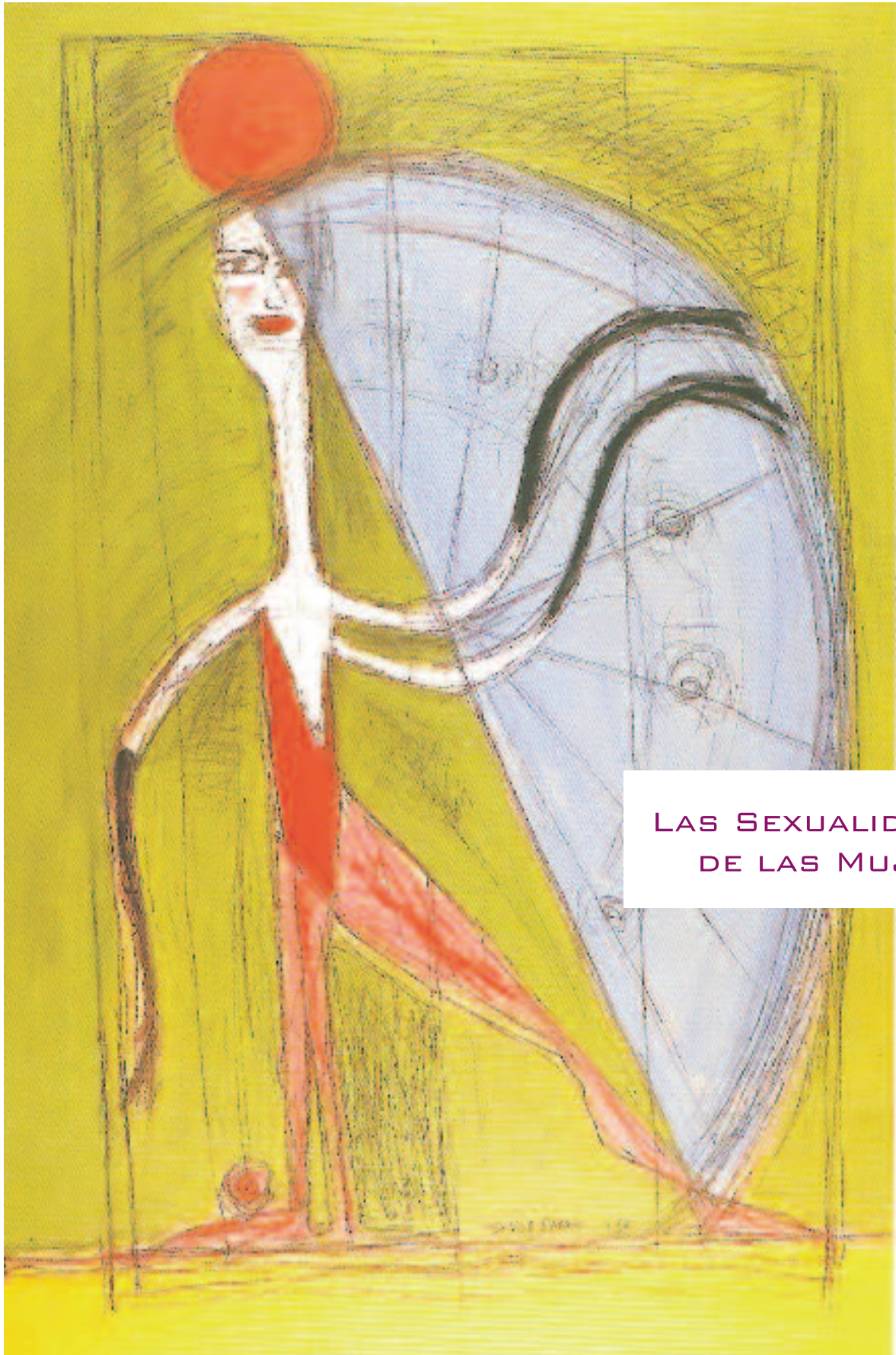


# LA BOLETIN *a*

AÑO 2011 NUM: XXXI



LAS SEXUALIDADES  
DE LAS MUJERES

<b>EDITORIAL</b>	<b>1</b>
Las sexualidades de las mujeres desde una perspectiva de género <i>Soledad Muruaga</i>	
<b>ARTÍCULOS DE PROFESIONALES DE LA SALUD</b>	<b>3</b>
Poder y sexualidad de las mujeres <i>Soledad Muruaga</i>	4
Explorando el territorio del deseo y el placer <i>Mónica Sánchez Gallego</i>	8
Un tranvía llamado deseo... <i>Mercedes López Lucas</i>	11
Sexualidad y maternidad: ser mujer-sexual y madre <i>Pilar Pascual Pastor</i>	15
La promiscuidad obligatoria y el consumo de juguetes sexuales <i>Mª José Naranjo Hernández</i>	19
Deshaciendo nuestros nudos emocionales: Taller Afectivo-Sexual de Entre nosotras <i>Mercedes López Lucas</i>	22
Autoplacer <i>Yolanda Díez Bastián</i>	24
Relaciones de amor entre mujeres <i>Soledad Muruaga</i>	27
Desmontando mitos sobre la bisexualidad <i>Colectivo no te privas</i>	30
<b>TESTIMONIOS</b>	<b>33</b>
Poemas de Ana Gumiel	34
Carta a mi vulva. Varias autoras	37
<b>PROGRAMAS PERMANENTES DE AMS</b>	<b>39</b>
Espacio de Salud entre Nosotras	40
Espacio de Crecimiento entre Nosotras	41
Consultoría	42
Sensibilización y Formación: Conferencias, Seminarios, Cursos...	43
Mujeres para la Salud 2.0	44
<b>ACTIVIDADES DE AMS EN 2011</b>	<b>47</b>
Conferencias y Ponencias	48
Formación a Profesionales	49
Incidencia Política y Participación Social	51
Enredadas	53
Campañas que apoyamos	55
Fiesta entre Nosotras	57
<b>MUJERES ARTISTAS ENTRE NOSOTRAS</b>	<b>59</b>
Beatriz Palomero	61
Pilar V. de Foronda	63
Beatriz Basanta	65
<b>NOSOTRAS SUGERIMOS</b>	<b>67</b>
Tiendas eróticas y reuniones Tuppersex <i>Pilar Pascual</i>	68
Sapiensex, juega y Aprende sobre Sexualidad <i>Rocío Carmona</i>	70
Libros y muchos Más...	71



# *Las Sexualidades de las mujeres desde una perspectiva de género*

SOLEDAD MURUAGA

Psicóloga y Directora del Espacio de Salud Entre Nosotras

Desde el comienzo de nuestras vidas, todas las niñas recibimos mensajes confusos acerca de la sexualidad. Contradictoriamente se nos dice, de manera más o menos velada, que la ocultemos, la neguemos y la reprimamos, o bien, que la usemos y la vendamos. Cotidianamente, los medios de comunicación hablan del sexo como medio de seducir, conseguir poder y dinero. También para nuestra socialización de género, recibimos repetidos mensajes sociales, culturales, económicos, morales, religiosos, familiares, jurídicos, médicos, etc. acerca de una sexualidad patriarcal. Todo ello, unido a las experiencias individuales, nos lleva a cada una a incorporar una compleja construcción mental de la sexualidad, basada en mandatos e ideas erróneas acerca de las relaciones sexuales.

La consecuencia es, que bajo estas premisas y modelos, se establecen la mayoría de las relaciones sexuales y afectivas entre hombres y mujeres, quedando poco espacio para la comunicación en igualdad e impidiendo expresarnos y desarrollarnos saludable y creativamente a nivel sexual y personal a unos y a otras. Modelos y mandatos dirigidos a las diferentes generaciones de mujeres y que explicamos ampliamente en el artículo "Poder y Sexualidad".

Según estos mandatos de género, a las mujeres nunca se nos ha permitido tener el mismo grado de deseo y/o necesidad sexual que a los hombres, relegándonos a un papel de objeto y de sumisión. A nosotras se nos cataloga sexualmente en extremos opuestos, según los estereotipos y roles de género. A unas nos califican como putas, ninfómanas, salidas, busconas o calentonas, mientras a otras, se nos considera frías, pasivas, frías, estrechas o anorgásmicas. ¿Podemos imaginar estos calificativos aplicados al sexo masculino por sus conductas sexuales? Estas ideas se expresan con gran claridad en nuestros artículos: “Un tranvía llamado deseo” y “Explorando el territorio del deseo y placer”.

Entre los mandatos sexuales que se prescriben a las más jóvenes, hay uno que está produciendo especial confusión y sufrimientos a muchas de las que lo adoptan. Se trata de ser promiscuas para ser modernas y “guay”, tal y como se describe en el clarificador artículo “La promiscuidad obligatoria y el consumo de juguetes sexuales”.

Un tema poco hablado y mal conocido en la sociedad, es el de la sexualidad que viven las mujeres cuando se convierten en madres, por lo que la información que damos sobre este tema en el artículo “Sexualidad y Maternidad: ser mujer-sexual y madre”, puede resultar de gran utilidad para muchas de nosotras.

Evidenciamos y cuestionamos numerosos mitos y prejuicios en torno a temas de nuestra sexualidad que suelen estar muy silenciados y son poco difundidos desde el propio punto de vista como mujeres. Como sucede con la mal llamada masturbación femenina, a la que nosotras preferimos denominar autoerotismo o autoplacer, tal y como lo analizamos en el artículo “El autoplacer”.

En el artículo “Deshaciendo nudos emocionales: Taller afectivo-sexual”, explicamos cómo afrontamos una auto-reeducación afectivo-sexual en los talleres que impartimos desde hace más de dos décadas, en el “Espacio de Salud Entre Nosotras”. En estos grupos cuestionamos los mitos, modelos y mandatos sexuales tradicionales y planteamos la búsqueda de alternativas para que cada una encuentre su propia manera de vivir una sexualidad saludable y creativa, sin corsés ni cortapisas.

Y, en esta revisión crítica de imposiciones y mandatos patriarcales, reflexionamos sobre algunos temas en torno a las relaciones lésbicas, y a la bisexualidad de las mujeres, aspectos que aún generan demasiada polémica y desconocimiento entre mucha parte de la población. En el artículo “Relaciones de amor entre mujeres”, exponemos formas diferentes de entender opciones y vivencias lésbicas. Y en el artículo “Desmontando mitos sobre la Bisexualidad”, hacemos un resumen de la excelente guía “Fresa y Chocolate”, en la que se ofrece amplia información acerca de la bisexualidad de las mujeres.

*Nota: En otros números de La Boletina, que puedes consultar y/o descargar en [www.mujeresparalasalud.org](http://www.mujeresparalasalud.org), puedes encontrar artículos y posicionamientos políticos de AMS sobre temas de Violencia Sexual; Pornografía; Prostitución; Aborto; Derechos Sexuales y Reproductivos; Incesto y Abusos Sexuales en la Infancia, etc.*



## ARTÍCULOS DE PROFESIONALES DE LA SALUD

<b>PODER Y SEXUALIDAD DE LAS MUJERES</b> <i>Soledad Muruaga</i> .....	4
<b>EXPLORANDO EL TERRITORIO DEL DESEO Y EL PLACER</b> <i>Mónica Sánchez Gallego</i> .....	8
<b>UN TRANVÍA LLAMADO DESEO...</b> <i>Mercedes López Lucas</i> .....	11
<b>SEXUALIDAD Y MATERNIDAD: SER MUJER-SEXUAL Y MADRE</b> <i>Pilar Pascual Pastor</i> .....	15
<b>LA PROMISCUIDAD OBLIGATORIA Y EL CONSUMO DE JUGUETES SEXUALES</b> <i>M<sup>a</sup> José Naranjo Hernández</i> .....	19
<b>DESHACIENDO NUESTROS NUDOS EMOCIONALES: TALLER AFECTIVO-SEXUAL DE ENTRE NOSOTRAS</b> <i>Mercedes López Lucas</i> .....	22
<b>AUTOPLACER</b> <i>Yolanda Díez Bastián</i> .....	24
<b>RELACIONES DE AMOR ENTRE MUJERES</b> <i>Soledad Muruaga</i> .....	27
<b>DESMONTANDO MITOS SOBRE LA BISEXUALIDAD</b> <i>Colectivo no te prives</i> .....	30

# Poder y Sexualidad de las mujeres

SOLEDAD MURUAGA

Psicóloga y Directora del Espacio de Salud Entre Nosotras



Una creencia muy extendida, en cualquier país y cultura, especialmente entre los varones, es que las mujeres poseen y ejercen un gran poderío sexual. Que su poder de seducción es tal, que les permite controlar y manejar a los hombres a su antojo.

Sin embargo, la realidad demuestra una y otra vez todo lo contrario. Todavía es una minoría las mujeres que viven una sexualidad propia y placentera, sintiéndose dueñas de su propio cuerpo.

Mi trabajo como psicóloga clínica y directora del Espacio de Salud Entre Nosotras, durante más de 20 años, me ha permitido conocer una gran variedad de experiencias y reflexiones de miles de mujeres que desmienten muchos de los mitos que circulan sobre la sexualidad femenina.

Cuando en los grupos de mujeres hablamos de sexualidad y compartimos cuales son los primeros pensamientos que se nos vienen a la cabeza en torno a este tema, tenemos respuestas muy diferentes, dependiendo de las circunstancias de vida de cada una. Algunas, las menos, las relacionan con sensaciones agradables y placenteras. Otras, la mayoría, con sentimientos de frustración e insatisfacción o, incluso, vinculada a perversas violencias que experimentaron en algún momento de sus vidas.

En estos grupos de reflexión, compartimos y descubrimos cuan “empoderadas” o “desempoderadas”, respecto a su sexualidad, se consideran a sí mismas mujeres de distintas generaciones, desde las más mayores, pasando por las de edades maduras o las más jovencitas. Desde las que viven la sexualidad en matrimonio o pareja, hasta las que la viven sin tener una pareja, las que son religiosas, las que se ven obligadas a vender sus cuerpos, las que tienen opciones heterosexuales, homosexuales o bisexuales, etc.

En un clima de total sinceridad y confianza, analizamos y reflexionamos sobre los diferentes tipos de socialización sexual que hemos recibido mujeres muy diferentes y diversas, desde las que hemos sido educadas en modelos muy tradicionales, hasta las que adoptamos los modelos más modernos y “progres”. En grupo nos damos la posibilidad de descubrir las consecuencias que han tenido ciertas ideas en nuestras vidas y en nuestras formas de pensar y vivir la sexualidad.

También analizamos y reflexionamos sobre situaciones derivadas de vivencias sexuales y eróticas que tienen una gran repercusión en nuestras vidas como mujeres, tales como: nuestros embarazos, los deseados y los impuestos; nuestros partos, unos gozosos y otros dolorosos, medicalizados o de riesgo para nuestra salud; nuestras enfermedades de transmisión sexual; nuestros abortos, los naturales o los inducidos, los legales o los criminalizados; nuestras lactancias, tanto las agradables como las frustrantes y dolorosas; nuestras menstruaciones, las vividas con naturalidad o las acompañadas de mitos y sufrimiento.

Se comparten sentimientos y reflexiones sobre las consecuencias para cada una de la existencia o carencia de abrazos, caricias, fantasías y sueños eróticos, así como los sentimientos más profundos que generan las relaciones sexuales no consentidas, las violencias, los abusos sexuales e incestos sufridos en la infancia; la prostitución, la pornografía y la trata; los acosos, las culpas, los dolores, las represiones, las insatisfacciones, los fingimientos de orgasmos y las negaciones del placer. Y, a pesar de tanta diversidad, de tantas experiencias diferentes, vamos intuendo y reconociendo que compartimos profundas similitudes, que tenemos un núcleo común en todas nosotras: “QUE SOMOS SERES PARA LOS OTROS”.

A continuación se exponen los Modelos de Socialización Sexual y los Mandatos Sexuales que recibimos las mujeres de distintas generaciones y que después, cada una de nosotras puede acatar de forma exclusiva o, adoptar una mezcla de modelos y mandatos:





## 1. EL MODELO TRADICIONAL PATRIARCAL DE LAS MUJERES MAYORES

Para la mayoría de las mujeres mayores de 60, como nuestras madres y abuelas, hablar de sexualidad y de sus cuerpos ha implicado y, en muchos casos, sigue implicando, perturbación y vergüenza ante un tema que, históricamente, les fue prohibido y ocultado, del que aprendieron en la práctica, es decir, en matrimonios tempranos y en maternidades continuas, muchas veces no deseadas, en abortos que, demasiadas veces, se practicaban en condiciones deplorables y acompañados de graves peligros físicos y legales.

Para muchas de ellas, la sexualidad era un deber que cumplir sin mayores cuestiona-

cia médica permitieron decidir cuándo y cómo tener relaciones sexuales coitales con un hombre sin tener que enfrentarse a consecuencias de embarazos no deseados. Todo lo cual, representó un gran avance respecto a las anteriores generaciones de mujeres, a pesar de que simultáneamente, el poder médico también se introdujo y se ha instalado en las vidas de las mujeres.

Una vez rota la equivalencia sexualidad=reproducción, con la anticoncepción moderna, las mujeres de estas generaciones escucharon hablar de la posibilidad del propio placer, más allá del placer de sus parejas. Supieron que sus cuerpos eran una fuente potencial de gozo, que tenían derecho a disfrutarlo y que no tenían que conformarse con un matrimonio desgraciado para toda su vida. Un número significativo de ellas, han intentado rehacer sus vidas y han tenido varias pa-

### LOS MANDATOS SEXUALES PARA LAS MUJERES MAYORES

- la sexualidad = la reproducción
- sólo en el matrimonio y monogámica
- sólo heterosexual y falocrática
- dominio del hombre y sumisión de la mujer
- prohibición de la homosexualidad y del lesbianismo
- el aborto como pecado mortal
- lenguaje timorato y puritano sobre los genitales (“la concha”, “la perla”, “la pilila”, “el pito”...)
- doble moral sexual: permisiva para los hombres , represiva para las mujeres

mientos, según el mandato social y religioso para el que fueron educadas y condicionadas. Su vivencia juvenil respecto a la sexualidad, está marcada por la ausencia de información, la ignorancia y numerosos mitos, pero sobre todo, por el temor de un embarazo, lo que condicionó sus vidas y las de sus hijas, ya que al ser ellas ignorantes en el tema, tampoco supieron darles a éstas las pautas para comprender este trascendental aspecto de la vida y hacerse cargo de él desde su autonomía.

## 2. EL MODELO MÁS LIBERAL DE LAS DE MEDIANA EDAD

Las mujeres medianas, de alrededor de los 40 y 55, han crecido y madurado escuchando asombradas y esperanzadas, todas las posibilidades que les brindaba la revolución cultural y sexual de los años 60. La etapa de los famosos eslóganes del “amor libre”, y del “hacer el amor y no la guerra”, de la ruptura de prejuicios y mitos, de búsquedas y de ansias de liberación, de rupturas con roles tradicionales que, por su género, les habían sido impuestos desde el comienzo histórico de la sociedad patriarcal. Los avances de la cien-

tejas afectivas-sexuales, aunque con los mismos esquemas del “amor romántico” y repitiendo los mismos modelos de dominio masculino y sumisión femenina. Y, aunque la sexualidad que practican y consideran la más



## LOS MANDATOS SEXUALES PARA LA MEDIANA EDAD

- control de la reproducción (métodos anticonceptivos)
- posibilidad de tener varias parejas
- posibilidad de divorciarse
- el amor romántico
- heterosexual y falocrático
- relaciones de dominio del hombre y sumisión de la mujer
- “condescendencia” con la homosexualidad



sana y “normal”, sigue siendo la heterosexual y falocrática, no consideran la homosexualidad y el lesbianismo una aberración de la naturaleza.

### 3. EL MODELO POS-MODERNO O “PROGRE” DE LAS JÓVENES

Pero, ¿qué está sucediendo actualmente con las hijas de estas mujeres, con las jóvenes que tienen menos de 35 años? ¿Están viviendo realmente la sexualidad libre, autónoma y gozosa que sus antecesoras anhelaban? ¿Están experimentando la tan soñada paridad de derechos sexuales con los varones? Están ejerciendo el pleno control de su sexualidad y re-

de los anticonceptivos responde a una decisión más informada y responsable y que restan la importancia del matrimonio como requisito para una vida sexual activa. Que exigen a sus parejas el sexo sin riesgos y establecen los términos en los que se relacionarán sexualmente y que hablan del placer sin tapujos ni titubeos.

Sin embargo, claramente no son la mayoría ni siquiera en los países más ricos y avanzados socialmente. Y, qué decir de lo que sucede en la mayor parte de las regiones del mundo, donde millones de niñas, adolescentes y mujeres jóvenes siguen siendo tratadas con múltiples violencias, subordinaciones y otras iniquidades que aún marcan a fuego su sexualidad y su existencia.

Centrándonos solamente en el análisis de las minorías de nuestro entorno, de países ricos y desarrollados, observamos cómo el patriarcado se las ingenia para incorporar a este tipo de chicas jóvenes a un modelo de sexualidad masculina, en el que la libertad sexual consiste en separar la sexualidad de la afectividad o en acceder a la mercantilización de la sexualidad a través de la prostitución o la pornografía. Para ser moderna y progresista, hay que dejarse de “cursiladas”, ser como los hombres de “liberales”, acostarse con múltiples parejas sexuales...

Llevado al extremo de este “modelo progre”, cualquier conducta sexual es válida, aunque sea violenta, si hay “consentimiento”. El placer y el deseo hay que conseguirlo a cualquier precio, por lo que en ciertos sectores que se consideran muy “abiertos y liberales”, el incesto, la pedofilia, el sado-maso, la pornografía o la prostitución son aceptados y defendidos como muestra de trasgresión de las normas del patriarcado y de superación de un mundo burgués y anticuado.

En estos sectores, también se defiende un modelo de lesbianismo a imagen del homosexual masculino, donde no sólo no se cuestiona el modelo de dominación-subordinación, sino que se traslada a las relaciones lésbicas o se propone el intercambio de los roles de poder como muestra de igualdad.

Tanto en las relaciones heterosexuales, como en las homosexuales y lesbianas, se promueve el juego sexual con aparatos, especialmente con toda una variedad de “super-penes”.

Así concebida la liberación sexual de las mujeres jóvenes por este modelo, se induce a éstas a criticar y a apartarse del movimiento feminista, considerado cursi y timorato y que, según las y los “progres”, limita los deseos y el placer, “politiza” el sexo, descalifica los comportamientos sexuales violentos y cuestiona la validez ética de un “supuesto consentimiento” entre sus participantes.

## LOS MANDATOS SEXUALES POSMODERNOS PARA LAS MUJERES JÓVENES

- sexualidad separada del sentimiento amoroso (cosificación del otro/a)
- sobrevaloración del pene y de la sexualidad masculina
- múltiples parejas sexuales
- se valora la trasgresión (pornografía, prostitución, sado-masochismo, incluso violencia, incesto y pedofilia “consentidos”...)
- el placer y el deseo lo justifica todo
- todo vale, si hay “consentimiento”
- el modelo de dominio y sumisión, incorporándolo también en el lesbianismo y, a veces, con intercambio de roles de poder
- lenguaje masculinizado, violento y soez (como expresión de libertad)
- hay que “despolitizar” el sexo y no cuestionar cómo lograr placer

producción? ¿Son conscientes de la enorme trascendencia política de ser ciudadanas de sus propios cuerpos?

Si sólo miramos y consideramos parcialmente lo que sucede en los países ricos y desarrollados de nuestro entorno, podríamos pensar que sí, que hay avances muy importantes. Que ahora son muchas las mujeres adolescentes y jóvenes para las que la sexualidad ya no es un tema prohibido, donde el uso



#### 4. NUESTRO MODELO FEMINISTA DE BUEN TRATO E IGUALDAD SEXUAL

Como podemos observar, en ninguno de los tres modelos anteriores se cuestiona la sexualidad coital y falocrática patriarcal, incluso en el modelo posmoderno “progre”, se potencia aún más estas características, proponiendo el falo como la más alta cota de la madurez y del placer sexual.

Tampoco se cuestiona la violencia en las relaciones sexuales, y es, nuevamente, en el tercer modelo, supuestamente el más liberador, donde se defiende vehementemente un tipo de violencia “consentida”, así como las relaciones de dominio y sumisión, eso sí, en algunos casos, intercambiables. A veces ejerce uno o una el dominio, pero en otros momentos el poder lo ejerce la otra persona que fue sumisa. A estos intercambios de dominación lo consideran trasgresión del patriarcado y “equilibrio de poderes”. Todo un ejemplo de “buenos tratos”.

¿Es esta la soñada paridad de derechos con los varones, planteada por el feminismo desde hace décadas y reforzada con el surgimiento del revolucionario paradigma de los derechos sexuales y reproductivos de los años 90?

Por supuesto que creemos que el placer es algo bueno y que todas las mujeres tenemos derecho a él, pero también sabemos por la experiencia, que el placer y el deseo deben tener sus límites. No puede considerarse positivo cualquier tipo de trasgresión, no podemos aceptar como liberadoras conductas sexuales que infringen tanto dolor y sufrimientos a las personas, como los abusos sexuales infantiles, el incesto, la venta de los cuerpos

y la violencia en la prostitución, la pornografía, el sado-masoquismo, etc...

Por estas razones, en la terapia que llevamos a cabo en el Espacio de Salud “Entre Nosotras”, se cuestiona la sexualidad patriarcal mediante el análisis y la reflexión personal y colectiva de las consecuencias de la socialización misógina patriarcal que todas y todos hemos recibido.

Las mujeres de nuestros talleres, aprenden y practican pensamientos, sentimientos y conductas de buen trato, empezando por el propio cuerpo, así como en cualquier relación personal y sexual.

Proponemos un modelo de educación afectivo-sexual feminista, basado en relaciones afectivas y sexuales igualitarias y respetuosas entre las personas, cualquiera que sea su sexo y orientación sexual.

#### UN MODELO QUE POTENCIE:

- El conocimiento, la valoración y la sensualización del propio cuerpo y el autocuidado.
- El conocimiento de que “sexualidad no es sólo coito”.
- La aceptación real y en igualdad de condiciones de diferentes opciones sexuales.
- La información y el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos.
- La trasmisión de valores, actitudes y comportamientos sexuales que rechacen las relaciones de poder, de dominio- sumisión y de cualquier tipo de violencia
- El aprendizaje y la práctica de relaciones corporales, sexuales y mentales de “buen trato”, con una misma y con las otras personas.
- La reflexión y la práctica de un lenguaje no sexista.
- La sexualidad es lo más personal e íntimo de las personas.
- Si lo personal es político, la sexualidad es también una cuestión política.
- Lo verdaderamente “empoderador”, trasgresor y revolucionario contra el Patriarcado , es vivir nuestra sexualidad en: RELACIONES DE IGUALDAD, DE BUEN TRATO Y NO FALOCRÁTICAS



#### BIBLIOGRAFÍA:

- \* Después del incesto, Equipo del Espacio de Salud para mujeres Entre Nosotras, Cuadernos Inacabados, Editorial Horas y Horas,1994
- \* Efectos y consecuencias del abuso sexual infantil, Asociación Mujeres para la Salud, La Boletina, nº XX, 2001
- \* La Violencia Sexual de Género, Asociación Mujeres para la Salud, La Boletina, nº XXIV, 2006
- \* La Salud Mental de las Mujeres, Asociación Mujeres para la Salud, La Boletina, nº doble XXVII y XXVIII, 2008

# Explorando el territorio del deseo y el placer



MÓNICA SÁNCHEZ GALLEGO  
Psicóloga Feminista de AMS

Cada una de nosotras tenemos una especie de **mapa que nos guía sobre cómo vivir y expresar nuestra sexualidad**<sup>1</sup>. Nuestro mapa nos orienta acerca de las actitudes y prácticas con las que gozamos, las que anhelamos; lo que consideramos que se espera de nosotras, lo que se nos permite y también todo aquello que pensamos que no debemos hacer, sentir, desear, soñar o fantasear.



**Nuestros mapas de la sexualidad son tan diversos y únicos, como lo somos todas las personas**, porque cada una de nosotras hemos construido nuestro mapa particular a partir de características y experiencias personales y familiares (los mapas de nuestras madres y padres tienen una gran influencia sobre los nuestros propios). Pero también son muy importantes los aspectos históricos, sociales, culturales, políticos, económicos, y por supuesto, religiosos. Por eso se dice que **la sexualidad no es natural**, sino que **es una construcción sociocultural**, porque lo que se concibe como “normal y anormal” no deja de transformarse (sólo tenemos que pensar los contextos socioculturales en los que crecieron nuestras abuelas para comparar las diferencias entre sus mapas de la sexualidad y los nuestros).

Además, **lo que se concibe como “normal y anormal” para mujeres y hombres también varía significativamente**. En cada momento histórico, cada sistema social define lo que es apropiado sentir, hacer, provocar, aparentar, y lo que no; dependiendo de si somos mujeres u hombres. Estas normas y reglas comunes, se van modificando influenciadas por otras transformaciones sociales. En el

caso de las mujeres, nuestros roles sociales han experimentado grandísimos cambios en las últimas décadas, por eso nos vemos muy presionadas para conciliar actitudes a menudo contradictorias y que responden a dos **modelos de mujer opuestos: la mujer tradicional, y la mujer moderna sexualmente liberada**<sup>2</sup>.

Por supuesto hay muchos *grises* entre ambos modelos. Puede parecer que exagero estas polaridades (la tradicional y la moderna), pero de verdad creo que ambas conviven en muchas de nosotras, y que en función de nuestro momento de vida, nos expresamos más desde uno u otro lugar:

Por un lado, algunos mandatos exaltan a la mujer reservada, vergonzosa, pasiva e inocente sexualmente; la que se insinúa cándidamente, quiere seducir y resultar deseable pero lo hace “disimuladamente”; la dadora de placer que no pide para sí misma, que no tiene o disimula sus deseos, impulsos y pasiones; quien parece no necesitar su propia satisfacción; para quien la sexualidad puede ser sinónimo de reproducción. *Señoras decentes* que caeremos en la trampa de este sistema contradictorio, porque se nos exigirá también cierto rendimiento y destreza sexual. Al mismo tiempo, estos mandatos conviven con otros que presionan para probar y experimentar diversas opciones, identidades, roles y juguetes sexuales (y hacerlo con seguridad y solvencia emocional); para consumir compulsivamente moda y estética y así lograr hacernos explícitamente deseables<sup>3</sup>; para desarrollar y ejercer una supuesta libertad sexual, de manera que podemos acabar basando en esta identidad de mujer sexualmente liberada, un frágil y muchas veces fingido empoderamiento<sup>4</sup>.

Son algunos ejemplos de las normas sociales que sostienen un sistema paradójico y contradictorio. En el que por un lado, el conocimiento del cuerpo de las mujeres continúa siendo tabú<sup>5</sup>, y por otro lado se nos exige y presiona para responder al modelo de sexualidad que se espera de nosotras en función de nuestra edad y generación, preferencia e identidad sexual, clase o raza. Por esto, los mapas de la sexualidad de prácti-

1 Según la Organización Mundial de la Salud, la Sexualidad abarca el sexo, las identidades y los roles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción, y la orientación sexual.

2 Es lo que Marcela Lagarde define como Sincretismo de Género.

3 Muchos mensajes publicitarios nos venden la necesidad de ser deseables y seductoras, “asegurándonos” que con ello obtendremos bienestar psicológico; para ello nos crean continuos malestares que aseguran que sigamos comprando sus remedios.

4 Ver artículo “La Promiscuidad Obligatoria”, de M<sup>a</sup> José Naranjo.

5 Sólo hay que preguntarse cuánta información e imágenes claras se incluyen en los libros de texto sobre vulvas, clítoris, menstruación o menopausia.

camente todas las mujeres continúan teniendo reglas y normas compartidas: las **pautas que nos indican cómo la sociedad espera que desarrollemos nuestra sexualidad y los límites que no debemos traspasar**<sup>6</sup>.

Estos límites se señalan mediante amenazas de peligro y castigo. **La mayor parte de las mujeres hemos aprendido bien los riesgos que entraña mostrar abiertamente nuestros deseos e impulsos sexuales:** acoso y agresiones sexuales, críticas y rumores, humillaciones, pérdida de afecto, de protección y respeto; por no hablar de riesgos del sexo compartido como enfermedades de transmisión sexual o embarazos no deseados en relaciones heterosexuales.

Hay peligros que podríamos llamar “externos”, explícitos y visibles. Cualquier forma de violencia -ya sea física, verbal o simbólica- es un buen ejemplo de ello.

Pero además vivimos otro tipo de peligros, más “internos”, vinculados a miedos profundamente interiorizados y muchas veces inconscientes, que amenazan nuestras identidades y nuestra autoimagen, nuestras creencias y valores mediante sentimientos de **vergüenza y culpabilidad por gozar con prácticas sexuales que nos enseñaron que no eran apropiadas para mujeres como nosotras** (sea cual sea nuestra identidad y opción sexual).

Para autoprotegernos de estos y otros peligros, es lógico que nos mantengamos vigilantes, atentas y alertas; así que **muchas mujeres hemos interiorizado inconscientemente un estricto autodomínio que nos impide dejarnos fluir**. Quizá no nos reconocemos en esta actitud de cierta contención erótica o sexual. A veces hemos normalizado tanto esta manera de relacionarnos con otras personas y con nuestro cuerpo, que podemos llegar a pensar que este *perfecto saber estar* es un aspecto natural más de nuestra manera de ser mujer.

Y en parte es así, muchas mujeres tenemos el autocontrol tan naturalizado porque **para muchas de nosotras, el descubrimiento y el desarrollo de la sexualidad están o estuvieron marcados por la evitación de los peligros más que por la exploración de los placeres**. No hemos desarrollado tanto la libertad para explorar y averiguar qué nos proporciona placer y en qué circunstancias, porque le hemos dedicado más tiempo y energía a protegernos de los peligros y a dar respuesta a todo lo que creemos que se espera de nosotras en el ambiguo terreno de la sexualidad. Como consecuencia, nos alejamos de nuestro poder erótico y de nuestra autenticidad, más cuando hacemos cosas como:

- ♦ Ocultar o exagerar nuestro deseo y apetito sexual, la ambición de sentirnos deseables y/o deseantes, la motiva-

ción por experimentar fantasías, juegos, roles y opciones sexuales. Disimulamos lo que verdaderamente necesitamos, pensamos o sentimos, por temor a ser catalogadas como objetos sexuales demasiado pasivos o sujetas sexuales demasiado activas; demasiado provocativas y sensuales o demasiado puritanas; demasiado femeninas o demasiado viriles.

- ♦ Dudar de nosotras mismas constantemente, de manera que nos hacemos dependientes de la aceptación y aprobación externa: pedimos consejo, leemos revistas e investigamos (lejos de nuestros cuerpos) los secretos para dar o para recibir más placer; o por el contrario, aparentar que nos sentimos seguras y somos expertas de tal manera que podemos llegar a perdernos la experiencia, el aprendizaje y el disfrute espontáneo.
- ♦ Mentirnos y traicionarnos a nosotras mismas, cuando no somos auténticas y no nos atrevemos a expresar honestamente lo que nos gusta y lo que no nos gusta, por miedo al rechazo o al abandono afectivo. A veces nos mantenemos artificialmente contenidas o artificialmente propositivas, para no abandonarnos ni entregarnos al placer, porque tememos los peligros conocidos, y quizá porque tememos también descubrir aspectos inexplorados de nosotras mismas y nuestras pasiones.

Y claro, tanta contradicción y **tanto énfasis en evitar los peligros, puede llegar a poner en peligro el placer**, porque puede provocar que escribamos de antemano los guiones de nuestras experiencias sexuales, manteniéndonos **hiper-activadas mentalmente**, atentas por si tenemos que negociar o **decir no** en algún momento, incluso por si lo que queremos es llevar la iniciativa, manteniendo un ritmo y un *plan de estimulación previamente diseñado*.

Y lo paradójico de esta situación es que al mismo tiempo estaremos también queriendo ir al encuentro del placer y el gozo, para lo cual necesitamos centrarnos en las sensaciones corporales y emocionales, “dejando de pensar”, entregándonos a **sentir aquí y ahora**, con presencia plena y sin juicio; permitiéndonos la sorpresa, el movimiento auténtico y espontáneo. Y es paradójico porque esperamos experimentar de manera espontánea, sensaciones placenteras corporales y orgánicas que de antemano hemos pretendido planificar mentalmente, convirtiendo el placer en un concepto puramente intelectual.

Seguramente habrás escuchado alguna vez que **el mapa no es el territorio**<sup>7</sup>, una expresión que nos previene sobre el riesgo de



Lith. John Collier

<sup>6</sup> En el caso de los hombres, funciona exactamente igual, aunque el contenido de los mandatos es muy diferente.

<sup>7</sup> Es una frase de un lingüista Alfred Korzybsky, quien ha tenido gran influencia en diversos enfoques psicológicos.



confundir el pensamiento, el discurso o las teorías, con la experiencia real, sentida y vivida (es muy positivo y útil tener un mapa para orientarnos en una ciudad con costa, pero al llegar a la playa lo mejor es sentir la arena bajo los pies, bañarse de sol y de mar y olvidarse del mapa.)

A veces pensamos que conocer el mapa es conocer el territorio, y con el sexo puede pasarnos lo mismo. **Nuestros mapas sexuales no dejan de ser representaciones de nuestra sexualidad**, son guiones, teorías, discursos sobre lo que deben y no deben ser nuestros placeres, **pero no son el placer**. El placer se siente y se experimenta, no puede pensarse ni teorizarse.

Mi reto, y el de muchas mujeres, sigue siendo **explorar el territorio para descubrir qué es placentero para cada una de nosotras y en qué circunstancias y condiciones**, dándonos permiso para explorar, probar y experimentar, poniendo nuestros cuerpos, deseos y placeres por delante de teorías o ideologías; y creando las condiciones de seguridad que necesitamos para permitirnos *des-controlar* y vivir la sexualidad de manera creativa, plena y libre; desarrollando nuestra autenticidad y espiritualidad erótica, **recuperando el poder que nos da conocer y responsabilizamos de nuestros propios cuerpos, deseos y pasiones**.



Goldfish (detalle), Gustav Klimt

*\*\* Mi visión y mi vivencia de la sexualidad sigue tomando forma gracias a muchas personas, entre ellas Mercedes Martínez y numerosas autoras feministas que me han influenciado con sus reflexiones, sus experiencias, sus transgresiones y su sabiduría. Puedes encontrarlas en la sección de esta revista "Nosotras Sugerimos".*

*Además, este artículo existe gracias a Rocío, Beiby, Olga, Susana, Luisa, Pilar, Mónica R, Gema y Pablo, que con sus preguntas y comentarios me han ayudado a hacer del borrador inicial un texto mucho más comprensible.*

# Un tranvía llamado DESEO...



MERCEDES LÓPEZ LUCAS

Psicóloga Feminista del Espacio de Salud Entre Nosotras

**C**omo analiza Esther Perel en su libro “Inteligencia erótica”, la dificultad para mantener el deseo y la pasión sexual a lo largo de las relaciones estables de pareja, mantiene vivo el debate entre el “romanticismo” y el “realismo” sexual. Las (personas) que defienden el primero apuestan por mantener la **intensidad erótica** asociada a la libertad y al enamoramiento, por lo que son más proclives a buscarla cambiando de pareja o con aventuras sexuales. Mientras que las segundas priorizan la **seguridad emocional** que se consigue al profundizar en un vínculo afectivo, por lo que se resignan a perder la emo-

riencia terapéutica en EntreNosotras, me gustaría analizar algunos de los **factores psicosociales** que pueden influir en esta supuesta incompatibilidad, así como plantear sugerencias que faciliten la elaboración de una **receta erótica** dentro de la elección de un vínculo estable; dedicando una especial atención a la vivencia de la sexualidad femenina en un contexto heterosexual.

Es más fácil resignarse a que el **deseo sexual desaparezca con la cotidianeidad de manera natural**, lo cual tiene otros beneficios secundarios, que asumir que **el deseo**



ción erótica a cambio de mantener la confortabilidad que les da una relación estable.

El conflicto entre ambas posturas se queda en cual de las dos cosas es más importante, pero parece que en general la gente está de acuerdo en que ambas son divergentes con el tiempo, y por lo tanto incompatibles en una misma relación de pareja.

Sin ninguna intención de defender la monogamia estable como único esquema de felicidad afectivo-sexual, y a partir de mi expe-

**se puede modelar a través de la atención y motivación psicológica**, y que por lo tanto cada persona tiene un grado de responsabilidad en su evolución individual.

Por ejemplo, socialmente la creencia está reforzada, y a su vez favorece el mantenimiento de mitos sobre la sexualidad masculina y femenina. Aunque cada vez se aceptan más las **necesidades sexuales** de las mujeres, en el fondo sigue vigente que los hombres tienen más necesidades fisiológicas, mientras que las mujeres priorizan más las emocionales.

Todo junto se puede interpretar justificando que es lógico cambiar de pareja sexual cuando disminuya la intensidad. Y dentro de un compromiso estable que merezca la pena mantener, se ve con más benevolencia las aventuras de un hombre, puesto que su “infidelidad” es solamente fisiológica; mientras que se juzga más a la mujer porque “se implica amorosamente”, y compromete más la relación oficial. Además se entiende menos la trasgresión de la mujer, porque se presupone que su nivel de satisfacción está centrado en la seguridad emocional que le aporta la pareja para desarrollar su proyecto de vida personal y familiar.

Por otro lado, ésta “diferencia” de necesidad sexual dentro de la relación, también favorece que los hombres cultiven más su estimulación sexual puesto que lo integran dentro de su **identidad** masculina, mientras que las mujeres normalizan más su falta de deseo, y centran su atención en otras actividades que refuerzan más su autoestima femenina. Insisto, aunque en la teoría ya se tienen en cuenta nuestros derechos sexuales, la realidad puede provocar que bastantes mujeres sigan viviendo la relación sexual dentro de un rol servicial hacia la pareja, en el cual su **satisfacción placentera** no es un **fin en sí misma**, sino un medio para reafirmar las necesidades de los hombres, o para cubrir otras necesidades indirectamente, como puede ser sentirse queridas, valoradas...o incluso como medio de poder para conseguir beneficios de otro tipo.

En el mejor de los casos, si una mujer da importancia a su vida sexual, tiene muy complicado salirse del modelo social predomi-

nante de “sexobasura” irrespetuoso, y darse cuenta de que tiene que crear su **propio modelo personalizado** si quiere ser la protagonista de su historia.

Otro factor importante, es la famosa doble jornada de las mujeres, la diferencia de género en la vivencia de responsabilidad sobre el terreno doméstico y familiar. En general, mientras los hombres buscan el hogar como refugio para **relajarse** de su jornada productiva, las mujeres se agotan en un rol hiperresponsable de tareas interminables que las impide buscar un rato para conectar con el placer. Esta actitud está basada como ya sabemos en los mandatos sociales femeninos de ser hipercompetente para atender las necesidades de “los nuestros”, posponiendo hasta el último lugar nuestras necesidades más egocéntricas.

Precisamente el **egoísmo**, es un **ingrediente fundamental** para desarrollar nuestro erotismo. Es imprescindible que perciba lo que yo necesito y deseo, y dejarme llevar por esos impulsos para poder disfrutar de verdad. Pero para ello tengo que aprender a conocer qué es lo que me estimula corporal y mentalmente, y validarlo como algo positivo, saludable. Y la mejor manera de conseguirlo es practicar el autoerotismo, para poder compartir después desde mi autonomía.

Volviendo a la evolución del deseo sexual en la pareja. Es verdad que la fase de enamoramiento es el primer motor que activa la pasión sexual, pero es como si pretendiéramos tirar el vehículo cuando se acaba la gasolina inicial, en lugar de seguir llenando el depósito las veces que haga falta para que nuestra sexualidad esté alimentada. En este sentido, en la **configuración del deseo humano** se da demasiada importancia a los aspectos biológicos, que se centran en que la sexualidad es una función animal innata que no hay que educar, y que el enamoramiento sexual es un proceso bioquímico con fecha de caducidad. En cambio, se infravaloran los **aspectos psicosociales**, que son los más relacionados con la posibilidad de construir y enriquecer nuestra personalidad erótica.

Por ejemplo, está el **mito de la espontaneidad**, que dice que la sexualidad es algo que sucede sin voluntad por nuestra parte, y por lo tanto hay que esperar a que surja sin planificarlo. Esta creencia está muy arraigada, porque nos han transmitido que tenemos que tener vergüenza por sentirnos (personas) **dueñas de nuestro deseo consciente**, y por la asociación simplista que se ha hecho entre pasión e improvisación, como si el **planificar** un encuentro sexual lo convirtiera en algo predecible y aburrido. Pero con el tiempo, en una relación, generalmente la única manera de desarrollar el erotismo es planificando un **tiempo y un espacio concreto** para dar la oportunidad de conectar con nuestros deseos internos y ver qué nos apetece compartir con nuestra pareja.





Esto no significa quedar para tener una relación genital obligatoriamente, que por otra parte es lo que nos venden desde el punto de vista capitalista, que valora el éxito sexual con un objetivo de rendimiento, y por eso en las estadísticas se mide la vida sexual desde la cantidad de relaciones coitales que tenemos, no desde la **calidad erótica**.

De hecho, cuando estamos atrapados/as en este esquema alienante, el deseo normalmente se ve afectado (sobretudo en las mujeres, porque el contacto se suele reducir a una estimulación mecánica centrada en el pene y muy poca en el clítoris); y en este caso es muy recomendable **excluir el contacto con los genitales** en los encuentros sexuales durante un tiempo, para permitir explorar todas las posibilidades olvidadas de nuestro cuerpo, y facilitar una relación mucho más placentera con los genitales después.

Siguiendo con el patrón consumista, se presta mucha atención a buscar formas de estimularnos y de aumentar el placer corporal rápidamente, como si nuestro cuerpo fuera una máquina que se puede forzar; pero todo está empaquetado y preparado en serie para consumir, todo está inventado, para que no perdamos el tiempo explorando por nuestra cuenta, y buscando **nuestra propia forma de crear** algo juntos desde la capacidad de jugar y disfrutar conectados.

Es verdad que dedicarnos un tiempo para **sentir** con la pareja implica un riesgo que tenemos que asumir. Podemos encontrarnos con silencios y vacíos incómodos, con conflictos olvidados sin resolver, y sobretudo con nuestra intolerancia a la frustración si tenemos expectativas exigentes sobre el resultado. Pero aquí aparece otro ingrediente erótico importante como es la **intimidad**. A veces se ha malinterpretado como sinceridad absoluta, que generalmente tiene un objetivo oculto de control y posesividad.

El concepto saludable implica respeto a la privacidad de cada persona, y se refiere a crear una conexión emocional de confianza y complicidad para poder estar presente y consciente en lo que se quiera compartir. Un ejercicio muy interesante para practicar esto, es buscar la forma más directa, como puede ser **mirarse a los ojos sin hablar**, ya que muchas veces las palabras son ruido que nos impiden estar juntos de verdad, sin hacer nada más, solo eso, y poco a poco dejar que la comunicación corporal vaya surgiendo hasta donde llegue de forma relajada.

Tampoco hay que desdeñar, que a veces encontrar una motivación adicional al propio disfrute erótico puede desbloquear la rutina sexual de una pareja. Y aquí es importante no tener prejuicios y aprovechar la motivación extra. Por ejemplo, en situaciones extraordinarias del tipo que sea como las vacaciones, cuando se busca un embarazo deseado, al vivir una fase vital significativa por alguna razón... incluso, como me ocurrió a mí, al pre-



parar un taller terapéutico de sexualidad. Lo importante es que encuentres una razón para darle un empujoncito a ese deseo perezoso.

El Deseo es la parte más frágil y delicada de nuestro erotismo, y a veces, para poder recuperarlo o fortalecerlo, tenemos que **sane**ar la **confianza**, que se ha ido endureciendo por todas las cosas que nos hemos ido callando en nuestra historia sexual compartida, por vergüenza, culpa, o miedo al rechazo. Desde cohibirme para expresar deseos, pedir o iniciar conductas relacionadas con mis necesidades egoístas; hasta no atreverme a compartir cuáles son mis miedos y dificultades para concentrarme en mí y disfrutar con más libertad, o no aclarar los límites que no estoy dispuesta a traspasar...

Por el contrario, toda la satisfacción conseguida relacionada con la realización de mis necesidades de placer, desinhibición, comunicación, diversión, afecto... es la clave para que me siga apeteciendo repetir intercambios sexuales con mi pareja. Por ejemplo, cada vez que me sienta incómoda en algún tipo de contacto de la relación sexual, es una oportunidad para orientar a mi pareja o cambiar hacia otras conductas que faciliten mi con-

centración en el placer, en lugar de fingir que todo fluye y quedarme atrapada en mis pensamientos negativos desconectada de mi cuerpo.

Hay otro tema que para mí ha sido fundamental a todos los niveles. Cuando desarrollamos una relación en general y en particular de pareja, al principio intentamos mostrar lo que consideramos lo mejor de nosotras mismas, pero enseguida captamos qué actitudes concretas nos refuerza la otra persona. Dependiendo de la necesidad de estabilidad que tengamos, y del paso del tiempo, nos vamos a acomodar a mostrar una parte de nuestro repertorio personal para facilitar esa relación, y podemos tener la falsa sensación de que no queda nada por descubrir de la otra ni de mí misma. Un problema añá-

dido sería quedarnos atrapadas ahí, por miedo a desagradar o por lo menos complicar la relación si planteamos un cambio.

Pero todas las personas tenemos la **necesidad de sentirnos seguras** (más asociado al amor), y la **necesidad de sentirnos libres** explorando lo desconocido (más asociado al deseo), las dos forman parte de un **binomio interdependiente que hay que equilibrar**, y no podemos renunciar a ninguna dentro de lo saludable.

Esto llevado al terreno sexual es muy importante, nos da miedo salirnos del cauce preestablecido por si nuestra pareja no nos reconoce. Pero un exceso de seguridad bloquea la excitación que provoca jugar con partes de nosotras que están poco exploradas. La mayoría de la gente piensa que si hablas de aventura te estás refiriendo a tener una pareja abierta para incluir a más personas. Esta es una opción, pero caemos en el error de creer que la novedad solo puede venir de fuera.

Aquí la **fantasía** tiene un papel crucial, y si nos atrevemos a compartir la imaginación puede tener mucha fuerza creativa. La otra clave para ampliar nuestra personalidad erótica es buscar en **el baúl de la vergüenza**. Cualquier juego que implique hacer cosas que me den pudor, a solas con la pareja y/o con público, supone activar partes de mí que están dormidas y que pueden tener mucho poder erótico. Se trata de desinhibirnos todo lo que podamos, de perder el control, no solo en el momento del orgasmo, sino desde que empezamos a saborear el deseo. Sería como convertirnos un poco en actrices y actores, y plantear pequeños guiones atrevidos y divertidos con un toque de erotismo. Por ejemplo, quedar como si fuera nuestra primera cita en un lugar público y jugar el personaje que nos apetezca, para ver a donde nos lleva; otra, hacer que no nos conocemos y empezar a ligar... Las posibilidades son infinitas, cuanto más cuidemos los detalles de la escena y de los personajes, más fácil nos resultará salirnos de nuestros hábitos.

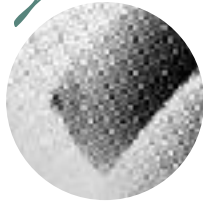
Ni que decir tiene, que en todo momento estoy hablando sobre un contexto de relación igualitaria, en la cual haya un nivel adecuado de respeto, responsabilidad y receptividad para negociar las diferencias. En estos casos se pueden explorar diferentes roles sin prejuicios y con confianza razonable en la otra persona, porque se trata simplemente de juegos, y precisamente permitirte jugar con roles durante un rato, indica que no te controlan en la vida real.

Para terminar, pensando en el empoderamiento social que estamos haciendo las mujeres, yo recalcaría que somos las dueñas de nuestro deseo sexual, que tenemos que desear con más atrevimiento, lo podemos hacer más consciente, más presente, buscarlo hasta encontrarlo, y reconciliarnos con él. ¿Quién se sube a este tranvía?



# Sexualidad y Maternidad: Ser mujer-sexual y ser madre

PILAR PASCUAL PASTOR  
Psicóloga Feminista de AMS



**C**uando una mujer se queda embarazada se pone en marcha una verdadera revolución. No solamente es su cuerpo, sino que, paralelamente, su cabeza, emociones y sensaciones protagonizan esta enorme transformación. Cambian sus intereses y sus prioridades. La relación con las/os demás se modifica, sobre todo con la pareja y con las personas más allegadas, que le recuerdan constantemente el cambio de rol que ha supuesto su decisión. Cambia el foco, tanto para ella como para las/os demás, su yo se va desplazando, a un nosotros/as... *o eso nos hacen creer.*

De todos los cambios que se producen cuando decidimos ser madres podemos detenernos a observar y valorar lo que nos pasa con la vivencia de nuestra propia sexualidad. Para ello nos centraremos en la situación de mujeres que viven y expresan su sexualidad en pareja de forma saludable y satisfactoria y que llegaron a la maternidad desde una decisión consciente y deseada.

La sexualidad es una parte intrínseca de nuestro ser global, no podemos separarla del resto de aspectos que nos definen como mujeres, somos sexuadas y tenemos cuerpos sexuados desde que nacemos. El desarrollo de nuestra sexualidad está relacionado con aspectos como lo que pensamos sobre nosotras mismas; si estamos o no a gusto con nuestro cuerpo; con nuestra capacidad para disfrutar, sentir y emocionarnos; también con nuestra forma particular de querer y dejar que nos quieran, porque la sexualidad es comunicación e intercambio afectivo. Pero también nuestro ser sexual se ve influido por las ideas que nos transmitieron con respecto a cómo debía ser nuestra sexualidad como mujeres, y también como madres. Si el balance de todos estos aspectos es positivo, vamos integrando nuestra sexualidad y la desarrollamos de forma saludable como un parte importante de nuestro ser. Pero si por el contrario, el balance es negativo no conseguiremos integrar nuestra sexualidad en nuestro yo y la iremos postergando, no le prestaremos la atención necesaria, e incluso podremos llegar a pensar que se puede prescindir de ella.





A partir de la decisión de la maternidad sentimientos de todo tipo nos invaden. La mayoría de nosotras durante el embarazo ya tenemos dudas y conflictos con nuestra sexualidad. Desde los miedos a mantener relaciones sexuales coitales (no sea que “algo” se vaya a malograr), hasta el asombro por el aumento de libido que experimentan algunas mujeres y que las hace vivir este momento como uno de los de mayor deseo sexual de sus vidas.

Después de pasar los dolores del cuerpo durante el post-parto, cuando conseguimos apaciguar las normales inseguridades sobre los cambios en nuestro cuerpo, cuando volvemos a la rutina de la vida, del trabajo..., antes o después, volvemos a tener presente nuestra sexualidad. En general, **aquella sexualidad que compartimos**; bien porque volvemos a deseársela, bien porque nos la demanda nuestra pareja.

Durante el periodo de crianza<sup>1</sup> parece ser que se da una situación recurrente en muchas de nosotras. Hemos admitido como cierto que generalmente sufrimos una pérdida de deseo sexual por el hecho de ser madres. Veamos este aspecto en profundidad detallando algunas razones que podrían dar explicación a esta situación:

- ♦ **Hay una razón meramente biológica.** Cuando estamos inmersas en el cuidado de nuestras crías, no podemos estar para nadie, ni para nada más. Todas nuestras energías las ponemos en esta tarea.
- ♦ **Es una reacción físico/psicológica.** Al asumir mayoritariamente las interminables tareas domésticas y de cuidados, incluimos el sexo como una obligación más a la que no llegamos por falta de tiempo. No es raro que en esta situación muchas de nosotras rechacemos el sexo compartido poniendo como excusa el cansancio, cuando en realidad el sexo podría ser una de las mejores formas de relajarse y

de sentirse bien, y sobre todo de desconectar del rol de madre.

- ♦ **Es una cuestión moral.** Ser una “buena madre” significa reducir nuestras conductas libidinosas, porque la sexualidad sigue teniendo componentes moralmente negativos que no encajan con nuestro nuevo rol de madres “sensatas”.
- ♦ **Hay una predisposición** en las mujeres para desconectarnos de nuestro cuerpo y de nuestra sexualidad, que nos permite privarnos fácil y voluntariamente de esta parte tan importante de nosotras mismas.

Probablemente una mezcla de estas variables pueda afectarnos, en alguna ocasión, y en mayor o menor medida. Pero en sí mismas no parecen ser explicativas de esa supuesta falta de deseo en las mujeres que están criando.

Existen mujeres a las que nos les baja el nivel de deseo sexual. Habría que preguntarse qué caracteriza a estas mujeres y la respuesta la encontramos en cómo entienden su propia sexualidad. En cuanto su cuerpo se lo permite, después del postparto, son capaces de volver a conectar con su cuerpo sexual, disfrutar y relajarse y, además sentirse queridas y deseadas a través del sexo. Son mujeres que ya antes de ser madres mantenían un equilibrio saludable entre sus deseos y necesidades y su expresión sexual. Para ellas la sexualidad es una parte importante de su persona y de su vida, y le dedican una parte de su tiempo, de su motivación y de sus responsabilidades a satisfacer sus necesidades afectivo-sexuales. No les genera ningún conflicto ser sexualmente activas y ser madres al mismo tiempo, porque son dos aspectos de su persona que no están en contradicción sino que se enriquecen el uno al otro. Están convencidas de que en la medida en que sean capaces de satisfacer más libremente sus deseos y necesidades, serán mejores madres. De la misma forma que las

<sup>1</sup> Utilizo el término crianza en sentido amplio, no sólo al que se refiere al periodo de lactancia y/o el puerperio.



mujeres buscamos la satisfacción de otras necesidades cuando somos madres (descansar, trabajar, salir con las amigas, ir al gimnasio), para estas mujeres la sexualidad es una parte de sí mismas a la que no están dispuestas a renunciar, sencillamente porque el error es pensar que tiene algún sentido la renuncia.

Entonces, ¿por qué en determinados momentos algunas mujeres parece que no necesitamos de nuestra sexualidad? Si somos capaces de cambiar multitud de aspectos de nuestras vidas para ser mejores madres ¿por qué no nos planteamos dentro de esta lista que nuestras/os hijas/os tengan “madres con sexo”?

Durante la crianza, cuando ya la hija o el hijo están aquí, nos enfrentamos a una novedad: ¿cómo tengo que ser?, ¿qué tengo que cambiar para pasar de ser “mujer sexual” a ser “mujer sexual y madre”?

En mi opinión, las mujeres seguimos teniendo muchas lagunas sobre nuestra propia sexualidad y en parte la razón está en que todavía no hablamos abiertamente de este tema entre nosotras. Son pocas las mujeres afortunadas que tienen espacios de libertad para hablar de sus sentimientos y conflictos sexuales. Nuestra experiencia en Mujeres para la Salud es que para muchas de nosotras la sexualidad sigue siendo un tema tabú rodeado de muchos falsos mitos. Seguimos arrastrando los efectos de la educación sexual patriarcal que hemos recibido y que nos ha impedido siquiera preguntarnos cómo queremos vivir y expresar nuestra sexualidad como mujeres. Si valoramos lo que nos transmite y no nos transmite la educación sexual patriarcal a las mujeres, podremos empezar a entender nuestros comportamientos desde otra perspectiva:

- ♦ La sexualidad de la mujer está en función de la sexualidad de los hombres. Aprendemos que nuestra sexualidad sirve para satisfacer la de un hombre. Concebimos la sexualidad como un instrumento que nos va a garantizar tener pareja y mantenerla.
- ♦ La sexualidad de las mujeres tiene su máximo sentido en la maternidad. Las mujeres madres dejan de ser mujeres sexuales puesto que han conseguido otro de sus objetivos vitales. Se fomenta el mito de la simbiosis “**mujer-madre**”, donde hay un traspaso de las necesidades de la mujer adulta a la exclusividad y prioridad de las necesidades de la cría (paso del yo al nosotros).
- ♦ No aprendemos que la sexualidad es una posibilidad humana y sobre todo una necesidad básica, que está íntimamente relacionada con la afectividad, el cuidado y el respeto hacia nosotras mismas, la comunicación y el in-



Aguatinta, Beatriz Palomero

tercambio con las/os demás y, mucho menos aprendemos que las únicas responsables de satisfacer esta necesidad vital somos nosotras mismas.

- ♦ El concepto de sexualidad de las mujeres está estrechamente relacionado con el de sexualidad compartida. En la educación sexual de una mujer no se fomenta la sexualidad con una misma, no se proponen como ejes esenciales el autoconocimiento, el desarrollo de la sensibilidad y el autoplacer, lo que nos lleva irremediamente al desconocimiento de nuestro cuerpo y sus posibilidades, y a la falta de experimentación y desarrollo de este área de la personalidad humana que es la sexualidad.
- ♦ El resultado es que las mujeres conseguimos desconectar nuestro cuerpo de su sexualidad, a veces en momentos concretos o etapas de la vida (como es la crianza) haciéndonos creer que la sexualidad no es tan importante, o necesaria, y que se puede vivir sin ella.

Para salir de este error, las mujeres tenemos que buscar espacios que nos ayuden a desmontar estas falsas creencias. La primera de ellas, desligar nuestro yo-mujer-sexual del yo-madre. Se trataría de desaprender lo aprendido, de de-construir para volver a construir, de hablar con otras mujeres sobre nuestras dudas y conflictos; sobre lo que sentimos, lo que deseamos. Ese sería el primer paso para asumir la responsabilidad de construir una sexualidad saludable centrada en el placer, el afecto y el respeto hacia nosotras mismas.

*... y no olvides  
que...*

“ Tu forma de aceptar y expresar tu sexualidad es el modelo que transmites a tus hijas/os y, así ellas/os desarrollaran su propia sexualidad ”

## NIÑOS/AS



Volviendo a nuestro rol de madres, recuerda que cualquier persona adulta que se relaciona con un niño, una niña o un adolescente está educando, quiera o no quiera, tenga o no tenga conciencia de ello, sobre la afectividad y la sexualidad, y sobre cómo son y han de ser las relaciones con los/as demás. Con las palabras que se dicen y con las que no se dicen (puesto que no hablar es un modo de comunicar mensajes), con los gestos, abrazos, caricias o muestras de afecto que se dan y que no se dan...

La actitud que mantenemos sobre nuestra propia sexualidad, es otra variable que transmitimos a nuestras/os hijas/os. Ellos son testigos y aprenden de nuestros comportamientos positivos. Por ejemplo, cuando nos sentimos y estamos seductoras o encantadoras con los/las demás estamos expresando nuestra propia sexualidad en público. También cuando somos capaces de estar desnudas delante de ellas/os, o les nombramos las partes del cuerpo, sin eufemismos ni peyorativamente, les estamos transmitiendo cómo vivimos nuestro cuerpo sexuado en libertad.

Ofrecer una imagen objetiva y positiva de nuestro cuerpo a nuestras hijas/os, no sólo centrada en la estética, si no en el resto de cualidades y beneficios que nos ofrece, sobre todo como transmisor y receptor de comunicación y afectividad es un valor preventivo para su futura autoestima afectivo-sexual.

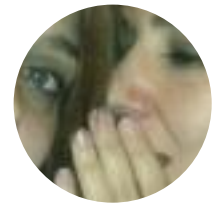
Del mismo modo, nuestras reacciones ante las expresiones de la sexualidad de las niñas y los niños o las/os adolescentes reflejan nuestras actitudes o formas de sentir, pensar y actuar sobre nuestra propia sexualidad y por lo tanto también educan.

Ser consciente de estos hechos es el primer paso para empezar a hacer positivo este aprendizaje, y ayudar a que los mensajes insanos, represivos o negativos no formen parte de nuestro pensamiento ni lo transmitamos al pensamiento infantil<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> MEC, La Educación Sexual de la primera infancia: Guía para madres, padres y profesorado, 2003



# La promiscuidad obligatoria y el consumo de juguetes eróticos



M<sup>a</sup> JOSÉ NARANJO HERNÁNDEZ

Psicóloga Feminista del Espacio de Salud Entre Nosotras

Lo que sigue a continuación es una adaptación 6 años después de una ponencia dentro de la Mesa de Sexualidad perteneciente al Congreso “Mujeres jóvenes: ¿Nuevos feminismos?”, en 2005. Se tituló “La promiscuidad obligatoria”.

Este texto no pretende ser el resultado de una investigación científica ni la compilación de todo lo publicado sobre la sexualidad de las mujeres jóvenes, sino que es la descripción de un fenómeno concreto que he vivido, observado y debatido entre amigas, militantes feministas y usuarias del Espacio de Salud “Entre Nosotras”, así como se incluye algunas de las teorías explicativas que podrían darse al respecto.

El objetivo de mi exposición es que se produzca un debate entre las mujeres lectoras de esta revista. Para que sea más comprensible primero incluyo el texto casi íntegro de esa ponencia, y más adelante mis conclusiones 6 años después.



## 1. LA PROMISCUIDAD OBLIGATORIA

*¿Has tenido la sensación de que eso de la sexualidad no era tan impresionante como se suponía que tenía que ser?*

Trabajando con mujeres y hablando con amigas, he constatado que se dan varios fenómenos en el terreno de la sexualidad que afectan a nuestra salud integral. Algunos de ellos son: la presión social hacia la heterosexualidad, la monogamia sucesiva, y a partir de las mujeres de mi generación (las nacidas

a finales de los 70 o ya en los 80), la promiscuidad obligatoria hasta que encuentres al hombre con el que formar una familia.

En esta ocasión me voy a centrar en el de la promiscuidad obligatoria.

Para poder entender este concepto es necesario que recordemos como se construye la identidad de las mujeres.

Desde que nacemos aprendemos como funciona el mundo a través de los mensajes que nos llegan, y de las consecuencias que obtenemos de nuestras experiencias (refuerzos o castigos), así como de igual modo vamos construyendo la imagen de nosotras mismas.

Estos mensajes permiten que sepamos qué hacer ante determinadas situaciones, cómo pensar y actuar (qué está bien y qué está mal). Lo que facilita la convivencia dentro de un contexto.

Pero el problema viene cuando estos mensajes además de darnos unas pautas morales de conducta, no nos dejan elegir como ser o actuar en general. Pues, se convierten en mandatos, son expectativas rígidas e impuestas que se tienen sobre cada persona.

Algunos de los mandatos que afectan a las mujeres son (Bepko, Annkrestan, 1990):

1. Sé atractiva: la valía de una mujer se mide por su apariencia.
2. Sé una dama: una buena mujer mantiene el control.
3. No seas egoísta y ten una actitud de servicio: vive para dar.
4. Haz que las relaciones funcionen: ama por encima de todo.
5. Sé competente y no te quejes: hazlo todo y no parezcas sobrecargada.

Estos mandatos además de no dejarnos la posibilidad de decidir como queremos ser, son imposibles de alcanzar, porque son contradic-

torios entre sí: no se puede estar joven, atractiva, con hijas/os, un trabajo competente, llevar la casa, cuidar de tu familia y la de su compañero, ser una amante ardiente y parecer encantada y sonriente haciendo todo ello a la vez cada día.

En el caso de las mujeres jóvenes nos vemos sometidas a los mandatos tradicionales de mujer sumisa, y a los modernos de mujer liberada para algunos espacios, y dependiente y complaciente para otros. Esta mezcla es lo que Marcela Lagarde llama sincretismo de género.

Y para que las mujeres seamos consideradas valiosas por las personas que nos rodean y por nosotras mismas, necesitamos estar acorde con estos valores. Pero como esto es imposible, vamos alternando síntomas de ansiedad, y de depresión con una autocrítica constante.

Pero, ¿cómo sabemos si estamos acordes con estos valores?, ¿cómo guiamos nuestra conducta?

El lograr que un hombre muestre un interés sentimental por ti es la meta y el signo de reconocimiento inequívoco de que eres valiosa. Y más valiosa eres a cuantos más hombres seas capaz de seducir. Al menos hasta que encuentres al hombre que te complete, el definitivo con el que formar una familia tradicionalmente patriarcal. Entonces ya habrás conseguido lo que se espera de ti, y tu vida sexual irá de la mano de tu vida con este hombre.

Esta presión social hacia la promiscuidad, en mi opinión, se sustenta sobre dos grandes ideas:

- ♦ La adquisición de roles típicamente masculinos por muchas mujeres para poder tener modelos de conducta, y así poder acceder a esferas de poder que históricamente nos han sido negadas.
- ♦ Y por otro lado y sobretodo, sobre la idea de que las mujeres disfrutaran sexualmente en las relaciones esporádicas.

Bajo la justificación de que las mujeres también podemos disfrutar haciendo uso de nuestro cuerpo, hay que hacer un uso constante de esa posibilidad.

Tras una época de fuerte represión sexual, llegó una ola donde lo socialmente aceptable entre las mujeres, el ser capaz de disfrutar casi con cualquier persona y en las situaciones más peculiares. Así cumples con otro de los mandatos que es el de ser liberal, sino es como que te pierdes una parte imprescindible en tu desarrollo evolutivo: el de transgredir los valores tradicionales; pero eso sí, sin pasarnos pues seremos etiquetadas de putas y condenadas al ostracismo.

De nuevo hay una línea muy difusa entre la que enmarcar nuestro comportamiento, pues si no mantienes relaciones (o al menos lo intentas centrando tus energías en ello) eres etiquetada de mojigata o reprimida y si lo haces en “exceso” eres una guarra.

Esto unido a que a las mujeres no sólo no nos educan para que nos parezca importante conocer nuestro cuerpo y nuestros gustos, sino que lo hacen para que sea algo negativo, malo. Porque el cuerpo es algo que atender para que sirva de reclamo para atraer hombres o como herramienta de trabajo.

Y si no, ¿habéis pensado de que hablan dos amigas que hace mucho tiempo que no se ven?, se pondrán al día sobre si están bien, sobre su trabajo, y enseguida aparecerá el tema amoríos, si tienen confianza hablarán de detalles sexuales, pero ¿alguna vez os han preguntado o habéis preguntado cómo os masturbáis últimamente?

En todas las áreas de nuestra vida estamos centradas en obtener la aprobación de las otras personas, por lo que no sabemos identificar nuestras propias necesidades y mucho menos expresarlas, no somos asertivas.

Los mensajes que nos llegan sobre como mantener una buena sexualidad están directamente relacionados con el coito, la penetración y el orgasmo, sobretodo en los encuentros esporádicos.

Cuando lo cierto es que la mayoría de las mujeres disfrutamos sexualmente con caricias por todo el cuerpo y principalmente con la estimulación del clítoris.

Por lo que si no conocemos nuestro cuerpo ni nuestros gustos, no somos asertivas, y la sexualidad en su práctica no está centrada en lo que a nosotras nos hace disfrutar, imposible que la motivación que nos lleva a ser promiscua sea el goce sexual. Y además aunque pudiéramos pensar que al copiar modelos de conducta históricamente masculinos nos da acceso a determinadas esferas de poder, en mi opinión tampoco es cierto, pues es muy alto el riesgo de ser etiquetada como fácil o guarra al no cumplir con el resto de los mandatos esperados.

Entonces, ¿por qué las mujeres jóvenes sin pareja estable quieren ser promiscuas?

Creo que lo que realmente nos ocurre a todas las mujeres, aunque especialmente a las jóvenes, es que la sexualidad no es una fuente de autoconocimiento o de búsqueda de placer, sino un instrumento para conseguir otros fines, algunos de ellos son:

- ♦ *Reconocimiento social*, al quedar de manifiesto que si somos capaces de hacer que los hombres muestren interés por nosotras es sinónimo de que somos “mujeres de verdad,” vamos, acordes con lo que se espera de nosotras.



Y si no pensad que ocurre si no lo hacéis, ¿como reaccionan las personas de vuestro entorno cuando estáis una larga temporada sin pareja?, y lo más importante, ¿cómo os sentís vosotras? O, ¿habéis probado a ir a una boda sin acompañante?

- ♦ *Tener Valía personal*, nuestra autoestima es muy dependiente de los refuerzos externos. Necesitamos que un hombre nos haga sentir las mujeres más maravillosas del mundo. Pero en realidad esta es una falsa autoestima, pues no nos valoramos a nosotras mismas por lo que somos sino por lo que conseguimos. Además de que le damos a las otras personas el poder de condicionar nuestra estabilidad emocional.
- ♦ *Aumentar las posibilidades de encontrar una pareja que nos complete*, no se espera que pensemos en primera persona, por lo que se nos presiona para que lo hagamos de nuevo en plural. Cuando somos promiscuas aumentamos las probabilidades de conocer a este hombre, y además vamos adquiriendo la experiencia necesaria que nos permita complacerle.

Un ejemplo actual que podría resumir todo lo dicho en este texto sería un capítulo cualquiera de la serie televisiva “**Sexo en Nueva York**”. Donde las mujeres con éxito profesional quedan para hablar de ropa, maquillaje, clubes de moda y sobre todo de hombres. Comparten intimidades sexuales con todo lujo de detalles y hablan de cómo conseguir placer en ello, pero lo viven como un vehículo, una herramienta que a la vez les sirve de entretenimiento y experiencia que les garantiza otra posibilidad de encontrar una pareja estable, el amor. Se muestran incompletas, enfadadas y amargadas con cada experiencia fallida. Y jamás hablan de ocio, política, economía o como ser feliz conociéndote a ti misma sin la necesidad de descubrirlo gracias a un hombre. Se supone que son mujeres modernas y liberadas porque practican y hablan de sexo, pero en el fondo no se conocen a sí mismas, no se valoran y esperan conseguir eso con la aprobación y conquista de una pareja. Y serán promiscuas hasta que lo consigan.

Lo que propongo es que nos paremos a conocer nuestro cuerpo, que nos demos permiso a experimentar, a estar sin pareja(s) un tiempo y a ser promiscuas otro. Pero que reflexionemos sobre las verdaderas razones que nos llevan a querer compartir nuestro cuerpo y nuestros momentos de intimidad. Que pidamos, que digamos que no y sobre todo que disfrutemos, que retomemos esa fuente de placer tanto en solitario como en compañía(s). Y que cuestionemos esos mandatos que nos llegan, en definitiva que nos demos permiso para ser nosotras mismas.

## 2. ... Y EL CONSUMO DE JUGUETES SEXUALES

Seis años después de esta ponencia aun creo que nos queda mucho camino por recorrer en cuanto a tener prácticas sexuales centradas en nuestros deseos e intereses, y no tanto en mandados sociales.

Ahora diría que esta pisando fuerte el de consumir juguetes sexuales de sexshop para chicas o tuppersex. Y con esto no quiero decir que me parezca que este mal, de hecho en esta misma revista recomendamos algunas direcciones porque nos parece que puede contribuir a que las mujeres disfruten de su cuerpo.

Pero esta el riesgo de, por un lado, seguir haciendo todo lo que se supone que tenemos que hacer para ser “normales” o “modernas”, cuando en realidad seguimos sin incluir en nuestras conversaciones cotidianas entre amigas una vez que tenemos el cacharrito en el cajón, cómo lo usamos, como nos hace sentir, o si esto nos abre la puerta a crear artilugios caseros, por ejemplo.

Con esto no me refiero a que crea que es necesario que todas las mujeres comenten de forma exhaustiva si ellas lo usan sentadas o de pie, si no el como recreamos nuestro deseo, como nos erotizamos, o si nos parece importante usarlo con nuestras parejas sexuales, cómo reaccionan ellas/os, si en realidad tengo que taparme con la sábana porque me da vergüenza, si no me hace sentir lo que se suponía que tenía que sentir. Recuerdo un grupo de mujeres del primer taller de proyecto de vida que impartimos en el centro, que motivadas por nosotras fueron a Los Placeres de Lola, casi todas compraron bolas chinas, y vinieron a la sesión siguiente muy frustradas porque no sentían placer. Claro, las bolas chinas sirven para ejercitar la vagina, y si las quieres usar para sentir placer puedes moverlas dentro mientras te masturbas, por ejemplo, pero hay que hacer algo más para experimentar placer que comprarlas.

Y esto es justo la idea sobre la que os invito a reflexionar, porque se supone que con la compra de los aparatos, viene todo lo demás. Supongo que por esto hay tantas mujeres que emocionadísimas por los miles de orgasmos prometidos en esas reuniones compran objetos varios, que luego se quedan en el cajón muertos de risa.

Porque el tener deseo, el quitarnos la vergüenza, el miedo, y sobretodo la pereza a la hora de estar con nosotras mismas por la falta de costumbre, no viene con el ticket, es algo que tenemos que poner nosotras.

Así que chicas, os animo a hablar, a que nos cuestionemos el por qué hacemos las cosas, el como nos hacen sentir, mientras seguimos buscando la forma de disfrutar con nuestro cuerpo.





# Deshaciendo nuestros nudos emocionales: Taller Afectivo-Sexual



MERCEDES LÓPEZ LUCAS

Psicóloga Feminista del Espacio de Salud Entre Nosotras

**A**día de hoy no se ha desarrollado una educación sexual desde la infancia que permita descubrir a las criaturas su potencial sexual. Y por tanto, sigue siendo muy necesario desarrollar talleres para que las personas puedan desaprender lo que han interiorizado de una socialización negativa, y así conectar con sus necesidades personales a través del **re-descubrimiento del placer lúdico del erotismo**.

Dentro de este **objetivo general**, hemos planteado un taller terapéutico dentro de nuestro espacio Entre Nosotras.

Las mujeres hemos sufrido mucho en nuestro recorrido histórico. Hemos pasado de no existir como seres sexuales a tener que ser hipersexuadas, pero como una forma de satisfacer un deseo sexual masculino mitificado. Hemos pasado de una obligación a otra centradas en las necesidades ajenas, hemos utilizado nuestro cuerpo para conseguir un poco de afecto, o para evitar enfrentarnos a conflictos.

Y necesitamos **encontrarnos con nosotras mismas**, saber qué es lo que realmente nos erotiza, independientemente de que sea funcional o no para los demás.

El eje transversal del taller es fomentar una **sexualidad autónoma centrada en las propias necesidades**, y para eso hay que reconstruir el afecto socializado dependiente de una sexualidad servil, para convertirlo en un afecto que permita redirigir las necesidades sexuales reales hacia nuestra satisfacción personal.

Buscamos a mujeres que quieran sentirse dueñas de su sexualidad, que quieran abrir en su mente un espacio para echar fuera las ideas que las bloquean y las hacen sufrir, y dejar hueco para explorar cómo vivirían su erotismo si no tuvieran que estar

pendientes de lo que otras personas esperan de ellas. Para poder hacer este proceso lo más importante es estar dispuestas a jugar, jugar y jugar, como si fuéramos niñas, manteniendo a raya nuestros prejuicios, acogiendo nuestros descubrimientos con ternura y curiosidad.

El desarrollo del taller tiene un hilo conductor, que va deshaciendo poco a poco los nudos de nuestra sexualidad femenina, desde el pasado hasta el presente para abrir nuevas



posibilidades hacia el futuro; y desde el placer global de nuestro cuerpo hasta el más específico, para profundizar en las diferentes capas de nuestro erotismo.

**Primero** analizamos cómo ha condicionado la socialización afectivo-sexual en cada aprendizaje personal de las mujeres del grupo, desde nuestra niñez hasta nuestra historia sexual compartida. Y vemos como el nivel de afecto recibido configura nuestra autoestima femenina, necesaria para atrevernos a caminar la sexualidad con confianza en nosotras mismas; y como esto repercute en todo nuestro recorrido hasta ahora.

En un **segundo bloque** dedicamos tiempo a observarnos, a mirarnos en el “espejo”, para ver qué trabas tenemos para sentirnos a gusto dentro de nuestro cuerpo, para sentirlo con más intensidad desde el placer, para quererlo y mimarlo, y si es necesario, reconciliarlos con él. Le dedicamos una atención especial a nuestra vulva, que sigue siendo una gran desconocida, hasta le escribimos una carta, como si fuera una amiga importante perdida por el camino.

Buscamos ampliar nuestro concepto de sexualidad genital a toda nuestra capacidad de sentir placer en nuestro cuerpo. Queremos

saborear los sentidos, combinar ingredientes viejos y desconocidos para conseguir recetas más sabrosas, y potenciar nuestro erotismo. Nos relacionamos con nuestros genitales respetando su ritmo personal, sin exigencias ni críticas, escuchando lo que necesitan de verdad. Y por supuesto, nos hacemos conscientes de qué estímulos avivan nuestros deseos sexuales, y permitimos que la fantasía erótica se vaya desplegando, mientras nos vamos despojando de la vergüenza aprendida.

**Por último**, nos centramos en la manera de relacionarnos sexualmente en el presente, identificando las dificultades que tenemos para que nuestra manera de comunicarnos sea lo más satisfactoria posible, tanto en un contexto de ligoteo como en un vínculo estable de pareja. Por ejemplo, buscamos como disfrutar con más libertad de forma consciente cuando seducimos y nos seducen, no permitiendo que el miedo al rechazo nos condicione negativamente. Analizamos como mejorar la calidad humana del erotismo, con la intención de aumentar el respeto y la confianza dentro de una relación, y así poder desarrollar la conexión y la complicidad, necesarias para construir algo que merezca la pena vivir.

Muchas veces, las mujeres nos convencemos para hacer un taller de sexualidad, por el

malestar generado en nuestras relaciones de pareja, y buscamos pautas para solucionar los problemas dentro de ese contexto, llevadas por el miedo al rechazo de nuestra pareja si no “funcionamos con normalidad”. En este taller planteamos lo contrario, primero tengo que ver qué dificultades tengo para estar bien conmigo misma y buscar la vía para estar conectada con mis necesidades; y después me podré plantear qué quiero compartir y con quién. Ir de nuestra vivencia individual de la sexualidad a la compartida, y dar una prioridad a enriquecer la primera como base para desarrollar la segunda de forma igualitaria, es fundamental para provocar un cambio real y profundo.

Las mujeres necesitamos crear nuestra propia manera de vivir el placer sexual, explorando nuestro territorio corporal y mental con curiosidad lúdica, inventando nuevas formas de llamar a nuestras sensaciones, partiendo del respeto y del afecto hacia la persona más importante de nuestra vida: nosotras mismas.



# Autoplacer

YOLANDA DíEZ BASTIÁN

Psicóloga Feminista del Espacio de Salud Entre Nosotras



**E**l sistema de creencias de las mujeres respecto a la sexualidad ha ido variando en los últimos años, ya empezamos a creernos, por fin, aquella frase tan manida de “Tu cuerpo es tuyo”. Cada vez se cuestionan más las normas sociales y menos las prácticas de las per-



sonas, aunque aún nos queda mucho camino para deshacernos de todas esas creencias tan arraigadas que sitúan nuestra sexualidad en manos de los otros, los hombres, y centrada sobre todo en el sexo coital. Nos hemos creído que si no tenemos orgasmos a través de la penetración, es porque tenemos un problema, es decir, somos nosotras las que nos tenemos que adaptar al tipo de práctica sexual que la sociedad patriarcal dice que esta bien, aunque está sobradamente demostrado que la forma más habitual de tener un orgasmo en la mayoría de las mujeres es a través de la estimulación **clitoriana** y externa, y no tanto vaginal.

Si todo lo que gira en torno a la sexualidad es oscuro y esta lleno de supuestos falsos,

más aún cuando hablamos de la sexualidad con una misma, de la masturbación, onanismo, autoestimulación... Nosotras cuando hablamos de la masturbación preferimos referirnos al **autoplacer**, al **autoerotismo**, porque engloba más componentes que tienen que ver tanto con los aspectos físicos, como emocionales, ya que el placer no sólo está localizado en los genitales sino que abarca todo nuestro ser.

Fueron muchos los autores que hablaron de la masturbación, uno de los primeros fue Sigmund Freud que sostenía que “la masturbación adulta era la causa de una de las formas de neurosis”, pero fue el Informe Kinsey el que provocó cierto revuelo social al revelar que el sexo solitario era una práctica mas común y habitual de lo que se pensaba en aquella época, tanto entre los hombres como entre las mujeres y que no conlleva ningún tipo de daño físico o psicológico sino todo lo contrario.

Uno de los principales criterios para desechar esta práctica provenía del miedo de que si los hombres se masturbaban no podrían utilizar su semen para procrear, que al fin y al cabo ha sido el objetivo único de la sexualidad durante mucho tiempo. En el caso de que fueran las mujeres el peligro era que se las quitaran las ganas de tener relaciones sexuales coitales con los hombres, disminuyendo las posibilidades de concebir. Con lo cual el trabajo de la sociedad patriarcal consistirá en hacer ver ante los ojos de todos/as que la masturbación es mala y peligrosa y ¿cómo hacerlo? a través de mitos sociales que tiene la característica fundamental de ser transmitidos generación tras generación y no ser cuestionados.

El sexo es una **creación social**, las normas sociales determinan la conducta sexual adecuada, los parámetros “normales”, en el momento en el que sale de estos, se habla de patología, de *enfermedad y desviaciones*.

Prácticamente toda la población en sus distintas etapas evolutivas se masturba, desde muy temprana edad hasta ser ancianas/os. Aunquede dependiendo del tipo de educación y



del sentimiento de culpa que se haya interiorizado, se reconocerá mas abiertamente o no.

La sexualidad es otra de las formas en las que se puede visibilizar la **desigualdad social**. Tanto a chicos como a chicas cuando empezamos a descubrir nuestra sexualidad en solitario, nos llegan mensajes negativos, como una forma de represión psicológica para controlar el hecho de ser parte activa de nuestra sexualidad, relativos a la cantidad innumerable de consecuencias físicas y psicológicas que puede tener masturbarnos: *provo-ca la caída del pelo y de los dientes, te vuelves loco/a, es un pecado mortal, arde-rás en el infierno, te quedaras ciego/a, te saldrán pelos en la mano...* un sin fin de des-gracias. Sin embargo las/os chicas/os adol-escientes se enfrentan de distinta forma a esta situación, los chicos alardean y com-piten para saber quién es el más macho, que viene determinado por el número de veces que ha sido capaz de eyacular, sin embargo en las chicas, nuestra feminidad pasa por el NO expresar abiertamente las veces que nos hemos masturbado porque tiene una rela-ción inversamente proporcional al grado de decencia de una mujer.



La consecuencia de esto es que los hombres mienten sistemáticamente en las encuestas sexuales exagerando la frecuencia con la que acuden a la masturbación, mientras que las mujeres mienten en sentido contrario, minimizando la frecuencia.

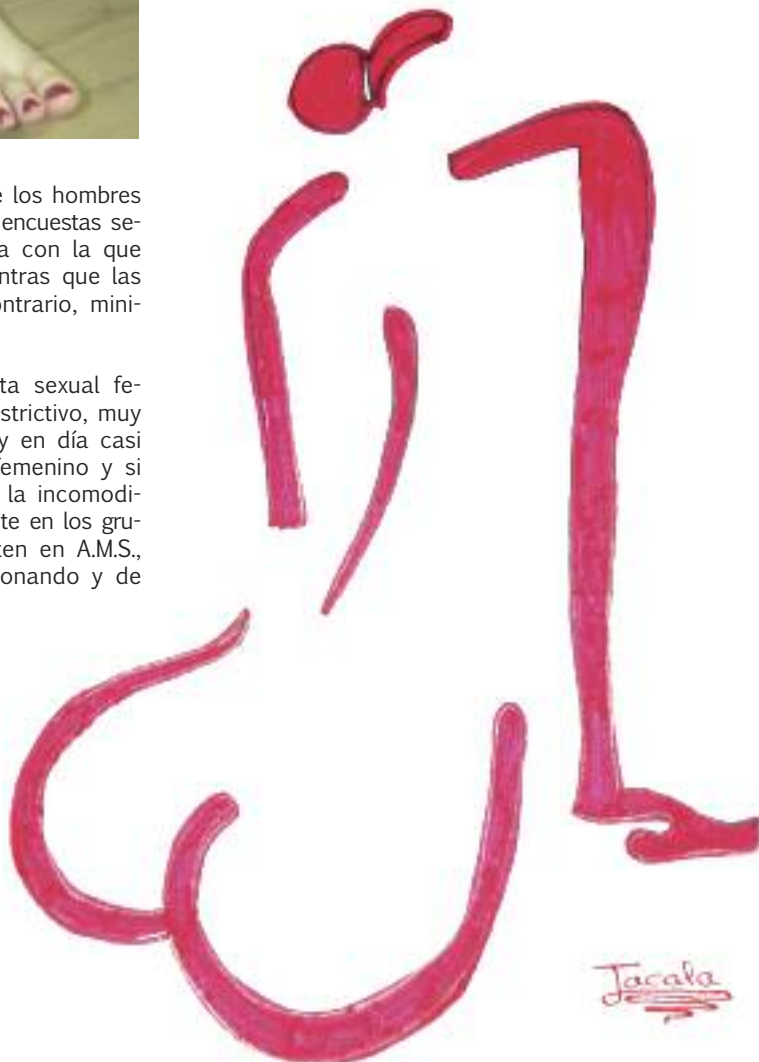
El código moral de la conducta sexual femenina siempre ha sido muy restrictivo, muy distinto del de los varones. Hoy en día casi no se habla de autoerotismo femenino y si se hace es casi siempre desde la incomodidad, esto se percibe perfectamente en los grupos terapéuticos que se imparten en A.M.S., a pesar de llevar meses reflexionando y de

haber trabajado sobre temas tal vez más dolorosos, este tema, es difícil de verbalizar, da la sensación de que aún no hubiéramos asumido a nivel emocional el derecho a disfrutar a solas de nuestra sexualidad, es como que tuviéramos que hacerlo a través de la relación sexual con otros/as.

Se suele conceptualizar la sexualidad "solitaria" como el masajeo mas o menos exitoso (orgasmo) de nuestros genitales (masturbación), no como actividad en la que están involucrados todos nuestros sentidos, desconocemos por completo lo que significa el autoerotismo.

En la mayoría de los casos partimos del desconocimiento de nuestra anatomía y más aún de su funcionamiento (fisiología), por ejemplo poco sabemos del CLÍTORIS, cuando resulta que es la única parte de nuestro cuerpo que no tiene otra función más que proporcionarnos placer.

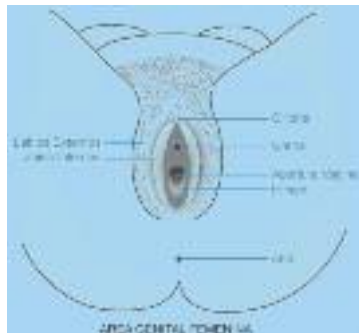
Las imágenes sobre la anatomía del clítoris no están bien documentadas, la mayoría de



las descripciones de los manuales son poco detalladas o inexactas, hoy en día si vemos cualquier libro relativo a la educación sexual de nuestras/os hijas/os podemos ver los dibujos de siempre, donde el clítoris aparece como un pequeña protuberancia, sin darle toda la relevancia e importancia que tiene y sin contemplar que es un órgano que se extiende internamente. No se nos da una información veraz sobre algo tan básico como lo es la anatomía de nuestros órganos genitales.

El ejemplo y la diferencia se muestran claramente en las representaciones gráficas que aparecen a continuación. En el primer dibujo se puede ver lo que habitualmente llamamos clítoris, una pequeña protuberancia, una especie de botoncito, es la parte visible. En la segunda imagen podemos observar que se trata de una estructura mucho más grande, interna y que se bifurca formando una V, cuando nos excitamos no solo entra en acción la parte visible, sino que también lo hacen estas partes más ocultas. Si quieres ver el video donde obtendrás una información más amplia sobre este tema cliquea en tu buscador "El clítoris on vimeo".

"Guía de salud sexual para mujeres"  
2010, Colegas y Junta de Andalucía)



Muchas mujeres que llegan al Espacio de Salud Entre Nosotras se sienten fracasadas por que no consiguen tener relaciones sexuales satisfactorias consigo mismas, piensan que no hacen las cosas de la "forma correcta" para acceder al placer, se desesperan buscando una solución muy alejada del autoconocimiento, sintiéndose cada vez más presionadas.

Otra de las cuestiones que suelen plantearse en los grupos es la de creer que el tener una pareja sexual implica la renuncia a la sexualidad con una misma, cuando resulta que es todo lo contrario, autoestimularse tendría que verse como algo natural, como una manera de conocerse mejor a todos los niveles, a nivel físico y a nivel emocional, para luego poder compartir y disfrutar más plenamente de las relaciones sexuales compartidas, en unas ocasiones, y en otras de mi propia sexualidad.

También muchas mujeres, activas sexualmente y conectadas con su necesidad de expresarse y desarrollar el área sexual, entran en conflicto y se enfrentan a un entorno en el

que imperan valores religiosos y morales más conservadores y más acordes con el modelo imperante, recordándonos el concepto negativo de lo que significa el autoerotismo, asociado a no ser una mujer digna de respeto.

Toda la mala información que hemos recibido sobre la sexualidad y concretamente sobre el tema del autoplacer hace que experimentemos unos intensos sentimientos de culpa inoculados desde muy temprana edad y que consiguen bloquear el deseo sexual, y nos impiden centrarnos en las sensaciones agradables, inhibiéndonos de la posibilidad de experimentar con nuestro propio cuerpo.

Por lo tanto, para gozar de nosotras mismas tendremos que centrarnos en aprender a responsabilizarnos de nuestra sexualidad a través del autoconocimiento de nuestra anatomía fisiológica, autoexploración sexual y el autodescubrimiento de nuestro placer.

Para ello, es importante que empecemos por cuestionarnos como han influido los mensajes que nos han dado sobre nuestra sexualidad, en concreto respecto al tema del au-

toerotismo, que hagamos un repaso de nuestras primeras experiencias y como todo esto condiciona nuestra actitud actual.

Asumir que el autoconocimiento no es una serie de pasos o técnicas que llevan al orgasmo, es un proceso integral, en el que se ven involucradas actitudes, pensamientos, sentimientos, fisiología, en fin todo el ser... por lo que se hace necesario un mayor conocimiento de nuestro cuerpo, de nuestros genitales y darnos permiso para experimentar. Cuanto más experimentemos más posibilidades tendremos de descubrir nuevas formas de placer.

Con todo ello tendremos la oportunidad de plantearnos una sexualidad más igualitaria donde no estén tan representados los roles, y haya menos diferencia entre las funciones de los dos sexos, asumiendo la diversidad sexual, convirtiendo la sexualidad en una expresión de la individualidad.

En definitiva decidir cómo queremos que se siga desarrollando nuestra sexualidad y como deseamos que encaje en el resto de nuestra vida.

# Relaciones de amor entre mujeres



SOLEDAD MURUAGA

Psicóloga y Directora del Espacio de Salud Entre Nosotras

**S**egún mi experiencia como profesional de la salud mental de las mujeres, así como por mi actividad en el movimiento feminista desde los años 70, he constatado que las amistades entre mujeres se mueven entre extremos de ternura y erotismo, a pesar de lo cual, pocas veces se hace mención al amor y a la sexualidad que pueden contener. Es un tema con muchos prejuicios y tabúes. Sin embargo, es un hecho que el amor entre mujeres se extiende desde la mejor amiga hasta la pareja sentimental y que los límites son flexibles.

Mientras los hombres homosexuales ya casi son vistos con naturalidad en nuestra sociedad, y sus lugares de encuentro se extienden cada vez más en muchas ciudades del mundo, las mujeres lesbianas no tienen la misma visibilidad ni aceptación social. Nuevamente se pone de manifiesto la cultura patriarcal masculina en las relaciones sexuales entre personas del mismo sexo femenino.

Todavía se habla y se sabe poco sobre qué es lo que conduce a las mujeres a relacionarse sexualmente con otras mujeres. No hay una respuesta única. Para aquellas que consideran que existe una identidad lesbiana, es el deseo de un cuerpo femenino. Para otras, es una alternativa a la falta de entendimiento y sensibilidad en sus relaciones con los hombres. Otras lo viven como respuesta política a la misoginia y el machismo imperante. Pero también, muchas más mujeres de las que se supone, se consideran bisexuales y se acuestan tanto con hombres como con mujeres.

A pesar de los avances en los derechos de los gays y lesbianas realizados en los últimos años en países como el nuestro, son aún muchas las mujeres que viven sus relaciones lésbicas ocultándolas a la sociedad, en un espacio privado destinado a la intimidad y al deseo. Y, aunque cada una de ellas vive y ama de forma muy diferente, en la mayoría de los casos estas relaciones entre mujeres están llenas de intensidad y conllevan mayores dificultades, producidas por problemáticas específicas





añadidas, que se suman a las derivadas del hecho de ser mujer en una sociedad patriarcal y misógina.

Así, las mujeres que sólo se sienten atraídas por otras mujeres generalmente chocan con una falta de entendimiento social y familiar, ya que la sexualidad femenina es invisibilizada e ignorada y su sentido patriarcal no es el deseo sino la maternidad. El hecho de que haya mujeres que deseen estar en la cama con alguien de su propio sexo, es interpretado por la mayoría de los hombres y, también por muchas mujeres, como una frustración por falta de atractivo. La idea de que se puede obtener satisfacción sexual sin la intervención de un pene, va contra corriente y contra los principales mandatos de nuestra socialización.

Muchas de las mujeres que se reconocen como lesbianas lo descubrieron muy pronto. Por el contrario, la mayoría reconocieron más tarde sus más íntimos deseos, aunque un gran número de ellas, por la fuerte presión social que aún existe en la sociedad, prefieren integrarse en su papel social contradiciendo sus verdaderas preferencias.

También en estas relaciones entre mujeres, nos encontramos que frecuentemente se establecen roles activos y pasivos, pasando a clasificarse a las lesbianas como femeninas y masculinas. Tanto en la homosexualidad como en el lesbianismo, al igual que ocurre en la heterosexualidad, se produce una distribución dogmática de las personas en parejas con roles opuestos, debido a que aún no se ha generalizado una verdadera forma de vida afectivo-sexual en igualdad.

En el nuevo informe Hite sobre Mujeres y Amor, para muchas mujeres que toman la decisión de elegir a una mujer como compañera, no se trata tanto de un componente sexual del amor lésbico, sino más bien de una dimensión social. Un 96% de las mujeres lesbianas afirman que se sienten amadas y tratadas como una igual por sus compañeras. El 79% menciona con satisfacción aspectos que en las relaciones heterosexuales a menudo suelen estar descuidados, como poder combinar el diálogo con la proximidad corporal en los momentos íntimos. También el 75% valora la sexualidad y sensualidad con la pareja femenina.

Por otro lado, el 93% de las mujeres que entablan relaciones amorosas con otras mujeres, indican que estas relaciones no son inmunes a los problemas:

*“Nosotras solíamos decir que las mujeres juntas tendrían el amor perfecto, pues eran los hombres quienes alteraban las cosas, quienes no sabían cómo amar. Pero en unas relaciones lésbicas puede haber los mismos inconvenientes. Por ejemplo una puede mostrarse más dis-*



*tante; otra tal vez decida anteponer a todo su independencia, y así sucesivamente..., lo cual es causa de muchas desilusiones. El amor entre mujeres no es, automáticamente el cielo”.*

*“Nos resulta difícil permitir que la otra persona tenga su propio espacio, y también actuar como seres individuales sin dejar de ser una pareja”.*

Muchas mujeres homosexuales manifiestan el temor de pasarse toda la vida yendo de unas relaciones a otras...

*“Ahora yo soy feliz, pero me pregunto cuánto durarán nuestras relaciones. Aunque confíe en ella, esté segura de contar con su ayuda y sienta que me ama, incluido mi cuerpo, me pregunto qué sucederá cuando muera el amor”.*

*“¿Es normal en unas relaciones que la pasión muera al cabo de cierto tiempo? ¿Qué haces entonces? ¿Las prolongas prescindiendo de todo compromiso para pasar juntas una vida oscura, rutinaria? ¿O vagas de una pareja a otra enamorándose y desenamorándose cada tantos años? Me pregunto de verdad qué sucede cuando envejeces”.*

A pesar de estos miedos, la duración de las relaciones homosexuales entre mujeres mayores de 29 años no difiere mucho de la que se establece en las relaciones de matrimonios de mujeres heterosexuales mayores de 29 años; y la duración media de las relaciones homosexuales es mayor que la de las relaciones heterosexuales sin matrimonio.

Y, ¿qué ocurre con la ruptura de las relaciones?, ¿es más difícil para las mujeres homosexuales?

Como las relaciones homosexuales no cuentan con un reconocimiento público, la ruptura es más bien una prueba sentimental muy dura para las mujeres lesbianas; plantea todos los interrogantes sobre la posibilidad de unas relaciones permanentes o duraderas... y en muchos casos es preciso ocultar el dolor o soportarlo a solas:

*“Yo sentí mi primer gran amor a los 18 años. Cuando rompimos quedé verdaderamente confusa. Me pregunté si yo era una lesbiana auténtica o si ella sería la única mujer que desperdiciara mi amor. Me hallé sola y aislada. Como no tenía confianza con mis padres, no pude contarles nada. No tuve ningún*

*escape para mis sentimientos y sufrí un despedido horrible de todo. Por entonces yo seguía mi primer curso de Universidad, y no fracasé de milagro. A muchas de mis amigas lesbianas les ocurría lo mismo, la primera ruptura era demoledora, porque planteaba de nuevo el gran interrogante. Entonces tenías que decidirlo: ¿es que he elegido esta vida, o la causa es sólo ella?. Fue muy doloroso, lloré mucho y con mayor desesperación de lo que he llorado en toda mi vida”.*

*“Ruptura es una expresión espantosa, que debería ser suprimida. Cuando amas de verdad, creas algo irrompible. Algunos de los momentos más consoladores de mi vida se han relacionado con la verificación que las tres personas a quienes he amado de verdad (dos mujeres y un hombre), se hallan todavía muy cerca de mí. Siento que estas tres personas son amigas auténticas. Una de las mujeres haría cualquier cosa por mí, lo sé bien. Y el cariño subsiste con los tres. Es hermoso. No se trata de pasar juntas toda la vida. Es un gran afecto y respeto. Yo soy más rica y fuerte por haberles conocido, y viceversa. La separación es difícil. Yo me refugio en mi trabajo. No hablo a mis amigas y amigos acerca de ello. Escribo. Viajo. Duermo. Lo que más echo de menos es el olor de la persona. Los espacios, los lugares que compartimos, acaban siendo parte de nuestras historias. Ha sido muchísimo después de las rupturas cuando empezó la hermosa amistad. Se requiere algún tiempo para conocerte a ti misma, para encontrar cierto equilibrio interno y tener perspectiva”.*

Como hemos visto en los testimonios anteriores, las vidas de mujeres juntas tienen un entramado muy rico y propio, exclusivo de ellas y, a la vez, repleto de los mismos problemas humanos que afrontan las mujeres heterosexuales. No obstante, tenemos la impresión de estar contemplando una cultura especial, un modo distinto de vida, de estar respirando un aire diferente.

¿Quién puede decir que es lo más “natural”, amar al sexo opuesto o al propio?

*Nota: Más información en Mujeres y Amor. Shere Hite. Plaza&Janes Editores, 1988*



# Desmontando Mitos sobre la Bisexualidad

RESUMEN DE LA GUÍA “FRESA Y CHOCOLATE” DEL COLECTIVO NO TE PRIVES

La Comisión de Educación, Formación y Voluntariado del Colectivo NO TE PRIVES ([www.noteprives.es](http://www.noteprives.es)) ha editado una interesante guía, Fresa y Chocolate, que aclara perfectamente los conceptos y rompe muchos de los mitos que existen sobre la Bisexualidad.

Explican en esta guía, que en el esquema tradicional dualista, la orientación del deseo se establece en dos categorías antagónicas, la homosexualidad y la heterosexualidad, negando la orientación sexual bisexual o en el mejor de los casos, considerando la bisexualidad la mera suma de las otras dos orientaciones. Sin embargo, la bisexualidad es una orientación en sí misma, la de aquellas personas que se sienten atraídas de forma física o afectiva por otras personas independientemente de su sexo.

La persona bisexual se enfrenta a una doble invisibilidad social y cultural, ya que, por un lado, las personas heterosexuales en su mayoría las consideran homosexuales y, por otro lado, los colectivos LGTB y muchas personas homosexuales las consideran heterosexuales o simplemente homosexuales encubiertas.

De esta manera las personas bisexuales se sienten incomprendidas, coartadas y limitadas en el acceso a una información veraz, dig-

na y positiva sobre una identidad y orientación sexual poco entendida y llena de mitos y prejuicios.

## MITOS HABITUALES SOBRE LOS Y LAS BISEXUALES

### 1. Son personas promiscuas

De entrada, el concepto de promiscuidad lleva implícita una valoración moral negativa de desviación de la norma tradicional de monogamia, valoración que, por lo general, se ha dirigido contra los homosexuales; no obstante, a medida que han logrado mejorar su situación social, esta acusación ha recaído en las personas bisexuales, cuyas conductas sexuales en este punto –monogamia o no monogamia– no difieren del resto de la población.

### 2. Son personas viciosas

La idea de vicio aquí manifestada hunde sus raíces en la idea de pecado que impregna el estricto código moral judeo-cristiano, claramente empleado como medio





de control social contra toda aquella persona que no siga los planteamientos ideológicos del grupo social dominante. Es una acusación que puede –y, de hecho, lo hace– dirigirse a su conveniencia contra cualquier grupo disidente, no sólo las personas bisexuales.

### 3. Son infieles por naturaleza

La fidelidad sexual, es una decisión libre y voluntaria, con independencia de la orientación sexual. Que una persona bisexual concreta sea infiel no quiere decir que necesariamente todas las personas bisexuales lo sean.

### 4. No pueden estar sólo con una pareja

La bisexualidad es una orientación sexual, independiente de un estilo de vida como lo son la monogamia o la no monogamia. Las personas bisexuales son tan capaces como cualquiera de comprometerse o no a largo plazo en una relación monógama con alguien ya que no necesita en todo momento de su vida mantener relaciones con personas de su mismo y distinto sexo bien en el plano afectivo o sexual.

### 5. Están confundidas respecto a su sexualidad

La heteronormatividad imperante divide el mundo entre personas heterosexuales y personas homosexuales, y no entiende de más posibilidades. La presión social, por tanto, sobre las personas bisexuales para que encajen en una u otra categoría es tan brutal que les fuerza a castrar una parte de su identidad si quieren verse reconocidos socialmente, sin que de este modo se les permita el desarrollo integral de su personalidad.

### 6. Son personas inmaduras

El mito de la inmadurez deriva de ciertas tesis biologicistas, derivadas de la observación de las conductas sexuales de los machos de mamíferos como los ciervos, los cuales, tras un inicio sexual con otros individuos del mismo sexo biológico, por lo general pasan posteriormente a copular con las hembras. De este modo, por analogía, se postula la existencia de unas supuestas fases o etapas sucesivas en la sexualidad humana, primero de homosexualidad (inmadurez), luego de heterosexualidad (madurez), que en el fondo no hace sino negar la existencia de cualquier orientación sexual que no sea “la buena”, es decir, la heterosexual. Aquí atribuir la inmadurez a las personas bisexuales viene a estar íntimamente conectado con el mito de la confusión, como si la bisexualidad fuera una supuesta transición “mal hecha” y no una verdadera orientación sexual, la bisexual.

### 7. Son personas cobardes

Este mito viene a afirmar que todo bisexual es en realidad un gay o una lesbiana que no se atreve a asumir su condición por miedo a perder los privilegios sociales de los heterosexuales de los que disfrutan junto con los placeres de la homosexualidad. Es en realidad otra forma sutil de negar la existencia de la bisexualidad como orientación sexual, al tiempo que se olvida que hay muchas personas LGTB (Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales) no sólo bisexuales, que, o bien no pueden ser visibles, o bien han escogido ser invisibles.

### 8. Les da igual “carne que pescado”

De entrada, la frase (cuya variante moderna más conocida define al bisexual como la persona que cuenta con el doble de posibilidades de ligar en una noche) deriva de las ideas de promiscuidad y de vicio que ya vimos antes, pero es que además hace referencia a un error común, la presunción de que las personas bisexuales se sienten atraídas por hombres y por mujeres en la misma proporción el 50%. La realidad es mucho más variada, y los gustos de cada cual llevan de por sí cierta dosis de selección - ni todos los hombres heterosexuales las prefieren rubias, ni ligan más las lesbianas de pelo largo-.

### 9. Son vehículos de transmisión de enfermedades

Difundido primordialmente a principios de la década de 1980 en relación al VIH, de cuya expansión entre la población heterosexual se culpó inicialmente a la supuesta promiscuidad de los hombres bisexuales. Ninguna orientación sexual “causa” una enfermedad. Lo que sí es cierto es el elevado riesgo de contagio de infecciones de transmisión sexual –incluido el VIH– que supone para cualquier persona (sea cual sea su orientación sexual) las prácticas sexuales sin protección.

### 10. Son una amenaza

¿Para quién o para qué? La razón de ser de este mito estriba en el hecho de que, desde el momento en que la bisexualidad rompe la rigidez de roles y comportamientos en el plano sexual que la sociedad heterosexista tradicional nos ha impuesto a todas las personas, se abre la puerta a la libertad de elección sexual para cada una con independencia de su condición de hombre o mujer. En este sentido si es una amenaza, pero para el control social a través de la represión sexual.

PODÉIS VER LA GUÍA FRESA Y CHOCOLATE, COMPLETA EN:

<http://educacionformacionvoluntariado.wordpress.com>









## TESTIMONIOS

### POEMAS

*Ana Gumiel* ..... 34

### CARTA A MI VULVA

*Varias autoras* ..... 37

# Bajo las sábanas

Bajo las sábanas  
se levanta el día y esculpo  
tu silueta en la nada

ante tu imagen se abren  
mis grietas, doloridas de ausencia  
enardecidas de deseos  
de recuerdos, de sueños

Y elimino la distancia con mis manos  
que mi deseo en tuyas convierte  
y me atraviesas  
y te atravieso  
en un femenino enredo incontrolado  
de labios, sábanas, dientes  
y fantasía  
donde tu cuerpo y el mío se confunden  
y se alternan

Mis pechos son tus pechos que reciben mis manos  
tus senos son mis senos que reciben tu boca  
mis piernas son las tuyas que ante mí se abren  
hurgan entre ellas mis dedos  
que esconden el vacío  
y oigo tu voz  
que me grita un susurro: "te quiero"  
mientras el olor  
de mujer enamorada  
se eleva en el dormitorio y lo inunda  
en la madrugada púrpura que se levantó en celo



Mariangel G. Suarez  
-No se lo digas a nadie-  
Pastel



# Hoy en la noche



Mariangel G. Suarez  
-El despertar-  
Oleo sobre lienzo

Hoy en la noche me apetece, amor,  
amarte.

Un solo instante miré a los astros  
y un flujo lunático devolvió tu cuerpo  
envuelto en luz blanca  
hacia mi cuerpo

Hoy en la noche me apetece, amor,  
amarte.

En el sueño imborrable y perenne  
de nuestros sentidos,  
abrasar tu boca,  
romper tus latidos,  
dejar mi huella sobre tus caderas,  
descubrir tú centro, húmedo y tibio.

Hoy en la noche me apetece amor,  
amarte.  
Perderme en tus sitios,  
lanzarme al vacío,  
tu cuerpo y el mío, por siempre,  
fundidos.



# *Ella es... la mujer que amo*

Esta mañana, cada una de las canciones que estoy escuchando comienza con un sonido de violines, esos que a ella tanto le gustan y me viene esa imagen en la que me sonrío, con esa sonrisa ancha y abierta, siempre dispuesta a asaltarme,

me viene el sonido, tan musical, de sus carcajadas ante mi mirada embelesada, solo por mirarla, y me vuelve la imagen de ella, la mujer que amo, emulando la forma de tocar un inexistente violín. Y hasta oigo la música que de sus brazos brota...

Esos brazos que me enjaulan, que me envuelven y, febriles, me secuestran. Y es un secuestro feliz y deseado amanecer en sus brazos, amanecer con su piel pegada a la mía y mirarla, y ver que me mira, que se ilumina al mirarme y me ilumina a mí también, en una secuencia inédita siempre, que cambiante se renueva cada día de la mano de la fantasía, del amor y sus palabras.

Esas palabras que transformaron mi mundo al invadirlo, que me hacen reír y me fascinan, que me trastocan, empecinadas en hacerme volar cada mañana o cada noche mientras vuelan hacia la madrugada, hacia una nueva mañana, cuando la encuentro antes siquiera de despertar del sueño.

Porque el sueño es ella, porque la soñé antes incluso de descubrir que existía, antes de descubrir su risa, sus brazos y su voz, esa voz que se transforma en la más bonita de las melodías conocidas.

Porque Ella es.... la mujer que amo.



Tamara de Lempicka-14h

La "carta a mi vulva" es un ejercicio que practicamos en nuestro taller afectivo-sexual. Lo que pretendemos al hacerla, es poner a nuestra vulva en el lugar que se merece, buscando una vía de comunicación consciente para romper la desconexión entre nuestro cuerpo emocional y nuestro cuerpo genital, darnos una oportunidad para reconciliarlos con ella, y empezar a saborear el vínculo que nos une a través del lenguaje.

A continuación, compartimos algunos extractos de los trabajos realizados por mujeres valientes y generosas:

# Carta a mi vulva

## Querida vulva:

" Muchas veces me he asomado a ti pero no para admirarte. Igual te he mirado sin más, igual necesitaba verte para introducir en la vagina un tampón, pero no te he admirado. Y hoy creo que eres digna de admiración. Me has recordado, al mirarte, a un caracol. Como él llevas toda una casa a cuestas. Te he relacionado con caracol y con naturaleza y con parte baja que se arrastra y desliza por la tierra. Pero no como algo negativo, sino como algo sigiloso y discreto pero que maneja muchos hilos y conduce y dirige. Hoy, vulva mía, me sirves para avanzar en la vida al igual que un caracol: despacio pero sobre todo seguro.

Desde que te he fotografiado, veo y re veo la foto y si llegara te besaría. Y creo que nunca me había fijado en lo guapa que eres porque no te veía con buenos ojos.

Pero admirarte durante largo rato y tratarte me ha hecho cambiar de opinión por lo bien que me has recibido. Sin rabia, sin recelo. Un poco dolida pero te he percibido contenta de verme. Y yo estoy muy agradecida. Gracias por aportarme buenos sentimientos después de lo mal considerada que te he tenido. Gracias por hacerme sentir como en casa a pesar de conocernos tan poco y de lo mal que he hablado de ti. Gracias y gracias. Me has ayudado mucho".



"Hola linda, ya llevamos muchos años juntas pero nos hemos visto poco las caras... yo siempre he pensado que estabas bien, aunque nunca me había parado a preguntarte nada. Siento no haberte hecho el caso que tú te mereces ni haberte dado la importancia que tienes, siento no haberte dado amor, ni cariño y haberte utilizado tan insensiblemente. Pero a partir de ahora te voy a mirar y a mirar y querer mucho más, para que estés con-





tenta y feliz. No voy a dejar que nadie te haga daño o te moleste, ni te voy a poner ropa que te roce, ni cosas que te aprieten. Voy a pensar mucho más en ti, a sentir como estás y a darte todo el amor que te mereces".



" Mi querida VULVA, siento no haberte llamado por tu nombre, me parecía demasiado científico, y te llamé "TOTETE", me avergüenzo de ello, tu tiene tu nombre propio: VULVA y a mi me parece precioso. Te seguiré vistiendo con lencería preciosa, te asearé de manera que no oculte tu olor excitante, ni alteraré tu flora natural. Me pareces tan guapa, tu eres, como yo soy, no podía ser de otra manera. Te repito que te quiero y te mando mucha luz rosa".



" Quiero conocerte, tenerte presente, integrarte como todas las demás partes de mi cuerpo, de ahora en adelante quiero formar un gran equipo en el cual todas estemos

conectadas.

De pequeña me hicieron verte como algo sucio, pecado, a si que yo no podía ser tu amiga. Es hora de nuestro encuentro".



" La verdad es que nunca te había dado las gracias por portarte tan bien conmigo, me tienes super cuidada y siempre que lo necesito, ahí estás para darme un momento de placer y satisfacción. Creo que en todos estos años nunca te ha dado las gracias por todo lo que me aportas".



" Formas parte de mi persona y sin embargo nunca te he dicho todo lo que te quiero, estoy orgullosa de que estés conmigo, me pareces tan bonita, tan guapa, tan útil, eficaz, me has servido toda mi vida, tan bien guardada por los labios mayores y menores, protegiendo el orificio urinario, y el CLÍTORIS, ese órgano maravilloso cuya única función es darme placer, esos orgasmos maravillosos, unas veces a solas y otras compartidos y todas ellos cargándome de energía sanadora. Querido clitoris te descubrí tarde, ya casi de mayor, pero te quiero y espero seguir disfrutando de ti".



## PROGRAMAS PERMANENTES DE AMS

■ ESPACIO DE SALUD ENTRE NOSOTRAS .....	40
■ ESPACIO DE CRECIMIENTO ENTRE NOSOTRAS .....	41
■ CONSULTORÍA .....	42
■ SENSIBILIZACIÓN Y FORMACIÓN: CONFERENCIAS, SEMINARIOS, CURSOS... ..	43
■ MUJERES PARA LA SALUD 2.0 .....	44



# *Espacio de Salud entre Nosotras: si estás en una etapa de crisis...*

La Asociación de Mujeres para la Salud, inauguró en Madrid, en 1990, un centro de SALUD MENTAL PARA MUJERES al que pusimos por nombre Espacio de Salud "ENTRE NOSOTRAS".

En este espacio ofrecemos tratamiento psicológico especializado en género, con una metodología feminista cognitivo conductual.

Atendemos a mujeres de una gran diversidad, con la única condición de que sean mayores de edad y que experimenten problemáticas de género, tales como:

- ♦ Ser víctimas de violencia por parte de su pareja (psicológica, física, económica o sexual).
- ♦ Haber sido víctima, en la infancia, de incesto o abusos sexuales.

♦ También en Entre Nosotras atendemos a mujeres que presentan otros malestares, como son:

- La depresión de género que se produce por situaciones que nos afectan por el hecho de ser mujer: maternidad, relaciones de pareja, sexualidad, micro-machismos, la doble o triple jornada,...
- La separación traumática de pareja.
- La baja autoestima y falta de asertividad para relacionarnos con los y las demás.
- Estados de ansiedad y estrés.

Si quieres venir a nuestro Espacio Terapéutico en el teléfono 915195678 te explicaremos todo y te daremos una cita con una de nuestras psicólogas.



Si quieres más información sobre el **Espacio de Salud Entre Nosotras** ponte en contacto con nosotras a través del teléfono **915195678**

o en el correo electrónico [red@mujeresparalasalud.org](mailto:red@mujeresparalasalud.org).

También puedes entrar en nuestra página

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

donde encontrarás más información sobre nuestros tratamientos, opiniones y testimonios de mujeres y el resto de servicios que te ofrecemos en Mujeres para la Salud.



*si quieres seguir aprendiendo  
sobre tí misma...*

La Asociación de Mujeres para la Salud te ofrece este Espacio para el crecimiento personal de las mujeres: un lugar donde cualquier mujer pueda crecer y desarrollar sus potencialidades transformando las limitaciones que encuentra en el día a día en posibilidades de crecimiento y bienestar consigo misma y con su entorno. Te proponemos hacerlo en grupo con otras mujeres con las que compartas tus inquietudes e intereses y ganas de darle la vuelta a nuestras realidades, mediante talleres de fin de semana, de duración variable. A continuación, te ofrecemos un listado de nuestras sugerentes propuestas, y si quieres más información sobre los temas que se van a trabajar, los tiempos, las dinamizadoras, los precios... entra en nuestra página [www.mujeresparalasalud.org](http://www.mujeresparalasalud.org).

## PROGRAMA DE TALLERES

### **Deshaciendo los nudos de nuestra sexualidad**

*Descubre otras formas de vivir la sexualidad centradas en ti misma*

### **Habilidades personales para disfrutar hablando en público**

*...y decir lo que quieres decir sin que te detengan tus miedos*

### **Claves para vivir el amor en pareja**

*...sin perderte a ti misma*

### **Claves para vivir el amor con otra mujer**

*...sin perderte a ti misma.*

### **Mi hija y yo/mi madre y yo**

*Buscando nuevas formas de entendernos como madres e hijas, hijas y madres...*

### **Mi nieta, mi nieto y yo**

*Mujeres, siempre mujeres, antes que madres o abuelas*

### **Emociones inteligentes**

*Conoce tus emociones y utilízalas para tu bienestar personal y la relación con l@s demás*

### **Generando relaciones saludables**

*La expresión directa de los propios sentimientos y necesidades*

### **¿Por qué a veces me siento mal? Quiero contentar a todo el mundo y no lo consigo**

*Pautas para eliminar el sentimiento de culpa*

### **Taller de gestión del tiempo**

*Para mejorar la gestión de tu tiempo en el trabajo, en casa, en las relaciones y recuperar un Tiempo Propio*



Si estás interesada en participar en alguno de estos talleres o sugerirnos temas para próximas convocatorias, ponte en contacto con nosotras en [crecimiento@mujeresparalasalud.org](mailto:crecimiento@mujeresparalasalud.org), te informaremos y atenderemos todas tus sugerencias.

TALLERES DE FIN DE SEMANA  
PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL DE LAS MUJERES



# Consultoría, Asesoría especializada y Formación a la carta

**D**esde la creación de la AMS y del Espacio de Salud Entre Nosotras y gracias al impulso investigador de su equipo profesional, hemos ido elaborando una Teoría de Género que nos ha permitido comprender cómo afectan los factores psico-sociales a la salud mental de las mujeres y cómo paliarlos a través del empoderamiento personal de las propias mujeres.

Todo este esfuerzo por comprender lo que nos ocurre, nos afecta y las consecuencias que provocan las desigualdades, discriminaciones y violencias de género nos ha permitido desarrollar el Servicio de Consultoría, Asesoramiento y Formación Especializada para las/os profesionales que trabajan por erradicar la violencia de género.

Realizamos toda clase de acciones de consultoría relacionadas con los servicios o programas de atención a mujeres, tanto públicos como privados:

- ♦ Análisis y evaluación de equipos profesionales.
- ♦ Diseño y elaboración de proyectos.
- ♦ Desarrollo de programas específicos.
- ♦ Evaluación de proyectos, programas y/o servicios,...
- ♦ Incorporación de la perspectiva de género tanto en proyectos, programas y servicios, como a equipos profesionales, de atención a la mujer.

A continuación te presentamos nuestras señas de identidad en el trabajo que llevamos a cabo con los equipos profesionales que atienden a las mujeres y los/as menores victimizados/as por la violencia:

- ♦ Mirar cualquier realidad con perspectiva de género feminista, diseñando las alternativas de transformación desde este enfoque.
- ♦ Promover el empoderamiento personal y colectivo de las profesionales en cada una de nuestras acciones.
- ♦ Elaborar herramientas de trabajo, coordinación y sistematización, que potencien la reflexión, la creatividad, la autoresponsabilidad y la motivación de los equipos con los que trabajamos.
- ♦ Partir siempre de la identificación, significación y potenciación de buenas prácticas profesionales.
- ♦ Atender a los posibles efectos negativos que todo proceso de evaluación puede generar, para paliarlos o en su caso disminuirlos.
- ♦ Respetar los procesos internos personales y grupales, y a la vez confrontar, hacer de espejo para favorecer la toma de conciencia de las situaciones que se están dando.
- ♦ Implicar a las/los profesionales en el proceso de cambio, ya que consideramos que establecer una colaboración mutua constructiva, revierte en la mejora de la metodología de trabajo (que influye directamente en motivación profesional) y por tanto, en la atención a las mujeres y es su caso, las/os menores. Entendemos que el propio proceso de consulta y análisis de dinámicas internas en las organizaciones y equipos puede funcionar como agente favorecedor del cambio y la modificación de actitudes.
- ♦ Mejorar la detección y el diagnóstico de las mujeres y menores víctimas de la violencia de género, y establecer unas pautas comunes de actuación e intervención para todos y todas las profesionales.
- ♦ Potenciar el trabajo en red para ofrecer una atención integral de todas las necesidades que presentan las mujeres y las/os menores victimizados por la violencia de género.

**Si crees que te podemos ayudar a crecer y mejorar tu organización o tú equipo, ponte en contacto con el Área de Consultoría de la Asociación.**



# *Sensibilización y Formación: Conferencias, Seminarios, Cursos...*

## Salud

- ♦ El género como un determinante de la salud y la enfermedad
- ♦ ¿Qué es la salud integral de la mujer?
- ♦ La medicalización del malestar de las mujeres.
- ♦ La salud de las mujeres desde la perspectiva de género
- ♦ La depresión de género en las mujeres
- ♦ Climaterio y menopausia

## Educación

- ♦ La sexualidad de las mujeres jóvenes
- ♦ La prevención de la violencia de género
- ♦ Taller sobre pareja y amor
- ♦ Los estereotipos de belleza y moda y su relación con la anorexia

## Empoderamiento de las mujeres

- ♦ Interacciones entre poder y sexualidad
- ♦ La cara oculta de la maternidad: ¿es posible vivirla sin culpas?
- ♦ Mujeres cuidadoras entre la obligación y la satisfacción
- ♦ ¿Quién cuida a las cuidadoras?
- ♦ La ciudad igualitaria: Mujeres y ciudadanía
- ♦ Mujer y nido vacío

## Violencia contra las mujeres

- ♦ El incesto otra violencia oculta
- ♦ Violencia de género y salud mental
- ♦ Factores psicosociales que influyen en la permanencia de la violencia de género
- ♦ Violencia sexual: tipos y consecuencias en la salud de las mujeres
- ♦ La repercusión de la prostitución en la salud integral de las mujeres prostituidas

**Si estás interesada en solicitar una acción de divulgación ponte en contacto con nosotras a través de [www.mujeresparalasalud.org](http://www.mujeresparalasalud.org) / [red@mujeresparalasalud.org](mailto:red@mujeresparalasalud.org) / 915195678**

La asociación desde sus comienzos ha entendido que uno de sus objetivos debía ser divulgar y sensibilizar a un mayor número de mujeres y, al resto de la sociedad, sobre los efectos y consecuencias que produce la educación y las presiones sociales de género sobre la salud y el bienestar de las mujeres, y que trascienden de generación en generación.

A si realizamos fuera de nuestra sede todo tipo de charlas, conferencias o talleres, además de participar en jornadas, foros y encuentros, pequeños y grandes, de carácter local, regional e incluso internacional.

Colaboramos con asociaciones, ONG, grupos y colectivos interesados y trabajamos con las distintas administraciones públicas (ámbitos de mujer, igualdad, sanidad, educación, etc.) y también con entidades privadas. Es decir con todas aquellas personas y entidades que comparten con nosotras el objetivo de mejorar la salud y el bienestar de las mujeres.

A continuación presentamos los diferentes apartados y las temáticas que desarrollamos y algunos ejemplos de acciones de divulgación y sensibilización que ya hemos llevado a cabo:



# Mujeres para la Salud 2.0



Queremos contaros que estamos renovando nuestra presencia en Internet. Las cosas han cambiado mucho desde que creamos nuestra primera página web y nosotras nos habíamos quedado un poco atrasadas... así que llegó la hora de que AMS se sume a la comunicación 2.0, nos estrenamos en las Redes Sociales on-line!

A algunas os sonará a chino (como a nosotras hasta hace bien poco), otras diréis ¿cómo habéis tardado tanto?

Sea como sea, nos gusta compartirlo con todas, con las que ya estáis en las redes sociales (y podéis aconsejarnos, ayudarnos a mejorar para que más mujeres nos conozcan) y compartirlo también con las que vais aprendiendo a manejar el e-mail (porque con vosotras podemos compartir el ir aprendiendo y empoderándonos para terminar de salir de la brecha digital.)

Renovamos **página Web**. En ella ofrecemos una nueva imagen, más y mejores contenidos sobre la salud de las mujeres, sobre las experiencias de recuperación, desarrollo y empoderamiento de las usuarias de los Espacios de Salud y Crecimiento Entre Nosotras, y muchas más cosas.

Además, **estrenamos Blog!** Lo hemos llamado Mujeres para la Salud y esperamos que sea otro lugar de encuentro con vosotras, donde podáis encontrar información que os interese y donde podáis participar comentando, preguntando, contando experiencias personales y vuestra manera de vivir más saludablemente.

Nosotras hemos planificado algunos contenidos que creemos que os van a interesar, y sería estupendo que además, nos digáis sobre qué temas de nuestra salud os gustaría que hablásemos. Si quieres construir con nosotras el Blog de Mujeres para la Salud puedes dejarnos tus ideas y tus opiniones en:

<http://mujeresparalasalud.blogspot.com>

Y también estamos en **Facebook** ¿Quieres formar parte de nuestra comunidad de amigas?



# Mujeres para la Salud

El Blog de la Salud de las Mujeres

[Página principal](#)

[Quiénes somos](#)

[Nuestro Concepto de Salud](#)

MIÉRCOLES 26 DE OCTUBRE DE 2011

## Día Internacional de la Menopausia

Por Soledad Muruaga

El 19 de octubre, me enteré por primera vez, de que se celebra el Día Internacional de la Menopausia y no he podido resistirme a hacer algunas consideraciones sobre un tema que conlleva diversos mitos, miedos, prejuicios y sufrimientos para gran número de mujeres, llegando a afectar en gran medida a nuestra salud física y emocional.

La menopausia, científicamente hablando, es solamente el final de la menstruación y por ello el fin de nuestra capacidad reproductiva, pero precisamente al tratarse de algo que está tan relacionado con la sexualidad y la reproducción femenina, todo se complica y se retuerce.

¿QUIERES RECIBIR NUESTRAS ENTRADAS EN TU EMAIL?

### ETIQUETAS

#### Defensa de la Salud (5)

[Dolor \(2\)](#) [Malestar General \(3\)](#)  
[Malestares Físicos \(2\)](#) [Nuestras Redes \(2\)](#) [Salud Mental \(2\)](#)  
[Violencia de Género \(2\)](#) [Análisis \(1\)](#) [Atrofia \(1\)](#) [Carpal \(1\)](#) [Depresión \(1\)](#)  
[Dolor Crónico \(1\)](#) [Dermis \(1\)](#) [Fátiga \(1\)](#)  
[Fibromialgia \(1\)](#) [Menopausia \(1\)](#)  
[Menstruación \(1\)](#) [Migraña \(1\)](#) [Desempeño \(1\)](#) [Salud \(1\)](#) [\(1\)](#)









# ACTIVIDADES DE AMS EN 2011

■ CONFERENCIAS Y PONENCIAS .....	48
■ FORMACIÓN A PROFESIONALES.....	50
■ INCIDENCIA POLÍTICA Y PARTICIPACIÓN SOCIAL .....	51
■ ENREDADAS .....	53
■ CAMPAÑAS QUE APOYAMOS .....	55
■ FIESTA ENTRE NOSOTRAS .....	57

# Conferencias y Ponencias

**A** continuación te presentamos algunas de las acciones más representativas que la Asociación de Mujeres para la Salud ha realizado durante este año 2011, para otras organizaciones, fuera de nuestra sede. En nuestra Web [www.mujeresparalasalud.org](http://www.mujeresparalasalud.org), puedes encontrar más información sobre cada una de ellas.

**Soledad Muruaga**, presidenta de AMS, ha realizado durante el 2011 las siguientes conferencias:



Organizado por el



[www.institutomujer.jccm.es](http://www.institutomujer.jccm.es)

El 24 de FEBRERO en TOLEDO, impartió la ponencia “El género como un determinante de la salud y la enfermedad”.

En el marco del Simposio: **Las políticas de igualdad de género: nuevos desafíos y estrategias**, para reflexionar y debatir sobre algunas cuestiones clave de las políticas para la equidad de género



El 13 de ABRIL, en GIJÓN Impartió la conferencia **Los estereotipos de belleza y sus consecuencias en la salud de las mujeres**.

En el marco de la jornada de **Prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria: “No seas presa de la talla”** que organizó la Federación de Mujeres Jóvenes Asturianas [www.mujoas.org](http://www.mujoas.org) en colaboración con el Ayuntamiento de Gijón.

El objetivo que AMS plantea, con respecto a este tema, es informar y advertir sobre los graves riesgos que suponen estas presiones sobre el cuerpo para las salud física y mental de las mujeres. En la actualidad, lejos de minimizarse, son cada vez más persistentes e insidiosas para todos los tramos de edad de las mujeres, pero más aún para el colectivo de las mujeres jóvenes.

Si quieres conocer más sobre las presiones sociales sobre el cuerpo de las mujeres, entra en nuestra Web y descárgate gratuitamente el nº XXVI de la revista La Boletina, CUERPO Y GÉNERO de 2007.

El 28 de ABRIL, en CUIDAD REAL participó como experta en el **Seminario de Formación** sobre “La ley de Igualdad entre mujeres y hombres de Castilla-La Mancha y el Plan Estratégico para la Igualdad de Oportunidades entre mujeres y hombres de Castilla-La Mancha 2011” con la ponencia **La salud y la calidad de vida de las mujeres de Castilla-La Mancha**.

Organizado por el



[www.institutomujer.jccm.es](http://www.institutomujer.jccm.es)

El 28 de septiembre, en MADRID impartió la ponencia “**Los efectos de la Custodia compartida en la salud de los hijos e hijas**”, en la Jornada organizada por el Consejo Municipal de las Mujeres de Madrid y CELEM sobre **Custodias Responsables**,



COORDINADORA ESPAÑOLA  
PARA EL LOBBY  
EUROPEO DE MUJERES

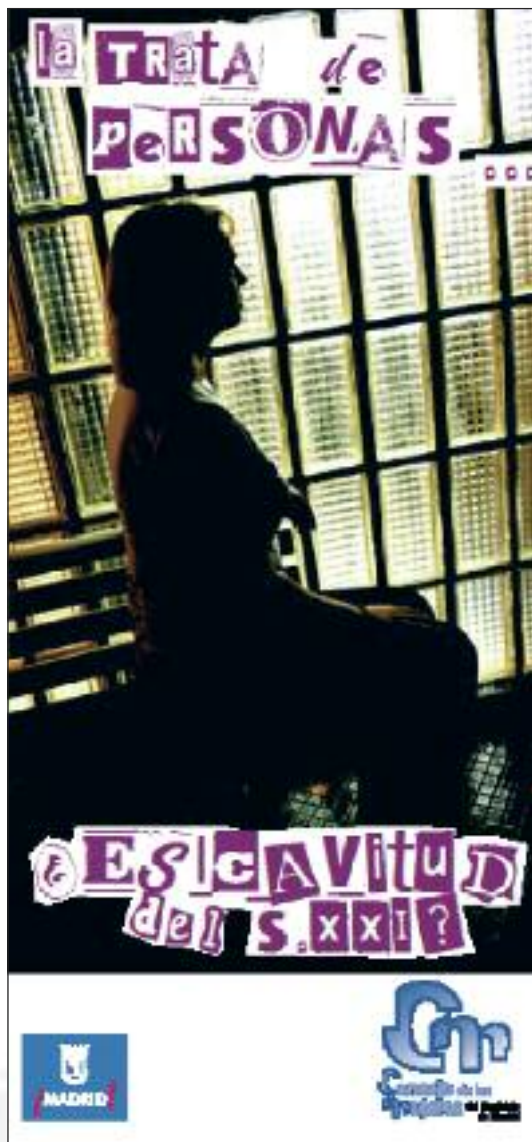
[www.celem.org](http://www.celem.org)



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

El 27 de octubre en MADRID, en la Jornada de Prostitución y Trata, que organizó en Madrid el **CONSEJO DE LAS MUJERES DEL MUNICIPIO DE MADRID**, impartió la ponencia: **Efectos en la salud de las mujeres prostituidas**.

Puedes conocer nuestra postura sobre la prostitución y los efectos que produce en la salud de las mujeres prostituidas en el nº XXIV de La Boletina: La violencia sexual de género de 2005, en nuestra Web.





# Formación a Profesionales



**E**l pasado mes de abril se inició la nueva **edición on-line del curso “Los mecanismos de prevención del acoso sexual y del acoso por razón de sexo”**, organizado por la Fundación Isonomía y la Universitat Jaume I de Castellón. Soledad Muruaga participa un año más como docente.

Si estas interesada/o en estas formación on-line con perspectiva de género visita <http://isonomia.uji.es>



También a través de la Fundación Isonomía, desde el mes de septiembre de 2011 está a disposición la edición electrónica del Manual de Intervención con mujeres víctimas de Violencia de Género, desarrollado el pasado año 2010, en el Master Interuniversitario en Igualdad y Género en el ámbito público y privado, organizado por esta fundación.

Soledad Muruaga es una de las autoras de este manual, ha elaborado el capítulo 6 “Programas de prevención para víctimas y victimarios de violencia de género”.

Puedes descargarte de forma gratuita este Manual en <http://isonomia.uji.es>



# *Incidencia Política y Participación Social*

D

urante 2011 esta línea de actuación ha supuesto para AMS un gran esfuerzo de trabajo y compromiso, puesto que su presidenta, Soledad Muruaga, ha sido elegida para ocupar cargos en las juntas directivas de tres importantes organizaciones de participación social que tienen interlocución con la administración local, estatal y europea.



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

Nos referimos al Consejo de las Mujeres del Municipio de Madrid, que es el órgano de participación de las asociaciones de mujeres de ámbito local en el Ayuntamiento de Madrid, y a la vez es el organismo de representación de estas asociaciones en el consistorio. La AMS forma parte de la Comisión Ejecutiva de dicho consejo, ocupando una de sus vocalías.

(Más información en [www.consejomujeresmadrid.org](http://www.consejomujeresmadrid.org)).



El 3 marzo 2011 la ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad, Leire Pajín, presidió la constitución del **Consejo de Participación de las Mujeres**, un órgano de interlocución entre las asociaciones de mujeres y las administraciones públicas.

Este órgano podrá proponer medidas para la promoción integral de la igualdad de trato y de oportunidades de mujeres y hombres; asesorar sobre el diseño, elaboración, evaluación y seguimiento de los planes dirigidos al fomento de la igualdad y emitir informes y dictámenes sobre proyectos normativos, entre otras competencias.

La Asociación de Mujeres para la Salud ha sido elegida para formar parte del Consejo de Participación de la Mujer como una de las organizaciones más representativas a nivel estatal a favor de la salud y el bienestar de las mujeres, y en contra de toda forma de discriminación y violencia de género.





La Coordinadora Española del Lobby Europeo de Mujeres (CELEM), creada en 1995, es la sección española del European Women's Lobby (EWL), una red constituida por 27 coordinadoras de asociaciones de mujeres pertenecientes a los países miembros de la Unión Europea y países en vías de integración, así como asociaciones de mujeres de ámbito europeo. CELEM engloba en la actualidad a seis plataformas autonómicas y a más de treinta asociaciones nacionales.

El fin principal de CELEM es la coordinación en España de las ONGs de mujeres para promover y desarrollar la igualdad de derechos y oportunidades de las mujeres en el marco de una Europa unida y democrática.

Además, CELEM pretende conseguir la participación de mujeres en puestos de responsabilidad en instituciones internacionales, nacionales, autonómicas y locales, así como en las empresas y todo tipo de organizaciones, y velar por la promoción y la formación en el trabajo de las mujeres. CELEM también se ocupa de elaborar propuestas de trabajo y políticas sociales y contra la violencia de género.

Sus principales líneas de trabajo son:

- ◆ Asociacionismo y redes de mujeres
- ◆ Diálogo civil
- ◆ Ley de Igualdad
- ◆ Equilibrio en la representación como derecho fundamental de ciudadanía
- ◆ Violencia de género
- ◆ Política social: empleo y reparto de responsabilidades
- ◆ Diversidad/emigración
- ◆ Mujeres en el medio rural
- ◆ Presencia europea e internacional

**El pasado 4 de junio de 2011, la Coordinadora española para el Lobby Europeo de Mujeres, celebró una Asamblea General, para elegir una nueva Junta Directiva, para los próximos tres años, y Soledad Muruaga en representación de la Asociación de Mujeres para la Salud, fue elegida para formar parte de la misma, ocupando el cargo de Vicepresidenta.**

Más información en [www.celem.org](http://www.celem.org)



*Junta directiva de CELEM con Laura Seara, Secretaria de Igualdad*

PRESIDENTA	Rosa Escapa Garrachón <i>Federación de Mujeres Progresistas</i>
VICEPRESIDENTA	Eva Pleguezuelos Puixeu <i>Asociación de Mujeres Juristas THEMIS</i>
VICEPRESIDENTA	Soledad Muruaga López de Guereñu <i>Mujeres para la Salud</i>
SECRETARIA GENERAL	Pilar Careaga Castrillo <i>Federación de Asociaciones de Mujeres Separadas y Divorciadas (FAMSD)</i>
TESORERA	Paloma Gil de la Calle <i>Concejales 79</i>
VOCAL	Elena Álvarez López <i>Federación Mujeres OPANEL</i>
VOCAL	Susana Martín Gijón <i>Federación de Asociaciones de Mujeres Jóvenes</i>
VOCAL	Dominique Duarte <i>Federación Española de Mujeres Directivas, Ejecutivas, Profesionales y Empresarias FEDEPE</i>
VOCAL	Rafaela Pastor Martínez <i>Plataforma Andaluza de Apoyo al Lobby Europeo de Mujeres</i>
VOCAL	Rosa Miguel Nieto <i>Federación de Asociaciones de Asistencia a Víctimas de Agresiones Sexuales FAMUVI</i>
VOCAL	Teresa López <i>Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales FADEMUR</i>



# Enredadas

La Asociación de Mujeres para la Salud pertenece, apoya y teje relaciones con las siguientes redes:



La Red Isonomía de la Fundación Isonomía ha publicado el Boletín 05 Red Isonomía de Municipios, en donde aparece un artículo sobre la Asociación de Mujeres para la Salud, se puede consultar y/o descargar en la Web <http://isonomia.uji.es/redisonomia>



La Red de Mujeres por un Mundo Mejor nace del encuentro entre mujeres españolas y africanas, el 7 y 8 de marzo de 2006, gracias a los gobiernos de España y de Mozambique.

La Asociación de Mujeres para la Salud forma parte de esta red desde su constitución

Este año la red nos ha invitado a participar en el tercer número de la revista virtual que edita "Africanas y Españolas en Red" para presentar el trabajo de las organizaciones, resaltando las características innovadoras y las buenas prácticas profesionales.

Más información en [www.reddemujeresporunmundomejor.org](http://www.reddemujeresporunmundomejor.org)

**Organizaciones**

**ASOCIACIÓN DE MUJERES PARA LA SALUD (AMS)**  
Dependencia no gubernamental, sin ánimo de lucro, que se tiene vinculaciones políticas y religiosas, alto nivel de compromiso con las mujeres y su salud.

Comenzó en 1984 en Madrid, con mujeres profesionales, motivadas por el afán de una transformación en la salud de las mujeres, además de factores ideológicos, los factores psicopatológicos de género como elemento impetuoso además para analizar la salud y el bienestar de las mujeres. Dentro del ámbito de la salud mental, en 1982, la Asociación de Mujeres para la Salud ocupó el primer puesto especializado en atención psicológica al mujer, donde se proyectó el primer, llamado "Espacio de Salud Entre Nosotras".

Durante todos estos años las profesionales que han formado parte del equipo han ido elaborando un sustancial patrimonio profesional especializado, basado en la teoría de género y la orientación cognitivo-conductual, con el que se ha ayudado a miles de mujeres a superar los problemas producidos por su educación de género. A través del análisis y reflexión de aspectos de la vida cotidiana, como las relaciones con la familia, la pareja, los hijos y los hijos, la relación con el stress, el sex del género, el nivel de autonomía que se perciben... las participantes comprenden que el rol de mujer que experimentan es algo complejo y no simple, y que en muchas ocasiones es la causa variable de sus problemas y sufrimientos.

AMS también ofrece a todas las mujeres, que se sienten mal, tienen inquietud por aprender y desarrollar más conocimientos, un Espacio de Ocio donde con talleres de File de Semanas para reflexionar, en grupo, y ampliar conocimientos para afrontar los nuevos retos a los que se enfrentan en el ámbito profesional y laboral, en la pareja y la sexualidad, en la maternidad, etc.

En AMS existe un sistema de atención en interacción psicológica para trabajar el bienestar de las mujeres. Por un lado sigue la generación talleres para "Sovonar", para mujeres "tradicionales" o para mujeres, para mujeres empoderadas se centra en su línea pareja y/o en su trabajo. Asimismo, se organizan talleres según la problemática específica para mujeres en separación de pareja, mujeres víctimas/victimistas de violencia de pareja y/o mujeres que tienen problemas de salud en la infancia. Una vez que ellas entienden y conciben la causa de su problema, empieza la segunda fase de la intervención que consiste en re-aprender las habilidades necesarias para seguir desarrollándose satisfactoriamente desde sus propios horizontales y deseos.

A lo largo de sus casi tres décadas de existencia, los diferentes equipos de profesionales de AMS han ido desarrollando **acciones y programas**, en distintas direcciones, en el objetivo de cuestionar, modificar o erradicar los elementos psicopatológicos que perjudican el bienestar y la salud de las mujeres.

- **Acciones de sensibilización y empoderamiento** de las mujeres frente a la cultura esta perspectiva sobre su salud.
- **Acciones de acción de erradicación** de las discriminaciones sociales que siguen afectando a las mujeres, en España y en el mundo, y que afectan directamente sobre su salud, entre las que destacan actuaciones para la erradicación de la violencia de género.
- **Acciones de prevención** con el objetivo de conseguir una sociedad igualitaria para las mujeres y los hombres, para las chicas y los chicos, y para los niños y los niños.
- **Formación especializada** para las y los profesionales de los ámbitos sanitarios, sociales, educativos, comunitarios... implicados en el estado y la mejora de los factores relacionados con la salud de las mujeres.
- **Asesoramiento y orientación** especializada en la mejora de los diagnósticos, recursos y servicios de atención e intervención para mujeres. AMS participa como entidad experta en el Observatorio de la Salud de las Mujeres, dependiente del Ministerio de Sanidad, desde su creación. AMS

**MÁS INFORMACIÓN:**  
[www.mujeresporunmundomejor.org](http://www.mujeresporunmundomejor.org), [red@reddemujeresporunmundomejor.org](mailto:red@reddemujeresporunmundomejor.org)  
Tel. 915195678. Avda. Alfonso XII, 160 28014 MADRID





El Observatorio de salud de las mujeres es un organismo de la Dirección General de la Agencia de Calidad del Ministerio de Sanidad y Consumo. Su fin es promover la disminución de las desigualdades en salud por razón de género.

La Asociación de Mujeres para la Salud fue invitada a participar desde su constitución, como entidad experta, dentro de las organizaciones sociales por su larga trayectoria en la atención e intervención en la salud de las mujeres desde la perspectiva de género, de la mano de su precursora y además directora Concha Colomer. Soledad Muruaga y Pilar Pascual han participado en el diseño y desarrollo de la nueva Estrategia de SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA para las mujeres españolas ([www.msps.es](http://www.msps.es)).

Y este año también la Asociación ha sido invitada a participar en el Comité Técnico e Institucional de la Estrategia de SALUD Y GÉNERO del Sistema Nacional de Salud, para la elaboración del documento marco que propondrá la correcciones de las desigualdades de género en los procesos de salud/enfermedad, así como en la atención sanitaria que reciben.

## Homenaje a Concha...



### Homenaje a Concha Colomer de Soledad Muruaga y de todo el equipo de la Asociación de Mujeres para la Salud

Concha Colomer, **persona honesta**, sencilla, inteligente, trabajadora, luchadora, tolerante, conciliadora, creadora, feminista... Estas son algunas de las muchas cualidades que en estos días, después de tu marcha, el pasado 9 de abril, te hemos dedicado, desde lo más profundo y sincero de nuestros corazones, las personas que hemos tenido la ocasión de conocerte y colaborar contigo en alguno de tus múltiples proyectos por la salud de las mujeres con la perspectiva de género.

Has dejado una profunda huella, a lo largo de tu paso vital, como muy pocas personas logran hacerlo, y nos dejas un modelo de ser mujer que supera los estereotipos de género, que demuestra que es posible ser fuerte y sensible a la vez; inteligente y discreta; empoderada y humilde; inquieta creadora y persona serena.

Si, como dicen los sabios y sabias de la antigua China, vivir tiene el sentido de aprender, tú has necesitado sólo 53 años para alcanzar este objetivo de sabiduría. Has completa-

do tu ciclo vital con la brillantez de las personas imprescindibles para hacer que este mundo sea un poco mejor, menos sexista y con mayores conocimientos en la salud de las mujeres.

Dejas tras de ti, sentimientos de honda pena por tu pérdida, pero también nos marcas una senda de armonía y esperanza en las posibilidades de bondad y mejora de la especie humana.

En la Asociación de Mujeres para la Salud, te agradecemos la valoración que siempre has mostrado por nuestro trabajo y, en especial, por el apoyo a nuestra revista La Boletina, de la que le ofrecemos a tu hija un ejemplar del nº XXVII-XXVIII, cuya reedición fue posible gracias a tus gestiones.

Tu huella quedará siempre en nuestra memoria y en la página Web de AMS

Con todo nuestro afecto y solidaridad con tu familia,

*Soledad Muruaga  
Presidenta de AMS*

# Campañas que apoyamos

**E**stas son algunas de las campañas que venimos apoyando desde su lanzamiento y las más recientes, a las que nos adscribimos desde este año



## DIGAMOS NO AL PLANCHADO DE SENOS

Para combatir la práctica tradicional de mutilación femenina de pechos, que se realiza en el Oeste de África, especialmente en Camerún, y con apoyo de la cooperación alemana, se ha lanzado a los medios de comunicación la campaña **Digamos no al planchado de senos**. Esta campaña quiere apoyar la iniciativa de la Organización Renata, constituida por más de 250 asociaciones de la zona, que ha formado a unas 15.000 mujeres jóvenes que sufrieron esta terrible mutilación (a las que llaman “tantines”), para que a su vez, puedan educar a otras adolescentes en salud sexual y reproductiva. Estas jóvenes mujeres, van de pueblo en pueblo y de barrio en barrio, rompiendo mitos y combatiendo contra esta aberrante práctica que tanto dolor y enfermedades provoca a las adolescentes.

Toda la información en [www.tantines.org](http://www.tantines.org)

*Puedes leer la opinión de Soledad Muruaga en su Blog personal <http://soledadmuruaga.blogspot.com> además como Vicepresidenta de la Coordinadora Española para el Lobby Europeo de Mujeres (CELEM), redactó un comunicado, denunciando esta forma de violencia de género y solidarizándonos con una organización Las Tantines.*







28 DE MAYO. DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN POR LA SALUD DE LAS MUJERES

La Asociación de Mujeres para la Salud como miembro de la Red de Salud de las Mujeres Latioamericanas y del Caribe (RSMLAC) así como de la Red Mundial de Mujeres por los Derechos Reproductivos (RMMDR) llama a la acción el 28 de mayo Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres.



SÍ A LA EURO ORDEN CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

La Asociación de Mujeres para la Salud manifiesta su apoyo a la aprobación por parte del Parlamento Europeo de la Euro Orden Contra la Violencia de Género, de 2010.



CAMPAÑA POR UN ESTADO LAICO



19 DE NOVIEMBRE DÍA INTERNACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL

Desde julio de 2006 la Asociación Mujeres para la Salud apoya la CAMPAÑA ASI NO-Abuso Sexual Infantil No, iniciada en Argentina, en contra de los abusos sexuales a menores y de su impunidad, [www.abusosexualinfantilno.org](http://www.abusosexualinfantilno.org)



REGULAR LA PROSTITUCIÓN ES LEGITIMAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Desde 2005 la Asociación Mujeres para la Salud ha apoyado la campaña REGULAR LA PROSTITUCIÓN ES LEGITIMAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES de la Plataforma Estatal de Organizaciones de Mujeres por la Abolición de la Prostitución.

# Fiesta en Entre Nosotras 2011

PILAR

## **E**N VIOLETA LA DEMOCRACIA ES MÁS REAL

Como sabéis todas las que vinisteis este año a la fiesta del 22 aniversario del Espacio de Salud Entre Nosotras, no fue una fiesta corriente, porque además de ser nuestro reencuentro anual lúdico y festivo, se convirtió en una fiesta de homenaje a nuestra entrañable compañera Toñy.

Esta año habíamos elegido el lema “*EN VIOLETA LA DEMOCRACIA ES MÁS REAL*” porque queríamos sumarnos al movimiento de la ciudadanía, que había surgido en aquellos agitados meses, aportando las ideas de todas nosotras, mujeres feministas comprometidas en la construcción de una sociedad más justa e igualitaria desde, para, por... las personas. Gracias por todas VUESTRAS IDEAS VIOLETAS, que fuimos recogiendo en el gran mural del jardín.

Pero también os pedimos vuestra colaboración en la preparación de un homenaje sorpresa para Toñy, porque acababa su etapa laboral, e iniciaba una nueva etapa de vida. Fue abrumadora vuestra respuesta y con ella preparamos un maravilloso libro que emocionó a Toñy y que hará que nunca os olvide. Pero mejor que yo, a continuación la propia Toñy y la directora de Entre Nosotras, Marisol, os escriben sus agradecimientos a los que nos sumamos el resto de compañeras.



Queridas compañeras, queridas usuarias, amigas todas:  
Lo que ocurrió en la Fiesta del Centro el pasado 16 de junio, en torno a mi próxima jubilación, es algo que todavía no he podido asimilar. Fueron tantas emociones vividas, tanto amor manifestado, tanto trabajo por parte de todas para ofrecerme un precioso cuaderno donde habéis dejado muchísimo de vosotras mismas.

Un DVD hermoso, entrañable, ingenioso, divertido... con fotos, texto, música- que no sólo lo conservaré materializado sino que, permanecerá en mi retina y en mi piel erizada, además, haberlo visto y disfrutado con todas vosotras, lo ha hecho todavía más especial.

Un CD titulado Mujeres lectoras impenitentes que, alimenta el espíritu con sus citas y recrea la vista con la belleza de las pinturas elegidas.

Un CD de una gran selección musical que es un primor escucharlo y como no, imposible verlos y oírlos sin ponerles rostros. Si a todo esto añadimos ingredientes tan exquisitos como son: gran dosis de cariño, de entrega, de sororidad, de alegría, de armonía, de ternura, de energía positiva, de hermosura, de colorido, de ritmo... el resultado es esa increíble alquimia que revoloteando sobre todas nosotras, nos impregnaba a la vez de una gran serenidad.

La inmensa generosidad que pusisteis en todo lo preparado, olvidándoos de vosotras mismas y de vuestras propias situaciones, a veces no tan gratas, os ha hecho más grandes para mí, si cabe. Es por ello, que quiero que sepáis que, ese día, se ha convertido en una de las fechas importantes en mi vida.

Por todo ello, hizo especial el encuentro, creando una envolvente atmósfera, casi mágica muy difícil de definir para mí, por lo que vivimos, sentimos, compartimos...

Y ya para despedirme, sin decir "adios" sino, "hasta la vista", mil gracias chicas, mil gracias por todo lo que he aprendido y vivido a vuestro lado, ¡por darme tanto!

Donde quiera que esté, donde quiera que vaya, cuando llegue a mi "meta" allí estaréis porque ya formáis parte de mí.  
Os quiero, Toñy.



Queridas amigas:

Una vez pasada la resaca emocional que vivimos en la fiesta del pasado 16 de junio, quiero expresaros todo mi agradecimiento y el del equipo de "Entre Nosotras" por vuestra colaboración y generosidad para hacer que todo, ese día, fuera perfecto.

Fue abrumadora vuestra cálida respuesta para homenajear a Toñy, vuestros guisos y exquisitos platos que trajisteis con ilusión para compartir. También valoramos mucho vuestras actuaciones, llenas de humor y sabiduría que nos hicieron reír y pasar un buen rato.

En fin ¡un gustazo total! Hubo momentos mágicos de belleza, empatía y armonía completa.

Por todo ello, sólo puedo tener palabras de elogio y gratitud hacia todas las que habéis asistido o colaborado de una u otra forma a esta fiesta tan especial.

Os mando el reconocimiento y afecto del Equipo de "Entre Nosotras" y os deseamos un buen verano y unas merecidas vacaciones

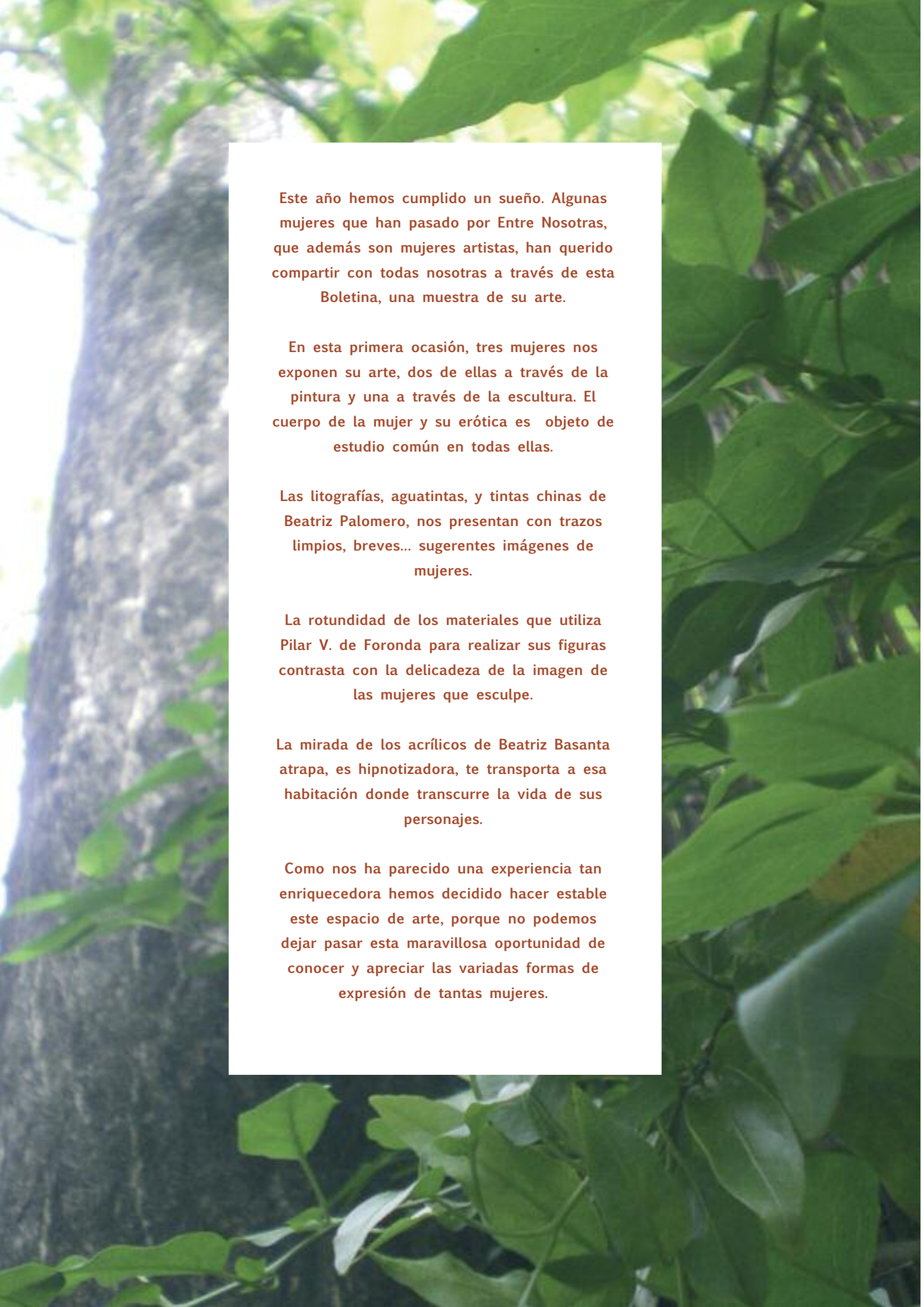
Con cariño,  
Soledad Muruaga  
Directora del Espacio de Salud "Entre Nosotras"





## MUJERES ARTISTAS DE ENTRE NOSOTRAS

■ BEATRIZ PALOMERO .....	61
■ PILAR V. DE FORONDA .....	63
■ BEATRIZ BASANTA .....	65



Este año hemos cumplido un sueño. Algunas mujeres que han pasado por Entre Nosotras, que además son mujeres artistas, han querido compartir con todas nosotras a través de esta Boletina, una muestra de su arte.

En esta primera ocasión, tres mujeres nos exponen su arte, dos de ellas a través de la pintura y una a través de la escultura. El cuerpo de la mujer y su erótica es objeto de estudio común en todas ellas.

Las litografías, aguatinas, y tintas chinas de Beatriz Palomero, nos presentan con trazos limpios, breves... sugerentes imágenes de mujeres.

La rotundidad de los materiales que utiliza Pilar V. de Foronda para realizar sus figuras contrasta con la delicadeza de la imagen de las mujeres que esculpe.

La mirada de los acrílicos de Beatriz Basanta atrapa, es hipnotizadora, te transporta a esa habitación donde transcurre la vida de sus personajes.

Como nos ha parecido una experiencia tan enriquecedora hemos decidido hacer estable este espacio de arte, porque no podemos dejar pasar esta maravillosa oportunidad de conocer y apreciar las variadas formas de expresión de tantas mujeres.

# Beatriz Palomero

PINTORA

**M**i trabajo se centra en una búsqueda continua de identidad.

En el momento de crear mis imágenes trabajo mucho con la intuición, me apasiona el papel y cuando me enfrento a él es como sumergirse en un mundo desconocido creando y explorando espacios y jugando con sus límites, siendo tan importante la imagen como esos espacios en blanco. Es un acto de libertad, y la técnica un simple medio para expresar.

La mujer es la protagonista; mujeres que a través del cuerpo reflejan los deseos, pensamientos, los sentidos, la intimidad; el cuerpo como expresión de la vulnerabilidad de la mente, el cuerpo como una forma de examinar la vida. Estas mujeres se muestran de diferentes maneras, tomando diferentes formas pero siempre con una presencia que manifiesta erotismo, feminidad, sexualidad.

Lo erótico como poética de la sexualidad, buscando o encontrando la belleza de esos instantes; si los miedos suelen suscitar el deseo quizás el erotismo es un arma contra el miedo, los falsos principios o las represiones.

La sexualidad de la mujer ha pasado por diferentes fases a lo largo de la historia, ha sido construida socialmente por un estatus de poder marcado por las diferencias físicas, y el cuerpo se puede entender como un lugar de lucha.

El arte es para mí una incesante búsqueda de respuestas y una reflexión sobre el hecho de ser mujer. Es una necesidad.





**Beatriz Palomero**

Chantada (Lugo) 1971  
 beatricepalomero@yahoo.es

Licenciada en Bellas Artes en la especialidad de pintura por la Universidad de Salamanca. Erasmus en la Académie Royale de Lieja, Bélgica. Actualmente reside en Madrid donde ha realizado diferentes cursos de grabado calcográfico, litografía y serigrafía. Premiada en varias ocasiones, entre ellas primer Premio de Grabado Galería Nuevoarte, Sevilla; Certamen de Ate Gráfico para Jóvenes Creadores, Calcografía Nacional; Premio San Lorenzo del Escorial o el Premio

que le concedió Estampa para trabajar en el taller “Gráfica Experimental” en Casa Falconieri, Italia. También ha sido becada en Fundación Pilar i Joan Miró, Mallorca o la Fundación CIEC.

Principalmente, en su obra utiliza como medio de expresión el dibujo y el grabado, interviniendo en numerosas exposiciones colectivas e individuales. Su obra forma parte, entre otros de la Biblioteca Nacional, Fundación Pilar i Joan Miró, Calcografía Nacional, Museo Goya Fuendetodos, Museo de Grabado Español de Arte Contemporáneo (Marbella), Casa Falconieri (Italia), Universidad de Cantabria o Fundación CIEC.



# Pilar Vicente de Foronda

ESCULTORA

**M**is yoes. Hay muchos yoes en mí. El más importante es mi Yo de mujer. Mi yo más grande porque es feminista. Soy una mujer feminista antes que nada. Después soy creadora. Le doy la misma energía creativa a un bizcocho de zanahorias, a un mármol de Carrara, a una fotografía, a una gran escultura en arcilla, a un dibujo y a este escrito. Creo que las/os humanas/os somos personas creadoras por naturaleza. Es el sistema patriarcal el que nos quita la creatividad. Si logramos una valoración crítica del sistema, logramos reencontrarnos con nuestro yo creativo. Un objeto importante de mi creatividad es la escultura. Mi pasión. Mi gran pasión. Mucho más que las otras. Y también soy madre, de dos estupendos chicos de nueve y catorce años. También llevo a cabo ejercicios de creatividad sobre sus vidas. Y sobre la de mi compañero, porque también soy compañera. Hay muchas yoes en mí. Y son ellas las que hablan.

El deseo. ¿Donde ponemos las mujeres nuestro deseo de manera consciente? Y... ¿donde lo tenemos cuando escurbamos en nuestro interior? Esa heterobligatoriedad del sistema. Represento mujeres como medio de autorepresentarme. Buscarme. ¿Por qué la historia del arte está plagada de mujeres desnudas vistas desde la mirada del deseo masculina? No sé porqué represento mujeres, pero una posible respuesta sería la búsqueda de mi propio deseo. La indagación en mi posible no heterosexualidad. La huida de las etiquetas. La valoración crítica sobre mi deseo y el deseo de la otra, del otro. El encuentro de mi propia representación. De la mirada del deseo de las mujeres sobre las mujeres. De la mirada del deseo de las mujeres sobre el mundo y su contenido.

La objetualización. Si esa mirada masculina nos convierte en objeto de deseo, yo también. Pero mi objeto de deseo es una mujer flor. Por aquella chica que vi que llevaba una falda al viento que era como una campanilla. La mujer tulipán. Por aquella asesora fiscal a la que el señor de ochenta años le dijo eso sobre su traje de chaqueta. La mujer campana. Por esos vestidos de novia que nos acariciaban las piernas con tanta enagua debajo de esa gran cupula semiesférica.

La sexualidad. ¡La escultura es tan sexual! Construyes con el tacto. Igual que en el sexo. ¡Tocas, tocas, tocas! Eso te lleva a indagar y darte cuenta que igual que tu tocas quieres ser tocada. Y pedir al compañero, a la compañera. Enseñarle. Decirle “¡lo quiero así!”. “¡Sé que se puede tocar así!”. “No me importa tu género. Me importa tu tacto”. Quiero que mi sexualidad y mi erotismo tengan una conexión absoluta. Si no, prefiero ser célibe. Y esto no es un chiste.

La figura. El cuerpo. La iconografía se ha utilizado para representación de lo mágico y lo sagrado. De otro modo, en estos tiempos de materialismo, seguimos utilizándola para sublimar. Y nos introducen unas imágenes irreales que me niego a asumir sino es desde la ironía. Cuando una de mis esculturas tiene las



piernas imposiblemente largas, es que estoy generando un objeto. No es una mujer. Es un adorno. Algo que pretende hacer una llamada de atención: “¡No soy así! ¡No puedo ser así!”.

Y sobre todo, por encima de todo, está ese tiempo de taller que siempre es mío. Que me pertenece. Donde nada había, Y sin embargo, desde el respeto más absoluto, creo un artefacto: un hecho artístico. El cual, en primer y último término, siempre me pertenece. Eso me hace sentir la más poderosa de todas las personas de la tierra.

¿Por qué mujeres? Por mi búsqueda, mi autorepresentación. Nuestra auto representación. “Por mí y por todas mis compañeras”.

Un cariño grande, Pilar  
[www.foronda.es](http://www.foronda.es)



**Pilar Vicente de Foronda**  
Pontevedra, 1961.

Empieza sus estudios de Bellas Artes en la Escuela de San Fernando de Madrid, concluyéndola en 1986. Escogió la especialidad de escultura, algo que no se había planteado antes, pero descubrió su potencial y se centro casi exclusivamente en esta actividad, aunque durante sus primeros años la compatibilizo con la pintura y la restauración de mobiliario, que fue dejando poco a poco. Con la escultura lo que hubo fue un encuentro. Para siempre.

En 1997 se desplaza a vivir a Santo Domingo, República Dominicana, donde se integra en la sociedad cultural de la media isla, siendo profesora en activo de la Universidad Pública (UASD), de la privada UNAPEC y de la Filial que la Parsons School of New York tiene en Altos de Chavón.



Recibe el encargo del Ayuntamiento de Cabanillas del Campo para realizar una escultura pública para un plaza de este municipio, a la que titula "A la sombra de las Madres". Posteriormente completa el conjunto escultórico de esta plaza con el diseño de las fuentes, a las que llamara "El Apoyo a las Madres".

Ha realizado distintas exposiciones colectivas con compañeras y en solitario.

Desarrolla también una labor de difusión de arte y género, dictando conferencias sobre mujeres en Centros Culturales, locales de Asociaciones de Mujeres, Congresos temáticos, etc. Colabora activamente con asociaciones dedicadas a la defensa de los derechos de las mujeres a un tiempo que continua su labor creativa en el taller alrededor del arte público.



# Beatriz Basanta Pernas

PINTORA

**S**e licenció en Bellas Artes en 2004, tras cursar su carrera entre Madrid y Hamburgo, con la especialidad en Artes de la Imagen. Desde su licenciatura desarrolla como labor principal la enseñanza en talleres de artes para niña/os y desarrolla proyectos artísticos multidisciplinares, en los cuales hay cabida para diferentes lenguajes plásticos como el modelado, la pintura, el dibujo y por supuesto la fotografía. Recientemente está trabajando a partir del imaginario que brindan los cuentos populares y el mensaje que pesa sobre la educación.

Una galería de personajes que surgen inquietando la mirada de quienes observan esos rostros que parecen permanecer atrapados en esas paredes elegantemente empapeladas, de colores cálidos. Hogares psicológicos en los que han crecido y de los que parecen no poder zafarse. En muchas ocasiones, recuerda un "sfumato" sin poder identificar si esos fragmentos e imágenes están todavía sujetando o volviendo a fundirse en las paredes en las que surgieron.











## NOSOTRAS SUGERIMOS

### TIENDAS ERÓTICAS Y REUNIONES TUPPERSEX

*Pilar Pascual* ..... 68

### SAPIENSEX, JUEGA Y APRENDE SOBRE SEXUALIDAD

*Rocío Carmona* ..... 70

LIBROS Y MUCHOS MÁS... ..... 71





# Tiendas Eróticas y Reuniones Tuppersex

PILAR PASCUAL PASTOR

**C**omo ya conoceréis todas vosotras, existen espacios comerciales donde se pueden conseguir juguetes eróticos, los llamados Sexshop. Pero lo que no sabemos es si todas conocéis que existen este tipo de espacios y tiendas eróticas sólo para mujeres, donde se pueden encontrar juguetes específicos para nosotras que se adaptan a nuestro cuerpo y que nos permiten de forma lúdica autoerotizarnos, y/o a compartir nuestra sexualidad a través del juego, además de información y asesoramiento. Son espacios que responden más a nuestras necesidades, más personalizados, y atendidos en exclusiva por mujeres.

A continuación os presentamos dos ejemplos de este tipo de espacios comerciales que nos han parecido interesantes. Si tienes ganas de seguir investigando sobre tu cuerpo y tu sexualidad te invitamos a conocerlos.

Existen las llamadas **Tiendas Eróticas** sólo para mujeres, atendidas sólo por mujeres, que además de vender, te informan y aconsejan tomándote un café, en un ambiente tranquilo y relajado e incluso ofreciendo una estética más acorde con las necesidades y gustos de las mujeres, y en las que los hombres sólo pueden entrar acompañados de mujeres. Este es el caso de "Los placeres de Lola" la única tienda erótica en España de corte feminista como ellas mismas se auto-definen. Para sus creadoras lo más significativo de **Los Placeres de Lola**



[www.losplaceresdelola.com](http://www.losplaceresdelola.com)

*...es que es una empresa con una filosofía que le da sentido. Somos feministas y creemos en las redes de mujeres como un pilar básico de apoyo. Somos tres mujeres que sólo trabajamos con mujeres y que vendemos a mujeres. Y esto es lo que nos diferencia de todo lo demás.*

*Concebimos nuestro espacio para la belleza y el placer de los sentidos, así que todos los artículos se pueden tocar, oler, morder... Los téis y cafés son traídos de lejanos lugares donde saben acariciar el paladar con aromas naturales... Y por que el arte nos parece un estimulante poderoso todo el local acogerá exposiciones de pintura, fotografía, escultura, proyecciones, performance hechas por mujeres con un solo requisito, que giren en torno a lo erótico.*



[www.losplaceresdelola.com](http://www.losplaceresdelola.com)

*...Aquí no se juzga a nadie ni se cuestiona la "normalidad" de los gustos sexuales, todo lo contrario, lo que nos llenaría de satisfacción es ver sentadas en una mesa del Café/Coctelería a Lola a una Mistress departiendo con un cincuentañera de sexualidad tradicional los beneficios del uso de la velas aromáticas.*

También las reuniones conocidas como Reuniones Tuppersex son una forma divertida, que han utilizado muchas mujeres para saber más sobre su sexualidad. Se trata de reunir en un domicilio privado a un grupo de amigas para recibir la visita de una mujer pro-

fesional que además de vender juguetes eróticos, explica, informa, aconseja en un ambiente seguro y de total confianza. Existen muchas empresas que realizan este servicio pero nuestras indagaciones nos han llevado hasta "La maleta roja":



*...La Maleta Roja es una iniciativa gestionada por mujeres. Creamos La Maleta Roja para asesorar a las mujeres y para poner a su alcance productos eróticos que satisfagan sus expectativas, deseos y fantasías. Es un proyecto concebido por mujeres para mujeres.*

*Organizamos reuniones en las que presentamos nuestros productos y ofrecemos asesoramiento sobre los mismos. Es un trabajo extremadamente comunicativo y muy divertido que nos permite disfrutar de una gran complicidad con nuestras clientas, obtener un sinfín de información y nos llena de agradecimiento y satisfacción por la confianza depositada en nosotras.*



Aquí tenéis algunos comentarios de mujeres que lo han probado:

*Me reuní con mis amigas para tener una reunión Tuppersex, fue una experiencia muy divertida y provechosa por la cantidad de información que recibimos.*

*Es un excelente método para acabar con los tabúes que ha perseguido a una generación de mujeres que ha crecido con sentimientos encontrados hacia el sexo.*

*No os privéis de los placeres que pueden mejorar vuestra vida sexual, además de pasar una tarde muy divertida e instructiva con vuestras amigas.*

Es importante que sepamos darnos libertad para aprender en espacios como estos. Tenemos una herramienta maravillosa y perfecta para vivir y desarrollarnos: nuestro cuerpo. Disfrutar de él desprendiéndonos de todo aquello que nos impida su conocimiento en su plenitud, es una de las tareas más sorprendentes, enriquecedoras y gratificantes de la vida.



# Sapiensex, juega y aprende sobre sexualidad

ROCÍO CARMONA HORTA  
Psicóloga especialista en género



La sexualidad es como un juego y este juego es sobre sexualidad. Sapiensex se ha creado con la intención de aprender de una forma divertida y lúdica sobre un asunto muy serio e importante: La sexualidad.

Sapiensex tiene un enfoque de la sexualidad desde la perspectiva de género. Y el objetivo es educar en el sentido de la responsabilidad y del placer. Enfocándola como una dimensión más de la personalidad que debe ser tenida en cuenta y mimada para estar saludables, para conocerse mejor y entablar relaciones asertivas e igualitarias.

El sapiensex es un juego de equipos. Basado en la dinámica del Trivial Pursuit, donde gana quien consigue todos los quesitos, a través de preguntas y pruebas.

Está pensado para grupos en institutos, asociaciones juveniles, asociaciones de mujeres... En Málaga ha comenzado a jugarse el curso pasado, con una repercusión muy positiva en los centros educativos.

Si te interesa jugarlo, ya sea en la Asociación de Mujeres para la Salud, o en tu centro educativo o asociación. Puedes ponerte en contacto con nosotras a través del teléfono de la asociación: 91 519 56 78 y en Andalucía, en el 605 28 53 71.

## LOS TEMAS A JUGAR, POR COLORES, SON:

**Violeta:** Definición sexualidad, autoestima, amor y violencia de género.

**Rojo:** La primera vez, masturbación, menstruación, diversidad sexual.

**Naranja:** Anatomía, conciencia corporal, respuesta sexual humana, etapas evolutivas

**Verde:** Métodos anticonceptivos, ETS y centros de información.







# Libros y mucho más...

## **P**ARA SABER MÁS DE TU SEXUALIDAD

**Inteligencia erótica:**  
**Claves para mantener la pasión en la pareja**  
Esther Perel  
Temas de Hoy, 2007

¿Cuál es la causa de que las relaciones sexuales empeoren en parejas que dicen quererse más que nunca? ¿Se puede desear lo que ya se tiene? ¿Por qué la maternidad/paternidad suele traducirse en una pérdida de la pasión? ¿Por qué el aumento de la intimidad no se refleja en la sexualidad en las parejas?



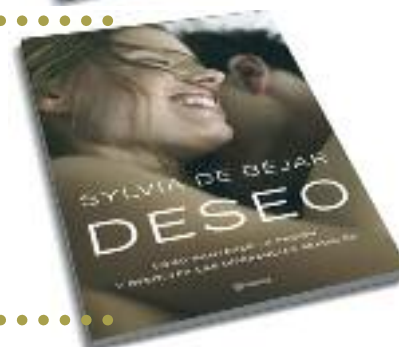
**Tu sexo es tuyo**  
Sylvia de Béjar  
Planeta

Este libro, incluye todo lo que has de saber para comprender tu sexualidad, reflexiona con sinceridad sobre algunos de los temas que preocupan a muchas mujeres y expone (no impone) algunas ideas, hilos de los que tirar. Es probable que estés de acuerdo en muchos temas, en otros discreparás, pero, en cualquier caso, su lectura te hará pensar en tu sexualidad y disfrutar (mucho más) de ella. Porque tu sexo es tuyo.



**Deseo**  
Sylvia de Béjar  
Planeta

Cuando iniciamos una relación suponemos que nuestra pasión será eterna y correspondida. Pero bastan pocos años, a veces meses, para que nuestros encuentros dejen de mover el suelo bajo nuestros pies... y eso cuando no tropezamos con dificultades desde un principio.



**Mujeres y Amor**  
Shere Hite  
Plaza&Janes

Este libro, recoge la opinión de muchas mujeres hablando y definiendo su propia sexualidad, en torno a tres cuestiones: qué sensaciones provoca un orgasmo, con y sin coito; qué experimentan al no tener un orgasmo durante el acto sexual; y por último, qué importancia tiene el clítoris y la masturbación. Según su autora, este libro tiene la intención de saber que sienten y experimentan sexualmente miles de mujeres, para redefinir nuestra sexualidad y fortalecer nuestra identidad como mujeres.





**Placer y peligro**  
*Explorando la sexualidad femenina.*  
Carole S. Vance

Una selección de artículos sobre los trabajos presentados en la Conferencia Feminista sobre el Placer y el Peligro de la sexualidad, que se celebró en Nueva York en 1982. Temas tan actuales y polémicos como entonces, ya que plantean las diversas teorías, posiciones y éticas feministas en torno a la concepción de la sexualidad de las mujeres.



**Placeres**  
*Lonnie Barbarch*  
Martínez Roca

Placeres aporta a la literatura erótica escrita por y para mujeres un conjunto de voces liberadoras. Son voces plurales de novelistas, poetas, autoras teatrales, periodistas, ejecutivas, artistas, profesoras, actrices... que revelan en los 31 relatos que componen ese libro las peculiaridades y fantasías que caracterizan la sexualidad femenina.



**Sexo para uno: el placer del autoerotismo**  
*Betty Dodson*  
Temas de Hoy

Hacer el amor con una/o misma/o continúa siendo, en muchos casos, un secreto inconfesable de la sociedad. Para la autora, el objetivo es conseguir que la masturbación se considere como una forma primaria de expresión sexual. Este libro es una guía para conocer, sin culpa, ni vergüenza, a través de explicaciones claras, con lenguaje directo y llano, e ilustraciones de la propia autora el placer que proporciona uno de los últimos tabúes sexuales de nuestra sociedad: sexo para una/o.



**Hablemos de sexo con nuestros hijos**  
*Nieves González Rico*  
Styria, 2006

La mayoría de los padres de familia quieren orientar a sus hijos/as sobre el sexo y la sexualidad pero no están seguros de cómo deben hacerlo ni cómo afrontar sin complejos la conversación. Hablemos de sexo con nuestros hijos es una guía práctica, repleta de orientaciones didácticas y situaciones cotidianas, de educación afectivo-sexual de los cero años a la adolescencia con el fin de dar a los padres pautas concretas para hablar sobre la sexualidad con sus niños/as y adolescentes.



**El diario rojo de Carlota**  
*Gemma Lienas*  
Planeta, 2004

**El diario de Flanagan**  
*Jaume Ribera y Andreu Martin*  
Planeta, 2004

No son estrictamente unos diarios, ni tampoco una novela. ¿Qué ocurriría si la explosiva Carlota y el despistado Flanagan se conocieran, intimaran, establecieran relaciones sentimentales, practicasen sexo y... nos lo contaran paso a paso? Estos divertidos diarios cuentan el despertar sexual de los adolescentes Carlota y Flanagan, con la intención de responder a todas las dudas que surgen en las primeras experiencias sexuales, desde el punto de vista femenino y masculino. Por eso es muy importante que después de leerlos el que os corresponda os leáis el de otro sexo, así os conoceréis al completo.

**WEB INTERESANTES**

**Audiovisual sobre el clítoris:** El clítoris on vimeo, <http://vimeo.com/2941543>  
**Películas eróticas para mujeres de la directora Erika Lust:** [www.lustcinema.com](http://www.lustcinema.com)  
**Espacios educativos:** [www.edusexuales.com](http://www.edusexuales.com)  
[www.educacionenvalores.org](http://www.educacionenvalores.org)  
[www.educandoenigualdad.com](http://www.educandoenigualdad.com)  
[www.sylviadebejar.com/papa-mama%e2%80%a6-%c2%bfde-donde-vienen-los-ninos](http://www.sylviadebejar.com/papa-mama%e2%80%a6-%c2%bfde-donde-vienen-los-ninos)

# AMS: TU ESPACIO DE SALUD Y CRECIMIENTO

## COLABORADORAS EN ESTA BOLETINA:

Soledad Muruaga, Pilar Pascual, Mercedes López, M<sup>a</sup> José Naranjo,  
Yolanda Díez, Mónica Sánchez, Teresa Gutiérrez, Luisa Redondo

## ILUSTRACIONES DE PORTADA E INTERIOR:

Suso Barrio, Beatriz Palomero, Pilar Foronda, Beatriz Basanda

## FOTOS:

Equipo de AMS

**Agradecemos** los testimonios escritos y gráficos de Ana Gumiel, Teresa Sagardoy y otras

## DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

PardeDós

## EQUIPO 2011



## INSTITUCIONES QUE NOS FINANCIAN:







## TU ESPACIO DE SALUD Y CRECIMIENTO

---

Llámanos al  
**91 519 56 78**

**Asociación de Mujeres para la Salud**

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

[red@mujeeresparalasalud.org](mailto:red@mujeeresparalasalud.org)

[crecimiento@mujeeresparalasalud.org](mailto:crecimiento@mujeeresparalasalud.org)

[mujeeresparalasalud.blogspot.com](http://mujeeresparalasalud.blogspot.com)

Síguenos en Facebook



A.M.S.



## FINANCIAN ESTA REVISTA:

---



MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

SECRETARÍA  
DE ESTADO  
DE IGUALDAD  
INSTITUTO  
DE LA MUJER



A.M.S.

