

2009

LA MUJER Y EL PLACER SEXUAL

El placer es diverso, es múltiple, es vital, pero también es intensamente **corporal, es sensorial, y es emocional.** Lo importante es crear las condiciones que permitan la libertad de imaginación, la recuperación de lo lúdico, y de proveer un campo ético en torno a la igualdad y a la libertad."

Virginia Vargas
Foro Social Mundial Social-Nairobi-2007



FUNDACIÓN DESAFÍO
Manuel Larrea N12-23 y Santa Prisca esq. Ed. CONEISA, piso 9 Of. 954
Email: fundacion@fundaciondesafioec.com - fundaciondesafio@andinanet.net
Telefax +593 (2) 2283 978 - ASEXORATE 2280199
www.fundaciondesafio-ec.org





*El placer es diverso,
es múltiple, es vital*





Recuperar la ética en la vivencia de la sexualidad, es recuperar la equidad en su ejercicio, y no permitir la violencia y el No-placer. La sexualidad esta separada de la reproducción, en el siglo 21, no es posible concebir que las relaciones sexuales sean solo para procrear. El uso de anticonceptivos, técnicas para llegar al placer, la masturbación, juguetes sexuales, etc, nos acercan a la dimensión del derecho al placer. Las mujeres todavía no estamos del todo dentro de este mundo porque aún ahora con todos los avances de la ciencia médica y en el escenario de los derechos humanos, los imaginarios de la sexualidad, se mezclan con los de la reproducción, la violencia, el miedo y la vergüenza. Tener relaciones sexuales sin sentir miedo de contagiarnos o de embarazarnos, requiere de un esfuerzo de información y de noción de que somos sujetas de derechos, y que no solo la maternidad ha dejado de ser un destino único para las mujeres, sino que el placer sexual es un derecho.

EL PLACER SEXUAL FEMENINO: Un Tabu que se derrumba

La mujer fue históricamente postergada en el aspecto del goce y el erotismo y es mucho el terreno que le queda por ganar, aunque ha habido avances significativos en los últimos años.

El siglo XX fue el de las mayores conquistas. Sexólogos y grupos feministas demostraron que la anatomía femenina era mucho más compleja de lo que se pensaba y precisaron las zonas de mayor estimulación en el cuerpo de la mujer.

Pero quizás, el hecho más significativo ocurrió en los años 60, durante la llamada revolución sexual: la creación de anticonceptivos artificiales.

Esto permitió que vida sexual y reproducción dejaran de ser sinónimos. Muchas mujeres, al estar a salvo de embarazos no deseados, pudieron acercarse más al placer.

**La mujer fue
históricamente
postergada
en el aspecto
del goce
y el erotismo**

Entendiendo el Placer

En los años 50, el ginecólogo Ernest Gräfenberg reveló la existencia del punto G, aunque años más tarde con ayuda de la investigación de grupos feministas- se descubrió que el clítoris es el órgano sexual con mayor capacidad de estimulación en la mujer y que la mujer es potencialmente multiorgásmica.

Además, se reconoció que el erotismo es diferente en cada mujer y que el cerebro es el principal órgano del placer, ya que se encarga de procesar los estímulos que provienen tanto del cuerpo como de la mente.

El autoerotismo, o la masturbación, reconocido como derecho sexual, se convirtieron en la recomendación fundamental de los sexólogos para entender el goce propio, junto a la imaginación y las fantasías.

Muchas de las tendencias en la respuesta sexual femenina se conocieron gracias al trabajo de William H. Master y Virginia Jonson, que revolucionaron el campo de la sexología en los años 70.

Tendencia en el goce

Se pudieron establecer algunas tendencias generales en la respuesta sexual femenina, aunque no son necesariamente universales.

Especialistas indican que la respuesta sexual en las mujeres está particularmente asociada a recuerdos, a fantasías y sensaciones ligadas a su parte emocional, y a lo táctil, mientras que en los hombres está más ligada a imágenes visuales.

En relación a las zonas especialmente sensibles, muchos rescatan a los pezones, el clítoris, los labios y los costados del cuerpo, aunque las zonas erógenas varían de mujer a mujer.



“Las adolescentes ahora son empoderadas, lo que hace que sus madres sientan la necesidad de entrar al mundo de la sexualidad, no solo para acompañar a sus hijas en este desafío, sino también para su propio placer”,

Una nueva Era Sexual

Expertos sostienen también que la mujer tiende a responder a una estimulación continua.

Se determinó que el tiempo de excitación de la mujer es más largo que el del hombre y que necesita de una fase de deseo inicial, en base a fantasías y la corporalidad del otro, más prolongada.

También se precisó que la mujer es sexualmente activa durante toda su vida. Muchas mujeres mayores mantienen su capacidad coital natural por tiempo indefinido, siempre que el coito se practique con regularidad.

Las nuevas generaciones, al parecer, están más atentas a estos temas e intentan buscar –con menos tabúes y prejuicios– el placer. El cambio generacional de las mujeres ha llevado, a que exista una enorme brecha entre madres e hijas.

A partir de las últimas décadas se ha ido –poco a poco– instaurando la idea de que las mujeres no somos eróticamente mutiladas, que tenemos deseos y necesidades sexuales, y que estamos capacitadas para vivir, a plenitud todas las etapas de la relación sexual –deseo, placer, orgasmo.

NO ESTOY SOLA, ESTOY CONMIGO



LA MASTURBACIÓN ES UN ACTO NATURAL, DIVERTIDO Y SALUDABLE.....

La masturbación es la primera y más importante habilidad sexual que una chica o mujer debe aprender, porque en sí tiene la clave para disfrutar otras formas de actividad sexual.

La masturbación le da a las mujeres la oportunidad de explorar su cuerpo dándoles al mismo tiempo un alto grado de libertad sexual. Les da la oportunidad de experimentar placer sexual sin depender de una pareja, y de liberar tensión sexual cuando sienten la necesidad de hacerlo.

La masturbación puede darles mucho poder. La masturbación es una gran herramienta de aprendizaje, les enseña a las mujeres sobre sus cuerpos, cómo responde el cuerpo a la estimulación sexual. Para muchas mujeres normales y sanas, la masturbación es el modo primario o único de experimentar el orgasmo.

Muchas mujeres experimentan sus orgasmos más intensos mientras se masturban porque ésta le provee la estimulación mental y física ideales que necesitan sin tener que preocuparse por las necesidades de su pareja.

La masturbación es extremadamente beneficiosa durante toda la vida de la



No hay nada malo en una mujer dándose placer a sí misma diariamente, o menos a menudo si ella así lo desea. La masturbación puede consistir en nada más que poner tus manos sobre tu vulva cuando te vas a dormir porque se siente bien.

mujer, desde la infancia hasta la madurez, incluso a la vejez la mujer siempre se tiene a sí misma.

La masturbación, lejos de ser algo perjudicial, provoca grandes beneficios desde los primeros intentos de exploración genital cuando somos niñas

La razón por la que la masturbación debe aprenderse, o al menos conocerse antes de la pubertad, es que muchas adolescentes tienen así medios constructivos de dirigir su impulso sexual en desarrollo.

También aumenta la conciencia de su cuerpo siempre cambiante, y otorga cierto sentido de control sobre él. Si una adolescente sabe cómo masturbarse, es menos probable que sea coaccionada a buscar una pareja sexual antes de estar emocional y físicamente preparada; mientras que las chicas comienzan a menstruar entre los diez y catorce años, su cuerpo no está verdaderamente preparado para el embarazo, parto, y amamantamiento hasta más tarde en su adolescencia. La masturbación le da a las mujeres jóvenes una opción diferente de obtener placer, sola o con una pareja.

Aprender a masturbarse hasta el orgasmo a edad temprana a menudo es más fácil que más tarde, cuando hemos aprendido normas y expectativas sociales que frecuentemente crean barreras al placer sexual y el orgasmo.

Aunque existen innumerables **mitos** que las diferentes **culturas** represivas se han ocupado de difundir sobre lo "perjudicial" que puede resultar **masturbarse**, las modernas **tendencias** de **psicología evolutiva**, la defienden como un proceso necesario en la construcción de la propia **identidad sexual**. Entérate cuáles son las cosas buenas que aporta la **masturbación** a tu vida:



- Ayuda a descubrir el propio **erotismo**, qué nos gusta, qué nos disgusta del contacto con nuestro cuerpo.
- Contribuye a disfrutar de nuestros **genitales**
- Mantiene activo el sistema **sexual** y la **libido**
- En las mujeres contribuye a mantener lubricada la **vagina**, al tiempo que alivia la tensión **menstrual**
- En los hombres activa y ejercita los mecanismos masculinos de **erección** y **eyaculación**
- Prepara para la **sexualidad** en pareja
- Quita presión en las **parejas** que sienten la "obligación" de responder a las demandas sexuales del compañero /a
- Ayuda a las **mujeres** que no han experimentado un **orgasmo** a que exploren su propio cuerpo y descubran los **puntos erógenos** capaces de desencadenar un orgasmo
- Produce una intensa **relajación** y **placer** físico y psicológico
- Es una forma infalible de **sexo** seguro.



prohibido prohibir.....

El Placer

Otras formas de obtener placer sexual que hay que considerar, siempre y cuando la pareja y sobre todo la mujer este de acuerdo son:

El **sexo anal** que es una práctica sexual consistente en la introducción del pene o de un juguete sexual en el ano y el recto de la pareja.

En caso de sexo anal con condón, se debe tener especial cuidado en emplear un lubricante que sea compatible con preservativo. El lubricante recomendado sería uno de base acuosa de buena calidad. Los de base oleica es mejor evitarlos porque pueden dañar el látex. Por motivos de higiene, siempre es recomendable el uso de condón, incluso en la penetración con objetos. En caso de usar condón femenino es posible usar cualquier tipo de lubricante, sea oleico, o de agua que no lo afecta.

El **sexo oral** es una práctica sexual en la que se estimulan los órganos genitales con los labios y la lengua.

Se recomienda utilizar una barrera protectora para realizar sexo oral, que puede ser adquirida para este efecto, o se la puede hacer cortando un preservativo masculino o femenino. Algunas personas utilizan papel film (el plástico delgado que se usa para envolver alimentos).

**BIENVENIDAS AL POLÉMICO,
PERO EXCITANTE MUNDO DE LOS**

JUGUETES SEXUALES

El primer juguete sexual que las mujeres tenemos es nuestra mano, luego la tecnología ha creado y sigue creando innumerables artefactos para gozar.

Les compartimos la información.

Para las mujeres a quienes el placer sexual nos ha sido esquivo, es importante saber que no es malo, no es pecado, es parte de nuestro derecho al placer, decidir usarlos.

Consoladores, vibradores, pelotas de diferentes tamaños, esposas, arneses, penes huecos y macizos. El catálogo es extenso, infinito si se da rienda suelta a la imaginación.

Las tiendas en que los venden pueden ser una verdadera sorpresa para quienes las visitan por primera vez: los vibradores, por ejemplo, -que son los más populares- vienen en distintas formas, colores y materiales.



Hay modelos que se pueden utilizar en el agua y algunos tan pequeñitos que pueden llevarse bajo la ropa interior sin que sean notados.

Miles de posibilidades

Romanos, griegos, precolombinos, orientales: en casi todas las culturas se han fabricado objetos, casi siempre falos, destinados a dar placer sexual. Y, aunque en general el uso de estos artilugios se ha asociado principalmente al placer masculino, cada vez hay más mujeres que empiezan a utilizarlos en todo el mundo. Solas, acompañadas, con parejas homosexuales o heterosexuales.

Precauciones

Mitos, alabanzas y prejuicios rodean el mundo de los juguetes sexuales. Hay quienes dicen que son peligrosos, que pueden causar irritaciones o incluso enfermedades de transmisión sexual. Otros los describen como algo antinatural, un signo de problemas de intimidad e incluso una depravación.

Pero también hay médicos que los recomiendan para aprender a aumentar el placer, aunque advierten que hay que tomar ciertas precauciones, casi siempre referidas a la higiene. Por supuesto, todo aquello que vaya a ser introducido en un orificio del cuerpo, vagina, ano, boca debe tratarse con sumo cuidado y limpieza.

Con los juguetes sexuales, lo más importante es no pasarlos de un orificio a otro, pues se pueden transmitir bacterias y/o virus para los que determinadas partes del cuerpo no tienen defensas.

En cuanto a los que se venden en el mercado, lo más importante es que los objetos elegidos funcionen con suavidad y recomienda que se usen cubiertos de un condón para evitar la transmisión de enfermedades, sobre todo cuando son compartidos.

Curiosidad

Piensen lo que piensen los especialistas, lo cierto es que millones de personas usan juguetes sexuales cada día en todo el mundo. Y a muchas mujeres encantarles.

"Comencé casi sin darme cuenta, para saber cómo era. Ahora tengo toda una colección y me divierto mucho con ella, sola o acompañada", cuenta una mujer de 30 años asidua de una tienda en que se venden estos adminículos".





El placer forma parte de los derechos sexuales y se considera fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual

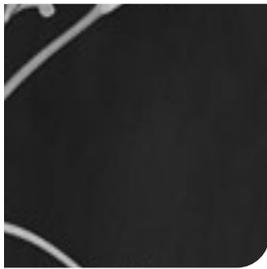
Hace 12 años se realizó la declaración de los derechos sexuales, durante el XIII Congreso Mundial de Sexología, en Valencia, España, en 1997, la misma que fue adoptada por la Asociación Mundial de Sexología (WAS).

El documento se convirtió en el primero en fijar metas integrales sobre las aspiraciones éticas, morales y políticas de la mayor organización mundial de los especialistas de la sexualidad.

El documento dice lo siguiente:

Los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad inherente, dignidad e igualdad para todos y todas. Dado que la salud es un derecho humano fundamental, la salud sexual debe ser un derecho humano básico.

Para asegurarnos que los seres humanos de las sociedades desarrollen una sexualidad saludable, los derechos sexuales siguientes deben ser reconocidos, promovidos, respetados y defendidos por todas las sociedades de todas las maneras. La salud sexual es el resultado de un ambiente que reconoce, respeta y ejerce estos derechos sexuales:



DERECHOS SEXUALES

El derecho a la libertad sexual:

la libertad sexual abarca la posibilidad de los individuos de expresar su potencial sexual. Sin embargo, esto excluye todas las formas de coerción sexual, explotación y abuso en cualquier tiempo y situaciones de la vida.

El derecho a la autonomía sexual, integridad sexual y seguridad del cuerpo sexual:

Este derecho involucra la habilidad de tomar decisiones autónomas sobre la vida sexual dentro de un contexto de la propia ética personal y social. También incluye el control y el placer de nuestros cuerpos libres de tortura, mutilación y violencia de cualquier tipo.

El derecho a la privacidad sexual:

Este involucra el derecho a tomar decisiones individuales y conductas sobre la intimidad siempre que ellas no interfieran en los derechos sexuales de otros / otras.

El derecho a la privacidad sexual:

Este involucra el derecho a tomar decisiones individuales y conductas sobre la intimidad siempre que ellas no interfieran en los derechos sexuales de otros / otras.

**El derecho a la equidad sexual:**

Este derecho se refiere a la oposición a todas las formas de discriminación y violencia, independientemente del sexo, género, orientación sexual, edad, raza, clase social, religión o invalidez física o emocional.

El derecho al placer sexual:

El placer sexual incluyendo el autoerotismo, (masturbación) es una fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.

El derecho a la expresión sexual emocional:

La expresión sexual es más que el placer erótico en los actos sexuales. Cada individuo tiene derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.

El derecho a la libre asociación sexual:

Significa la posibilidad de casarse o no, de divorciarse y de establecer otros tipos de asociaciones sexuales.

El derecho a hacer opciones reproductivas, libres y responsables:

Esto abarca el derecho para decidir sobre procrear o no, el número y el tiempo entre cada uno, y el derecho al acceso a los métodos anticonceptivos.

El derecho a la información basada en el conocimiento científico:

La información sexual debe ser generada a través de un proceso científico y ético y difundido en formas apropiadas en todos los niveles sociales.

El derecho a la educación sexual comprensiva:

Este es un proceso que dura toda la vida, desde el nacimiento y debería involucrar a todas las instituciones sociales.

El derecho al cuidado de la salud sexual:

El cuidado de la salud sexual debe estar disponible para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, preocupaciones y desórdenes sexuales.

Los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad, dignidad e igualdad para todos y todas.



EL CONDÓN FEMENINO

La sexualidad es independiente de la reproducción, la mayor parte de relaciones sexuales se producen con el objetivo de sentir placer sexual, y en este contexto, las mujeres necesitan más que los hombres saber que ese deseo de placer no se obstaculice con el miedo de un embarazo o de la transmisión de una infección de transmisión sexual. Es por esta razón que, habiendo allanado este camino y con la seguridad de que estamos libres de sentir, porque el tema del embarazo o de la transmisión de infecciones de transmisión sexual lo tenemos resuelto estamos listas para gozar del cuerpo y de sus posibilidades de placer. Es por esta razón que las mujeres debemos estar listas para todo, teniendo siempre a la mano condones masculinos, un condón femenino, lubricantes. Pero sobre todo es importante tener la información adecuada, científica, libre de prejuicios y fundamentalismos, para así tomar nuestras decisiones en la sexualidad y reproducción con todo el conocimiento posible.

En el 2009 se cumplen 16 años de la invención del condón femenino. Por desgracia, son también 16 años de no lograr ponerlo al alcance de las mujeres que lo necesitan. A pesar de no existir otras formas de protección de iniciativa femenina, y del enorme incremento en la financiación de las respuestas al VIH, el condón femenino sigue siendo inaccesible y su contribución sigue desaprovechada.

Este método de barrera puede ser especialmente útil para las mujeres que corren el riesgo de contraer ITS y que tienen dificultad en convencer a sus compañeros de que usen el condón masculino.

Están hechos de poliuretano, que es más resistente que los condones de látex masculinos, con lo cual existe un potencial de roturas menos frecuentes, mayor comodidad y un período de conservación más largo.

Este dispositivo consiste en una funda suave y holgada y con dos anillos flexibles de poliuretano en cada extremo. Un anillo está en el extremo cerrado de la funda y sirve como mecanismo de colocación y de fijación en el interior de la vagina. El anillo exterior forma el borde externo del dispositivo y permanece fuera de la vagina después de la colocación, con lo cual ofrece protección a los labios y a la base del pene durante el acto sexual. Este diseño puede reducir el potencial de transferencia de organismos infecciosos entre los compañeros sexuales, en particular las enfermedades ulcerosas genitales.

A diferencia de los condones masculinos de látex, que se debilitan con el uso de lubricantes a base de aceite, el condón femenino puede usarse con cualquier tipo de lubricante sin que se ponga en peligro su resistencia. Ya viene lubricado, pero las usuarias pueden ponerle más lubricante. Viene en un solo tamaño y se usa solo una vez.

Por lo que a su capacidad de evitar el embarazo se refiere, el condón femenino es similar a otros métodos de barrera, tales como el diafragma y el condón masculino.

De acuerdo con los estudios de laboratorio, el condón femenino es impermeable a varios organismos de las ITS, incluido el VIH y otros virus.

Ventajas

- El condón femenino no aprieta el pene, como resultado de esto, la sensibilidad puede ser mejor para los hombres. Del mismo modo, las mujeres han dicho que la pérdida de sensación es mínima cuando usan el producto.





A diferencia del látex, el material de poliuretano del condón femenino permite la transferencia de calor corporal, lo cual puede mejorar la sensación.

- Puesto que el condón femenino cubre gran parte de los órganos genitales femeninos externos, constituye una barrera más amplia y, en cierto modo, puede ofrecer más protección que los condones masculinos contra las enfermedades ulcerosas genitales, tales como el herpes y el chancro blando.

- La mujer es quien se coloca el dispositivo. Para la mujer que corre el riesgo de contraer ITS, el condón femenino ofrece una opción profiláctica en caso de que su compañero se niegue a usar un condón masculino.

- Las preferencias de lubricación son variadas. Puesto que el condón femenino puede usarse con cualquier tipo de lubricante sin que se ponga en peligro la integridad del dispositivo, ésta es una ventaja en los países donde es difícil obtener lubricantes a base de agua.

- Para algunas mujeres es más conveniente usar el condón femenino, puede insertarse mucho antes del acto sexual, aunque posiblemente no sea cómodo hacerlo.



**el saber como usar un
condón femenino, puede
hacer la diferencia entre decir
no, o gozar un momento de placer
con seguridad**

Precauciones:

Se debe utilizar más lubricante si el condón femenino se corre, se sale de lugar o si se escucha algún sonido durante el acto sexual.

El condón se debe descartar si se rompe o si el anillo externo se dobla hacia dentro de la vagina. Se utiliza un condón nuevo por cada acto sexual. Nunca debe ser utilizado a la vez que el hombre este usando un condón masculino. La fricción que ambos generarán no les permitirá ser efectivo.

Se debe asumir una actitud responsable y tomar medidas de prevención al momento de tener relaciones sexuales. El condón femenino es considerado un método contraceptivo 95% efectivo en aquellas mujeres que lo utilicen correctamente.

Los condones, tanto masculinos como femeninos, son hoy la única tecnología disponible que brinda a las personas usuarias protección doble: frente al embarazo y frente a las infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH. Tienen además otras ventajas, como la ausencia de efectos secundarios, por el hecho de ser métodos anticonceptivos reversibles y de poder utilizarse sin necesidad de atención médica. Sin embargo, pese a que la promoción durante muchos años del condón masculino ha logrado un acceso generalizado a los mismos, los índices de infección por el VIH entre mujeres siguen en aumento. Por diversas razones, la aportación de condones femeninos junto a los condones masculinos podría ayudar a evitar la infección por el VIH y los embarazos no deseados, además de apoyar el empoderamiento de la mujer.

BIBLIOGRAFÍA

www.sitiosargentina.com.ar/notas/septiembre_2004/placer_femenino.htm

mets.blogia.com/temas/masturbacion.php

news.bbc.co.uk/hi/spanish/specials/newsid_3712000/3712423.st

www.terra.com/mujer/articulo/html/hof18940.htm

www.amssac.org/biblioteca%20derechos%20sexuales.htm

www.oxfam.org/es/policy/bp115-condon-femenino-0808

www.infoforhealth.org/pr/prs/sh9/h9chap5.shtml

Virginia Vargas Foro Social Mundial Social-Nairobi-2007

con el apoyo de



Una mujer desnuda y en lo oscuro

*Una mujer desnuda y en lo oscuro
es una vocación para las manos
para los labios es casi un destino
y para el corazón un despilfarro
una mujer desnuda es un enigma
y siempre es una fiesta descifrarlo*

*Una mujer desnuda y en lo oscuro
genera una luz propia y nos enciende
el cielo raso se convierte en cielo
y es una gloria no ser inocente
una mujer querida o vislumbrada
desbarata por una vez la muerte*

Mario Benedetti

