

MUJERES PARA LA SALUD

Atención especializada para mujeres



Inicio

Quienes somos

El equipo
Servicios
La Revista de AMS
Recibe las novedades

Contacto
Donde estamos



Taller sobre la Sexualidad

SOLEDAD MURUAGA Y ANA G. CANO

Miércoles 9 de mayo de 2012, por [Soledad Muruaga López de Guereñu](#)



Sign Up to see what your friends recommend.



Durante esta década de experiencia del Espacio de Salud "Entre Nosotras" han participado en nuestra terapia cientos de mujeres de diversas condiciones y características, de distintas generaciones, con edades que oscilan entre 18 y 65 años, de distintas clases sociales, niveles culturales y profesionales. Todas distintas unas de otras, unas con educación más tradicional, otras más "progres", unas heterosexuales otras lesbianas, unas creyentes y otras atees, unas jóvenes y otras mayores, pero todas con algo en común: una sexualidad

Palabras clave

[Autoplacer](#)

[Coito](#)

[Erotismo liberador](#)

[La Boletina](#)





Abuso Sexual/Incesto
Autoayuda Autoestima
 Depresión Género
 Empoderamiento Ruptura
 de Pareja Terapias
 Psicológicas Talleres
 terapeuticos Violencia de
 Género Violencia de
 Pareja/Malos tratos

Buscar

Con este vídeo sabrás más de nosotras

En las redes sociales



Soledad Muruaga

otras áreas, unas juvenes y otras mayores, pero todas con algo en común. una sexualidad patriarcal, ajena a nosotras y para otros. Una sexualidad aprendida y transmitida de generación en generación a todas las mujeres y una de las principales causas de nuestros malestares, sufrimientos y pérdida de nuestra salud mental.

La temática y las actividades para los talleres de sexualidad (al igual que el resto de los talleres), se elaboraron sobre la base de nuestra propia experiencia como mujeres feministas de los años 70-80, que tuvimos la oportunidad de analizar y reflexionar críticamente en el interior de aquellos hermosos grupos de “autoayuda”, conceptos tan básicos e importantes para nosotras como: Ser mujer, la relación con nuestros cuerpos, sexualidad, maternidad, aborto, pareja... Y lo más importante y vital de todo: los testimonios de nuestras mujeres, sus ejercicios y actividades que, realizados individual y grupalmente, nos van permitiendo actualizar y reelaborar los subtemas de sexualidad, avanzando en un modelo propio de **investigación-acción**.

Entre los ejercicios que realizamos en los talleres, hay algunos que ilustran claramente cómo vivimos y cómo nos sentimos las mujeres con nuestra sexualidad.

Uno de ellos consiste en describir los mensajes que sobre sexualidad hemos recibido cada una en nuestra niñez y adolescencia a través de la familia, la escuela, la religión y los medios de comunicación. Las respuestas que más se repiten las hemos ido recogiendo y clasificando para posteriormente analizarlas entre todas, y sacar las oportunas conclusiones. Hemos elegido aquí algunas de las más representativas para pasar, a continuación, a reflexionar sobre ellas.

(Tabla: Mensajes recibidos sobre la sexualidad)

Son respuestas que indican la ignorancia que teníamos y tenemos sobre el tema, la transmisión de miedos, tabúes, prohibiciones, represión y culpas que se repiten de generación en generación de mujeres.

Son respuestas que denotan el machismo imperante en la sexualidad patriarcal de la doble moral para los géneros: la pureza y virginidad exigidas a las unas, frente a la libertad y a la permisividad otorgada a los otros. Con las consiguientes secuelas para nosotras de temores, angustias y ansiedades asociadas a las relaciones con los chicos y a la sexualidad.

[Mandatos sexuales](#)

[Orgasmo](#)

[Sexualidad](#)

[Sexualidad compartida](#)

[Sexualidad genital](#)

Servicio de Psicología



CONSULTA PARTICULAR

Horario

de 9.00 a 14.00

y de 16.00 a 20.00

Tel 915195678



[más información](#)

Nuestros talleres

Taller
para



[Mujeres con pareja e hijas/os](#)

Taller





Experiencias saludables de mujeres mayores en Latinoamérica



Cuidando el Cuerpo

Son respuestas ambivalentes entre la curiosidad y el miedo, que sugieren lo desconocido, lo no nombrado, lo que quita la virginidad y la pureza. Algo oculto que infunde temor, que lo tienen los hombres y que les da poder, que nos puede hacer daño. Algo que seguimos arrastrando en la actualidad y que resulta difícil para muchas referirnos a ello por su nombre de forma espontánea y natural, incluso estando casadas y con hijas/os. Como en el caso de una compañera que para explicar en qué consistían las relaciones sexuales, después de muchos tartamudeos, rubores y silencios, por fin se atrevió y dijo: “Bueno, pues allá va, voy a ser clarísima: Tener relaciones sexuales es... ¡poner el titi en la cosa!. Aún recordamos todas la carcajada general y la expresión del rostro de la “atrevida”.

Son respuestas que indican el tipo de aprendizaje sexista y pornográfico con el que nos martillean día a día desde los medios, creándonos modelos opuestos de mujeres: o “cursis” románticas y soñadoras de la familia ideal, formada por papá, mamá, hijo, hija y comprometida para toda la vida o la mujer “progre” liberada, abierta a todo con todos, sin compromisos y aceptadora de emociones fuertes de violencia y sexo (pornografía). En el primer caso sometidas a un solo hombre y con un contrato de por medio y en el segundo sometidas a muchos hombres sin contratos ni responsabilidades y tratando de convencernos de que esto es lo que nos gusta y lo que queremos.

Son respuestas que evidencian desde la adolescencia los inicios de la relación tortuosa que mantenemos con nuestros cuerpos, el comienzo de los complejos de unos kilos de más o de menos, de centímetros que sobran o faltan en longitud o en grosor. Aspectos que consideramos defectos y que con el tiempo se afianzan y forman parte de una frustración diaria, de un desasosiego constante por no “dar la talla” y no aceptar nuestro físico. Es el inicio de la batalla diaria por gustar a los demás, porque no nos gustamos a nosotras mismas y es entrar en la dinámica de hacer lo que sea para alcanzar las medidas adecuadas para ser aceptadas y deseadas. Es el inicio del rosario de dietas mágicas y de ejercicios infalibles en gimnasios estupendos que harán por fin realidad nuestros sueños de las proporciones justas. Y es el comienzo de las anorexias, bulimias, y otras relaciones torturantes con la comida, que a muchas nos acompañarán de por vida.

Y al compartir entre todas estas experiencias mayoritarias de desagrado y de “displacer” constante de nuestros cuerpos, empezamos a entender que, mientras consideremos nuestro cuerpo ajeno, odioso y fuente de tantos “displaceres” difícilmente podremos sentir placer sexual.

para



superar los efectos de los abusos sexuales sufridos en la infancia o la adolescencia

Actividades



Maravillosa la FIESTA DE ESTE AÑO

Taller de



Crecimiento Personal a través de la Pintura Creativa

No es de extrañar entonces, con esta preparación física y mental, lo que vivimos y sentimos las mujeres en nuestra actividad sexual y que queda plasmado en otro de los ejercicios al preguntar sobre nuestra primera experiencia de placer.

Cuando a las mujeres se nos lanzan preguntas sobre nuestra primera experiencia de placer, la mayoría de nosotras hacemos alusión a la primera relación sexual compartida con un hombre como lo demuestra el siguiente cuadro:

(Cuadro: Mi primera experiencia de placer)

El análisis de este gráfico se hace exhaustivo, intenso y doloroso porque parte de nuestras propias ideas y vivencias sobre sexualidad. Poco a poco nos vamos enterando de que ninguna de nosotras hemos recibido una información adecuada, menos aún una formación dirigida al placer cotidiano, al placer al alcance de mis manos, al placer de las grandes y pequeñas experiencias que nos da la vida, es decir al placer en general.

Por todo ello, fijándonos en las dos primeras columnas, lo inmediato a definir son las interrogantes de: ¿Antes de los 12 años o quizás de los 25, todas nosotras carecíamos de sexualidad?, ¿Qué es entonces la sexualidad?, ¿Es una vivencia que se inicia solo cuando compartimos nuestro cuerpo con un hombre?, ¿Es una experiencia ajena a nosotras?

Con gran esfuerzo por eludir los mensajes machistas, las mujeres de los talleres somos capaces de afirmar que **sexualidad es igual a placer**, que es una experiencia de bienestar individual, de conexión con una misma, de armonía entre mi interior y el entorno que me rodea. Son momentos que me envuelven de alegría, tranquilidad, paz interior y positividad, elevan mi autoestima, me dan seguridad, me permiten comunicarme de manera espontánea y sé que no estoy sola.

Así, cuando cada una de nosotras compartimos en grupo recuerdos satisfactorios que difícilmente olvidaremos, surgen a borbotones momentos de intenso placer que tienen la capacidad de re-experimentar esa sensación de bienestar, no solo a quien la está expresando, sino también a cada una de las participantes. Rememoramos aquella excursión escolar en la sierra que viví como si estuviera en el paraíso; aquella vecina que tenía a los cinco años y que juntas descubrimos muchas cosas que mamá nos tenía prohibido; la inigualable experiencia de libertad a mis 10 años, cuando me alejaba de la orilla de la playa remando con mi lancha de lona, haciendo caso omiso de las advertencias de mis mayores, compensándome esta sensación de las regañinas y azotes que solía recibir a mi regreso,

etc.

Finalmente, resumimos que la sexualidad ha estado presente y estará en el transcurso de nuestras vidas, que no es ajena a nosotras, que no necesitamos de otra persona para experimentarla porque la capacidad de placer está dentro de cada una. Lo importante y más difícil, es estar abierta a las sensaciones agradables que siempre nos rodean, ser positivas, y sobre todo, perder el miedo a ser conscientes de nuestro propio placer.

Es relevante mencionar que cuando las mujeres reconocemos y le ponemos a estas experiencias el nombre de placer, pensamos que al hacer el ejercicio caímos en una trampa cuando respondimos que mi primera experiencia de Finalmente, resumimos que la sexualidad ha estado presente y estará en el transcurso de nuestras vidas, que no es ajena a nosotras, que no necesitamos de otra persona para experimentarla porque la capacidad de placer está dentro de cada una. Lo importante y más difícil, es estar abierta a las sensaciones agradables que siempre nos rodean, ser positivas, y sobre todo, perder el miedo a ser conscientes de nuestro propio placer.

Es relevante mencionar que cuando las mujeres reconocemos y le ponemos a estas experiencias el nombre de placer, pensamos que al hacer el ejercicio caímos en una trampa cuando respondimos que mi primera experiencia deplacer la he tenido a una determinada edad y con un hombre.

La trampa nos la ha tendido el patriarcado desde siglos atrás, al apropiarse de nuestros cuerpos y de nuestras ideas, trazándonos el tipo de vida que debemos llevar las mujeres, marcándonos desde antes de nacer la forma de sexualidad que deberemos vivir. Logra su objetivo desmintiendo y desvalorizando el placer individual al que todas y todos tenemos derecho, dándole el calificativo de “experiencias necesarias” para crecer y madurar, con la finalidad última de que asumamos como propia la sexualidad que su sociedad nos propone.

Por eso, para el machismo, sexualidad, placer, relaciones sexuales, “hacer el amor”, orgasmo, sexo, y coito se reducen a la penetración.

Esta confusión de términos no es sólo a nivel conceptual, todas sabemos que las ideas son información acumulada que se cristalizan en comportamientos y hábitos cotidianos. Nuestra primera experiencia de placer sexual compartida con un hombre es para el patriarcado la prueba máxima de haber asimilado con buena nota el confuso y vergonzante mensaje de sexualidad recibido en la niñez y en la adolescencia.

No es de extrañar, que en la última columna de la gráfica se evidencie que también las mujeres hemos sido formadas en la mezcla de mensajes machistas, nos han metido en la cabeza la similitud entre relaciones sexuales, coito y orgasmo. Esto se confirma en las siguientes expresiones:

- *“La experiencia no se culminó”*
- *“Supo esperar el momento”*
- *“No tuve un orgasmo” (Aunque fue lo más placentero)*
- *“El se corría enseguida”*
- *“No llegué a la plena satisfacción”*
- *“No tuvimos relaciones completas”*
- *“Quería que fuera como en el cine y no fue así”*

Con respeto y paciencia entre todo el grupo, tratamos de encontrar qué mensajes machistas hay detrás de cada expresión y cómo nos afectan a todas. Son momentos muy tensos de participación acalorada y de angustia, cuando ante tantas expresiones de insatisfacción ponemos en cuestión el coito como máxima expresión sexual. ¿Cómo continuar entonces las relaciones sexuales con mi pareja? Algunas compañeras llegan a plantearnos si las feministas estamos en contra de la penetración porque somos lesbianas. Las respuestas las vamos encontrando en un debate grupal que se prolonga durante varias sesiones. Nos entristece comprobar que a lo largo de estos diez años, taller tras taller, se repiten los mismos mensajes y las conclusiones continúan siendo las mismas. Así, después de mucho discutir, de muchas tareas que nos hacen encontrar las trampas machistas y re-plantearnos nuestra actividad sexual, **concluimos lo siguiente:**

- ▶ Que las feministas no estamos en contra de la penetración, sino en la imposición de esta práctica como único y obligado camino para la obtención del placer.
- ▶ Que las relaciones sexuales no tienen porque ser todas genitalizadas, que existe todo nuestro cuerpo para acariciarlo, para sensualizarnos globalmente, descubrimos nuevas zonas eróticas, encontrarnos en un diálogo corporal, sexual y espiritual, en una armonía que se llama placer. Sin necesidad de fingir orgasmos, sin miedo a pedir lo que deseo, sin temor

a que me llamen “frígida”, “anorgásmica”, “estrecha”, dispuesta a compartir libremente lo que en ese momento estoy sintiendo y voy necesitando. Reconociendo mi pareja y yo que lo que esperamos a través de compartir mis cuerpos es el placer que me durará horas y días.

▶ Que el orgasmo es un sinónimo falseado del placer sexual inventado por el machismo para nombrarlo. No necesito demostrar a nadie sensaciones exageradas y fingidas: jadeos, sudoraciones, gritos compulsivos, ojos torcidos, tensiones límites en el cuerpo, etc. etc. con la finalidad de alagar al otro, porque sabemos que este tipo de expresiones él las necesita para creerse que lo ha hecho bien. Este orgasmo “peliculero” (experimentado algunas veces) es producto de las relaciones coitales de eficacia machista y no de un encuentro globalizante entre nuestros cuerpos, entre nuestras sensaciones, entre un diálogo abierto y consciente por encontrarnos al final en el placer.

▶ Que “hacer el amor” es también otro sinónimo falso y machista de placer para irresponsabilizar al otro de los compromisos que tiene “fuera de la cama”: en la vida privada, en el trabajo doméstico, en el cuidado de las hijas y los hijos, etc. Esto es lo que queremos decir las mujeres con la expresión: “Dame un buen día y tendrás una buena noche”.

▶ Que mis derechos sexuales no están por encima ni por debajo del placer del otro. Por lo tanto, el primer derecho que debo aprender, es decir “NO” a cualquier expresión sexual que me haga sentir mal.

▶ Que tengo derecho al auto placer y que éste no es sustitutivo de las relaciones sexuales compartidas, porque una opción es tan válida como la otra.

Alternativas que nos Planteamos en “Entre Nosotras”

Lo primero que necesitamos las mujeres para recuperar la capacidad de placer que fuimos perdiendo en la niñez y fundamentalmente en nuestra adolescencia, **es obtener el reconocimiento de otras mujeres en el arduo trabajo de reencontrarnos con nosotras mismas y con nuestros sentimientos.**

Al validarnos unas a otras con estos tremendos esfuerzos que hacemos cuando nos replanteamos las ideas, los mitos y las prácticas machistas sexuales, nos damos la fuerza y la autoridad necesarias que necesitamos para rescatar la asertividad y la autoestima sexual perdida y proporcionarnos el “empoderamiento” que se nos niega en el patriarcado.

En este proceso personal y grupal empezamos por aprender a no temer al propio cuerpo, a conocerlo, a descubrir cada una sus partes erógenas y verse desnuda sin sentir vergüenza.

Es el trabajo de aceptar cada una su físico, salirnos de los “cánones de belleza” que nos crearon los complejos y las relaciones tortuosas con el propio cuerpo.

Es reaprender a hablar con claridad de la sexualidad, nombrando con precisión las partes sexuales y la actividad sexual, atreviéndonos a expresarnos sin sobrenombres ni vergüenzas, con palabras como: coito, orgasmo, sensualidad, vagina, pene, vulva, genitales...

Es desmentir uno a uno los mitos y tabúes sociales adquiridos: la pureza relacionada con la virginidad; el nacimiento de una criatura con la cigüeña; la sexualidad con pecado, guarrada, etc.

Es reflexionar sobre lo que es libertad sexual para poder elegir cualquier opción sin las trabas discriminadoras del sexo y poder relacionarnos libremente sin culpas con un hombre, con una mujer o con una misma.

Es poder separar la sexualidad de la maternidad y adquirir el control de nuestro cuerpo utilizando diferentes prácticas sexuales para tener o no criaturas y corresponsabilizar de ello a nuestras parejas.

Es separar la sexualidad del matrimonio y asumir que no tenemos que estar casadas para tener relaciones sexuales.

Es diferenciar la sexualidad de “hacer el amor”, del coito y del orgasmo, que para el machismo se reducen a la penetración.

Es relativizar el coito, reconocer lo que significa esta práctica sexual para cada una, si lo disfruto o no, si me produce gozo o sufrimiento, si lo vivo como obligado deber o como verdadera opción y saber si este es el objetivo final de mi sexualidad, y una vez reconocida la verdadera dimensión del coito y de otras actividades sexuales en la sexualidad de cada una, aprender a ser asertivas para decir sí o no en el momento, lugar o relación determinada.

Es rechazar el tipo de erotismo opresivo, genitalizado y fálico de la pornografía en la que sus elementos fundamentales son la violencia, el poder y la carencia de sentimientos.

Y finalmente es llegar a practicar otro tipo de erotismo liberador, creativo y feminista, en el que el coito deje de ser el objetivo máximo de la sexualidad, donde desaparezcan las referencias genitales y podamos expresarnos eróticamente con todo el cuerpo y todas nuestras posibilidades sensoriales y sentimentales, donde los besos, abrazos, caricias, miradas, palabras, sonidos, olores, "juegos" y fantasías superen la consideración de prácticas preparatorias, rápidas y subordinadas, pasando a recuperar su verdadero valor e importancia en sí mismas, rescatando su tiempo y su espacio en las relaciones sexuales.

Ver en línea : [Artículo extraído de "La Boletina" N° XX - 2001](#)

Avda. Alfonso XIII nº 118 - Madrid 28016 | Tel. 91 5195678 | info@mujeresparalasalud.org | [Aviso Legal](#) |  [RSS 2.0](#)