

La Savia

NUTRIENDO EL DEBATE FEMINISTA



**¡Por sexualidades libres
y placenteras!**

La Savia

Es una publicación del Consorcio para el
Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C.

Ana María Hernández Cárdenas
Pilar Muriedas Juárez
Yesica Sánchez Maya
Equipo Directivo

Ana María Hernández Cárdenas
Carmen Calvo Cruz
Nallely Guadalupe Tello Méndez
Consejo Editorial

Archivo Consorcio Oaxaca
Tomadas de internet
Fotografías

Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C.

Opiniones, comentarios y sugerencias:
contacto@consorciooaxaca.org.mx
<http://www.consorciooaxaca.org.mx>
Dirección: Pensamientos No.104,
Col. Reforma, Oaxaca, México, C.P. 68050
Teléfono: (01) 951 132 89 96

La Savia se publica con el apoyo financiero de Pan para el Mundo y la Foundation for a Just Society. Se permite la reproducción total o parcial de esta publicación siempre y cuando sea sin fines de lucro y se cite la fuente. Las imágenes tomadas en internet son propiedad de su autor (a).
Noviembre, 2022.

Impreso en Oaxaca, México.

EDITORIAL	1
NUMERALIA ACCESO A LA INFORMACIÓN PARA UNA SEXUALIDAD SEGURA Y PLACENTERA Claudia Elizabeth Maya Cruz	2
ENTREVISTA A DIANA J. TORRES LA PRÓSTATA FEMENINA Nallely Guadalupe Tello Méndez Oliver Fröhling	6
MASTURBACIÓN FEMENINA: LA FALTA DE INFORMACIÓN QUE TE PRIVA DEL PLACER SEXUAL Carmen Calvo Cruz	10
QUEREMOS NIÑAS LIBRES Miriam Rosario García Flores	13
SEXUALIDAD FEMENINA EN LA VEJEZ Patricia Kelly	16
LA MIRADA ERÓTICA DE LA PORNO GRÁFICA EN OAXACA: EXPERIENCIA DE TRES MUJERES DIRIGIENDO UNA REVISTA SOBRE SEXUALIDAD FEMENINA La Porno Gráfica	19
EL VIAJE DE LA SEXUALIDAD Hannes Vorhauser Neftalí Reyes Méndez	22

EDITORIAL

.....

La sexualidad permea nuestra vida: los cambios en nuestro cuerpo, los vínculos que establecemos con nosotras y otros, cómo nos sentimos, hace parte de distintos intercambios energéticos y aunque está en todas partes hablamos poco abiertamente de ella.

En el caso de las mujeres y disidencias sexuales ha sido reprimida durante mucho tiempo, por ello, quisimos dedicar el número 13 de La Savia a dar información y compartir experiencias sobre este tema desde las distintas identidades y momentos de vida de quienes escriben.

Desde su ser joven, Claudia Elizabeth Maya Cruz, en su artículo “Acceso a la información para una sexualidad segura y placentera” nos comparte sus preocupaciones y dudas respecto a cómo se transmite la información sobre la sexualidad, pues mayoritariamente se hace desde el miedo y no desde el derecho al placer. También la autora da cuenta de algunos datos estadísticos que implican a las juventudes.

Nallely Guadalupe Tello Méndez y Oliver Fröhling, entrevistaron para el programa Pez en el Surco, a Diana J. Torres sobre el reconocimiento de la próstata en las mujeres, sus funciones y la importancia del placer en nuestros cuerpos.

Carmen Calvo Cruz, integrante del equipo de Jóvenes de Consorcio Oaxaca, nos regala un texto titulado “Masturbación femenina: la falta de información que te priva del placer sexual”. Conocer lo que nos estimula y lo que no es parte de reconocer nuestro poder y compartirnos con otros desde un mejor lugar emocional, físico, psíquico y energético.

En “Queremos niñas libres”, la sexóloga Miriam Rosario García Flores manifiesta la importancia de hablar desde muy temprana edad de nuestro cuerpo, sus inquietudes, límites y deseos, ya que esto ayuda a evitar distintos tipos de violencia pues así estamos dotando a las niñas de seguridad y confianza en sí mismas.

Uno de los mitos más frecuentes es que la sexualidad y el deseo sexual se agotan en la vejez. Patricia Kelly en “Sexualidad femenina en la vejez” desmonta estas ideas y nos invita a aceptar los cambios de nuestro cuerpo y las posibilidades que traen consigo.

Celebramos el segundo aniversario de la Revista La Porno Gráfica con el texto “La mirada erótica de la Porno gráfica en Oaxaca: experiencia de tres mujeres dirigiendo una revista sobre sexualidad femenina” en donde las coordinadoras de esta revista nos comparten los retos que han tenido a lo largo de este tiempo para que este proyecto siga llegando a las manos de sus lectoras.

Sin duda, reconocer nuestros deseos y aceptarlos puede ser desgastante, peligroso y frustrante cuando éstos no corresponden a la heteronorma. Hannes Vorhauser y Neftalí Reyes Méndez nos comparten “El viaje de la sexualidad” y nos demuestran que es posible trabajar nuestros miedos, prejuicios y limitaciones para vivir una vida plena.

Con este número de La Savia queremos abonar a que las mujeres y disidencias sexuales nos apropiemos de nuestro cuerpo, lo disfrutemos y cuidemos, pues estamos convencidas, desde nuestro hacer feminista, que la verdadera revolución pasa por gozo, el placer y bienestar.



..... Claudia Elizabeth Maya Cruz¹

ACCESO A LA INFORMACIÓN PARA UNA SEXUALIDAD SEGURA Y PLACENTERA

La sexualidad es un tema de gran importancia ya que es un estado de bienestar físico, mental y social que involucra desde los afectos, identidades de género, el placer, hasta la capacidad reproductiva, por lo que resulta ser una dimensión central del ser humano que está presente en todas las etapas de la vida. Contar con información adecuada nos ayuda a tomar decisiones responsables y poder disfrutar de nuestro cuerpo y nuestra sexualidad de manera saludable e integral.

Gran parte de la información y educación sexual que recibimos nos llega a través de nuestras amistades, pues difícilmente hablamos con familiares de esto y, en la escuela, se reduce la sexualidad al enfoque biológico, enfatizando su función reproductiva. De igual manera se nos proporciona información sobre las enfermedades de transmisión sexual y los métodos anti-

conceptivos, pero dejan de lado otros aspectos como los afectos, el placer y sus beneficios.

De acuerdo con la publicación de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y Equidad Oaxaca A.C. realizada en el 2020, jóvenes de la Sierra Norte de Oaxaca mencionan que “en general, el primer acercamiento que tuvimos sobre el tema fue en la escuela primaria y en la iglesia. En la escuela nos enseñaron sobre la parte biológica, acerca de los aparatos reproductores femenino y masculino”. En el caso de jóvenes de Valles Centrales cuentan que: “Hablamos de sexualidad entre iguales, mujeres y hombres, lo hacemos en espacios donde nos reunimos para realizar otras actividades (la escuela, canchas de juego, la calle) tenemos que hacerlo en privado, pues si otras personas escuchan de esos temas suelen mirarnos con prejuicios?”

1. Mujer indígena de Oaxaca, artesana, con formación en pedagogía, defensora de la equidad de género.

2. Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca. (2020). *Agenda de jóvenes por los derechos sexuales, reproductivos y una vida libre de violencia de género en Oaxaca*. Oaxaca.

Como consecuencia de lo anterior, se han creado mitos y tabúes sobre la sexualidad que nos afectan en mayor proporción a las mujeres. Por ejemplo, uno de los tabúes que aún persiste es que las relaciones sexuales son solo para procrear, es decir, para tener hijos e hijas y no para disfrutar. Aunado a ello, un amplio espectro de la sociedad se sigue creyendo que el sexo es solo coital sin tomar en cuenta que hay un sinnúmero de posibilidades para el disfrute más allá de la penetración.

Otro de los tabúes más grandes que existe en la sociedad hacia la sexualidad femenina es el de la virginidad, que hace referencia a si una mujer ha tenido o no relaciones sexuales, pues se cree que cuando la mujer tiene su primera relación sexual coital se rompe el himen teniendo como consecuencia un ligero sangrado. Esto es erróneo puesto que, en realidad, el himen es un tejido muy delgado que recubre la vagina y puede romperse con gran facilidad: haciendo ejercicio, montando bicicleta, haciendo un esfuerzo mayor y el dolor es variable, ya que esto depende de la lubricación de cada mujer y de cómo se sienta en este momento.

Ligado a esto de la virginidad se crea desinformación sobre el uso de los tampones y copas menstruales en mujeres menores de edad, ya que se considera que el uso de éstos puede romper el himen y, en consecuencia, llevar a la pérdida de la virginidad. Esto también es falso pues estos productos no llegan a tocar el himen.

¡Ni hablar de la masturbación! Esta práctica es considerada impura y antimoral y es más rechazada cuando la masturbación es practicada por nosotras las mujeres, olvidando que esta práctica nos ayuda a conocer mejor nuestro cuerpo, saber qué nos gusta y qué no, y saber qué nos da placer, además de traernos beneficios al practicarla.

Por otra parte, vale la pena señalar que, la violencia sexual en las parejas muchas veces no es percibida ya que se tienen maneras muy sutiles de disfrazarla y es que en una relación amo-

rosa o de noviazgo se esperaría que se incluyera una interacción sexual de tipo positivo y deseado; desgraciadamente, en ocasiones ésta puede implicar algún tipo de violencia sexual, generando grandes problemas en las áreas de la salud mental, sexual y reproductiva de quienes la sufren.

Es menester también hablar de la coerción sexual que se define como la imposición del acercamiento sexual que puede ser por presión psicológica, chantajes, amenazas físicas o lesiones y se debe tener en cuenta que cuanto más sutil sea la agresión para conseguir algún tipo de gratificación sexual más difícil será para la víctima reconocer que está sufriendo este tipo de violencia.

En la coerción sexual se pueden utilizar técnicas directas e indirectas. En las indirectas las personas ocultan su intención sexual y, por el grado de manipulación, llegan a ser muy efectivas, algunos ejemplos serían: pedir una “prueba de amor”, “dar obsequios y posteriormente buscar una gratificación sexual”. En el caso de las técnicas directas son aquellas en donde la persona agresora utiliza abiertamente la agresión física o verbal para lograr su objetivo, entre las más usadas destaca la amenaza de terminar la relación si este acto no se lleva a cabo.

En una investigación realizada en México con 320 estudiantes universitarixs se encontró que un 33.4% de la muestra total menciona que ha sido víctima de coerción sexual (VI). Las mujeres (56.1%) reportan haber sido víctimas principalmente de coerción sexual a diferencia de los hombres (43.9%). El grupo que ha sufrido coerción menciona a él o la novia(a) (57%) como él o la principal perpetrador(a), seguido(a) del amigo o la amiga (22.4%); un o una conocido(a) (14.7%), etcétera.

Un 9.4% de la muestra total menciona que ha ejercido coerción sexual hacia su pareja. Los hombres (83.3%) reportan haber ejercido principalmente coerción sexual hacia su pareja a diferencia de las mujeres (16.7%)³.

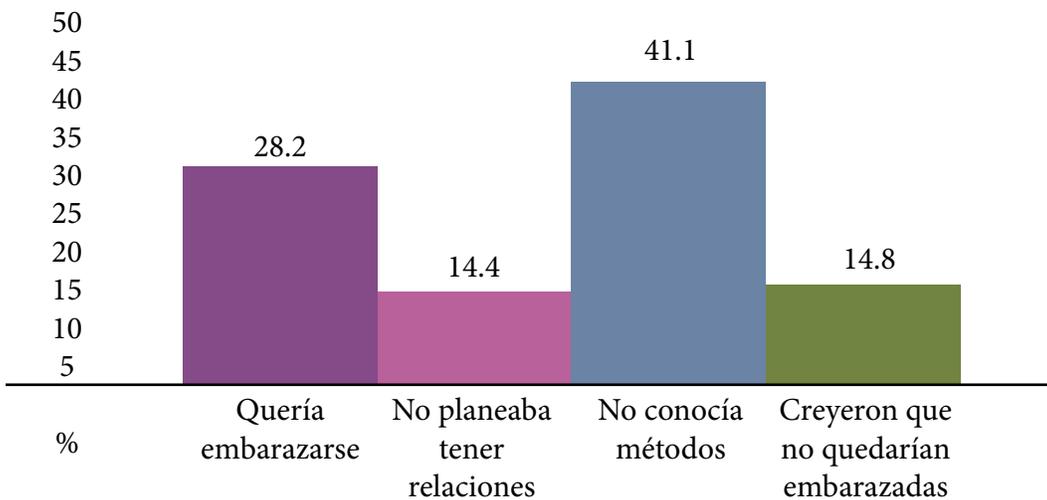
Por otra parte, la falta de información también tiene consecuencias como los embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual, como ya antes se había mencionado Oaxaca sigue siendo uno de los estados con más rezago educativo en el país, por ello es que también existe una falta de educación sexual integral pues muchos adolescentes desconocen de este tema o solo tienen la poca información que se les da en las escuelas.

De acuerdo con el informe de CONEPO “La mitad de las mujeres de Oaxaca tuvo su primera relación sexual en la adolescencia; sin embargo, el uso del primer método anticonceptivo es hasta más de cuatro años después⁴” por falta de conocimientos de éstos o por algún otro factor. A continuación, se muestra una gráfica con la recopilación de datos extraídos de este informe.

Con los datos de la gráfica podemos observar que un alto porcentaje de mujeres jóvenes no conocían de métodos anticonceptivos, y de ellas un 64.8% no contaban con escolaridad, ni acceso a esta información y las chicas que usaron un método fue en un tiempo considerable posterior a su primera relación sexual, esta situación es alarmante debido al gran riesgo que presenta, no solo por las altas probabilidades de tener un embarazo no deseado, sino que es igual de alto el riesgo de adquirir una infección por transmisión sexual.

De acuerdo al Panorama del Sistema de Vigilancia Epidemiológica de VIH/Sida emitido por los Servicios de Salud de Oaxaca, la población joven reporta la mayor prevalencia de VIH en el estado. Por edad, el mayor número de casos se concentra entre los 15 a 35 años, razón por la que promover la cultura de pre-

Razones por las que no usaron un método en su primera relación sexual



3. México social. (1 de febrero de 2014). México social. Obtenido de México Social: <https://www.mexicosocial.org/la-forma-sutil-de-la-violencia-sexual/>

4. Consejo Nacional de Población . (s.f.). Salud sexual y reproductiva Oaxaca. Obtenido de salud sexual y reproductiva Oaxaca

vencción y responsabilidad compartida en el desarrollo de la vida sexual son herramientas clave para poner fin a la epidemia.

Oaxaca tiene una prevalencia de infecciones por VIH de 77.7% en la población de 15 – 44 años y a nivel nacional del 0.3 por ciento, lo que significa que 3 de cada mil personas vive con el Virus en ese grupo de edad, tendencia que se mantiene estable.

En este mismo rango de edad se presentan el mayor número de casos de ITS, entre las más comunes están la Sífilis, Gonorrea, Clamidia, Tricomoniiasis y el Virus del Papiloma Humano (VPH), las primeras cuatro actualmente curables, mientras el VPH es una infección viral incurable que puede ser atenuado con el tratamiento adecuado.

• Necesitamos romper con todos los prejuicios que nos impone la sociedad, exigiendo que el Estado garantice el acceso a una educación sexual integral, creando espacios y actividades dentro de las unidades médicas e instituciones educativas en los que se aborde la sexualidad desde un enfoque de placer y no solo reproductivo para poder crear relaciones sanas con nosotrxs mismxs, aprender a expresar nuestras emociones y sentimientos, decidir con libertad y responsabilidad cuándo y con quién compartir nuestra vida sexual.

• *¡¡Ya es tiempo de validar los cuidados como eje fundamental para el buen desarrollo de la sociedad y, por ello, el Estado debe reconocerlos, fomentar una mejor redistribución en los hogares y garantizar que el acceso público a los mismos sea universal!!*



5. Consejo Estatal para la Prevención y Control del Sida. (2022). Oaxaca COESIDA. Obtenido de Oaxaca COESIDA: <https://www.oaxaca.gob.mx/coesida/desinformacion-en-adolescentes-y-jovenes-promueve-riesgo-de-adquirir-una-its/>



..... Nallely Guadalupe Tello Méndez

Oliver Fröhling⁶

LA PRÓSTATA FEMENINA

ENTREVISTA A DIANA J. TORRES

Diana J. Torres es irreverente a todas luces y, a su vez, está dotada de una calidez que en seguida genera confianza. Es activista transfeminista, escritora, poeta, performer y tallerista. También es cocinera, carpintera y muchas cosas más. Vive desde hace más de una década en México. Sus temas de interés desde hace más de veinte tienen que ver con la sexualidad, el cuerpo y el género.

¿Cómo te interesaste en estos temas?

Creo que son tres aspectos muy íntimos de nuestras vidas, pero que justo están como muy, digamos que captados por un sistema patriarcal-capitalista, católico espantoso, y

justamente en estos tres aspectos: géneros, sexo y placer estamos como muy mal, en general ¿no? Entonces desde bien pequeña me empecé a dar cuenta de esta cuestión porque yo me eduqué en una familia bastante libre, así con un par de hippies que nunca me negaron la respuesta a mis preguntas, que no me mentían, que no me maltrataban, no me golpeaban, no me impusieron religiones, etc... Entonces, siempre pensé que esto es un privilegio en muchos sentidos porque no todas han sido educadas y criadas así, con tanto amor e información. Entonces, con un compromiso de lucha política con el feminismo y con el resto de cuerpos que habitan en este ingrato mundo empecé a interesarme por estas cuestiones.

6. Entrevista realizada en el marco del programa de radio Pez en el Surco, conducido por Nallely Tello (Colectivo Editorial Pez en el Árbol) y Oliver Fröhling (Servicios Universitarios y Redes de Conocimientos en Oaxaca AC)

¿Qué es la próstata femenina, cuáles son sus funciones y cuál es su estructura?

Mi investigación sobre la próstata femenina parte de muy largo tiempo, yo desde siempre eyaculé, ya estaba ese charco que nadie nombra, que estaba rodeado de silencio de alguna manera y cuando dejé de pensar que tal vez era orina o el hecho de que tal vez estaba pasando algo en mi cuerpo y en mi sexualidad que no conocía, me puse a investigar. Entonces, en cuanto a la próstata femenina, fíjense que justamente una de las excusas que dio la ciencia médica patriarcal para negar su existencia por tantos siglos hasta la fecha, era que carecía de funciones. Entonces, yo me fui a desbancar todos esos puntos que justificaban el silenciamiento de alguna manera y encontré, entre otras funciones, una tan maravillosa como dar placer.

La estructura de la próstata es un conjunto de glándulas que cuando estamos excitadas segrega serotonina, así como otros glandulares que tenemos en el cuerpo, que básicamente son cuestiones evolutivas para que la especie siga perpetuándose, es decir, el hecho de que comer, coger y dormir sean cosas placenteras

para nosotres es justamente lo que perpetúa la especie. La próstata femenina es una de las cosas que hace que queramos tener sexo, que sea algo placentero y que de alguna manera lo busquemos. A la hora de la excitación la próstata empieza a segregar serotonina que va directo al cerebro y nos pone felices. Otra de sus funciones es agilizar, movilizar y conservar el espermatozoide. Es decir, el líquido que eyaculamos hace que de alguna manera el espermatozoide tenga más probabilidades de llegar hasta el óvulo. Tiene muchas funciones y realmente es un órgano principal dentro de nuestro sistema sexual reproductivo.

Es importante hablar sobre su localización dentro del cuerpo, sería un conjunto glandular que está enraizado en la uretra, es decir, en el tubito que conecta el exterior de nuestro cuerpo con nuestra vejiga, donde circula la orina para salir hacia afuera. Estaría unos 2 ó 3 centímetros a la entrada de la vagina y hacia el hueso púbico. Está muy a mano, es muy fácil tocarla, explorarla con nuestros propios dedos, es esa parte rugosa y abultadita que sentimos cuando introducimos los dedos en la vagina y presionamos hacia el hueso púbico.



¿Es lo mismo eyacular que tener un orgasmo?

No es lo mismo, ni en hombres ni en mujeres. El hecho de que se dé una coincidencia no quiere decir que estén estrechamente ligados. De hecho, en la práctica de tantra yoga y otras técnicas que se han desarrollado en la cultura hindú el hombre puede tener también orgasmos sin eyacular y es muy fácil eyacular sin tener un orgasmo, simplemente hay que presionar la próstata.

Así mismo, tampoco en el cuerpo de las personas diagnosticadas mujer, esto ha sido siempre como una cuestión muy delicada porque a la hora de identificar lo que nos pasa en el cuerpo, con suerte sabemos lo que es un orgasmo. Muchas mujeres, hay que tener en cuenta, que ni siquiera saben lo que es un orgasmo porque no lo han experimentado nunca.

La eyaculación puede darse antes, durante o incluso, después del orgasmo o puede darse sin estar acompañada de un orgasmo. Son dos órganos diferentes que producen cada cosa, el clítoris es el encargado de producir placer y la próstata la encargada de la eyaculación y de la misma manera que podemos tener orgasmos sin eyacular, podemos eyacular sin tener orgasmos. No son dos cosas que vayan unidas, obviamente hay una relación entre ellas porque estamos hablando de placer, ¿no?

En tu libro Pucha Potens señalas que el Punto G no existe ¿Por qué?

El punto G no existe, es solamente el área que colinda, o una parte del área que colinda con la próstata. Es decir, en la vagina tenemos varios puntos de placer. Estos puntos de placer coinciden con la próstata porque la vagina no es un órgano sensible, no es un lugar sensible de nuestro cuerpo, de ser sensible pues pare-

cería un verdadero infierno. No podríamos andar todo el día con la copa menstrual o con un tampón dentro porque sería insoportable. Entonces, partiendo desde la idea de que la vagina no es un órgano sensible, la parte que resulta placentera de la penetración es cuando queda estimulado el clítoris a través de sus patitas, porque recordemos que el clítoris no es un órgano externo.

Básicamente la mayor parte de su cuerpo es interior y sus patitas, por llamarlo de alguna manera, discurren a los lados de la vagina, eso es lo que nos da placer y también la estimulación de la próstata que obviamente es un órgano interno y que para ser estimulado necesita ser tocado a través de la vagina, a través del ano, etc... Entonces, lo que pasa con el punto G, es que es una cuestión muy freudiana, en la que se dice que nosotras las mujeres para ser mujeres correctas tenemos que tener orgasmos con nuestra vagina, porque si los tenemos solo estimulándonos exteriormente somos unas inmaduras. Esta es una teoría freudiana muy absurda, de ahí parte un poco esta cuestión de quererles vender a las mujeres un punto misterioso que tienen dentro de sus vaginas que las va a convertir en más correctas, porque al final de eso trata un poco toda la teoría del punto G; que tú puedas nada más abrirte de piernas y disfrutar muchísimo con el sexo mientras tu marido te la mete como un inútil, sin saber lo que está haciendo, para darse placer a sí mismo.

Entonces, yo siempre digo que hay que tener mucho cuidado con estas cuestiones que se disfrazan de ciencia, pero que hablan de algo paranormal porque el punto G, al final, se parece al Triángulo de las Bermudas ¿Quién lo ha encontrado? Están hablando de una cuestión científica que no sale en los microscopios, desconfiemos siempre en ese tipo de teorías que no nos pueden dar una base científica y cuando digo científica me refiero a técnica.

¿Qué les dirías a las mujeres que durante años o quizás toda su vida han pensado que no pueden recibir placer o que no tienen placer?

Ahí sí les diría tóquense, investiguen, métense mano, no se junten con personas tóxicas que no las ven, que solamente las utilizan como objetos sexuales, sobre todo estén mucho con ustedes mismas porque es muy difícil recibir placer de una persona si una no es capaz de dárselo a sí misma. Entonces, más que hablar de orgasmos, hablaría del placer y del autoplacer, el autoconocimiento que deriva de ahí.

¿Qué tips, por decirlo de alguna manera, darías para conseguir un orgasmo?

La estimulación clitoriana y no hay de otra. El único órgano que es capaz de generar un orgasmo como experiencia es el clitoris pero hay que tener en cuenta que estamos en sociedades y culturas absolutamente orgasmocéntricas y pensamos desde nuestra cabeza y nuestra educación que realmente una expe-

riencia sexual sin orgasmo no tiene sentido y eso es un error absoluto. El placer y el sexo son una cosa amplísima y hay personas que pueden sentirse absolutamente excitadas con un roce en el cuello. Que no se trate el sexo de andar persiguiendo un orgasmo porque realmente no se trata de eso.

Entonces, como tips, diría que no lo busquen, que eso no es lo importante del sexo y que realmente se pueden hacer muchas cosas divertidas que no implican el orgasmo. Si quieren y están empeñadas en encontrar ese orgasmo, se trata de pasar mucho tiempo con una misma y de estimulación clitoriana, ya sea directa, indirecta, vaginal, no penetrativa. Cada cuerpo es un mundo, entonces cada orgasmo también es un mundo y depende de la anatomía y del estado psicológico y emocional de la persona, de la compañía también, porque a veces no acabamos en las mejores compañías. Básicamente, es que se toquen, que vean dónde les gusta y si tienen algún problema para tocarse y estimularse, chequen en terapia si hay algún problema de traumas o de heridas o cosas así.





..... Carmen Calvo Cruz⁷

MASTURBACIÓN FEMENINA: LA FALTA DE INFORMACIÓN QUE TE PRIVA DEL PLACER SEXUAL

El ejercicio de la sexualidad para las mujeres a lo largo de mucho tiempo ha sido y continúa siendo una forma de control que el patriarcado ha utilizado para someternos, aunque la sexualidad es parte esencial de nuestras vidas, se trata como un tema del cual no se habla en cualquier espacio y si esto ocurre, tiene que ser a escondidas, en voz baja, reforzando la idea que debe ser discreta, controlada, que nuestro cuerpo está a disposición de alguien más y sobre todo que nuestro placer sexual se construye a través del placer de lxs otrxs.

Pero ¿Qué es la sexualidad? Según la OMS, “La sexualidad es un aspecto central para las personas que está presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se siente y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones⁸”.

Siendo la sexualidad tan amplia en experiencias y diversa para cada etapa de la vida ¿Por qué no hablamos de ella? ¿Cómo aprendemos a disfrutar de la sexualidad? ¿Todas las mujeres disfrutan su sexualidad? ¿Qué onda con el placer sexual de las mujeres? ¿Y la masturbación femenina qué?

Los discursos que dominan históricamente la vivencia y la relación con nuestra sexualidad, nos han hecho creer que la sexualidad solo puede ser vivida en pareja (heterosexual y monógama) y que la única expresión válida es la que te lleva a procrear y reproducirte. Siendo esta la mirada más fuerte que sostiene nuestra vivencia es ahí donde se generan muchas de las desigualdades que vivimos como mujeres.

Nuestros cuerpos han sido territorios del hombre (padre, pareja, médico, otros hombres), somos las mujeres quienes debemos responder al deseo sexual de lo masculino, se piensa que nosotras no podemos ni debemos

7. Psicóloga, feminista y oaxaqueña, integrante de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C.

8. Organización Mundial de la Salud (2018) La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884-spa.pdf>

buscar el placer de la misma forma que ellos, el valor de nuestro cuerpo se mide por el falso ideal estético de belleza, en algunas culturas se considera que ese deseo es incorrecto y debemos ocultarlo porque genera pecados según algunas religiones.

Siendo estas las características de nuestra sociedad patriarcal, juntas hacen que la relación que construimos con nuestro cuerpo sea desde el desconocimiento, creando una brecha amplia hacia el disfrute pleno de nuestra sexualidad.

Hay mucha confusión sobre cómo funciona nuestro cuerpo y nuestro placer sexual pues la información siempre ha sido muy limitada y es tan triste que ni siquiera nos atrevemos a investigar.

Si bien cada vez es más común encontrar espacios y medios que están cambiando esta narrativa dominante, es necesario crear nuevos discursos sobre el placer sexual desde la autonomía y conocimiento de nuestros cuerpos para el disfrute de la sexualidad. Reconocer que es un proceso personal es de los primeros pasos para verlo como un acto de autonomía y de amor propio, fundamental para la liberación de la mujeres.

Mejorar la relación con nuestros cuerpos significa:

- Auto explorar tu cuerpo sin culpas, sin cargas mentales, dejar de lado los tabúes que rodean el conocimiento de los cuerpos, si no te conoces personalmente cómo puedes saber lo que te gusta sentir, la exploración es la base del autoconocimiento.
- Ser capaz de decir “no”, “sí” o “yo decido sobre mi cuerpo” es resultado de la autonomía corporal.
- Identificar las sensaciones de disfrute con tu cuerpo para procurar tu placer sexual.

- Elegir con quien compartir o no el placer y los afectos.

El disfrute de la sexualidad de forma placentera es fundamental para nuestra salud integral, beneficiando principalmente al bienestar emocional.

La manera de vivir, sentir y experimentar la sexualidad influye en nuestro bienestar emocional:

- Mejora el autoestima
- Mejora la forma de relación con lxs demás
- Aumenta la seguridad
- Mejora la comunicación con otrxs

Nuestra calidad de vida, nuestros derechos y bienestar emocional dependen del disfrute de nuestra sexualidad. Explorar la sexualidad en sus múltiples formas es un acto revolucionario ante el sistema patriarcal, por ello hablar de masturbación femenina es ir en contra de todo lo que nos han hecho creer.

De la masturbación femenina nunca se habla, no se dice nada, en cambio se sabe que los hombres lo hacen, es normal que se escuche del tema, que se utilice como burla y que sea común en las pláticas entre amigos. Sin embargo, la masturbación femenina es incomoda, no se lleva a una conversación incluso entre mujeres, pues es polémica en una sociedad donde se ha delegado a lxs otrxs la tarea de otorgarnos el placer sexual.

Hablar de la masturbación femenina es también abonar a la reflexión del cómo nos relacionamos con el placer sexual, cómo podemos contactarlo y quién es la responsable de procurarlo. Somos las mujeres quienes podemos procurar el contacto con el placer sexual, aprender de nuestro cuerpo para poder compartirlo o no con alguna pareja y/o parejas sexuales, es un espacio para conocerte, cuidarte, no tiene nada de sucio, raro o peligroso como nos hicieron creer. Si decides

hacerlo (por si no lo has experimentado), tú decides si hacerlo sola, acompañada, como previo, antes, durante el sexo o con algún juguete, lo que importa es dejar atrás los discursos que nos han marcado e impiden que disfrutemos de una experiencia placentera, gratificante y de liberación con nuestro cuerpo.

Para practicar la masturbación existen algunas recomendaciones:

- ¡No te juzgues! Nos hicieron creer que conocer y explorar nuestro cuerpo es algo que no podemos hacer, recuerda que no estás haciendo nada malo. A la mayoría de las mujeres nadie nos enseña a tocarnos, pero poco a poco podemos descubrirlo.
- Lávate las manos, es importante tener las manos limpias antes de tocar tu genitales para evitar alguna infección.
- Puedes usar algún lubricante.
- Pon un poco de música y/o alguna vela aromática si te es posible para hacer más agradable el momento.

Lo importante es procurar experiencias placenteras contigo, reconocer que te genera placer es importante, explora tu cuerpo, experimenta con movimientos y ritmos para conectarte contigo misma.

Existen algunas técnicas:

- **Caricias largas, lentas, fuertes o suaves.** Usando uno o mas dedos, recorre la vagina o el clítoris, escucha tu cuerpo para sentir cuáles son las áreas que proporcionan más placer, así como si prefieres los movimientos rápidos, lentos con más o menos presión.
- **Chorro con la ducha.** Esta es una de las técnicas de masturbación sin dedos pon el chorro de la ducha en tu clítoris para que experimentes placer.

- **Sobre la almohada.** Es simular que tienes relaciones con la almohada o con otros objetos, puede provocarte sensaciones placenteras.

- **Juguetes sexuales.** Utiliza algún juguete sexual, existen múltiples juguetes sexuales (tamaños, formas y funciones) seguro existe alguno que te puede interesar.

- **Utiliza la imaginación.** Puedes compartir el momento con alguien ya sea de forma presencial o virtual, con sonidos o escenarios distintos.

Al ser la masturbación una forma de contactar y conocer tu cuerpo también tiene beneficios para tu salud y tu bienestar emocional

- Ayuda a dormir mejor, pues relaja el cuerpo.
- Previene infecciones.
- Es analgésico natural.
- Reduce los niveles de estrés.
- Te sientes más feliz, ayuda a la liberación de serotonina y dopamina.
- Mejora tu confianza y autoestima.

La masturbación femenina es una de las prácticas concretas de relación con el placer sexual y el conocimiento de nuestro cuerpo, es fundamental para mejorar nuestras prácticas sexuales pues marca pautas para experimentar y vivir nuestra sexualidad de forma plena e informada.

Hablar de masturbación y placer sexual de las mujeres es parte de nuestro desarrollo y en cualquier espacio es indispensable para vivir la autonomía sexual que inicia por apropiarse del cuerpo y conectar con el placer.



..... Miriam Rosario García Flores⁹

QUEREMOS NIÑAS LIBRES

Hablar acerca de la sexualidad de las niñas es un reto por los prejuicios, mitos, tabúes y, sobre todo, desinformación ante el tema. Además, siempre se les ha visto como personas puras o angelicales que carecen de sexualidad, así que hablar de que tienen sexualidad causa miedo, repudio y confusión.

Las personas adultas, muchas veces piensan que no es necesario explicar nada, ya que existe la creencia de que la sexualidad se inicia en la adolescencia y, por ello, no es necesario hablarlo en la niñez pues de hacerlo pierden la inocencia y se incita a experiencias sexuales tempranas.

Por eso me gustaría aclarar que la sexualidad es inherente a las personas e inicia desde que nacemos y se integra de factores biológicos, psicológicos y sociales. La sexualidad va más allá de un contacto físico (fecundación, hormonas, coito, gónadas, órganos sexuales y reproductivos), tiene que ver con lo emocional, necesidades, deseos, fantasías, prefe-

rencias sexuales, sensaciones, pensamientos, conductas, la forma en que vivimos nuestras identidades, aspectos eróticos, el placer sexual y ocupaciones, leyes, derechos humanos.

Las mujeres desde antes de nacer ya tenemos las expectativas que la familia o personas que nos cuidan nos imponen acerca de nuestro ser mujer, precisamente por eso nuestra crianza y educación va dirigida a cumplir con los roles y estereotipos de género que la familia construyó desde su imaginario social para cumplir esos requerimientos sociales. En casa se nos dan tareas diferentes a hombres y mujeres por nuestro género inculcando estereotipos desde edades tempranas.

Nacemos con un sexo biológico y se cree que la forma en que debemos comportarnos las mujeres es respecto a nuestro género femenino destinado a la obediencia, sumisión, cuidado de otras personas y siendo bellas. Nada más erróneo y represor.

9. Psicóloga. Sexóloga Clínica y Educativa.

Las personas nos sorprendemos cuando vemos a una niña que quiere mirar o tocar su cuerpo, cuando vemos que juega balanceándose y rozando su vulva con un peluche, bicicleta o mueble; en ese momento no sabemos qué hacer, cómo actuar, sobre todo cuando las niñas hacen preguntas que las personas adultas evaden responder, incluso se avergüenzan y ruborizan: las niñas somos reprendidas o censuradas ante comportamientos “incorrectos”, por ello, aprendimos a asociar la sexualidad con la pena, la vergüenza y el castigo.

Las niñas menores de ocho años que tocan o juegan con sus órganos sexuales no son un ser erótico porque el placer no lo buscan conscientemente, lo hacen porque simplemente sienten una sensación agradable.

El desarrollo de nuestra autoestima se da cuando nos conocemos por completo, incluyendo nuestros órganos sexuales y reproductivos. Es natural que las niñas busquen tener un autoconocimiento de quién son, poder mirar su rostro, sus ojos, poder mirar cada parte de sí y apropiarse de su cuerpo, conocer los nombres de los órganos sexuales pélvicos externos, aprender la higiene sexual y estrategias de prevención del abuso sexual infantil.

Desafortunadamente, mucha información que recibimos de nuestras madres, padres o personas cuidadoras proviene de creencias religiosas.

A las niñas se nos impide mirar y explorar de forma libre nuestro cuerpo, nos etiquetan de cochinas o sucias si queremos mirar nuestros órganos sexuales y muchas experiencias de mujeres cuentan el ser regañadas, amarradas o golpeadas en las manos u otras partes de sus cuerpos por la exploración de su vulva.

Se nos hace creer que estamos incompletas y que siempre carecemos de algo, dándonos la sensación de ser insuficientes y de tener que esforzarnos por agradar a quienes nos rodean.

• Creemos con emociones negativas hacia nuestro propio cuerpo, algunas vivimos con asco la menstruación, repudio a nuestro aroma vaginal, vergüenza hacia el vello púbico, desconocimiento de nuestra vulva y hasta creyendo que solamente tenemos un orificio vaginal destinado a la penetración.

• Los introyectos respecto a cómo debe ser una niña desde la exigencia social condiciona la experiencia de nuestra sexualidad. Se espera que seamos mujeres heterosexuales y destinadas a la reproducción.

• Se nos enseña a preservar nuestros cuerpos de manera delicada para cumplir con un estereotipo de mujer virginal, que se reprime y espera por una relación de pareja heteronormativa -generalmente machista y patriarcal- cuyo fin es la maternidad. Sin darnos a elegir si esto es un deseo, se nos enseña como imposición.

• La sociedad prohíbe a las mujeres tocarse y satisfacer su curiosidad sexual pero, al contrario, necesitamos vernos y mirar con un espejo cada parte de nuestro cuerpo cuando lo deseamos conocer y encontrar el clítoris, los labios, los orificios, conocer el color y aroma de nuestros fluidos, reconciliarnos con la menstruación, reconocer el placer sexual como un acto de reconocimiento, amor propio y autoplacer.

• Algunas personas ya tenemos el privilegio de contar con una educación de la sexualidad y estamos cambiando las formas de enseñarla a las niñas, comenzando por nombrar la vulva sin poner nombres como: conchita, palomita, tesorito, moño, florecita, etc.

• Una persona recién nacida comienza a observar su alrededor, a mover sutilmente su cuerpo, tocarlo y reconocer su entorno, ya que es la forma en que aprende a integrar lo que hay cerca suyo y en la que inicia la creación de su autoimagen.

Desafortunadamente la educación de la sexualidad integral es un privilegio al que muy pocas personas tienen acceso, la mayoría crecimos formándonos con lo que nos decían o con lo que se callaba en casa, en la escuela (únicamente desde lo biológico: métodos anti-fecundativos e infecciones de transmisión sexual) y aprendimos con nuestras amistades, en revistas, la televisión, pornografía, redes sociales y otros espacios que carecen de carácter científico actualizado, laico y sin mitos y prejuicios.

Es indispensable que la educación de la sexualidad deje de ser un privilegio y que el estado la integre desde preescolar en todos los planes, programas y niveles de estudio, ya que con esto podemos enseñar desde la infancia la apropiación del cuerpo, el derecho de mirarse y reconocerse: podemos decirle a las, los, les niñas que pueden tocar sus cuerpos, mostrando una adecuada higiene de sus órganos sexuales, dando herramientas de prevención de abuso sexual, reconociendo su derecho a decir que no cuando no quieren el contacto con alguna persona.

Sabiendo todo esto lo ideal sería abordar el tema desde que tenemos a la niña recién nacida nombrando cada parte de su cuerpo, haciéndole saber que es suyo en cada cambio de pañal, dejando que se reconozca corporalmente, esto generará un ambiente de confianza en donde las niñas puedan asociar la sexualidad con naturalidad dejando la vergüenza y el miedo. Es importante enseñar las partes del cuerpo que son públicas como las manos o piernas y las privadas como su vulva para que pueda reconocer si alguien busca abusar de ella sexualmente y lo comunique inmediatamente.

Con esta información podrán, en un momento dado, acercarse a hacer preguntas y si estas son respondidas en el momento podrán satisfacer su curiosidad sexual y crecerán apropiadas de su cuerpo.

Se abordará el aspecto socioemocional cues-

tionando los roles tradicionales del género, hablando de enamoramiento, de proyecto de vida, de vínculos afectivos saludables, prevención de sexting y riesgos del uso de redes sociales, así como prevención de trata de niñas.

Se abordaría la menstruación, prevención de embarazo, uso de métodos antifecondativos como un proceso biológico y se darían estrategias de autocuidado.

Necesitamos deconstruir todos los aprendizajes que obtuvimos en la infancia y quitarnos la idea de que el cuerpo es sucio o inadecuado, permitirse tener contacto con las partes del cuerpo que se deseen explorar, mirarse sin miedo, quitar todos los introyectos del deber ser y aceptar la propia corporalidad rompiendo estereotipos de belleza, reconocer que es un derecho sexual y reproductivo elegir o no la maternidad y no verlo como un destino obligado.

La educación de la sexualidad necesitará brindarse a todas las personas cuidadoras, maestras, maestros, autoridades educativas y de ser posible atenderse de forma sistémica para generar niñas libres que aprendan que sus cuerpos no son territorio de conquista.

Se han realizado varios intentos por incluir en la niñez esta educación de la sexualidad, pero ciertos grupos conservadores se niegan a que esta información sea pública pues desean restringir con el pin parental el derecho a que la niñez tenga una educación socioemocional y de la sexualidad integral debido a que esto no sería redituable para el capitalismo que tiene múltiples ganancias de productos de belleza dirigidos a las mujeres.

Gracias al feminismo las mujeres cada vez más nos vamos liberando de opresiones y estereotipos y vamos educando niñas desde la libertad, empoderándolas en sus decisiones y la lucha de sus derechos sexuales. Sin embargo, aún hay un gran camino por recorrer para poder tener niñas libres.



..... Patricia Kelly¹⁰

SEXUALIDAD FEMENINA EN LA VEJEZ

*“Arránqueme, señora, las ropas y las dudas.
Desnúdeme, desnúdeme”.*

Eduardo Galeano

Para hablar de la sexualidad femenina durante la vejez, tenemos que remontarnos muchos años atrás cuando la mujer y su cuerpo eran propiedad de los hombres. Cuando eran ellos, los que darían placer, los que enseñarían a su esposa los secretos del arte de amar. Durante siglos, y aún en nuestros días, se ha querido controlar el cuerpo de la mujer, sus sentires y pensamientos.

Las mujeres adultas mayores que hoy viven su vejez, que rondan los 70, 80, 90 años y aún las centenerias, nacieron en la primera mitad del Siglo XX. En ese entonces, las mujeres no tenían derecho a votar, ni a estudiar en una universidad, y mucho menos podían ejercer

el derecho a interrumpir su embarazo. Los valores del momento las llevaban a casarse vírgenes, a ver en el matrimonio su máxima realización y en el trabajo doméstico y la maternidad, el más valioso medio para ganarse el respeto y la admiración familiar.

Su ignorancia, su inexperiencia en materia sexual era considerada una virtud. Quería decir que no habría comparación con nada ni con nadie, que esa mujer podría aprender al pie de la letra las lecciones del varón a quien estaría obligada a complacer. Algo así pasó en la China de la Dinastía Song (935-975) Siglo X, cuando las mujeres mayores, rompían cuatro dedos de los pies a las niñas en sus primeros años, para luego vendarlos y obligarlas a caminar. Esto era considerado un símbolo de nobleza, el pie deseado no mediría más de 10 centímetros y la mujer que los tuviera sería altamente deseable para los hombres de esa época. Los llamados Pies de Flor de Loto,

10. Periodista mexicana, autora de Salud Sexual para Todos, coautora de Mujeres Grandes, creadora del Canal Vejez Creativa en YouTube, conductora en Canal Once de Aprender a Envejecer.

llegaron a ser un símbolo de belleza y en ocasiones, hasta un requisito para casarse. También se les dio un significado erótico y hasta se creía que las mujeres con esos pies, tenían vaginas más reducidas que darían mayor placer a sus maridos.

La ablación o la clitoridectomía se practicaron en varios países africanos, y aún se hace en algunas poblaciones, con la idea de purificar el cuerpo femenino. Extirpar, bloquear el único órgano de la mujer dedicado al placer, el clítoris, sigue asombrándonos. El dolor y la violencia acompañaron el entrenamiento sexual de muchas mujeres, en donde el placer no estaba considerado. Hoy sabemos que es un derecho sexual, pero si se llegaba a sentir, se ocultaba.

Dentro de esta misma cultura, existe otro gran obstáculo, la vejez. Pareciera que las mujeres no tienen derecho a perder la juventud. Se les discrimina por ser viejas, por no conservar la lozanía de la piel ni sus atractivos en su lugar. Muchas mujeres mayores no se sienten con derecho de expresar su deseo, que por cierto, les obligaron a disfrazarlo con la palabra amor. En otros casos, muchas mujeres vieron en la viudez un descanso a la

tortura de lo que alguna vez se conoció como débito conyugal.

Los primeros miedos a la vejez surgen desde el climaterio. La menopausia, técnicamente la última menstruación, viene cargada de mitos en los que se advierte que las mujeres “se secan”, “se marchitan”. Es cierto, el cuerpo se transforma, pero no deja de sentir; la baja de estrógenos puede disminuir la lubricación, pero existen alternativas para sustituirla; se pueden llegar a descubrir los orgasmos sin penetración. Los besos y caricias se disfrutaban más, y el tiempo juega a nuestro favor.

Las nuevas generaciones de mujeres mayores, aquellas que recién cruzaron la década de los sesenta, llegan en otras condiciones. Quizá con mejor nivel escolar, quizá siendo dueñas de sus cuerpos y de sus decisiones sobre ellos. Tal vez puedan hablar de sus experiencias sexuales con su pareja y no vulneren su autoestima al decidir no ser madres. Los tiempos cambiaron gracias a la lucha de miles de mujeres que nos hicieron visibles.

La educación sexual para mujeres mayores de 60 años se hace indispensable. Tenemos que hacerles saber que deben continuar con la protección en todos sus encuentros sexuales, darles información para que no les sorprendan las transformaciones de su cuerpo, pero sobre todo para vivir con placer, para saberse sujetas de placer. En soledad o en compañía. Es muy importante que en esta etapa se reconcilien con el cuerpo que les ha acompañado por tantos años y que ahora responde al trato recibido. No son solo los años los que abruman al cuerpo, sino la forma en que hemos



aprendido a mirarnos. Los estereotipos de belleza impuestos e introyectados en lo más profundo de la mente femenina, hacen daño. La constante comparación con estaturas, volúmenes y colores inalcanzables, crean en muchas mujeres una autoimagen pobre que llega a derivar en vergüenza y desprecio por ella misma.

En la vejez las cosas se complican. El cuerpo viejo, se cree que no despierta interés sexual, que no debe ser mostrado, que no merece caricias. Algunos estudios profesionales sobre el tema hablan de la limitación de la vida sexual de las mujeres mayores por falta de pareja, pero el asunto va más allá, es porque una vez más, la mujer no se ha reconciliado con su cuerpo ni se hace responsable de su propio placer. No lo acaba de aceptar. Todas las ideas viejistas, aquellas que discriminan a las personas por viejas, dejan una huella difícil de corregir, pero no imposible. La educación sexual ayudaría a perder el miedo para explorar y reconocer el cuerpo erótico. Las zonas donde se experimenta más placer, con qué tipo de estímulo, cómo me hace sentir. El autoerotismo, la masturbación o el autoplacer, como se sienta mejor nombrarle, es una forma de sexo seguro, es una manera directa de darse placer, es un encuentro con una misma, y eso no puede ser condenado de ninguna forma. El autoconocimiento no tiene límite de edad.

Una de las ideas que repito con frecuencia en los espacios en donde se puede hablar de mujeres y envejecimiento, es aquella que nos recuerda que tenemos que desaprender y volver a aprender. Desaprender, despojarnos de las ideas que hoy ya no nos sirven y aprender aquellas que nos puedan enriquecer. Hay mujeres que aún en la vejez, no conocen un orgasmo, jamás han mirado su vulva, no se atreven a estimularla porque siguen considerando a su cuerpo sucio, porque siguen pensando que otro les dirá cómo y les hará sentir placer. Hacerse dueñas de su cuerpo, recon-

ciliarse con él, es un reaprendizaje que traerá beneficios durante los siguientes años. En la vejez el abrazo y la caricia son necesarias y las arrugas no impiden disfrutarlas.

Hasta el momento, las mujeres vivimos más que los hombres, lo que quiere decir que pasaremos varios años en soledad que puede ser una gran oportunidad de desarrollo, lamentablemente no llegamos en las mejores condiciones. La salud, la economía, la calidad de vida son frágiles en la gran mayoría de las mujeres, y la situación se complica más si habitas en las de zonas rurales o indígenas del país. La discapacidad o las enfermedades crónicas son otras agravantes, además de lo que representa pertenecer a la gran gama de variantes que se viven en la diversidad sexual.

En siglos anteriores, cuando las personas morían a los 40 ó 50 años, se podía pensar quizá en un solo amor y para siempre, pero ahora que cada vez más se vislumbran las personas centenarias, es el momento de preguntarnos ¿cuántos “amores de la vida” vamos a tener? ¿Cómo vamos a prolongar el placer en nuestros cuerpos, en nuestras vidas? Si se identifican las heridas que afectan la vida sexual de la mujer adulta mayor, es tiempo de sanarlas. La violencia sexual en todas sus manifestaciones puede atenderse, nada está perdido y mucho menos la salud emocional y sexual. La terapia sexual es una gran ayuda para resolver en esta etapa de la vida la anorgasmia, los dolores pélvicos y el franco rechazo a la vida sexual por una fobia no resuelta.

En fin, la sexualidad en la vejez femenina es una realidad que puede ser placentera pero hay que construirla. Nuestros cinco sentidos son el contacto con el mundo del placer. A diferencia de los años en que le fue negado el derecho al conocimiento a la mujer, hoy podemos acceder a muchos caminos que pueden llevarnos a ejercer una sexualidad plena.



..... La Porno gráfica¹¹

LA MIRADA ERÓTICA DE LA PORNO GRÁFICA EN OAXACA: EXPERIENCIA DE TRES MUJERES DIRIGIENDO UNA REVISTA SOBRE SEXUALIDAD FEMENINA

Con el camino recorrido desde el año 2017 en un círculo de lectura erótica denominado “Afrodita”, y mientras atravesábamos por una pandemia mundial donde la mayoría de nuestras actividades se habían detenido -entre éstas las reuniones para comentar lo leído- decidimos en octubre de 2020 realizar bimestralmente una revista erótica hecha por mujeres.

Nos dimos cuenta que es un tema con muchas aristas pero también del que no se habla abiertamente, por ejemplo, en una tarde de café o en cualquier espacio público.

Si bien es cierto que nos encontramos en una época de mayor apertura en torno a la

sexualidad, aún falta un gran camino por recorrer. Al empezar a planear la revista, con ciertas dudas e incertidumbres, nos topamos con una primera traba, la reacción provocada por el nombre: *La porno gráfica*, el cual representa la adopción de esta palabra desde la mirada femenina puesto que la sociedad se ha educado bajo la postura masculina, poniendo al margen las necesidades, placeres e intereses de las mujeres.

En el anuncio previo a la publicación del primer número, llovieron infinidad de comentarios hechos por otras mujeres, en su mayoría aludiendo a lo negativo del título, nos sugerían cambiarlo ya que les hacía mucho ruido. Pero nosotras estábamos muy seguras

11. Surge en el año 2020 y es una revista que busca explorar cómo viven y expresan las mujeres su sexualidad desde el erotismo y la pornografía, a fin de retomar estos términos mediante nuestra perspectiva. Con ello, se trata de generar una propuesta positiva para la expresión de estos temas en un ambiente libre de prejuicios.

de estar fluyendo con la energía feminista, deseábamos realmente apoyar en la lucha, entendiendo que la sororidad trata de estar abierta a las propuestas de otras mujeres y no juzgar algo como imposible antes de conocerlo.

Entonces, si sólo el título ya había generado prejuicios hacia nuestra revista, ¿qué nos esperaba después? Decidimos continuar, documentarnos, investigar qué estaba ocurriendo en nuestro país y en otras partes del mundo respecto a esa temática; además, identificamos como necesario plantear distintos criterios, desde la perspectiva y experiencia de muchas mujeres.

En un principio, teníamos interés y curiosidad por distintos aspectos de la sexualidad femenina, o quizás solamente queríamos hablar entre mujeres sobre cualquier tema sexual sin sentirnos culpables, o que se nos tachara de algo negativo. Sin embargo, era necesario realizar una planeación de lo que queríamos compartir, y hacia dónde orientar el contenido que deseábamos abordar ya que para realizar la primera edición destinamos casi tres meses.

Así, uniendo nuestras dudas y las ganas por mostrar un material con variedad de información y opinión, abrimos la conversación en torno al erotismo y la sexualidad desde la mirada femenina en la poesía (con la sección *Ocho mil terminaciones*), la prosa (*Posporno y Multiorgasmo*) y lo que muestra el arte gráfico respecto a este tema (*Fluye*), con la colaboración de mujeres exponentes en Oaxaca y más allá de las fronteras de nuestro país.

Gracias a la secciones de *En voz de...* (entrevista) y *Vulvita curiosa* (dato informativo), las expertas como escritoras, sexólogas, ginecólogas y psicólogas han aportado sus conocimientos en la rama o ciencia que estudian, pero sobre todo, acerca de lo necesario que es reconectar con nuestro cuerpo, analizar la manera en que lo exploramos y conocer su

funcionamiento para eliminar pensamientos que nos limitan de ser nosotras mismas.

Después de escuchar a mujeres tan sabias a través de 11 ediciones, cada una experta en su tema, podemos decir que nos sentimos mejor preparadas para hablar sobre el asunto desde distintos ángulos y posturas, pues cada número es una travesía llena de conocimientos compartidos en los que externamos las experiencias propias y de otras mujeres.

Hacer equipo para derribar la carga de prejuicios y estereotipos es algo que nos motiva a continuar, ya que culturalmente y durante muchos años la voz de las mujeres en éste y muchos otros temas ha sido silenciada. Con la publicación de esta revista, creemos estar aportando un granito de arena para romper ese silencio, lo que sin duda es una grata satisfacción.

En esta aventura se han sumado mujeres exitosas de nuestra comunidad, quienes han creído en el proyecto y han publicitado sus servicios con nosotras, lo que nos hace sentir acompañadas pues gracias a ellas ha sido posible imprimir cada edición y disfrutar en papel la riqueza de nuestro contenido, además de facilitar su distribución.

No somos expertas pero hay que hablar del tema

Hay que recalcar que ninguna de las que integramos la revista somos expertas en el tema, pero sí somos mujeres que nos cuestionamos los roles y estereotipos asignados por la sociedad. Por ello, buscamos hacer partícipes a otras mujeres que han hecho de *La porno gráfica* un referente en materia de sexualidad.

A casi dos años de trabajo, podemos afirmar que es posible lo que en un principio negaron quienes nos cuestionaron: una pornografía hecha por mujeres que no sólo es sabrosa, sino que también es respetuosa, informativa y artística.

La coincidencia de estas posturas nos anima a continuar abordando sobre esta temática que socialmente estigmatiza y somete a las mujeres, impidiéndoles sentirse libres y condenándolas a guardar en el anonimato su gozo ante las relaciones sexuales, ya sea con ellas mismas o en compañía.

Además, permite darnos cuenta que vivir nuestra sexualidad puede ser tan diverso como diversas somos cada de una de nosotras y la única prioridad debería ser vivirla con responsabilidad, consentimiento y libertad.

La respuesta que tiene la revista en cada edición es siempre positiva, los comentarios giran alrededor de que ya era hora que se hiciera una revista erótica hecha por mujeres, y en esto último somos irreductibles, ya que sólo aceptamos colaboraciones de textos e imágenes hechas por mujeres.

Por cierto, que los hombres son de sus principales admiradores, pero ha sido interesante cómo intentan siempre meter sus textos o imágenes eróticas, diciendo incluso que no es necesario que lleven su nombre (para que nadie sepa que es un hombre el autor), pero la respuesta siempre es un rotundo NO, ya que ellos tienen suficientes escaparates en los cuales mostrar su arte y su opinión sobre el sexo. Lo que sí pueden asumir —aunque no sea uno de nuestros principales objetivos— es reeducarse sobre cómo conciben el placer de la mujer, ya que la información está a su alcance.

Con lo anterior, podemos afirmar que estamos satisfechas y aunque en un principio había incertidumbre de cómo se recibiría nuestro contenido, ya sea de manera impresa o digital, el resultado ha sido positivo pues poco a poco se suman más mujeres expertas



que aportan a que la revista llegue a más personas, siempre dando justo cuidado al material que nos proporcionan para ser publicado.

Entonces, entre más se aborde este tema de manera responsable y con base en la etapa de desarrollo de cada persona, tanto en las reuniones familiares, grupos de amigos, pareja, hijas e hijos, más rápido se podrá normalizar la exploración de esta necesidad biológica y prevenir situaciones de violencia.

Tan palpable es el alcance que tiene empezar a hablar sobre cómo conciben y viven su erotismo las mujeres, que en el mes de mayo de 2022, la revista colaboró en un proyecto en común con Consorcio para el Dialogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C., el cual involucraba a una de nuestras entrevistadas, la escritora española Diana J. Torres, quien realizó en la capital oaxaqueña el Taller práctico de eyaculación para puchas, que tuvo una gran convocatoria, siendo necesario abrir dos fechas. Con ejercicios como estos, empezamos a sumar más alianzas con mujeres que desde su trinchera fortalecen nuestra seguridad frente al placer y el erotismo.

Estamos ansiosas de conocer qué es lo que viene y lo que puede generar seguir conversando, revisando, y renombrando todo lo que tiene que ver con la sexualidad de las mujeres, en cada una de las etapas de su vida.



..... Hannes Vorhauser [Testimonio]¹²

Neftalí Reyes Méndez [Redacción]¹³

EL VIAJE DE LA SEXUALIDAD

Después de varios años de insistir en la necesidad de reconocer que el trabajo reproductivo es parte esencial y sostiene la economía productiva del mundo¹⁷, por fin, en 2010, en el Consenso de Brasilia¹⁸, se adoptaron compromisos concretos para visibilizarlo y valorarlo.

Las personas LGBTTTIQA+ enfrentamos un contexto difícil de odio y discriminación, el cual nos genera miedo, vergüenza y culpa. En nuestro camino por descubrir nuestra identidad, existen pocos espacios para conversar sobre la construcción de nuestra sexualidad pues aún sigue siendo un tema vetado en las familias, las escuelas o con grupos de amistades.

Los espacios educativos no nos enseñan a estar contentos con nuestros seres verdaderos, no nos enseñan a amarnos y gustarnos. En el caso de hombres homosexuales tenemos que escondernos para tener sexo; de igual forma, el pacto social existente nos obliga a ocultar nuestras emociones, estableciendo que los homosexuales únicamente queremos tener sexo, sin capacidad para relacionarnos amorosa y románticamente.

Para los hombres homosexuales es difícil crecer y vincularnos afectiva o sexualmente con otros

: hombres a partir de estas premisas, por lo que
: vivimos y ejercemos nuestra sexualidad a partir
: de roles normativos impuestos, reproducimos en
: diversos espacios y relaciones una homofobia in-
: ternalizada.

: ¿Es posible para los hombres homosexuales
: construir relaciones amorosas, sanarnos del odio
: y la culpa, liberarnos para crear conciertos de
: placer? La sexualidad como nuestra propia res-
: ponsabilidad, con más profundidad, intimidad y
: cariño son pistas para avanzar en ello.

: Confrontar la manera en la que nos relaciona-
: mos con otras personas, con nuestros propios
: cuerpos físicos y emocionales, confrontar lo que
: es aceptado o nos es relegado por la sociedad,
: son claves para ejercer libremente nuestra sexua-
: lidad; no obstante, la construcción consciente de
: nuestra libertad es un proceso permanente, de
: toda la vida.

: Nací y crecí en una comunidad pequeña, muy
: cerrada a temas de la diversidad y la sexualidad,
: en dicha comunidad mi familia -especialmente
: mi padre- ejercía el pacto de heteronormativi-
: dad. Cuando tenía 20 años, decidí salir del cló-
: set, ante esto mi madre opinó que nadie más te-

12. Trabaja en Austria haciendo masajes tántricos y consultas sexuales. Ha estado en diversos espacios tántricos y 'sex-positivos'. Le encanta el potencial del trabajo en grupo.

13. Educador popular, integrante de Servicios para una Educación Alternativa A.C., EDUCA

nía por qué enterarse de la situación, me dijo que era mejor que las personas que me conocían, no lo supieran, ella estaba confrontada con sus propias vergüenzas.

Yo salí a los 18 años de mi núcleo familiar y me mudé a otra ciudad. En ese momento tenía mucho miedo de confrontarme y encontrar mi persona, mi ser auténtico. Pensaba que necesitaba estar en este mundo heterosexual, invisible y que la gente no se diera cuenta, por lo que me acerqué a mujeres para mantener relaciones sexoafectivas... en realidad no quería, ahí pude aprender sobre la importancia de salir del clóset para mí mismo.

El trabajo sobre mi sexualidad se gestó enseguida, sabía que había un camino arduo para confrontar mi ser homosexual, en el acto, estaba decidiendo por un camino más difícil para construir mi identidad y mi sexualidad.

Aún tenía pensamientos de vergüenza, sin saber cómo manejarme en el mundo homosexual por lo que, para tener encuentros sexuales, me escondía de mis amigos y familiares, no quería encontrar chicos y presentárselos a mis redes de apoyo.

Muchos encuentros sexuales eran muy fríos e impersonales, me encontraba con hombres que conocía en las aplicaciones para quitarme las ganas físicas, por lo que me sentía muy ansioso; en cada encuentro con cada hombre no podía hablar de mis inseguridades -pues pensaba que los otros hombres tenían más experiencia- y mis temores -como hacer "buen" sexo performativo-. El sexo en aquellos encuentros era "sexo exprés".

En esos encuentros sexuales había más vergüenza que placer, había vergüenza y culpa. Me di cuenta que tenía un problema muy grande, un problema con la eyaculación precoz. No sabía cómo trabajar este problema.

Conforme fui relacionándome con otros hombres me di cuenta que también tenían diversos problemas sexuales, no obstante, no podía conversar con ellos sobre esto porque los hombres no muestran sus emociones.

La culpa fue la emoción principal de ese tiempo, para no sentirla pensé en no tener más sexo en mi vida, no veía posibilidades de salir de ahí, no tenía amigos homosexuales, no podía salir

del círculo de amistades heterosexuales -ya que criticaba a los homosexuales que usaban maquillaje, ejerciendo una homofobia internalizada-, no sentía ganas de encontrarme sexualmente con otros hombres porque el sexo que tenía no me gustaba, tampoco me gustaba la manera de relacionarme con ellos, por lo que pensé en volverme asexual.

Tomando responsabilidad sobre mi bienestar, decidí buscar alternativas y en ese proceso diversas preguntas surgieron: ¿cómo podría conectar mejor con mi cuerpo? ¿cómo podría encontrarme de otras maneras con hombres? En ese momento, por primera vez en mi vida, tuve respuestas: pude conocer sobre el Tantra.

Fue una experiencia interesante porque me gustaba la idea de conectar la espiritualidad con la sexualidad, quitar la parte actoral del sexo, colocar más emociones, aceptación propia y expresión auténtica. Además de situar mi cuerpo, aposté por un toque emocional en mis encuentros y me encontré con espacios bonitos, donde las personas tenían un respeto profundo por el cuerpo y las emociones de las demás personas.

Los discursos eran sinceros y honestos. Pude encontrar un espacio seguro para descubrir mi sexualidad sin juzgarme y sin sentirme culpable. En esas condiciones fui a mi primer retiro de Tantra homosexual como voluntario -ya que no tenía dinero para pagarlo-, encontré un lugar donde las expectativas no existen, donde ser un "adonis" no es importante, un espacio para disfrutar el placer y poder aceptarlo, un espacio para permitirme y permitirnos sentir placer.

Me di cuenta que podía construir mi sexualidad desde otros roles y no sujetarme a los impuestos por la sociedad, por lo que surgieron nuevas preguntas: ¿cuáles son las relaciones que pueden permitirme la sexualidad que quiero construir? ¿podemos construir relaciones menos superficiales? ¿es posible plantear nuestros miedos e inseguridades y construir la manera de compartirlos conjuntamente?

Por supuesto, los ataques de odio y la homofobia internalizada seguían presentes: me daba vergüenza salir a la calle con hombres maquillados, también me golpearon físicamente por defender a una pareja homosexual en un bar en el que no querían que los dos hombres se besaran.

Participar en espacios tántricos, relacionarme con personas homosexuales, ampliar mi círculo de amistades, trabajar los miedos y la vergüenza en terapia, participar en cursos de masajes tántricos, entre las actividades más importantes, han contribuido a sanar la manera de relacionarme conmigo y con mi cuerpo.

El contacto sexual tiene propiedades curativas, con buenas experiencias se pueden curar muchas cosas, me gusta trabajar con las personas en ese sentido, acompañar los viajes tántricos explorando nuestros cuerpos y sexualidades.

Considero que estoy en un camino de aprendizaje y eso me encanta, porque en cada interacción se pueden aprender cosas nuevas. Nunca vamos a terminar de trabajar nuestra sexualidad, por ello es necesario crear espacios para conversar. La comunicación sobre sexualidad es sumamente importante y necesaria.

La violencia se puede curar con intimidad, ternura y cariño entre todas las personas. Podemos explorar-nos y relacionarnos desde esa mirada para superar muchos odios. Es preciso liberarnos y entender que nuestros cuerpos son nuestros instrumentos de liberación.

Para construir el camino de la sexualidad sana necesitamos perder el tabú de hablar de sexo ¡y no solo hablar de sexo, sino de buen sexo! Con más profundidad, intimidad y cariño, ya que actualmente las personas no se encuentran-conocen cuando tienen sexo, no hay conexiones profundas a nivel emocional, espiritual, el contacto solo es corporal y no hay mucha satisfacción en

eso. Si no tenemos satisfacción a nivel emocional y social en nuestras interacciones sexuales no vamos a quedar satisfechos.

Para el trabajo sobre nuestra sexualidad es muy bueno escuchar las historias de las personas y saber que todas somos diferentes, que somos auténticas y que cada quien tiene que encontrar su propio camino y acceso a una sexualidad libre.

Mostrarnos vulnerables con las otras personas, descubrir conjuntamente nuestras vergüenzas y hablar transparentemente, son buenos caminos para ejercer esa sexualidad. Las personas que tienen este tipo de encuentros se mantienen contentas porque pueden compartir sus historias.

Para ejercer una vida más plena necesitamos ser más abiertos, explorar cosas nuevas, pero siempre respetando nuestros límites.

Podemos empezar siendo honestos en nuestros intercambios, escuchar nuestros cuerpos y pensamientos, observar cómo pensamos, cómo nos sentimos en nuestros encuentros sexuales; en estos tiempos es vital deconstruir las imposiciones sociales y preguntarnos cuáles son útiles y cuáles podemos tirar por la ventana.

Es importante que podamos encontrarnos y respetarnos, sabiendo que somos diferentes ¡no podemos ser iguales! ¡no vamos a ser iguales!, por lo que necesitamos también construirnos creativamente, salir de los mismos roles y aventurarnos en caminos más creativos.

Me considero una persona flotando en este universo, me gusta aprender de mí mismo, sobre cómo funciona mi mente, mi cuerpo y sobre cómo funciona la sociedad. Estoy interesado en mantener una vida bonita en este mundo caótico. En mi proceso he intentado construir interacciones más honestas y profundas, me gusta la conexión, escuchar otras historias y aprender de ellas. No sé de dónde venimos y hacia dónde vamos, pero en este momento tenemos la oportunidad de construir cosas bonitas, sin tener miedo del pasado o el futuro.

El único momento que vivimos ahora mismo es el presente, y yo, intento hacer lo mejor para mí pues haciendo esto puedo compartir y acompañar a otras personas, disfrutando lo más que pueda de una sexualidad sana y libre.



CON TODAS SUS LETRAS
DIALOGUEMOS PARA LA IGUALDAD



UN ESPACIO PARA CONSTRUIR
RELACIONES DEMOCRÁTICAS
ENTRE MUJERES Y HOMBRES

TAMBIÉN ESTAMOS EN
PLATAFORMAS DIGITALES

iVVOOX

Spotify

¡ESCÚCHANOS EN NUESTROS DIFERENTES HORARIOS!



Global 96.9
La voz de la cultura marida

axaqueña
La voz de nuestro estado

ÑUU KAAAN 102.1 FM



¡TÚ DECIDES!

Estar en una interrupción de un embarazo no es fácil, pero este proceso no debe poner en riesgo tu dignidad, salud, ni tu vida. La ley respalda tu derecho a decidir sin culpa, sin discriminación



CONOCE NUESTRO FOLLETO
DE INTERRUPCIÓN LEGAL DEL
EMBARAZO (ILE)



www.consorciooaxaca.org



Conoce el apartado de

JUVENTUDES Y DERECHOS HUMANOS

en nuestra página



CONSORCIOOAXACA.ORG



INGRESA AQUÍ



CONSORCIO

◆ OAXACA ◆

TRABAJANDO POR UNA VIDA
EN LIBERTAD PARA
LAS MUJERES