatía, el respeto, la ternura y los cuidados” (Herrera, 2018, p.100). Con el amor compañero:

Podríamos tejer redes de cooperación y ayuda

mutua, redes de afecto libres de explotación y de violencia, redes de ternura y apoyo que nos permitan construir un mundo más igualitario, más pacífico,..., el amor compañero en pareja consistiría en la unión de dos personas que se juntan libremente para compartir la vida el ratito que dure el amor,..., se construye desde la libertad y las ganas de estar juntos,... Se disfruta como se disfruta de la amistad, en el aquí y el ahora (Herrera, 2018, p.101).

No hay posesividad, no hay celos, miedos u obsesiones.

Si hay disfrute, acompañamiento, pasarlo bien, risas, conversaciones, compartir, crecimiento común, cuidados. Se consigue con honestidad y coherencia. No es un intercambio por sexo, "El sexo es para comunicarse y disfrutar: no se concibe como una moneda de cambio ni una transacción, y no se concibe separado del amor: el sexoamor es una forma de quererse, no son dos cosas diferentes" (Herrera, 2018, p.102).

Pero si no puede existir amor compañero/a no pasa nada, todo está bien. Debe de reinar el respeto. Si la otra persona u otras personas deciden que la relación no va a seguir, también es de nuestra responsabilidad respetar y aprender a vivir esta nueva situación lo mejor

posible. Pasando el duelo de la manera que decidamos pero siempre sin violencia, ni contra nosotras mismas ni contra las demás. Violencia que podría representarse por ejemplo con el abandono de nuestro sexo, o queriendo seguir vinculada a la otra u otras personas. Dejemos que el tiempo coloque, rompamos todos los mitos del amor romántico y vivamos como si todo se acabara dentro de un minuto.

Conclusión: vivimos en un mundo que nos guste o no es bien diferente si te ven cómo a un hombre o por el contrario si te ven como a una mujer, esto llamado socialización diferenciada, para la sexualidad también afecta. Es nuestra obligación empezar a considerarnos sujetos de deseo y luchar contra toda violencia que nos considera objeto. Al igual que si no hemos tenido la posibilidad de tener una buena educación emocional, es recomendable que no perdamos más tiempo y nos formemos a través de lecturas, de compartir experiencias, de ensayar y cometer muchos errores para aprender a identificar y sentir, sea lo que sea lo que sintamos. Y por último proyectar hacia el futuro el cómo queremos vivir la sexualidad, cerrar los ojos y soñar con una muy posible realidad.

## BIBLIOGRAFÍA

- De Bejar, S. (2001). Tu sexo es tuyo. Barcelona, España: Plaza Janés.
- Flaumenbaum, D. (2006). Mujer deseada, mujer deseante. Las mujeres construyen su sexualidad. Barcelona, España: Gedisa editorial.
- Herrera, C. (2018). Mujeres que ya no sufren por amor. Transformando el mito romántico. Madrid, España: Catarata.
- Wolf, N. (2012). Vagina. Una nueva biografía de la sexualidad femenina. Barcelona, España: Editorial Kairós, S. A.



**Gemma Velasco Sánchez**  
Máster en Sexología y Género  
Fundación Sexpol

## Otro tipo de amor es posible

### RESUMEN

A lo largo de nuestra vida nos han enseñado cómo tenemos que relacionarnos y establecer vínculos románticos con nuestra pareja. El amor romántico está muy presente actualmente y con este artículo se quiere dar a conocer diferentes formas de amar.

Palabras clave: amor, amor romántico, enamoramiento, poliamor, anarquía relacional.

La palabra amor abarca infinidad de significados, uno de ellos puede ser los sentimientos y sensaciones que se experimentan en el cuerpo cuando se establece un vínculo. Se puede sentir amor por la pareja, las amistades, la familia, la mascota, etc. En el libro "Los vínculos amorosos"<sup>1</sup> de Fina Sanz, la autora muestra el camino que seguimos cuando se experimenta el amor y todos los procesos que se desarrollan a lo largo del mismo. Así como las transformaciones continuas que se producen según las características de cada persona o de los momentos vitales en los que se encuentre. Siempre visto desde el acto de compartir y crear. El amor es percibido como una experiencia vital, en la cual cada persona lo experimenta según lo aprendido anteriormente. Además una parte muy influyente de esta vivencia es la estructura social que marca la educación bajo el lema del género (masculino y femenino), como resultado se establecen diferencias en la forma de amar de los hombres y las mujeres. Estos contrastes pueden causar fallos en la comunicación y producir sentimientos negativos e incomprensión.

A las mujeres se las enseña desde pequeñas que el valor del amor es el eje fundamental de sus vidas, se las inculca cómo deben amar, de tal forma que sean reconocidas por alguien. En contraposición, a los hombres se los educa en base a lo público, lo social y lo laboral, sienten miedo a la intimidad afectiva. Aunque ambos, hombres y mujeres, tienen un objetivo común: buscan el amor por caminos diferentes.

En primer lugar, se experimenta la fase del enamoramiento, es una parte del proceso amoroso que se siente hacia una persona, aunque eso no quita que se pueden tener muchos enamoramientos o ninguno a lo largo de la vida. Coral Herrera<sup>2</sup> nos explica que, según Yela, se producen una serie de características que experimenta una persona cuando está enamorada, como:

- Grandilocuencia: estado emocional intenso al que se le da gran importancia.
- Deseo fuerte de querer estar con la persona y de unirse a ella. Deseo de reciprocidad.

1 Sanz, F. (1995). *Los vínculos amorosos: amar desde la identidad del reencuentro*. Barcelona: Kairós.

2 Herrera, C. (2010) *La construcción sociocultural del amor romántico*. Ed. Fundamentos.



- Aparece súbitamente (el llamado flechazo). Es diferente a llegar a querer a alguien, algo que se va haciendo más progresivamente (y en realidad el enamoramiento no tiene por qué ser tan súbito).
- Fuerte activación fisiológica ante la presencia (física o imaginada) de la otra persona.
- Hipersensibilidad ante los deseos y necesidades de la otra persona.
- Vulnerabilidad psicológica.
- Sentimientos ambivalentes (la sensación de felicidad intensa pero también de desesperación y sufrimiento).
- Atención y concentración centradas en la otra persona.
- Idealización de la personalidad y el físico de la otra persona.
- Uso de pautas de seducción para favorecer la proximidad.
- Búsqueda de contextos de alta activación fisiológica (situaciones novedosas, placenteras, arriesgadas, aventuras, transgresiones de la norma) para compartir con la otra persona. Hay cierta desinhibición y relativización del peligro.
- Sentimiento de mayor atractivo físico hacia uno/a mismo/a.
- Demostración de características socialmente deseables para promover nuestro atractivo personal a la otra persona.
- Se intenta acentuar la similitud de opiniones, gustos y actitudes con la otra persona.
- Timidez y nerviosismo ante la otra persona.
- Ausencia de control voluntario sobre los propios sentimientos de enamoramiento.
- Uso ambiguo y lúdico del lenguaje.
- Pensamientos frecuentes sobre la otra persona.
- Miedo intenso al rechazo de la otra persona.
- Uso de pautas de seducción.

El enamoramiento no se produce de forma causal. Las personas se enamoran debido a las necesidades afectivas que tienen y desde la deseabilidad de características que les gustaría que fueran propias o que piensan que les pueden complementar. También se suele proyectar en la otra persona características que resultan deseables o incluso que sí la propia persona tiene pero o bien no las reconoce, o bien las reconoce y bajo ese ideal de reci-

procidad quiere que las posea su pareja también.

El modelo de amor que tenemos no es innato ni universal, según la cultura en la que se desarrollen las personas, los valores son diferentes. Centrándonos en la cultura occidental, la forma de amar está condicionada por la socialización que se inculca a través de las personas adultas, el cine, la televisión, los/as amigos/as, los cuentos, etc. El modelo que reproducimos es el llamado amor romántico. Un ejemplo claro de esto, son los cuentos clásicos como La Cenicienta, La Bella y La Bestia, Blancanieves, etc. Donde aparecen personajes diferenciados por sexos. Normalmente a ellas se las atribuyen rasgos de fragilidad, dependencia, indefensión, delicadeza, pasividad, sumisión... Sin embargo a ellos se los ve como valientes, luchadores, fuertes, decididos, con iniciativa, etc. Siempre marcando la superioridad del hombre sobre la mujer. A las mujeres no se las educa para promover sus habilidades y potenciales. Normalmente se suelen establecer relaciones de dominación/sumisión, el chico ejerce el papel de dominador y la chica el de sumisión. La violencia de género nace a partir de este tipo de relaciones.

Existen una serie de mitos en torno al amor romántico que se enseñan desde el nacimiento. Este término se atribuye al conjunto de creencias socialmente compartidas sobre la supuesta "verdadera naturaleza" del amor. Algunos de los mitos son:

- Mito de la "media naranja": creencia basada en la elección de la pareja predestinada de y que ha sido la única o la mejor elección posible. La aceptación de esto lleva a un alto grado de exigencia en la relación, en la cual las personas se tienen que esforzar más para que las cosas vayan bien, generándose una dependencia afectiva.
- Mito del emparejamiento o de la pareja: creencia en que la pareja es algo natural y universal y en que la monogamia amorosa está presente en todas las épocas y culturas. La aceptación de esto conlleva conflictos internos en las personas que se desvíen de algún modo de esta creencia normativa (personas homosexuales, personas sin pareja, etc).
- Mito de la exclusividad: creencia en que es imposible estar enamorado/a de dos personas a la vez. La aceptación de esta creencia puede suponer conflictos internos y/o relacionales al entrar en confrontación con aquellas normas sociales que imponen las relaciones monógamas.
- Mito de la fidelidad: creencia en que todos los deseos pasionales, románticos y eróticos deben satisfacerse exclusivamente con una única persona, la propia pareja, si es que se la ama de verdad. De esta forma las relaciones fuera de la pareja resultarían problemáticas, lo que causaría sanciones sociales.



- Mito de los celos: creencia en que los celos son un signo de amor, e incluso el requisito indispensable de un verdadero amor. Suele usarse habitualmente para justificar comportamientos egoístas, injustos, represivos y, en ocasiones, violentos. Aparece en algunos de los modelos explicativos como uno de los antecedentes de la violencia de género.
  - Mito de la equivalencia: creencia en que el “amor” y el “enamoramamiento” son equivalentes y, por tanto, si una persona deja de estar apasionadamente enamorada es que ya no ama a su pareja y lo mejor es abandonar la relación. Aceptar este mito supone, en cambio, no reconocer la diferencia entre una cuestión y otra y no reconocer esa transformación, lo que podría llevar a vivirla de modo traumático.
  - Mito de la omnipotencia: creencia en que “el amor lo puede todo” y por tanto si hay verdadero amor los obstáculos externos o internos no deben influir sobre la pareja, y es suficiente con el amor para solucionar todos los problemas y para justificar todas las conductas. Este mito puede ser usado como una excusa para no modificar determinados comportamientos o actitudes, o llevar la negación de los conflictos de pareja, dificultando su afrontamiento.
  - Mito del libre albedrío: creencia en que nuestros sentimientos amorosos son absolutamente íntimos y no están influidos por factores biopsicosociales ajenos a nuestra voluntad y conciencia. Aceptar este mito supone no reconocer las presiones biológicas, sociales y culturales a las que las personas estamos o podemos estar sometidas, lo cual puede generar exceso de confianza, culpabilización, etc.
  - Mito del matrimonio o de la convivencia: creencia en que el amor romántico-pasional debe conducir a la unión estable de la pareja y constituirse en la única base de la convivencia de la pareja. Este mito establece una relación entre dos elementos, uno que se pretende duradero como es el matrimonio, y un estado emocional transitorio como es la pasión, lo cual resulta difícil de gestionar y puede llevar fácilmente a la decepción.
  - Mito de la pasión eterna o de la perdurabilidad: creencia en que el amor romántico y pasional de los primeros meses de una relación puede y debe perdurar tras años de convivencia. Sin embargo, la pasión amorosa tiene “fecha de caducidad” con lo que esta creencia puede tener consecuencias negativas sobre la estabilidad emocional de la persona y de la pareja.
- En definitiva, las parejas monógamas están construidas para que exista poder y control sobre la sexualidad y las relaciones “externas”. Sin embargo hay otras formas de amor que son posibles pero son invisibilizadas, ya que rompen con la heteronormatividad establecida y son concebidas como un mal social. Una de ellas es el poliamor. Este concepto rompe directamente con la estructura de poder. Las autoras de *Ética promiscua*<sup>3</sup> plantean una guía de cómo explorar de manera consensuada el poliamor. Su obra se basa en ofrecer la oportunidad de contemplar la diversidad sexual, insistir en la importancia del sexo seguro, además se refuerza la gestión de miedos e inseguridad y se zambulle en los retos que suponen los celos o abrir una relación ya existente. Se rompe con los mitos del amor romántico a través del amor hacia uno/a mismo/a, disfrutando de la naranja entera y los cuidados colectivos del sexo y el placer desde una visión positiva y no convencional.

3 Easton, D. Hardy, J. (1997) *Ética Promiscua*. Ed. Greenery Press.

Otra forma de amor es el anarquismo relacional, un estilo de relación que rompe radicalmente con la estructura de poder tradicional, concebido como norma principal en la sociedad. Es la práctica de formar relaciones que no estén sometidas a un conjunto preexistente de reglas. Existe un artículo sobre las bases de este tipo de amor en "The Thinking Asexual"<sup>4</sup>: Una persona anarquista relacional no le asigna un valor especial a una relación porque incluye romance, si es que reconocen al romance como una emoción distinta o como a un conjunto de comportamientos. Una persona anarquista relacional empieza desde el lugar de asumir la total libertad y flexibilidad como la persona a cargo de sus relaciones personales y decide caso por caso como quieren que sea cada relación. Pueden tener sexo con más de una persona, pueden ser célibes todas sus vidas, pueden vivir con alguien con quien no tienen sexo, pueden vivir solos/as sin importar qué suceda, pueden criar a un/a hijo/a con una pareja sexual o con múltiples parejas sexuales, pueden criar a un/a hijo/a con una pareja no-sexual, pueden tener relaciones altamente físicas/sensuales con múltiples personas simultáneamente (algunas de las cuales no están sexualmente y/o románticamente involucradas entre ellas), etc.

También existen otro tipo de prácticas sexuales que, de igual forma, se desconocen por no situarse en la línea de la heteronormatividad. Éstas pueden ser, en otras, relaciones entre personas homosexuales, personas asexuales, swinger (actividad sexual no monógama que se realiza en pareja, equivale a pareja liberal), BDSM (Bondage y Disciplina, Dominación y Sumisión, Sadismo y Masoquismo: sexualidades alternativas), etc.

4 Crosswell, M. (2015) Anarquía Relacional y Asexualidad. Amor Libre Argentina. <https://amorlibre.org/anarquia-relacional-y-asexualidad>

En definitiva, tras la construcción social del amor romántico que impera en la sociedad, se llega a la conclusión que otro tipo de amor es posible. La estrategia a seguir para romper con lo establecido es crear un vínculo propio hacia uno/a mismo/a. A través de este proceso nos tenemos que conocer, saber nuestros límites, respetarnos, tener confianza en nuestro querer hacer, aceptar el abrir, cerrar y aprender de los diferentes capítulos que nos regala la vida, cuidarnos, reconocer nuestro propio espacio personal, etc. Pero sobre todo tenemos que tener confianza y amor incondicional hacia nosotros/as mismos/as.

Las identidades sexuales de cada persona tienen que ser respetadas y aceptadas, es un derecho. No existe una única identidad universal, hay tantas como personas viven en el mundo. Si se consigue cambiar la base de esta construcción social que invisibiliza y adoctrina a las personas, se podrá vivir una verdadera transformación social. En la cual la palabra libertad tenga un verdadero sentido.

## REFERENCIAS

- Sanz, F. (1995). Los vínculos amorosos: amar desde la identidad del reencuentro. Barcelona: Kairós.
- Herrera, C. (2010) La construcción sociocultural del amor romántico. Ed. Fundamentos.
- Easton, D. Hardy, J. (1997) Ética Promiscua. Ed. Greenery Press.
- Crosswell, M. (2015) Anarquía Relacional y Asexualidad. Amor Libre Argentina. <https://amorlibre.org/anarquia-relacional-y-asexualidad>





Performance Performaternidad de Elena Troyano y Teatro del Útero

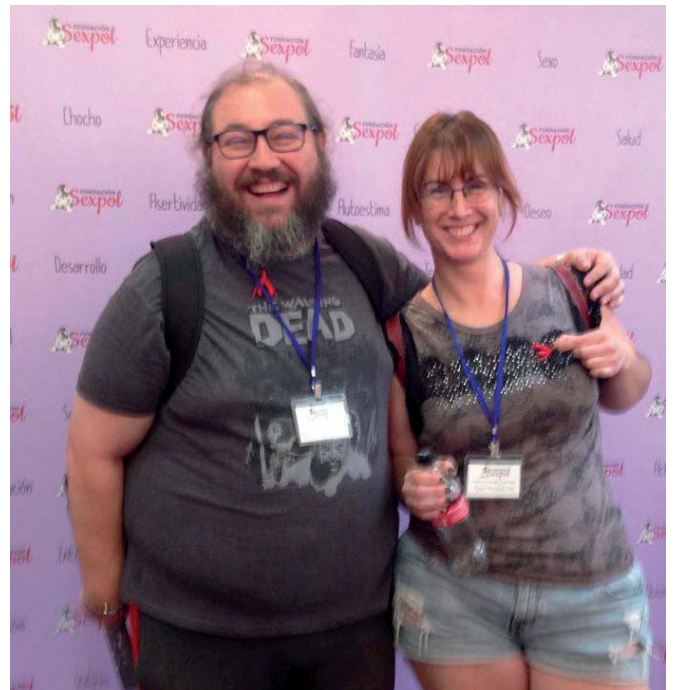
Mesa 7: Vínculos afectivos y sexualidad con Santiago Díaz, Saioa Echebarría, Manu Palomo y Zahira Zotes



Monólogo 'Diario de una Sexóloga' por Silvia Pérez, educadora social y sexóloga



Cristian Gallego, Delfina Mieville, Sonia Encinas, Sergio Fosola, Ana Márquez, Ana Sierra y Rosario Mora



Los más frikis del curso 2017-18 Héctor Fernández y Raquel Pascual





Iris Martínez, Sonia Encinas, Delfina Mieville, Cristian Gallego, Ana Sierra y Ana Márquez

# VI Jornadas gráficas

Soledad Rodríguez, Vanesa Quiroga, Gema Velasco, Elisa Ortiz, Hector Fernández, Raquel Pascual, Andrea Carmona, Elena Troyano



Stephanie Melenciano



Raquel Pascual y Carmen Saura



Presentación Sergio Fosela, La influencia del estado del útero en el dolor menstrual y en el placer



Sergio Fosela, Cristian Gallego, Ana Lombardía, Ana Márquez y Sonia Encinas



Elena Troyano, Ana Márquez y Saioa Etxebarria





Delfina Mieville y Sonia Encinas



Cristian Gallego, Ana Márquez, Rosario Mora y Clara González



PostJornadas Clara González, Roberto Sanz, Manu Palomo, Carmen Saura, María Bartolomé, Sonia Encinas y Jon Alexander



Gonzalo M. Alonso. Filosofía feminista del feminismo ilustrado al ecofeminismo



Cristián Gallego, Delfina Mieville, Ana Sierra, Ana Márquez, Carmen Saura, Roberto Sanz, Lola Martín, Xavier Tamarit, Rosario Mora, Clara González



Presentación Claudia Fernández Mutilación genital femenina aproximaciones al fenómeno desde un enfoque de género para la construcción de la identidad sexual, cultural y de género



Jorge Guedón, Irene Pozo, María Sánchez, Julia Bartolomé, Sergio Jareño, Vanessa de la Ossa, Sergio Fosela, Ría Viguer, Zahira Zotes, Roberto Sanz





Presentación de Jose Alberto Medina, Inteligencia Emocional y uso de aplicaciones de contactos entre hombres



Jugamos a Interferencias en el Cierre de Jornadas en Sexpol



María Viñal, Conocimientos de sexología de tutoras de Medicina y Enfermería y residentes de Medicina y Enfermería Familiar y Comunitaria de la Unidad Docente Noroeste de la CAM.



Conversaciones en el Cierre de Jornadas en Sexpol



Cristian Gallego



Sesión de RISex-Terapia con Ana Sierra ¿Estás Feliz o Sonries?

# VI Jornadas gráficas



## (In)satisfaction

Si buscamos la definición de satisfacción encontramos que, en general, se entiende como un “Sentimiento de bienestar o placer que se tiene cuando se ha colmado un deseo o cubierto una necesidad.”

Es decir, bienestar que surge cuando la integridad del organismo está asegurada. Cuando las necesidades primordiales están satisfechas y mantienen esa integridad podemos relacionarlo con el placer resultante del funcionamiento sano del proceso vital y continuo del cuerpo, que es más que un mero sobrevivir.

El placer aparece al satisfacer las necesidades pero quedarnos con esta visión limita enormemente la comprensión del comportamiento humano.

Sigmund Freud sostenía que el placer surge de la descarga de tensión y postulaba que la cantidad de placer está relacionada con la pendiente de descarga; a mayor pendiente mayor placer.

Aunque esta perspectiva sea válida, el placer depende de mucho más que de una descarga de tensión o saciar una necesidad. Apostaría a decir que no sólo se trata de cubrir la necesidad sino de cómo se haga, de la manera en que se satisfaga. Evidentemente, las condiciones en que se dé dicha experiencia contribuirán

a modificar la satisfacción resultante. No es lo mismo saciar el hambre con tu comida favorita, elaborada con cariño y en un entorno acogedor, que con un bocadillo reseco, comprado en un fast food y engullido en el metro.

Por otro lado, tal y como afirma Alexander Lowen, cierta tensión también puede ser placentera porque incrementa la excitación, siempre y cuando esté asociada a la perspectiva de su liberación o satisfacción. Si no existe esta perspectiva o se demora en exceso, el deseo y la necesidad se convierten en estados dolorosos.

Tanto la necesidad como su satisfacción pueden ser distintos aspectos del placer, sin olvidar que el dolor también se relaciona de manera estrecha y recíproca con éste; ya sea para facilitar la descarga de tensión, como consecuencia de la misma o al experimentar su desaparición.

Así mismo, el placer también está ligado a la capacidad de crecimiento, que es una expresión vital de ese proceso continuo existencial. La interacción con el entorno nos ayuda a desarrollar nuestras habilidades físicas, psicológicas y sociales, nos proporciona la excitación de la novedad y la satisfacción de evolucionar.



Como proponía Abraham Maslow, a través de su conocida jerarquía de necesidades que se suele representar mediante una pirámide, una vez cubiertas las necesidades deficitarias, (fisiológicas, de seguridad, de afiliación, de reconocimiento), la persona puede ocuparse del desarrollo del ser, (la autorrealización). Todas ellas son instintivas pero se establece un orden de prioridad establecido según su obligatoriedad de cumplimiento, no necesariamente equivalente con el rango placentero; atender las necesidades entendidas como más básicas e ineludibles para la supervivencia, (deficitarias), puede ser igual o más gozoso que las consideradas más elevadas, como la autorrealización, que precisamente por ser más compleja puede resultar más ingrata. De igual manera, se podría pensar que si estamos ocupándonos del desarrollo del ser, situado en la posición superior de la pirámide, es porque hemos satisfecho las demás áreas de manera gratificante pero quizás no sea así. De nuevo, las formas adoptadas para alcanzar el objetivo afectarán al resultado final.

Desde luego, lo idóneo sería abordar todos los aspectos vitales de una persona con el mismo propósito de disfrute, no sólo por obligación, facilitando un estado de satisfacción más estable y global.

Según Gilles Lipovetsky vivimos en una era del vacío en la que es imposible salir del círculo vicioso de insatisfacción y frustración. El individualismo narcisista imperante fomenta el deseo y la búsqueda constante de la realización personal, la libertad de elección y de expresión.

Este autor mantiene que el derecho a ser íntegramente uno mismo y a disfrutar al máximo de la vida es la manifestación de la ideología individualista, que entiende al individuo libre como su valor referencial. Pero que también se manifiesta mediante la indiferencia de las masas, la dominación del sentimiento de repetición y estancamiento, junto con la banalización de la innovación. Se disuelve la fe en el futuro, imponiéndose la inmediatez del aquí y ahora.

En consecuencia, individualidad ávida de juventud, de deporte y ritmo, atada a crecer continuamente. Sociedad de consumo en su máxima expresión; consumimos de manera diferente, con tendencia hacia la información y las experiencias, los cuidados médicos y estéticos, pero consumo magnificado y extendido hasta la esfera privada, consumiendo la propia existencia.

“La sociedad posmoderna no tiene ni ídolo ni tabú, ni tan solo imagen gloriosa de sí misma, ningún proyecto histórico movilizador, estamos ya regidos por el vacío, un vacío que no comporta, sin embargo, ni tragedia ni apocalipsis.”

Ya decía Lowen que “somos esclavos de un sistema económico que promete satisfacción pero produce frustración”. Y al sistema le beneficia enormemente que así sea, pues en esa búsqueda de alcanzar la plenitud se esconde la trampa de no tener nunca bastante; tratando de paliar el vacío de la

insatisfacción consumiendo tendencias aparentemente saludables, solidarias, ecologistas y concienciadas, con el convencimiento de ser personas comprometidas y evolucionadas, merecedoras de mirar con soberbia a los consumidores convencionales, sin darse cuenta de estar atrapadas en el mismo juego, en la misma ratonera laberíntica.

Otro pilar importante en toda esta estructura, como apunta Lipovetsky, es la obsesión por la información y la expresión. O mejor dicho, la comunicación narcisista; “la expresión gratuita, la primacía del acto de comunicación sobre la naturaleza de lo comunicado, la indiferencia por los contenidos, la reabsorción lúdica del sentido, la comunicación sin objetivo ni público, el emisor convertido en el principal receptor”; el derecho y el placer narcisista a expresarse para nada concreto más que para sí mismo.

Todos podemos y queremos expresarnos, contar lo que tenemos para compartir, pero cuanto mayores son los medios de expresión menos cosas relevantes hay por decir. Cuando en realidad, además, nadie está interesado por esa profusión expresiva, salvo el emisor o el propio creador.

Los valores hedonistas, permisivos y psicologistas que se asocian a esta ideología individualista generan un nuevo tipo de control social. La personalización, a la carta, de los criterios y las opciones vitales de cada individuo genera la presión de no permitirse el descanso hasta conseguir la deseada plenitud prometida por la autorrealización. Cuando lo más efectivo, en ese sentido, sería justamente lo contrario; parar, o al menos frenar el ritmo, para posibilitar conectar con uno mismo, con la esencia y con lo que, de verdad, nos pide el cuerpo. Tal vez así, nos daríamos cuenta de que la plenitud es la zanahoria que nos mantiene en la carrera. Ya que se trata del estado o momento de máxima perfección o desarrollo, si fuera posible alcanzarla, más allá de instantes fugaces, significaría quedarnos sin aspiración ni razón para vivir. Por más que corramos tras un reflejo en el agua nunca podremos atraparlo, es una quimera. No obstante, lo que sí podemos alcanzar es el bienestar placentero de sumergirnos en el agua y deleitarnos con todas las sensaciones.

Por supuesto, no podemos dejar de mencionar un aspecto crucial siempre que se aborda el tema de la satisfacción, el placer o la felicidad, y es la pareja. Más allá de plantear la evidencia de lo satisfactorio y beneficioso de compartir la existencia con otra persona de manera saludable y armoniosa, pretendo cuestionar el modelo de amor romántico que más que armonía y placer, en general, parece producir ansiedad y sufrimiento. Los mitos de este modelo como, por ejemplo, el concepto de la media naranja, la predestinación, el amor único y eterno, la entrega total, el binomio dolor/amor, el sacrificio, la posesión recíproca, la locura, junto con las creencias derivadas de los mismos como, “sin ti no soy nada, nací para amarte, sin ti la vida no tiene sentido, somos uno y sabemos (o deberíamos) lo que el otro





Mesa 6 Asesoramiento clínico. Modera Cristian Gallego de izq a dcha Ría Viguier, Sheila Tamayo, Cristian Gallego y Raul Padilla

quiere o necesita sin necesidad de hablar, si me apetece disfrutar actividades sin mi pareja algo está fallando, el amor lo puede todo, si tiene celos es porque me quiere, etc...”, quizá sean los mayores generadores de frustración, incomprensión e insatisfacción entre los seres humanos.

El hecho es que estamos sometidos a un bombardeo continuo que aniquila cualquier posibilidad de contento; la publicidad, el cine, la literatura, la música y el entorno en general, perpetúan los ideales inalcanzables que no pueden generar más que angustia. Así nos vemos empujados, en contra de la lógica, a continuar intentando encontrar a esa persona especial presuponiendo correcto dicho modelo afectivo sexual, en lugar de preguntarnos individualmente si comulgamos o discrepamos con él. No puedo evitar acordarme de la frase atribuida a Albert Einstein, “Locura es hacer lo mismo una y otra vez esperando obtener resultados diferentes”.

Ya en el año 65 del pasado siglo The Rolling Stones, en su popular canción, mencionaban la incapacidad de conseguir satisfacción, aunque se intentara de diversas formas. Visto ahora parece el anuncio premonitorio de uno de los sentimientos o estados más extendidos en nuestra cultura. Quizás vigente a lo largo de toda nuestra historia pasada, y posiblemente futura, pues la insatisfacción es lo que, en el mejor de los casos, nos mueve a buscar el bienestar derivado de satisfacer un deseo.

Como decía Samuel Johnson, “La vida es una progresión de deseo en deseo, no de placer en placer”.

Aunque sea cierto, en términos generales, que en cuanto conseguimos algo deseado ya estamos

anhelando lo siguiente sin pararnos a disfrutar lo conseguido, a mi parecer la vida es una sucesión de placeres, que adoptan múltiples formas e infinidad de intensidades, aunque comúnmente no se perciba así.

Hemos aprendido a juzgar y catalogar la vida de manera dicotómica cuando, en realidad, se trata de una polaridad ilusoria, ya que todo es lo mismo en un continuum; bueno o malo no son más que diferentes puntos de una misma línea. El concepto de insatisfacción se ha establecido como algo negativo, a evitar a toda costa, pero en la insatisfacción está la clave de la satisfacción; andamos preguntándonos qué hacer sin darnos cuenta de que en la pregunta suele estar la respuesta. Si fuéramos capaces de ver la suerte, como oportunidad, que es sentirse motivado a buscar, descubrir, experimentar y aprender entenderíamos que la insatisfacción es beneficiosa para nuestro desarrollo y que si no fuera por ella caeríamos en la apatía.

Tal vez, se trata de encontrar el equilibrio, primero individual y luego conjunto, entre buscar y sentirse satisfecho con lo encontrado, sea esto lo que sea; con el conocimiento de que la perfección no hay que perseguirla ni alcanzarla, impidiéndote disfrutar del proceso, pues aquí y ahora ya todo es perfecto. La vida es movimiento y cambio, y las fuerzas que nos mueven a ellos necesarias. Agradecemos y celebremos todo lo que nos queda por satisfacer.



**Olga Pintó**  
Máster en Terapia Sexual y de Pareja  
Fundación Sexpol

## Filematología o la ciencia del beso

¿Habías oído hablar de la Filematología? Así se denomina la ciencia que estudia el beso. El objetivo de esta ciencia es estudiar los orígenes, significado y evolución de los mismos.

Nos habla de sus orígenes, cómo ha cambiado su significado a lo largo de la historia, los tipos de beso, los elementos que intervienen en éste y las reacciones físicas y mentales que provoca en el ser humano el besar y ser besados.

Esta ciencia comenzó sus estudios a finales de los años cincuenta. Fue entonces cuando incluso se elaboró un instrumento llamado Besómetro para medir las señales eléctricas que producían las parejas cuando se estaban besando.

Este artículo, pretende exponer los hallazgos más reveladores que nos traen los estudios científicos en esta materia en la actualidad; los múltiples beneficios y química saludable que aportan los besos y algunos datos bien interesantes que como sexólogos nos interesa conocer sobre el origen antropológico del beso, su posterior evolución social y papel en la relación sexual y de pareja.

En las paredes de los templos hinduistas de Khajuraho, en la India, se sitúan las primeras imágenes grabadas conocidas de una de las más importantes expresiones amorosas del hombre, el objeto de este artículo: el beso, que, como ya sabemos, ha dado paso al surgimiento de la Filematología.

Esas imágenes, así como otras vinculadas a la costumbre ancestral de besar la capa o la mano en señal de jerarquía, los labios para indicar amor a la pareja y hasta el

besuqueo de las madres del Cromañón a sus pequeños, son útiles a la Filematología.

Vaughn Bryant, antropólogo de la Universidad de Texas, rastreó la historia documentada hasta dar con el que parece fue el primero, o, por lo menos, su precursor. Según Bryant las escrituras Védicas de alrededor de 1500 a.c mencionan la práctica de “olfatearse con la boca”. Cerca de 500 años después, el poema épico Mahabharata ya contenía referencias a besar en los labios. Dice un verso: “Ella puso su boca sobre mi boca e hizo un ruido, y esto me produjo gran placer” .

En el Kama Sutra se prodigaron a describir besos (principios del siglo V dc). Y siempre según Bryant, fue Alejandro Magno —y sus ejércitos— quien propagó besos por el mundo. Grecia, Roma, Europa....

Asimismo dicho antropólogo Vaughn Bryant afirma que el beso es una práctica milenaria derivada de otro saludo más común entre nuestros antepasados. Surgieron como evolución del saludo del hombre primitivo.

Agregó que consistía en aproximar las narices para olisquearse, a fin de averiguar la salud y el estatus social de la persona que tenían delante: se trata de un gesto aprendido y no innato que de cierto modo terminó moviéndose hacia los labios y eso era mucho mejor.

En este sentido, las teorías sobre el beso sostienen que el beso en los labios es una evolución, una parte de nuestra herencia obtenida de los simios. En el inicio, los alimentos los masticaba la madre y se los pasaba al bebé primate a través de la boca. Gradualmente, como explica el neurocientífico mexicano Eduardo Calixto, la evolu-

ción de nuestro cerebro de 1.350 cm<sup>3</sup> que tenemos en la cavidad endocraniana, ha ido especializándose y ahora el besarse se convierte cerebralmente en algo esencial para encontrar pareja.

Helen Fisher, profesora de antropología en la Universidad Rutgers y experta mundial en la biología del amor, ha analizado el papel del beso, y asegura que “besar es un poderoso mecanismo de adaptación” presente en más del 90% de las sociedades humanas. Sin olvidar, añade, que “los chimpancés y los bonobos se besan (éstos últimos con beso francés, esto es, introduciendo la lengua en la boca del compañero), los zorros se lamen sus hocicos entre sí, las aves se picotean y los elefantes ponen sus trompas en las bocas de los otros miembros de sus manadas”.

En los humanos, el beso es fundamentalmente una cuestión química, según Fisher. La saliva masculina tiene altos niveles de testosterona (alcanza de 40-60 nanogramos/decilitro en la saliva) y produce la excitación de la pareja además de que la humedad del beso ayuda a percibir los niveles de estrógenos femeninos, relacionados con el grado de fertilidad. Los hombres prefieren los besos húmedos porque inconscientemente intentan transferir testosterona para provocar el apetito sexual en las mujeres, según la experta. Además, este tipo de besos podría ayudarles a “medir los niveles de estrógenos femeninos de su pareja, para hacerse una idea de su grado de fertilidad”. En cuanto a las mujeres, el beso les sirve para detectar el estado del sistema inmune de su posible pareja y saber “cuánto se cuida”.

Por otra parte, la antropóloga sostiene que existen tres sistemas cerebrales diferentes que evolucionaron en el Homo sapiens para permitir el emparejamiento y la reproducción. El primero es el deseo sexual alimentado por la testosterona, tanto en hombres como en mujeres. El segundo regula el amor pasional u obsesivo y parece estar vinculado a una actividad elevada de la dopamina, un estimulante natural. El tercero, que controla el apego y permite a una pareja permanecer unida suficiente tiempo como para criar hijos, está ligado a un nivel mayor de oxitocina. El beso, probablemente, permite que se estimulen esos tres sistemas, concluye Fisher.

El contacto labial involucra a cinco de los doce pares de nervios craneales. Cuando dos personas se besan las terminaciones nerviosas de los labios se tornan más sensibles, los vasos sanguíneos se dilatan. El cerebro recibe más oxígeno, se acelera el pulso y la respiración, las mejillas se sonrojan y las pupilas se dilatan. Esto ocasiona que la estimulación dispare señales a la corteza cerebral liberando así neurotransmisores como la dopamina, endorfinas y feniletilamina.

Un beso apasionado actúa como una droga produciendo dopamina. La dopamina es en gran parte responsable de los sentimientos de placer y motivación. Esta sustancia también se encuentra en la cocaína.

La dopamina genera sentimientos de euforia, insomnio y pérdida de apetito. Las endorfinas, que son péptidos,

son conocidas para aliviar el dolor en el cuerpo, y también pueden generar sentimientos de euforia. La feniletilamina, es un alcaloide que también se puede encontrar en el chocolate. La feniletilamina influye en el estado de ánimo y la atención.

Los científicos también afirman que al besar se puede obtener información genética de la persona que besamos, grado de compatibilidad y otra serie de datos.

Otros estudios explican que los besos ayudan a reducir el estrés, disminuyen los niveles de colesterol y elevan la oxitocina, bien conocida como la molécula del amor (hormona asociada a la vinculación social).

La neurocientífica Wendy Hill del Instituto de estudios superiores Lafayette College, en Easton, Pensilvania, aseguró que los besos pueden ayudar a encontrar una pareja adecuada, esto se debe a que las sustancias químicas que contiene la saliva ayudan a evaluarla, y cuando se encuentra cierta química se reduce el estrés y aumentan los niveles de oxitocina.

Según explicaba la neurocientífica W. Hill durante una reciente reunión de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia (AAAS), las sustancias químicas que contiene la saliva nos ayudan a evaluar a una posible pareja para decidir si es la más idónea. Además, besarnos, como ya he descrito anteriormente, reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y aumenta los niveles de oxitocina, siempre y cuando besemos a la persona adecuada...

El beso también podría ser una forma de evaluar la cualidad de un potencial compañero, dijo Wendy Hill. Dejando de lado la técnica, el cóctel químico de la saliva podría ser una forma de informar si la persona a quien se besa es una elección apropiada a nivel genético.

Por cierto, Fisher dijo que, según investigaciones, la mayoría de los hombres y de las mujeres consideran su primer beso como “el beso de la muerte” o el surgimiento de una nueva relación.

La idea podría confirmar una serie de investigaciones que se han hecho en Estados Unidos indicando que los seres humanos son atraídos hacia cierto tipo de personas en base a datos biológicos que son más profundos que el aspecto físico o la capacidad intelectual.

Usando estadísticas de 40.000 personas en el sitio de citas en la Internet Chemistry.com, Fisher desarrolló hace poco un test de personalidad que mide cuatro temperamentos que ella considera universales.

Cada temperamento fue vinculado a niveles de actividad de los elementos químicos del cerebro conocidos como dopamina/norepinefrina, serotonina, testosterona, y estrógeno/oxitocina.

De acuerdo a Fisher, el temperamento de una persona guía qué tipo de compañero o de compañera elegirá. Eso ha robustecido su creencia de que el amor involucra cierta poderosa actividad química del cerebro.

“Las personas cantan por amor; bailan por amor; escri-





Mesa 1: **Aspectos biológicos de la Sexualidad.** Modera Ana Sierra. Psicóloga y Sexóloga. Autora de “Conversaciones Sexuales con mi abuela”. De izq a dcha: Sergio Jareño, Ana Sierra, Olga Pintó, Alicia Gadea

ben acerca del amor; viven, matan y mueren por amor, dijo Fisher.

Es una maravillosa adicción cuando (una relación) anda bien, pero perfectamente horrible cuando funciona mal”, concluyó la antropóloga Helen Fisher.

Aunque hay muchísimas hipótesis y leyendas sobre el beso, los científicos le atribuyen efectos favorables sobre la salud, como que fortalece el sistema inmune, acelera el pulso y ayuda a bajar de peso al quemar calorías.

Además destacan la capacidad del beso para reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y aumentar la oxitocina, esencial para la estabilidad emocional del cerebro y hasta pudiera prolongar la vida si se practica con frecuencia y con la debida higiene.

La “ciencia de besar” nos aporta otros datos interesantes como:

1. Cuando dos personas se besan, intercambian entre 10 millones y 1 billón de bacterias.

2. Besar es bueno para los dientes. La ansiedad de anticiparse a un beso hace que en nuestra boca se genere más saliva de lo habitual, lo que da a los dientes un “baño antiplaca”.

3.. Dos tercios de las personas inclinan su cabeza hacia la derecha cuando besan. Lo estudios de la filematología creen que esta preferencia comienza en el vientre materno.

4. Los especialistas también dicen que es posible determinar si una persona fue amamantada o alimentada con biberón, sólo observando la manera en la que besa. De hecho, el acto de besar es casi idéntico a la manera en la

cual los bebés succionan para alimentarse.

5. El famoso “beso francés” comenzó a llamarse así en el idioma inglés en 1923 como un insulto a la cultura de Francia. En aquellos tiempos, se consideraba que los ciudadanos de ese país estaban “demasiado preocupados” por el sexo.

6. Los franceses, en cambio, lo llaman “beso de lengua”, también “beso del alma”, pues consideran que al besarse de esta forma las almas se entrelazan.

7. Un beso apasionado quema 6.4 calorías por minuto

8. El “beso francés” involucra alrededor de 34 músculos de la cara. De todos ellos, el más importante es el orbicular de la boca, ya que es el encargado de darle forma a los labios durante la acción de besar. También se le conoce vulgarmente como el “músculo besador”.

Los chimpancés comunes besan con la boca abierta pero sin involucrar la lengua; sin embargo, los bonobos, (como comentaba al inicio del artículo), una clase de chimpancés que se caracteriza por su cultura matriarcal e igualitaria y por el papel preponderante de la actividad sexual en su sociedad, sí besan utilizando su lengua; estos son los simios más similares en cuanto ADN a los humanos.

10. Besarse al concluir la ceremonia de una boda tiene su origen en la antigua cultura romana, en la que sellaban los contratos con un beso.

El beso, en la línea de antropólogos y neurocientíficos, es un predictor de la química de la compatibilidad sexual entre las personas -manifiesta el psicólogo bahiense Fernando Luciani.

Y agrega: “Más besos es igual a más erotismo y más erotismo es igual a más felicidad. El erotismo es un arte

que involucra lo creativo, la sensualidad, la seducción, el romanticismo... No es tan importante lo que uno hace, sino lo que uno genera”.

Luciani enumera todo lo que encierra el beso:

--Transmisión de afecto, apoyo y complicidad (sin importar si existe atracción física), pasión, intimidad...

Según el Kamasutra hay 30 tipos de besos...

El beso también tiene su día internacional: el 13 de Abril... ¿Sabéis por qué?

En ese día de 2011 se registró el beso más largo de la historia. Fue en un concurso hecho en Pattaya (Tailandia). Ekkachai y Laksana Tiranarat se besaron exactamente 46 horas, 24 minutos y 9 segundos sin separar sus labios. El guardia de seguridad de 44 años y su mujer, de 33, no sólo disfrutaron del beso, se quedaron con el premio: un anillo de diamantes de unos 600 mil dólares y 2.500 euros en efectivo. Y fueron por más: el año pasado se besaron, en Bangkok, 58 horas, 35 minutos y 58 segundos. ¿Por qué un concurso de besos? “La idea detrás de este Día Internacional del Beso es valorar la experiencia del acto como algo gozoso y placentero, y no como una simple formalidad social o una previa al acto sexual”, dijeron los organizadores.

Como indica el neurocientífico y neurobiólogo Eduardo Calixto, los orgasmos son más intensos en la medida que hemos besado. El orgasmo se va “construyendo” a través de los besos, manifiesta.

Como he descrito, besar produce un sinnúmero de estimulaciones sensoriales, con la excitación de nada más y nada menos de cinco de los nervios craneales!!! Los labios albergan receptores especiales de tacto y presión que hacen llegar al cerebro mensajes de lo más estimulante... El cuerpo procesa toda la información que está recibiendo sobre la posible pareja sexual y valora rápidamente el atractivo de quien lo está besando.

En mi opinión, más allá de los efectos tan increíblemente terapéuticos y potenciadores del beso y de su función como test de compatibilidad y detector de la pareja adecuada, lo importante no es la cantidad sino la forma, la expresión que combine nuestros sentidos, la creatividad, la confianza, la paciencia.

Podemos aprender a incorporar el beso de otra manera. En el vínculo de pareja, en el encuentro erótico, podemos jugar y variar otros aspectos del erotismo.

El beso nos abre a un espacio de posibilidades, hace que las personas podamos mejorar nuestra interacción y nos reforcemos cada vez más como pareja.

A las mujeres, los besos nos excitan y nos brindan la oportunidad de sentir los efectos de la estimulante testosterona a raudales. Son sin duda, analgésicos y un magnífico cosmético natural. Un elemento clave en nuestra interacción sexual y ahora sabemos lo que hay detrás del beso...

Dicen que el primer beso no se olvida.... ¿tú te acuerdas del tuyo?

## REFERENCIAS Y FUENTES UTILIZADAS

- Why him, why her: finding real love by understanding your personality type (Helen Fisher. Universidad Rutgers de Nueva Jersey)
- Amor y Desamor en el cerebro (Eduardo Calixto. Cirujano, Neurocientífico y Fisiólogo cerebral en la UNAM de México)
- Todo sobre el beso (Alberto Soler)
- Estudios de antropología de Vaughn Bryant , Universidad de Texas
- Estudios de neurociencia de Wendy Hill en Lafayette College (Pensilvania)
- Blog de Fernando Luciani, psicólogo



**Elisa Ortiz de Urbina Gimeno**  
Máster en Sexología y Género  
Fundación Sexpol

## Pornografía feminismo abolicionista frente a feminismo prosex

En este artículo me propongo analizar la pornografía ya que es un tema en el que las feministas estamos claramente divididas, existiendo dos corrientes contrapuestas sobre a la misma: la abolicionista y la anticensura o movimiento prosex.

En primer lugar conviene definir qué es pornografía. Etimológicamente la palabra procede del griego y se divide en porno que significa prostituta y graphein que significa escribir. La primera vez que leí esto pensé que se lo habría inventado alguien contrario a la pornografía ya que no creo que trate de prostitución sino de sexo ni que lo que vemos en pantalla sean prostitutas y prostitutos sino actrices y actores. Después me sorprendí cuando averigüé que era verdad. Al buscar en el diccionario de la RAE vi la definición actual del término y encontré "Pornografía: presentación abierta y cruda del sexo que busca producir excitación." Me quedo con esta definición que me parece que se corresponde más con la idea que todos tenemos de lo que es la pornografía y entiendo que la palabra, desde su origen, ha sufrido una evolución y cambios, como sucede con otras muchas palabras.

Otra definición que he encontrado y con la que tampoco estoy de acuerdo es la que da Ruwen Ogien en su libro "Pensar la pornografía" ya que incluye varios elementos, entre ellos los rasgos narrativos que, según dice, consisten en deshumanizar y degradar a los personajes. No veo por qué la pornografía, entendida

como género cinematográfico cuya finalidad es excitar sexualmente al espectador, tiene que presentar a los personajes degradándoles. Es cierto que la pornografía mainstream suele ser muy degradante para la mujer, en ningún momento voy a negar esto, pero ni toda la pornografía es así -en las propias páginas web de porno hay videos en los que nadie, ni la mujer, es degradada- ni tiene por qué ser así, pero esta es mi conclusión, la cual explicaré más ampliamente al final del artículo. Antes quiero explicar cómo llegué a ella.

Para definir mi posición sobre este tema he analizado los argumentos que dan ambos bandos a favor de su posición. En ambos casos se suele equiparar pornografía y prostitución y, aunque entiendo las similitudes, no creo que sean exactamente lo mismo, principalmente por las condiciones en que se realiza o debería realizarse. La pornografía es una película que se graba con bastantes personas presentes, en la que no todo lo que ocurre tiene que ser real, pueden fingirse muchas cosas, editarse tomas, sustituir el supuesto semen por otros fluidos, repetirse tomas, etc. mientras que la prostitución se suele ejercer a solas, una mujer con un cliente sería el caso más habitual, en la actualidad en España es siempre al margen de la ley e incluso muchas veces en la calle, circunstancias que representan mucho más peligro para la mujer que las que se dan en las grabaciones de películas porno. Por ese motivo tengo una opinión formada respecto a la pornografía pero



no respecto a la prostitución y por eso este artículo se refiere exclusivamente a la primera.

Las feministas abolicionistas consideran que en el porno la mujer es considerada una cosa al servicio del hombre, que es presentada en una posición denigrante y es el origen de la violencia sexual contra las mujeres ya que los hombres aprenden viendo pornografía qué es la sexualidad y después lo llevan a la vida real. Una de sus frases más famosas, que resume esta idea, fue enunciada por Robin Morgan diciendo: “La pornografía es la teoría y la violación la práctica”. Consideran que los hombres, al ver estas películas creen que tienen derecho de acceso libre al cuerpo de las mujeres y que con ella se ratifica la supremacía masculina. En oposición a ello Gayle Rubin opina que la pornografía no es el origen del sexismo sino una consecuencia más de éste.

La posición abolicionista presenta a las mujeres como víctimas y en una situación de peligro siempre. Esto fue lo que llevó a algunas feministas en los años 70 a pensar que era mejor dejar la discusión acerca del sexo para algún momento posterior, para un momento más seguro para las mujeres. Más adelante, sin embargo, a finales de los ochenta, e incluso hoy en día, algunas autoras siguen expresando la misma idea, es decir, el momento más seguro no llegó y siguieron considerando que las mujeres estaban en peligro frente a los hombres, llegando a considerar que toda relación heterosexual es una violación ya que se basa en los cimientos del patriarcado, en la superioridad del hombre sobre la mujer, llegando a proponer que la revolución feminista pasa por toda eliminación de la actividad sexual. Parecen beber del feminismo cultural de los años 70 y su idea de que los hombres son predadores sexuales cuya sexualidad es violenta y compulsiva e incontrolable. En este clima de peligro absoluto es donde se plantea la abolición de la pornografía, para la protección de las mujeres.

Esto presenta uno de los debates típicos en la materia: placer vs. peligro. Las feministas abolicionistas priman la seguridad de las mujeres, al concebir a los hombres como agresores frente a la posibilidad de experimentar un placer propio por parte de las mujeres. Una de las críticas que hace el feminismo prosex a esto es precisamente esa diferenciación entre la sexualidad de las mujeres y la de los hombres; parece implícito que los hombres tienen un deseo irreprimible que les lleva a desear actos sexuales violentos y que las mujeres tenemos una sexualidad suave, tierna y emotiva. Frente a la postura que concibe la sexualidad masculina como abominable Alice Echols plantea la paradoja de que si la sexualidad masculina es tan desfavorable y desolada ¿qué se lograría eliminando la pornografía?

Las feministas prosex plantean la posibilidad de que la sexualidad femenina sea tan agresiva y potente como la masculina. Critican esta diferenciación alegando que bebe directamente de los dictados del patriarcado, uno de cuyos pilares es el binarismo de

genero y la diferenciación, oposición y enfrentamiento de hombres y mujeres, de lo masculino y lo femenino. La representación más clara de esta idea se da en el reciente pornoterrorismo o postporno, se trata de un movimiento artístico que presenta a las mujeres y su sexualidad de una manera agresiva y violenta cuestionando de esta manera la idea de que la mujer es algo delicado y frágil, lo mismo que su sexualidad.

Otro de los postulados del feminismo abolicionista es que hoy en día constituye la principal fuente de educación sexual de niños, niñas y adolescentes. En la pornografía a la que se accede automáticamente en internet hay una fuerte carga violenta hacia las mujeres y la mayoría de las prácticas obvian su placer real centrándose especialmente en el placer del hombre y muy especialmente en el coito, así los adolescentes entienden que esto es lo normal y es lo que luego trataran de reproducir en sus relaciones sexuales. Las feministas prosex alegan que esto es reflejo de la primacía que se da a unas prácticas sobre otras, de la normatividad en la que vivimos inmersos que también tiene su reflejo en el cine porno pero que existen otro tipo de prácticas, también en la industria del cine para adultos, que siempre están ladeadas, se consideran inferiores e incluso tienden a esconderse. A este respecto, Paul Preciado señala que “el mejor antídoto contra la pornografía dominante no es la censura, sino la producción de representaciones alternativas de la sexualidad, hechas desde miradas divergentes de la mirada normativa”. Aquí entraría de nuevo el postporno y otras corrientes como el porno alternativo que presenta estéticas y cuerpos no normativos que no los que estamos habituados a ver en el porno, el sadomasoquismo y por supuesto el llamado porno para mujeres cuya voz más representativa es Erika Lust.

Por último, otro de los argumentos del feminismo abolicionista versa en torno a las actrices porno y nuevamente, la posición de desventaja en la que se encuentran. Considera que son víctimas, que en todo caso han sido engañadas para llegar a esa situación. A este respecto Ruwen Ogien señala la paradoja de la teoría del consentimiento ya que estas feministas tienen claro que cuando una mujer dice no, es no, pero llegan a la conclusión de que cuando dice sí, es no. Las feministas prosex entienden que esto es infantilizar a las mujeres y negarles una capacidad propia de decisión como seres humanos.

Respecto a mi opinión, después de leer ampliamente sobre el tema del que escribo, mi conclusión es que soy una feminista prosex y estos son los motivos y el modo en que creo que se puede mejorar la pornografía:

Reconozco que desde antes de ponerme a investigar sobre la materia tendía a pensar que estaba a favor de la pornografía por dos razones. La primera que a mí me gusta el porno y la segunda que, en general, y también en este ámbito creo poco en el poder de



las prohibiciones. A medida que he ido leyendo he ido viendo cómo los argumentos prosex coinciden con las cosas que yo ya pesaba y me han ayudado a tener mis propias opiniones e ideas.

En primer lugar me planteo qué puede tener de malo el cine pornográfico si no consideras malo el sexo. Es un hecho que gran número de personas nos excitamos viendo a otras teniendo prácticas sexuales, puede ser incluso inspirador y creo que es un efecto bastante biológico que te excite ver a gente hacer cosas que a ti te gusta o te gustaría hacer en la cama. Prohibir la pornografía para mí demoniza este hecho y coloca al sexo, una vez más en la categoría de lo malo y escondible, con lo que estoy totalmente en desacuerdo. Además pienso que prohibir la pornografía en ningún caso iba a terminar con ella como se demuestra con cualquiera de las cosas que se han intentado prohibir como por ejemplo las drogas e incluso la esclavitud. Con ello no estoy diciendo que esté a favor de la legalización de alguna de estas cosas pero quiero resaltar el hecho de que la prohibición, para lo único que sirve es para relegarlas al mercado negro, fuera de la ley donde son más incontrolables todavía.

Yo creo que la pornografía mainstream, las películas o más bien clips a los que se tiene mayoritariamente acceso hoy en día es una pornografía que denigra a la mujer, que a veces incluso llega a ser engañada para ser filmada teniendo relaciones sexuales y que es reflejo del mundo patriarcal en el que vivimos. Estoy muy en contra de este tipo de pornografía en la que se obvia por completo el placer y el deseo de las mujeres y se centra en lo que esta sociedad determina que ha de gustar a los hombres y, por supuesto, en el coito como práctica estrella y la eyaculación masculina como final deseable de todo acto sexual. Pienso que para que esto cambie, más que prohibir la pornografía

habría que dar mejor educación sexual a la ciudadanía, tal y como aprendemos a hacer en este master y, más idílicamente, acabar con el patriarcado y conseguir una igualdad real entre hombres y mujeres aceptando la diversidad existente entre personas y no entre géneros.

Hoy en día la pornografía es la principal fuente de educación sexual, creo que esto es difícil de cambiar. Por una parte vuelvo a proponer una mayor y mejor educación sexual y por otra parte pienso que si la pornografía reflejara la diversidad de opciones y gustos sexuales que tenemos las personas, los adolescentes aprenderían que eso es lo normal y no que el sexo, en lo único en lo que consiste sea el coito, ser agarrada o agarrar a una chica del pelo y finalizar todo encuentro sexual con una eyaculación masculina.

Respecto al engaño que sufren las mujeres para realizar pornografía se me ocurren varias cosas. Por una parte se podría elevar la edad necesaria para poder participar en películas porno, parece que cuando llegamos a mayoría de edad legal estamos preparados para realizar todo tipo de actividades legales cuando no es así. Por ejemplo en España la edad para poder adoptar son 25 años ¿por qué no elevar la edad para participar en la industria del porno? Lo que me ha llevado a pensar esto es el hecho de que es cierto que con 18 años te pueden decir que si entras en la industria será muy difícil que te quites el estigma aunque salgas de ella, pero también es cierto que a esa edad es también improbable que entiendas lo que “consecuencias a largo plazo” significa.

En cuanto a consentimiento real de los participantes, más que grabar un video donde salgas diciendo que haces la película de manera voluntaria -como sucede en Estados Unidos- se me ocurre que se podría obligar a dar cursos de feminismo a los participantes, cursos buenos donde se explique de

verdad el patriarcado y todos sus efectos en general y en concreto sobre la sexualidad y los clichés que tenemos de ella. Quizá así, tras ponerse las gafas moradas, algunas chicas se pensarían mejor si quieren participar o no en según qué tipo de películas.

Esto me lleva directamente a hacer una reflexión sobre el deseo y la sexualidad femenina ¿por qué pensamos automáticamente que si una chica está atada y la están golpeando, está ahí contra su voluntad? ¿eso no le puede gustar a una mujer? Tengo claro que la mayoría de las que lo hacen hoy en día se ven obligadas a hacerlo, no digo que les guste pero mi reflexión va un poco más allá y cuestiona lo prototipado del deseo de las mujeres, no veo que se haga la misma crítica a las películas en las que son los hombres los encadenados y las mujeres las que les golpean. Nuevamente vuelvo a mi idea de que si todas las personas fuéramos sexualmente libres muchas cosas cambiarían en este mundo. Si se hace libremente y con gusto no creo que haya nadie que deba cuestionar las preferencias sexuales de otra persona.

El motivo que lleva a las mujeres a hacer este tipo de escenas y, con gran frecuencia, a entrar en el mundo del porno, tal y como es hoy en día, no es otro que el patriarcado. En la industria del porno las mujeres ganan un dinero que difícilmente pueden ganar de otra manera. Fuera del porno los hombres ganan más dinero haciendo los mismos trabajos que hacen las mujeres y las profesiones en las que más dinero se gana están reservadas para ellos ¿qué pasaría si nosotras tuviéramos acceso a mayores salarios fuera del mundo del porno? Quizá algunas no lo verían como una manera fácil de ganar dinero. Lo fácil sería formarse y salir al mundo laboral para ganar dinero conforme a tu valía y esfuerzo, no conforme a tu género.

Por otra parte hay un importante número de mujeres que dicen que están contentas realizando pornografía, normalmente son mujeres empoderadas, mujeres independientes que tienen claro que ese es su trabajo y a las que suele gustar el sexo sin tener ningún tipo de complejo por ello. Empoderemos a las mujeres en todos los ámbitos de la vida y permitámonos ser libres para decidir qué queremos hacer con ella, qué es bueno o malo para nosotras. Pienso que las feministas abolicionistas pretenden salvar a algunas mujeres que no necesitan ser salvadas. Si se ilegalizara la pornografía llegaríamos a la paradoja de crear delitos que, en ocasiones, carecerían de víctimas. Creo que la prohibición no es el camino para solucionar lo asqueroso que es la mayor parte de la pornografía mainstream.

Como Paul Preciado creo que lo que hay que hacer es cambiar el porno, no prohibirlo, por ello estoy totalmente a favor de las dos corrientes más mayoritarias que conozco, el mal llamado porno para mujeres y el postporno. No me gusta el nombre porno para mujeres porque creo que nuevamente se incide en una diferenciación ficticia entre géneros. Muchas veces

he compartido la existencia de este tipo de porno con amigos y muchas veces me han dado las gracias porque les ha gustado mucho, más que lo que encuentran en internet ¿acaso es exclusivo de las mujeres que nos guste el buen trato hacia las personas o las producciones bien cuidadas? Por otra parte, una vez más, insisto en que el deseo y las apetencias de cada persona son individuales y diversas y todas son igualmente válidas siempre que se hagan en absoluta libertad.

Creo que la pornografía no es más que un género cinematográfico que tiene la peculiaridad de pretender excitar al espectador, lo mismo que el cine de terror pretende producir miedo o las comedias risas. Como dice Amarna Miller, para ella el problema de su trabajo no es el trabajo en sí sino el estigma social que hay en torno al mismo. Otra vez más el problema está en la percepción del sexo que se tiene en esta sociedad, algo oscuro, algo a esconder, algo por lo que nos tenemos que sentir mal o culpables tanto hombres como mujeres. El hecho de que sea un tema tabú creo que es lo que puede llevar a querer copiar lo que se ve en pantalla, pienso que no ocurriría si tuviéramos una verdadera educación sexual donde entendiéramos que el respeto al otro y la voluntad del otro son básicos, y que no podemos hacer lo que vemos en pantalla sin el consentimiento real de la otra persona ¿por qué cuando terminamos de ver una película violenta no vamos asesinando a la gente por la calle? Porque entendemos que eso es ficción, pero no lo vemos así cuando se trata de cine porno ya que al carecer de educación sexual, de otros referentes, cuando vemos una película porno creemos que eso es el sexo. Eso sumado a la falta de diversidad de prácticas creo que es lo que hace que el porno esté dando una pésima educación sexual a la juventud.

Por último creo que prohibir el cine porno tendría el efecto de convertir el tema en más vergonzante todavía sin embargo ampliarlo y cambiarlo contribuiría a naturalizarlo. Cuando prohibimos algo estamos haciéndolo porque consideramos que es malo y el sexo no sólo es natural en todas las personas sino que es algo positivo que contribuye a nuestro crecimiento y nuestro bienestar.

Por todos esos motivos, aún siendo consciente de que no es un tema fácil y que habría mucho que cambiar, me declaro feminista prosex, respecto a la pornografía.



## REFERENCIAS Y FUENTES

### Artículos:

“El feminismo pro-sexo o anticensura: una lectura sexológica” de María José Rodríguez Martínez.  
“Qué decimos las feministas sobre la pornografía? Los orígenes de un debate” de Nancy Prada Prada.  
“Equis, equis, equis: pensar la pornografía” de Diego Germán.

### Libros:

“Porno para mujeres” de Erika Lust.  
“Teoría King kong” de Virginie Despentes.  
“Coño potens (manual sobre su poder, su próstata y sus fluidos)” de Diana J. Torres.

### Documentales:

“After porn ends” y “After porn ends 2” de Bryce Wagoner.  
“Hot girls wanted” de Jill Bauer y Ronna Gradus.

### Serie:

“Hot girls wanted: turned on” de Rashida Jones.

### Recursos de internet:

[www.varonesunidos.com](http://www.varonesunidos.com), (entrevista a Minerva Clarke); [www.pikaramagazine.com](http://www.pikaramagazine.com); [www.jessicafillol.es](http://www.jessicafillol.es); [www.losreplicantes.com](http://www.losreplicantes.com); entrevistas a Amarna Miller, etc.





FUNDACIÓN  
**Sexpol**

Centro colaborador de:

Universidad Nacional de Educación a Distancia

Universidad Autónoma de Madrid

Universidad Pontificia Comillas de Madrid

Universidad Rey Juan Carlos de Madrid

Universidad Complutense de Madrid



formación especializada en Sexología desde 1982

## Cursos de posgrado

### Máster en Terapia Sexual y de Pareja

Comienza en octubre

### Máster en Sexología y Género

Comienza en octubre

TAMBIÉN  
ABIERTO PLAZO  
DE MATRÍCULA  
ON LINE



## Curso de Monitor/a en Educación Sexual

200 horas

Comienza en octubre

## Terapia Psicológica y Sexual

Individual y de pareja

Previa cita, tel. 91 522 25 10

C/ Fuencarral, 18 - 3º izda. 28004. Madrid

Tel. 91 522 25 10 - [www.sexpol.net](http://www.sexpol.net) - [info@sexpol.net](mailto:info@sexpol.net)