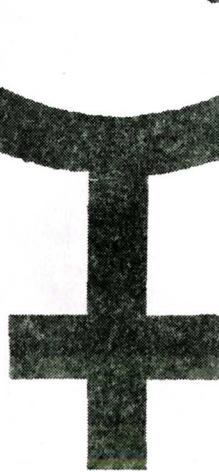


con  
rostro  
de mujer



# **sexualidad**

**hablemos de "eso"**

Si, de eso, si lo que nos atrevemos a llamar por su nombre: nuestra sexualidad.

Cuando oímos la palabra, recordamos: virginidad, embarazo, aborto... En el mejor de los casos, la inocencia al acto sexual y entonces cuando: obligación, presión, algo incorrecto y vergonzoso para la mayoría natural, necesaria y verbal de inexistencia para los hombres. Pero tenemos estos mitos, tristes y propulsivos no son gratis. Se originan en la necesidad de la sociedad patriarcal de negar la plenitud entre los hijos y garantizar la inutilización de riesgos y poder por vía patriota.

El control de la expresión de nuestras sexualidades por parte de padres, madres, maestros, educadores, etc., etc., es infame, falso, que nos convencieron que la sexualidad de las mujeres no existe, y que solo sirven para parir hijos y satisfacer sexualmente a nuestros maridos.

Nuestra sexualidad tiene que ver con lo que pensamos y sabemos sobre nuestro cuerpo y el cuerpo de los demás. Tiente que ve con nuestros deseos, sentimientos y acciones. Las mujeres tenemos una sexualidad y el derecho a vivirla plenamente. Es consecuencia de someterse a obligaciones de desobediente y desdorables como elemento fundamental de nuestra realización humana y el derecho de dedicar como cada uno con quien viva. No importa la edad ni las condiciones físicas, todos, Y TODOAS, debemos vivir una vida sexual plena.

• **Mejores tipos**  
• **Mejores precios** de la marca



## HABLEMOS DE “ESO”

17

18 Si, de eso, de lo que nunca llamamos por su nombre: LA SEXUALIDAD.

En nuestro cuerpo ocurren cosas muy importantes. Es necesario que compartamos lo que conocemos de él, que aprendamos cosas nuevas, que sintamos curiosidad por saber cada vez más acerca de cómo somos, y que nos demos cuenta de que nuestros problemas no son individuales sino que son del conjunto de mujeres. Los órganos y funciones de nuestro cuerpo determinan la diferencia entre mujeres y hombres, pero son las ideas, costumbres, tradiciones, etc., que nos transforman en “mujeres femeninas” y “hombres masculinos”.

En cada una de las cartillas venimos repitiendo que en la sociedad además de la explotación de clases (de los ricos a los pobres) existe una opresión específica de género. Es decir que la sociedad (gobierno, partidos políticos, iglesias, escuela, trabajo, familia, etc.) está ordenada de manera de garantizar una situación de privilegio para los hombres. Esto

François



es lo que llamamos “patriarcado” o “poder patriarcal” y es la causa para que las mujeres seamos oprimidas, consideradas inferiores, objeto sexual, incapaces, en definitiva “menores de edad”, a quienes se nos debe proteger, controlar y decidir por nosotras.

APGV

014 - 2

Con respecto a nuestra sexualidad se han tejido tabúes, prejuicios, creencias religiosas, tradiciones y costumbres, para mantenernos controladas y reprimidas, para garantizar la paternidad y la acumulación de bienes por vía paterna, para afianzar el poder del hombre sobre nosotras, para ratificar nuestro sometimiento, dependencia y pertenencia a él. Y en este camino, se ha terminado negando nuestra sexualidad y nuestra capacidad para vivirla placenteramente, reducida tan sólo a la función reproductiva (tener hijos) y a proporcionar placer a nuestros maridos. Por eso, cuando



escuchamos la palabra SEXUALIDAD inmediatamente pensamos en: órganos reproductivos, virginidad, embarazo, maternidad, anticonceptivos... Y esto en el mejor de los casos, porque también es común que SEXUALIDAD nos hable de obligación, de pecado, de algo feo y vergonzoso. Es decir, de aquellos que las mujeres "decentes" no hablamos, porque "de eso" sólo hablan las de "mala vida".

Sin embargo, la sexualidad es una necesidad de comunicación, un gusto por los demás, seamos hombres o mujeres. Tiene que ver con lo que pensamos sobre nuestro cuerpo y sobre el cuerpo de las otras personas, tiene que ver con nuestros sentimientos, pensamientos y acciones.

La sexualidad se da de muchas maneras: con las emociones, con el afecto. No importa la edad que tengamos, niñas o viejas, divorciadas, viudas, o solteras, con limitaciones físicas o mentales. Todos y todas, por naturaleza, tenemos necesidades y deseos sexuales.

La sexualidad no es sólo el acto sexual. Los gestos, palabras, miradas, risas, caricias, comprensión, demostradas en cualquier momento y llenas de ternura, libertad e iniciativa, hacen que el encuentro entre los cuerpos sea profundamente humano.

A veces no es tan difícil que nuestros aliados en la lucha por la transformación de la sociedad, reconozcan nuestra subordinación, que acepten nuestros reclamos en torno a la discriminación en el trabajo, a la existencia de la doble jornada, a la lucha por la no violencia contra la mujer, al rechazo por el uso que de nuestra imagen hacen los medios de comunicación, al derecho a la educación y a la participación política. Pero cuando les hablamos de sexualidad la cosa se pone difícil. Es el hueso más duro de roer, precisamente porque es uno de los pilares fundamentales que expresa y legitima nuestro sometimiento. Y lo peor de todo! no es raro encontrar que muchas mujeres seguimos considerando a la sexualidad como un problema privado e individual.

Al introducir este tema, queremos iniciar la reflexión sobre la sexualidad de las mujeres, como parte de nuestro proceso de revalorización. En este primer acercamiento, nos proponemos: romper el misterio en el que se ha envuelto a la sexualidad de la mujer; entregar información básica referida a nuestros órganos sexuales; analizar algunos mitos y tabúes referidos a nuestra sexualidad; y recuperando nuestro derecho al placer, avanzar en la construcción de una nueva pareja más integralmente humana.



1.- **Relajación.** Generalmente nuestra vida está llena de tensiones y de problemas que imposibilitan nuestra relajación y comunicación (de palabras, gestos, actitudes, comportamientos). Por eso en este primer bloque incluimos algunos ejercicios y actividades que nos permitan relajarnos y familiarizarnos, a nivel de los sentidos y sensaciones, con nosotras y entre nosotras.

2.- **Nuestro cuerpo.** En el segundo momento incluimos actividades y lecturas que permitan ir aumentando nuestros conocimientos sobre el cuerpo de la mujer y "las cosas de mujeres": menstruación, menopausia, maternidad, aborto, anticonceptivos.

3.- **La vida sexual.** Finalmente la tercera parte está destinada a tratar sobre mitos y tabúes sexuales, para terminar con una breve reflexión sobre cómo es y cómo quisiéramos que sea nuestra vida sexual.

## BLOQUE UNO: RELAJACION

Aunque la incluimos como bloque, esta y otras actividades de relajación pueden ser incorporadas en otros momentos, cuando se sienta que ellas pueden permitirnos un mejor tratamiento del tema que vamos a trabajar.

## Actividad 1

- De pie, aflojemos músculos de piernas y brazos, sacudiéndolos alternadamente,
- Tendidas en el piso boca arriba, con la columna vertebral recta, estiremos piernas y brazos, poniendo todo el cuerpo rígido, durante 3 segundos. Aflojemos todo el cuerpo de golpe, dejando que salga la tensión.
- Con los ojos cerrados, pensemos en las puntas de nuestros pies poniéndolos suaves, sin tensión; luego sigamos haciendo lo mismo con piernas, muslos, caderas, tronco, hombros, brazos, cuello, cara, en este orden y lentamente.
- Es importante que los músculos de la cara estén relajados; para ello, con el pensamiento, recorreremos párpados, sienes, frente, etc.
- Hagamos 3 respiraciones profundas y nos concentremos en nuestro corazón. Empezamos a sentir sus latidos, su ritmo. Nos sintamos tranquilas y livianas. Permanezcamos así 5 minutos.
- En forma muy lenta empecemos a desperezarnos como si nos tuviéramos despertando en la mañana.



## Actividad 2

- En silencio y en círculo imaginemos que sostenemos en nuestros brazos a un bebé a quien le demostraremos ternura con cualquier gesto o manifestación que se nos ocurra (una caricia, beso, arrullo, darle de comer, una nalgada, etc.)
- Imaginariamente, el bebé pasará de una en una, y cada una, al recibirlo en brazos, le demostrará su afecto.
- Terminada esta ronda, cada compañera pasará por el círculo, en el mismo orden anterior. Las demás le haremos lo mismo que antes hicimos con el bebé.

A pesar de que casi siempre que se habla de nosotras, se nos vincula a: amor, ternura, comprensión, en la vida real no se nos ha enseñado, o no se nos ha permitido, expresar nuestro amor y ternura. Quizás al hijo tierno le comunicamos nuestro amor llenándolo de besos y frases cariñosas. Pero a medida que va creciendo van desapareciendo estas manifestaciones.

Después cualquier manifestación de cariño y ternura, se la relaciona con el amor sexual, por eso no tenemos libertad para expresarlo. Con este ejercicio iniciamos un camino en el que recuperaremos nuestro lenguaje corporal, nuestra forma de solidarizarnos con la amiga, de dar comprensión y afecto a nuestra madre o hija adolescente.

Los seres humanos necesitamos la piel de otro cerca a la nuestra. Una pena grande se hace más liviana cuando la compartimos con alguien, y mejor si esa comunicación viene acompañada de una mano cariosa, un abrazo fraternal, una caricia en el pelo...

## Actividad 3

Individualmente, con un poco de plastilina (o cualquier otro material) trabajemos nuestro propio cuerpo, tratando de reflejar aquello que nos parezca más importante. Pasados unos 15-20 minutos cada cual hablará sobre lo que observa en la figura que ha hecho de sí misma: cómo se vé, qué quiere representar, qué le molesta y qué le agrada de su cuerpo y por qué. Si de-

sea puede compartir algunas anécdotas sobre sus experiencias, embarazos, partos, molestias, etc.



Claro, ahora resulta que no estamos conformes con nuestra figura. Las morenas queremos ser más blancas; las narizonas, ñatas; las zambas, lisas. Nos pasamos envidiando aquella esbelta figura que aparece en la TV y que triunfa con los hombres. Damos más importancia a tal o cual defecto o desproporción física y somos las primeras en hacerlas evidentes.

*"...a cambio de mantenerse bellas y jóvenes, las mujeres seremos recompensadas con seguridad, amor y posición social, es decir, con el mejor premio: ¡UN HOMBRE!..."*

Ver cartilla, *¡Y, TENGO QUE SER COMO ELLAS!*: Las Revisas, pág. 16 y 17.

✗ Hemos crecido y vivido en función de agradar a los demás; de arreglarnos para gustar, atraer, conquistar a los hombres; para competir con las demás mujeres. Siempre nos han dicho que somos feas, histéricas, amargadas y hemos terminado convenciéndonos de que es cierto. Hoy iniciamos un nuevo camino, el camino de revalorizarnos; de que debemos vivir y no agradar; de que la belleza está dentro de la vida; de que nuestras formas, las libras demás o las libras de menos, inclusive algún defecto físico que tengamos, tienen relación directa con el trabajo que realizamos, con nuestra alimentación, con las condiciones de vida nuestras y de nuestros padres; y, sin embargo, nos guste o no, esta es nuestra figura y no sólo que debemos acep-

tarnos tal cual somos, sino que además pongamos más interés por cuidarnos, eso nos hará sentir más seguras de nosotras y nos dará alegría y entusiasmo para enfrentar la vida.

GASTÉ UNA FORTUNA  
EN EL DENTISTA...

Y AHORA TIENES  
UNA HERMOSA  
DENTADURA...



...PASÉ HAMBRE Y SED DURANTE SEIS MESES...



¿NO ESTÁS CONTENTA DE LOS KILOS PERDIDOS?

...EL MUNDO SIGO SIN GUSTAR ANADIE...

PERO SI SE TRATABA DE QUE EMPEZARAS POR GUSTARTE A TI MISMA!



Muriel Ponfje

## BLOQUE DOS: NUESTRO CUERPO

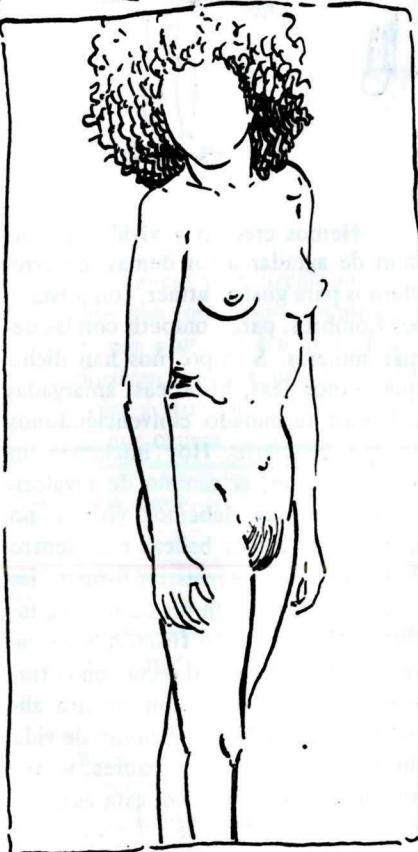
### Actividad:

Divididas en grupos pequeños (5-6) dibujemos entre todas el cuerpo de una mujer. Terminado el trabajo coloquemos los dibujos en un lugar visible.

En otro papel una compañera irá haciendo un nuevo dibujo, recogiendo lo que consta en cada trabajo. Podemos hacer una lluvia de ideas para completar lo que falte.

Finalmente conversemos:

- ¿qué partes del cuerpo conocemos más, y por qué?.
- ¿qué partes de nuestro cuerpo conocemos menos, y por qué?.
- ¿Para qué sirven cada una de las partes del cuerpo que hemos dibujado?.



Una de nuestras realidades como mujeres es que muchas veces desconocemos nuestros cuerpos. Y es con este cuerpo concreto con el que diariamente nos expresamos, trabajamos, nos enfrentamos al mundo, VIVIMOS.

Pero no nos sorprendamos. Si nunca se nos ha permitido hablar sobre nuestro cuerpo, si se nos ha dicho que "de eso no se habla", mal podemos saber ahora cómo somos. Inclusive, si revisamos los textos escolares veremos que allí no aparece el cuerpo de la mujer. Sobre el perfil de una figura masculina nuestros hijos e hijas aprenden que el ser humano tiene aparato circulatorio, aparato respiratorio, aparato digestivo, que tiene cabeza, tronco y extremidades y... PUNTO. De los órganos sexuales nada, como que no existieran. Los encontramos sólo anunciando productos o en las revistas pornográficas.



Cuando niñas se nos dijo "ese es asunto de mayores", y ya de adultas se cree que una mujer con mucha información es peligroso. Se piensa que mientras más "inocentes", seremos más castas, fieles y decentes, y que es preferible que lleguemos "puras" al matrimonio para que sea el marido quien nos enseñe lo que debamos saber. De vez en cuando, con las vecinas, los "cachos" y las revistas nos fuimos enterando, pero casi siempre con una visión falsa o deformada. Aún nuestra menstruación llegó a nosotras sin que sepamos ni cómo ni cuándo.

Y no pocas veces, como resultado de este desconocimiento, muchas

adolescentes y aún mujeres adultas, de la noche a la mañana se encuentran de madres solteras, con un hijo en brazos.

## ORGANOS SEXUALES FEMENINOS

Como se cree que nuestros órganos sexuales sólo sirven para tener hijos, comunmente se los llama "órganos reproductivos". Las mujeres tenemos dos tipos de órganos sexuales: los externos (visibles) y los internos. Los externos son importantes sobre todo para la unión y vivencia sexuales. Los internos están referidos a la fecundación y la reproducción.



## ORGANOS SEXUALES EXTERNOS

Son dos: las mamas (senos) y la vulva. Las mamas o senos encierran a las glándulas mamarias. Cuando hay embarazo estas glándulas producen leche, que llevada por unos conductos desembocan en los pezones. Cuando hay excitación sexual el pezón se pone duro y nos provoca placer.

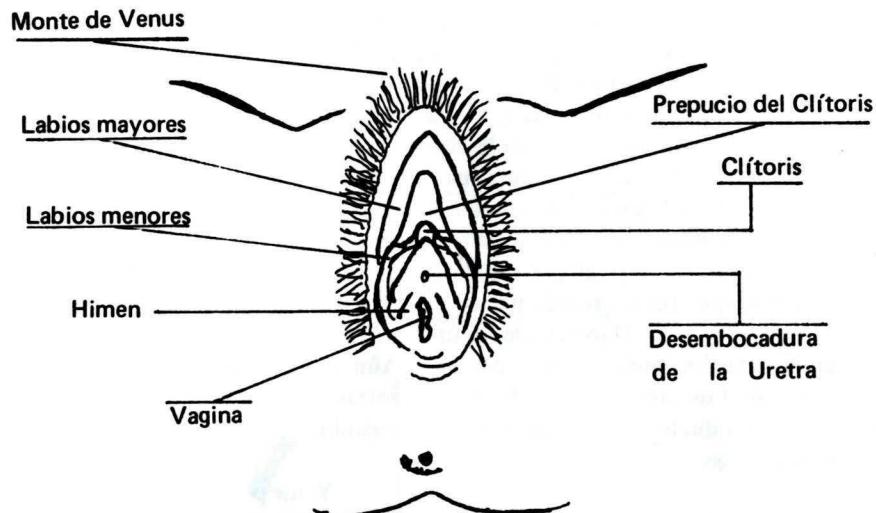
La VULVA es el conjunto de las partes genitales externas de nuestro cuerpo.

Lo que primero observamos en nuestros cuerpos es el MONTE DE VENUS que se encuentra cubierto de vellos. Estos vellos crecen hasta los bordes externos de dos abultamientos acolchados con grasa que se llaman LABIOS MAYORES y que cierran normalmente la ranura situada entre ellos; en muchas mujeres los labios mayores pueden abrirse cuando hay excitación sexual.

Hacia adentro y situados a la derecha y a la izquierda de la vagina se encuentran los LABIOS MENORES que poseen glándulas y vasos sanguíneos que cuando hay excitación sexual se llenan de sangre y se dilatan e incluso manifiestan cierta erección.

El CLITORIS a pesar de ser tan pequeño cumple un papel muy importante en la excitación y satisfacción

## ORGANOS GENITALES EXTERNOS (VULVA)



sexuales. Tiene una cubierta que lo envuelve y que al ser desplazada ritmicamente ejerce una ligera presión, siendo este uno de los más efectivos estímulos sexuales.

Entre el clítoris y la vagina hay un pequeño orificio que es la desembocadura de la uretra. Por allí eliminamos la orina.

El HIMEN es un delgado pedacito de pellejo que rodea la abertura vaginal y tiene un agujero por donde sale el flujo menstrual (menstruación o regla).

Tradicionalmente en el himen se ha puesto TODO EL VALOR DE LA MUJER. Sin embargo, puede no existir

incluso en una mujer virgen. También puede darse el caso de un himen elástico, o sea, que aunque se tenga relaciones sexuales con penetración no se rompa. En otros casos, puede ser una membrana muy fácil de romperse, con un golpe fuerte, por ejemplo. Mucha gente cree que al romperse la membrana tiene que sangrar, lo que no siempre sucede.

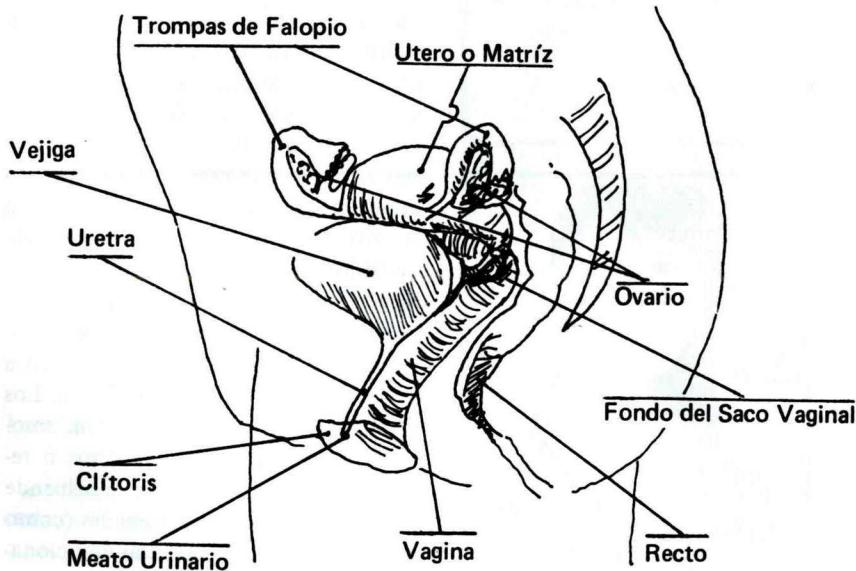
## ORGANOS SEXUALES INTERNOS

La VAGINA sirve de unión entre los órganos genitales externos e internos. Sirve para expulsar la sangre de la regla, como vía de salida en el nacimiento del hijo y el lugar por donde

se introduce el pene cuando hay coito (penetración). Al momento de la excitación sexual la vagina produce un moco claro que la humedece y posee una gran capacidad de expansión. La vagina está rodeada por un anillo de músculos que cuando pueden ser controlados por nosotras permiten acelerar o facilitar un orgasmo. La vagina tiene un sistema de limpieza por sí sola y no hace falta usar productos que nos pueden hacer daño.

Hacia arriba de la vagina se encuentra el útero (o matriz) que sirve de nido al óvulo, cuando este ha sido fecundado. Alojará y nutrirá al niño en formación durante 9 meses.

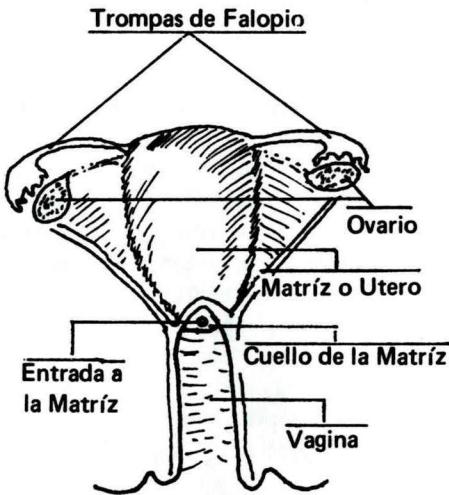
#### APARATO GENITAL FEMENINO



En la parte superior del útero desembocan dos tubos (Trompas de Falopio), una a cada lado, que comunican la matriz con los ovarios. Las trompas transportan al óvulo desde los ovarios hasta el útero. Si hay coito en los días fértiles, una semilla del hombre (espermatozoide) puede unirse al óvulo en la trompa y formar un huevo que será llevado o conducido hasta la matriz.

Los ovarios son también dos. En cada uno de ellos, una vez al mes madura un óvulo, que al no ser fecundado sale en la menstruación. El día que sale el óvulo del ovario se llama OVULACION. Este y sus días más cercanos (antes y después) son los días fértiles.

#### ORGANOS SEXUALES INTERNOS



En estos días, aunque no exista penetración y el hombre eyacule en nuestra vulva, a veces es suficiente para embarazarnos. Los ovarios también fabrican las hormonas femeninas.

#### LA MENSTRUACION Y LA MENOPAUSIA

A veces se dice que la menstruación hace de la niña una mujer y que cuando llega la menopausia dejamos de ser mujeres. Esta idea falsa se debe a que la vida de la mujer se la relaciona sólo con su posibilidad de tener hijos, con "su función reproductiva". Sin embargo, la mujer es mujer desde que nace hasta que muere!, lo que sucede es que en nuestro cuerpo, igual que en el de los hombres, se operan -de acuerdo a la edad- algunos cambios.

## La menstruación.

### Actividad:

Trabajemos en grupos pequeños sobre la primera o primeras experiencias menstruales: ¿cómo fueron?, ¿cómo nos sentimos? ¿qué sabíamos? ¿quién nos informó? ¿qué consejos nos dieron? ¿qué cambió en nuestra vida? Luego compartamos nuestro trabajo en una plenaria.

Es muy común que la mujer-niña al llegar su primera menstruación poco o nada sepa al respecto. También es

probable que se sienta culpable o impura. Su madre, o por desconocimiento o “porque es mejor la ignorancia en estos asuntos” no le preparó para los cambios que se iban a operar en ella. Sin embargo, más allá de sus transformaciones biológicas, su vida cambió mucho: se le limitaron los juegos, se le prohibió salir sola, se le dijo no bañarse en esos días, inclusive le hicieron una lista de lo que no debía comer. Casi todas hemos sentido esos cambios como algo muy malo que ocurrió con nuestras vidas, y todo sin ni siquiera conocer qué había ocurrido con nosotras.

Entre los 9 y los 16 años nuestro cuerpo empieza a fabricar lo que se llaman las hormonas femeninas (que como vimos antes son sustancias que se producen en los ovarios) que circulan por nuestro cuerpo provocando algunos cambios: empieza a crecer el busto, las caderas se ponen más anchas, aparece el vello en el pubis y en las axilas. Como una culminación de este período aparece la regla o menstruación. A partir de este momento la mujer niña fisiológicamente, está en capacidad de tener un hijo cuando ella lo deseé.

TODAS CONOCEMOS MUCHAS TRADICIONES Y CREENCIAS QUE DICEN QUE LA MUJER ES NEGATIVA. POR EJEMPLO, CUANDO ESTÁ MENSTRUANDO NO DEBE ENTRAR AL MAR, NI DEBE PREPARAR. MAYONESA PORQUE SE CORTA, NI DEBE CAMINAR CERCA DE ALGUNOS SEMBRÍOS PORQUE LOS MATAría O QUEMARIÁ. ALGUNAS CREEN QUE ESTO NO ES CIERTO, OTRAS NO HICIERON CASO Y NO LES PASÓ NADA.



En uno de nuestros ovarios, una pequeña bolita de moco va llenándose de sangre durante un mes (puede ser 28 a 34 días). Esa bolita ya dijimos que se llama óvulo. En caso de que hubiera fecundación del óvulo (unión con un espermatozoide), la futura criatura se irá desarrollando a su interior. Si es que no existe embarazo el óvulo sale por la vagina. Esa salida con sangre es la menstruación. La primera menstruación aparece normalmente entre los 12 y 14 años, aunque a veces se adelanta (9 o 10 años) o atrasa hasta los 18, y continúa hasta una edad de los 48 y 50 años. El tiempo que dura la regla puede ser de 3 a 8 días. Los cambios de clima, alimentación, emociones, etc., provocan adelantos o retrasos en la regla. La regla se suspende con el embarazo, enfermedades (como la anemia) o por problemas emocionales.

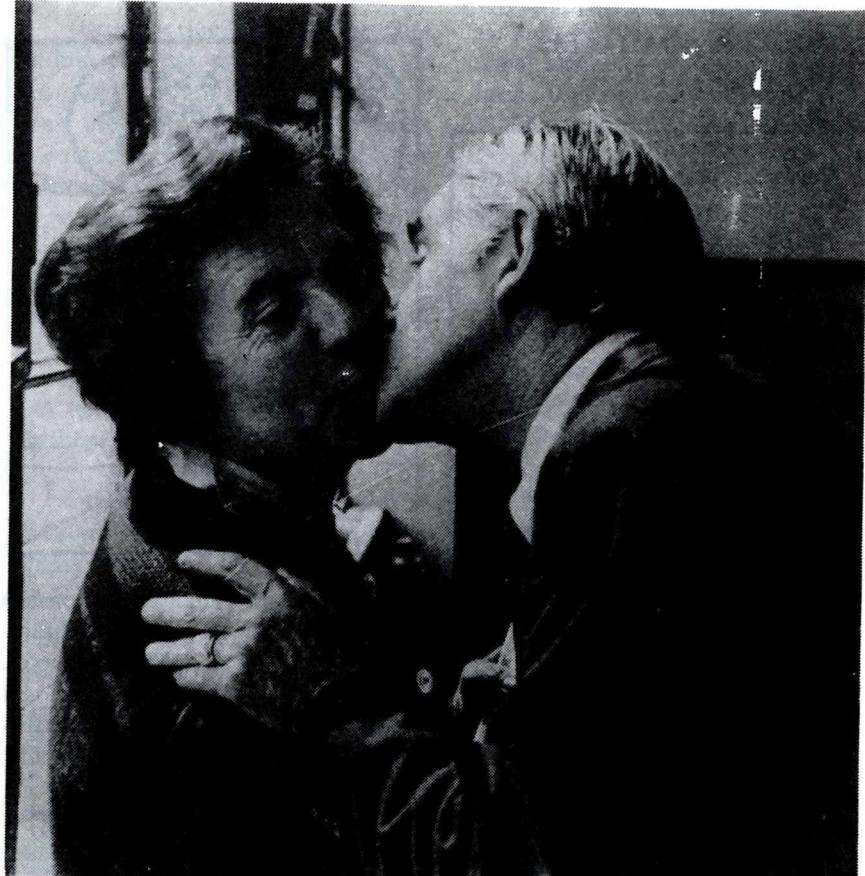
Paralelamente ocurren también otros cambios: aumenta el cuidado personal por nosotras mismas y crece la atracción sexual. La niña entra en lo que comúnmente llamamos "la edad del burro", como un momento de afirmación de su personalidad. La niña está en búsqueda de su nuevo ser mujer y la respuesta viene acompañada con el quiebre de la imagen de la autoridad, donde la relación con los mayores, padres y maestros puede entrar en conflicto.

Algunas mujeres padecemos lo que se llama el "cólico menstrual", y entre los varios remedios caseros, están las aguas de ruda, higo, orégano o manzanilla. El abrigo, reposo y masaje también nos ayuda. También es probable que nos pongamos más sensibles o irritables y la comprensión y atención de quienes nos rodean nos hará sentir mejor.

Pero a más de estos cuidados, no debemos mantenernos en las creencias falsas. La menstruación es algo natural que no debe trastornar nuestra vida cotidiana, ni las costumbres de aseo y alimentación, y peor todavía nuestra vida sexual, si la pareja así lo decide.

### **La menopausia**

Igual que la menstruación o el embarazo, generalmente se cree que la menopausia es una enfermedad de las mujeres. Y por supuesto esa es otra idea falsa. Es una nueva etapa de la



mujer, en la cual, terminada la ovulación, ya no tendrá más hijos. Por lo general, su aparecimiento está en relación a la edad en que empezó a menstruar, es decir mientras más pronto aparece la regla, más pronto será su terminación.

Cuando la mujer está cerca de la menopausia sus menstruaciones pueden venir más irregulares. En algunas mujeres se presenta con mareos, dolores de cabeza y nerviosismo. Sin embargo, estos síntomas pueden aumentar por la tensión de que "ahora vale menos", "deja de ser mujer", "el marido la va a dejar..." Esos no son sino miedos y mitos falsos, ligados a la idea de mujer igual fecundidad. Otra idea falsa es que con la menopausia se acaba su vida sexual. Lo que se acaba es su posibilidad de tener hijos. Lo otro, ya lo dijimos antes, la mujer es mujer desde que nace hasta que muere.

## LA MATERNIDAD O EL DERECHO A ELEGIR

*"Nosotras nunca decidimos, ni sobre nuestros hijos, pero sobre nuestros cuerpos".*

*"En la educación que recibimos no nos han enseñado cómo somos las mujeres ni cómo son los hombres y cómo funciona nuestro organismo".*

*"Es injusto que la mujer esté embarazada cada dos años, sin poder ni siquiera peinarse, peor participar en una manifestación".*

*'Queremos tener derecho a elegir el número de hijos que queramos. Ni que nos obliguen a tener hijos, ni que con la planificación familiar nos prohiban tenerlos. Queremos nosotras decidir'.*

**(“Mujer Campesina, Ahora!”, FENOC, 1986)**

Como hemos dicho ya antes, al incluir este tema nosotras pretendemos que las mujeres conozcamos nuestro cuerpo, conozcamos un poco más sobre nuestra sexualidad, con el objetivo de que eso nos permita tener el poder de decisión sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad. También hemos venido insistiendo que sexualidad



no es igual a reproducción. Nosotras tenemos el derecho, como seres humanos, a vivir plácentamente nuestra sexualidad y, por otro lado, tenemos el derecho a decidir libremente si queremos o no traer un hijo al mundo.

La maternidad se nos ha presentado siempre como el mayor objetivo de toda mujer:

*"la mujer llega realmente a ser tal, cuando es madre"*

Nuestra única función es, entonces, casarnos y tener hijos. Sin embargo, cada vez hay más mujeres que libremente eligen la maternidad a pesar de ser solteras, o mujeres que habiéndose casado no desean o no pueden

ser madres, o tienen ya demasiados hijos y saben que no pueden quedar nuevamente embarazadas.

Por otro lado, uno de los mayores obstáculos para que la mujer pueda libremente decidir sobre su cuerpo y sobre su maternidad es el desconocimiento, la falta de información. Muchas veces, la información no llega a todas las mujeres por igual, o es tergiversada de acuerdo a las conveniencias médicas, religiosas o políticas.

### Los anticonceptivos

Existen diversos métodos anticonceptivos, o diferentes maneras que podemos utilizar para elegir si queremos tener hijos, cuántos queremos y cuándo los queremos.

## Actividad:

En grupos pequeños conversemos sobre: ¿qué métodos anticonceptivos conocemos? ¿cuál usamos nosotras? ¿quién nos recomendó?

Los métodos anticonceptivos ayudan para que la pareja (hombre y mujer) pueda gozar de su vida sexual sin el temor de que la mujer se embarace. Pueden ayudar para que los dos tengan tiempo para estudiar, trabajar, y que en caso de que decidan tener hijos sea por decisión mutua y no cuando no hay más remedio porque la mujer quedó embarazada.



Cuerpo de Mujer, CIDHAL, México.

Creemos que la decisión de tener un hijo debe ser, en lo posible, de los dos. Sin embargo, nuestros maridos a veces prefieren tenernos embarazadas por miedo a perder su dominio sobre nosotras. Este es un abuso para controlar y decidir sobre nosotras. Cuando no haya posibilidad de ponerse de acuerdo, es a la mujer a quien le corresponde, en última instancia, tomar las decisiones. Al planificar mejor sobre nuestros hijos, nosotras tendremos más tiempo y posibilidades para decidir sobre nuestra vida.

Ahora, ningún anticonceptivo es perfecto, todos tienen sus dificultades y sus riesgos, pero antes de decidirnos

por uno de ellos es bueno que conozcamos algunos métodos. Es mejor, todavía, si el conocimiento y la responsabilidad sobre los anticonceptivos lo compartimos con nuestros compañeros y juntos tomamos la decisión de cuál nos conviene más.

## Métodos Naturales

Generalmente los métodos naturales son los que más conocemos pero también los que con más frecuencia fallan. Entre esos métodos están: el moco, la temperatura, el ritmo, la lactancia, el "coito interrumpido", el lavado de vagina, etc.

**Este cuadro nos da una idea del riesgo que tenemos de embarazarnos cuando usamos un anticonceptivo.**

De cada 10 mujeres que usan este METODO:	En un año saldrán EMBARAZADAS a pesar de usar el método:
PASTILLAS	1
ESPUMA Y CONDON	1
DIAFRAGMA O TAPON CERVICAL	2
INYECCIONES	1
EL MOCO Y DIAFRAGMA	2
DISPOSITIVO	2
OVULOS O JALEAS	3
EL MOCO	3
EL RITMO	4
RETIRARSE COITO INTERRUMPIDO	5

## El moco.

En los días de la ovulación (o sea cuando estamos fértiles), tenemos una sensación de humedad en los genitales. Luego el moco es pegajoso y se vuelve elástico y transparente. (son los días de mayor riesgo).

## La temperatura.

Normalmente nuestra temperatura es de 36 o 37 grados. El día de la ovulación la temperatura baja un poquito para luego subir y mantenerse un medio grado más alto. Este método nos permite ubicar únicamente los días posteriores a la ovulación.

## El ritmo (o calendario).

Es un método válido sólo para aquellas mujeres de regla muy exacta (teniendo en cuenta que factores como el clima, los viajes o los problemas pueden provocar retrasos o adelantos de la menstruación). Con este método las mujeres podemos tener relaciones los 7 días siguientes al día que empezó la regla, evitarlas dos semanas seguidas y tenerlas nuevamente otra semana más.

## La lactancia.

Muchas de nosotras evitamos el embarazo dando el pecho al recién nacido. Es un método de muy poca eficacia.



## El "coito interrumpido".

Consiste en que el hombre eyacule fuera de la vagina. Sin embargo, a pesar de ser uno de los métodos más usados, es el que menos funciona, ya que algunos espermatozoides pueden salir antes de la eyaculación.



## Lavado vaginal.

Da muy malos resultados ya que el agua en lugar de limpiar los espermatozoides puede empujarlos hacia la matriz.

Estos métodos naturales nos permiten conocer mejor nuestro funcionamiento y combinados con otros métodos se vuelven más efectivos.

## Métodos de Barrera

Se llama así a ciertos óvulos, jaleas, cremas, espumas, diafragma y al preservativo (condón). Se los llama de barrera porque se convierten en "muro" que impide que los espermatozoides se junten con el óvulo.

Los óvulos, cremas y jaleas, se ponen en la vagina 30 minutos antes del coito y provocan la muerte de los espermatozoides. La espuma funciona

de la misma manera pero el tiempo requerido es menor, apenas 3 minutos antes, y tiene mejores resultados.

El diafragma es una pequeña pieza de hule, en forma de campana, que la mujer se coloca en el fondo de la vagina y se lo llena de crema o jalea. Se pone antes del coito y se lo quita 6 u 8 horas después. Da buenos resultados pero es de difícil acceso en nuestros mercados.

Todos estos métodos, aunque no sean los más seguros, se los puede utilizar por años sin causar daño a nuestro cuerpo.

#### Preservativo o condón.

Es una bolsita de hule que el hombre coloca en el pene cuando este está duro (antes de entrar en la vagina). El condón atrapa a los espermatozoides, pero se debe revisar que no tenga ningún agujero por el que podrían escaparse los espermatozoides. El hombre debe retirar su pene antes de que se lo ponga fláccido para evitar que se resbale al interior de la vagina.

El condón por sí mismo no es tan seguro, pero combinado con otro método puede dar muy buenos resultados. Además evita el contagio de enfermedades.

Sin embargo, a pesar de que es el único "anticonceptivo" para los hombres, muchas veces ellos se resisten a

usarlo. Pero pensemos que la mujer sólo puede embarazarse una vez por mes, mientras que el hombre puede embarazar a varias mujeres, cada vez que tenga relaciones sexuales con penetración.

#### Dispositivos intrauterinos.

Son pequeños aparatos de plástico o cobre, en forma de espiral, T, o 7. Estos dispositivos deben ser colocados por un especialista quien debe revisarlo periódicamente. Igualmente, cada cierto tiempo deben ser retirados o cambiados. En ocasiones provocan cólicos o sangrados que desaparecen. Si es que persisten se debe consultar al médico.

#### Píldoras.

Están hechas de sustancias que impiden que el óvulo madure, y por lo tanto no puede haber fecundación. Hay de varios tipos: unas que se toman

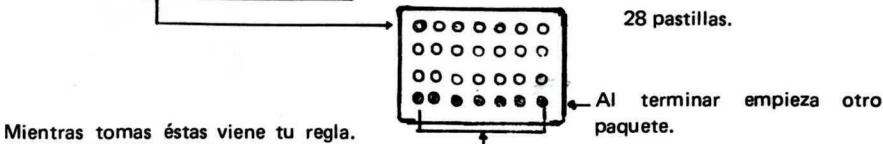
durante 28 días y otras durante 21 días. La mujer, sin olvido, debe tomar una cada noche.

Las de 28 días debemos tomar a partir del quinto día de la regla. Durante la cuarta semana de tomar las pastillas vendrá la menstruación.

La de 21 días. Se inician el quinto día de iniciada la regla. En la semana en que se termine de tomar las 21 pastillas, vendrá la menstruación.

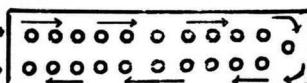
El uso de la píldora debe ser consultado con un médico, pues pueden ser peligrosas cuando padecemos de algunas enfermedades (diabetes, corazón, hígado, várices, etc.). También pueden provocar otros efectos menores (manchas en la cara, aumento de peso, etc.). Las píldoras no es conveniente tomarlas por más de 3 años seguidos. Tampoco se recomienda para mujeres mayores de 35 años.

Empieza el 5o. día de tu regla



Toma una diaria a partir del 5o. día.

Al terminar espera una semana durante la cual viene tu regla.



## Inyecciones.

Son las menos recomendadas por los efectos que pueden producir. En algunos países está prohibido su uso y no es recomendada para menores de 35 años porque puede causar esterilidad (incapacidad de tener hijos).

## EL ABORTO.

Sin embargo, a pesar de cuidados, precauciones y conocimientos que tengamos, el momento menos pensado salimos embarazadas. Y si no podemos o no queremos tener ese hijo, qué hacer entonces?

A pesar de que el aborto en la legislación ecuatoriana es considerado delito penado por la ley, los datos nos hablan de que al menos una de cada cinco mujeres, en algún momento de su vida, decidió suspender un embarazo y provocar un aborto. Lo que los señores que hacen las leyes desconocen, son las razones que nos llevan a la pareja —o a nosotras solas— a tomar esa decisión:

La mayoría de mujeres que aborramos somos casadas, con muchos hijos y poco dinero:

*"Aborté porque no tenía condiciones económicas, ni para mantenerme yo sola, peor con un hijo..."*



No conseguimos trabajo o nos botan del que tenemos:

*"Si te quedas embarazada, cojes tus trapitos y te largas. Yo no puedo dar de comer a otra boca..."*

A black and white illustration showing two women. One woman is gesturing towards her belly while speaking. A speech bubble from her says: "NADIE ME VA A TOMAR COMO EMPLEADA, CON DOS HIJOS."

Interfiere en nuestros estudios:

*"Tuve miedo pero éramos demasiado jóvenes. Yo estaba en Quinto de Bachillerato y con un hijo ya no podía continuar mis estudios."*

Nuestra salud (física o mental) peligra o está alterada:



Tenemos dificultad para arrendar una pieza:

*"Pieza de arriendo para pareja sola. Máximo un hijo"*

“... yo no quería ese hijo. . . hasta ahora tengo miedo, no me puedo quitar de la mente, la imagen de ese hombre me persigue. . . Cómo iba a tener un hijo del hombre que me violó. . . ?

A nadie le gusta abortar, pero a veces no queda otra salida. Hay mujeres que con su dinero pueden pagar un aborto bien hecho. Sin embargo, en la mayoría de los casos las mujeres recurrimos al aborto poniendo en peligro nuestra vida: hay mujeres que se inyectan lo que sea, se meten sondas o agujas de tejer, se toman yerbas peligrosas para la salud (en algunos sectores del campo se ha encontrado que las campesinas toman negubón que es veneno). Y luego vienen los problemas: fuertes hemorragias, infecciones, perforaciones, de la matriz, esterilidad, y aún. . . la muerte. Se conoce que la mayor causa de la muerte de las mujeres es el aborto provocado. . .

Y psicológicamente también nos ponemos mal. Muchas veces estamos solas con nuestro problema. No es raro que el hombre que nos embarazó nos conteste: “allá tú, es tu problema”.

#### Actividad:

Luego de la lectura de estas reflexiones, conversemos:



*Un mural elaborado por las mujeres españolas como parte de su campaña por los derechos de la mujer a decidir sobre su propio cuerpo. ¿Será esta una reivindicación ajena a nosotras?*

¿Qué opinamos sobre el aborto?  
¿conocemos alguna mujer (madre, hermanas, hija, amiga, nosotras mismas) que ha abortado alguna vez?

¿Cómo lo hizo?

¿Qué podemos hacer desde nuestra solidaridad entre mujeres? ¿Qué podemos hacer frente a las leyes que prohíben el aborto?

Los resultados de esta conversación podríamos compartirlos con otras mujeres, con otras organizaciones. Sólo cuando nos unamos muchas mujeres vamos a poder conseguir nuestras reivindicaciones.

#### NUESTRA VIDA SEXUAL

Hemos venido diciendo que hablar de nuestra sexualidad, ha estado siempre negado para nosotras. Se ha dicho que es malo, que es pecado, que es sucio. Todos estos mitos, prejuicios y tabúes están presentes en nuestra vida cotidiana, los vivimos todos los días en nuestra relación con novios, maridos, padres, curas, médicos, amigos, etc. Y no son gratuitos!. Son la base principal sobre la que se levanta y legitima nuestra subordinación e históricamente se originaron en la necesidad de asegurar la descendencia y garantizar la acumulación de riqueza y poder por vía pater-

na. Pero hoy sus efectos van mucho más allá. Junto al control sobre la paternidad de los hijos e hijas, el sistema patriarcal ejerce el pleno dominio y sometimiento sobre nosotras, llegando a negar nuestra capacidad sexual, limitándola, exclusivamente, a la función de satisfacer a los hombres.

Compartiendo estas inquietudes entre nosotras, encontramos con mucha frecuencia que nuestra sexualidad, en lugar de ser una fuente de placer, se ha convertido en una pesada carga que como esposas debemos soportar las mujeres.

El temor a quedarnos embarazadas, la falta de conocimientos, la falta de tacto de nuestros compañeros (ausencia de caricias previas, estado alcohólico, momento inoportuno, etc.), el peso de los problemas económicos, el trajín de la casa, junto a las ideas religiosas y una larga lista de prejuicios en los que hemos crecido, han contribuido para que ahora nos creamos seres asexuados, sin deseos sexuales.

Recorramos, brevemente algunos de esos prejuicios:

- **¿Cuándo y por qué dejamos nosotras de ser vírgenes?**
- **¿Qué decimos de una mujer que no es virgen?**

Desde que fuimos niñas y adolescentes se nos dijo que lo más importante en la vida de la mujer era ser vírgenes, guardarnos puras para el matrimonio; mientras a nuestro hermano se le permitía toda clase de libertad sexual y

hasta era objeto de bromas si es que aún “no conocía cuerpo de mujer”.

*“Quien ya se entregó antes, Dios le castiga”;*

*“Una mujer que no es virgen no logra un matrimonio feliz”;*

*“A quien no es virgen el hombre no respeta”;*

*“Si ya se entregó a uno, puede hacerlo con cualquiera”;*



## **“Cocos”. . . ni en las palmeras!**

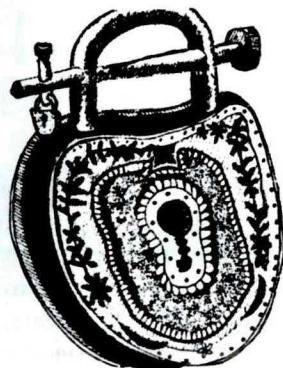
### **Trabajemos en grupos:**

- **¿Cómo nos educaron - o educamos a nuestros hijos e hijas - con respecto a la virginidad?**

*"Yo les digo a mis hijas que no se entreguen... Que se besen y todo, pero que no se entreguen".*

(Stolen, Cristi. A media voz: las relaciones de género en la sierra ecuatoriana, CEPLAES. 1987).

Frases como estas, expresadas en nombre de la religión, la moral o las buenas costumbres rinden culto a la virginidad como el valor supremo de toda mujer. Ella es para el hombre el certificado de propiedad y dominio, con el cual él se convierte en dueño de nuestro pasado, presente y futuro.



Pero frente a esta presión de la familia y la religión, las mujeres debemos enfrentar una situación contradictoria. En algunos círculos sociales el mantenernos vírgenes es causa de burla y menosprecio. Cuántas veces nos hemos sentido menos entre nuestros grupos

de amigas y amigos, al confesar que aún somos vírgenes:

*"Eso le pasa por fea".*

*"Está tan gorda que no hay hombre que se sacrifique".*

*"Tirar con ella?... Sólo poniéndole capucha!"*

Finalmente, el novio, el enamorado, el muchacho con el que salimos por primera vez, constantemente nos exige "una prueba de amor". Si es que realmente lo queremos debemos demostrarlo, debemos entregarnos y para ello recurre a palabras de amor y promesas de matrimonio, que luego no se cumplen.

*"... 'El me decía que se quería casar conmigo y que no había problemas si me quedaba embarazada. Al comienzo yo no quería... Cuántas maravillas me decía!... Es como obra del demonio que le vence a una'. Cuando la joven quedó embarazada, el enamorado la abandonó argumentando que la guagua era de otro".*

(Stolen, Cristi. A media voz: las relaciones de género en la sierra ecuatoriana, CEPLAES. 1987).

Coplas populares como las que siguen nos hablan de que cuando las mujeres "caemos" siempre somos las responsables... Ellos se lavan las manos y se libran de culpa enseguida:



Siempre que una mujer deja de ser vírgen, la culpa es nuestra: "ella se entregó", "no venció la tentación", "fue ella quien lo buscó" . . . Y si la culpa y el pecado son nuestros, tenemos nosotras que cargar con todas "sus" consecuencias, que van desde el rechazo social, la vergüenza en la familia, el calificativo de mujer mala, hasta el tener que enfrentar el nacimiento de un hijo o hija, generalmente "sin apellido" y sin recursos económicos.

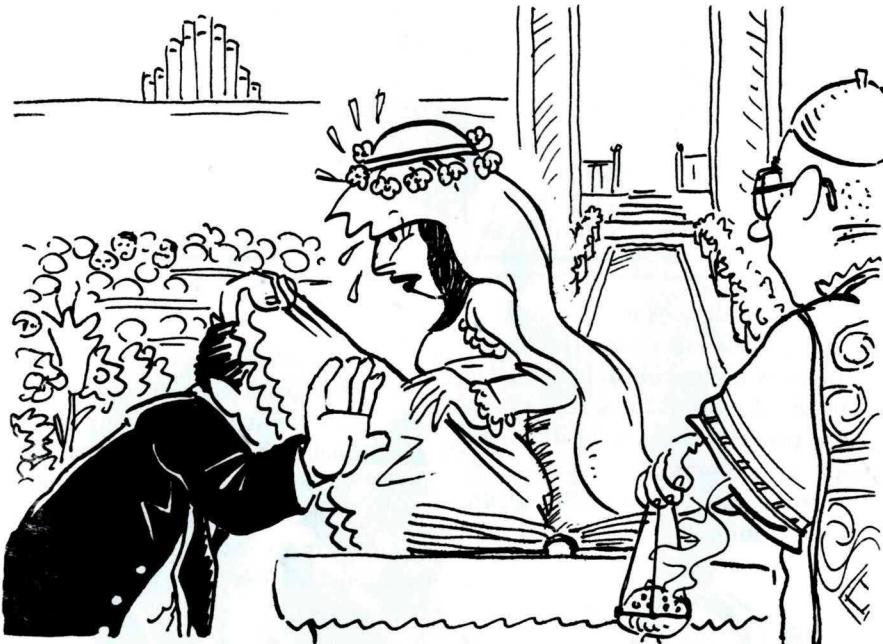
De lo que venimos viendo, la decisión sobre nuestro cuerpo es propiedad de otros: cura, padres, hermanos, novio, etc. Todos ellos, sea para mantenernos vírgenes o para que dejemos de serlo, son quienes controlan, obligan y presionan sobre nuestro comportamiento. Sin embargo, sólo a nosotras nos corresponde, con autonomía, conocimiento y responsabilidad, decidir cuándo, con quién y por qué tener nuestra primera experiencia sexual.

## Sólo a las putas les gusta "ESO"

Conversemos entre amigas:

- ¿Qué pensamos sobre nuestra vida sexual?
- ¿Es placentera?
- ¿Qué influye para que así sea?
- Identifiquemos algunos mitos que influyen en nuestro comportamiento sexual y en el de los hombres.

El control sobre nuestro cuerpo no ter-



mina cuando tenemos vida de pareja, sea por matrimonio o unión libre, sino que ese control ahora tiene otras demostraciones.

En primer término, a nosotras se nos ha visto como madres, como paridoras de hijos. Y aquí, como en todo lo que tiene que ver con nuestra sexualidad, la religión ha jugado un papel fundamental.

Para la Iglesia, el único fin del matrimonio debe ser la maternidad. Hasta hace unos años, por ejemplo, previo al matrimonio eclesiástico, la pareja de novios debía presentar testigos ante el cura que declararan que la voluntad de

los contrayentes al casarse era tener hijos.

Pero claro, a más de madres las mujeres somos esposas y como tales "tenemos" la obligación de satisfacer sexualmente a nuestros maridos, dentro de lo considerado moral y decente, negándonos la posibilidad de transformar "la obligación" en una alternativa también placentera para nosotras.

Unamos a lo anterior el hecho de que nuestros hombres viven, por lo general una deformación en su desarrollo sexual. La creencia de que las mujeres debemos llegar vírgenes e inexpertas al matrimonio, mientras que los hombres

viven temprana y libremente su sexualidad, ha provocado que nosotras desconozcamos "todo", para que sea el marido quien nos guíe y nos enseñe. Y el, ¿dónde adquiere conocimiento y experiencia? para eso están "las otras": las "mujeres fáciles", las prostitutas, y si es del caso, las empleadas de la casa.

Hay ocasiones en que el propio padre, profesor o amigo, llegado el momento, establece con el muchacho una relación de "hombre a hombre", lo que significa una visita al prostíbulo o la vista gorda frente a sus aires de "don Juan". Entonces, ¿cómo pretender hombres tiernos y comprensivos, que vean en su compañera una persona con quien desarrollar su sexualidad, si aprendieron de sexo con rudeza y brutalidad al comprar un servicio o violentar a la empleada? En estos primeros encuentros sexuales, los hombres interiorizan la falsa creencia de que las mujeres no vivimos el placer; somos objetos puestos en la tierra para su servicio y satisfacción.

Frases como "la mujer que se respeta no toma la iniciativa", "sólo a las putas les gusta eso", "el placer es para los hombres", son ejemplos que ratifican la idea de que las mujeres no tenemos –o no debemos tener– deseos y gustos sexuales. En aras de la decencia, la pureza y la castidad se nos ha negado esa posibilidad, convirtiéndonos en seres pasivos que respondemos sumisamente a los requerimientos de nuestra pareja.



Como resultado de todo lo anterior, la sexualidad humana (tanto de mujeres como de hombres) se ha visto reducida al acto sexual o coito, o sea, a la penetración del pene en la vagina, limitándose el placer a unas cuantas partes del cuerpo: la boca, el cuello, los senos, el pene, la vagina...



La Mala vida. Venezuela.

En estas condiciones es frecuente que nuestra vida sexual se convierta en mecánica y rutinaria, donde las mujeres no experimentamos ninguna satisfacción. Como consecuencia, nos conven-

emos de que así somos las mujeres y de que esa situación es normal y natural, o empezamos a tejernos nuevos fantasmas y creemos que nuestro problema es individual, que somos frígiditas porque somos incapaces de sentir placer o llegar al orgasmo. Sin embargo, el orgasmo, que es la máxima sensación de satisfacción sexual que recorre todo nuestro cuerpo, es sólo una parte de la vida sexual. Se puede vivir mucho placer sin llegar necesariamente a tener un orgasmo.

Nuestros cuerpos no son máquinas. Hay mujeres que rápidamente nos excitamos y llegamos al orgasmo, mien-

tras que habemos otras que necesitamos de mayor estímulo previo. No olvidemos que el clítoris (ver pág. 8) juega un papel fundamental en nuestra excitación y satisfacción sexual y se dan casos de parejas, con muchos años de vida juntos que no han descubierto su existencia. ¿Cómo entonces podemos hablar de frigidez? Por mucho que se nos diga lo contrario, NO EXISTE MUJER FRIGIDA. Existe, sí, hombres egoístas y cómodos, que viven su sexualidad desde su propia satisfacción personal. Muchas veces las mujeres terminamos siendo objetos de placer, y como se dice vulgar y groseramente: "recipientes donde ellos se desocupan".



ISIS Internacional.

Pero la frigidez no es solamente culpa del egoísmo de los hombres. Existe también ignorancia, falta de conocimientos, tanto de ellos como de nosotras. La frigidez, más que un problema físico o biológico es un problema emocional o cultural. La frigidez puede ser también un llamado de atención a la pareja. Indica que algo está funcionando mal en la relación humana: no hay comunicación, ni sobre los problemas generales de la pareja ni sobre su vida sexual; no hay estímulos sexuales suficientes; muchas veces el acto sexual termina cuando el hombre ha tenido su orgasmo, sin importar si la mujer ha disfrutado o cómo se siente.

Finalmente, hay otra razón más —de las tantas que podríamos seguir enumerando— que influye para que nuestra vida sexual no haya sido placentera. Existe la idea de que las mujeres debemos ser sin iniciativa y por tanto ella ha sido únicamente derecho de los hombres. Es decir que la decisión de cuándo y cómo hacer el amor es propiedad de ellos sin tomar en cuenta nuestra opinión. Muchas veces, las mujeres podemos estar deprimidas, cansadas o simplemente no estamos dispuestas a hacer el amor y no lo manifestamos por temor a nuestro campañero. Puede también ocurrir lo contrario, que un determinado día nos sintamos con mucho deseo de estar con él y no lo comunicamos. En uno y otro caso podemos llenarnos de frustraciones.



### Cambio una de “40” por dos de “20”

Otro de los prejuicios existentes es el de que nuestra sexualidad ha estado siempre ligada a la belleza y a la juventud. Existe la idea de que cuando la mujer ya tuvo los hijos que su marido quiso, que la maternidad dejó sus huellas en nuestros cuerpos, que ya no somos las jovencitas de hace 10 o 15 años, las mujeres hemos dejado de ser tales. No es raro que nosotras mismas empecemos a hacer comentarios sobre nuestra situación o que nuestro compañero crea que ya no lo satisfacemos sexualmente y salga en busca de nuevas conquistas que ratifiquen su masculinidad, y para justificar sus andan-

zas nos diga: “estás hecho una pasa”, “ya te has olvidado de hacer el amor”, o el más común de todos los comentarios: “cambio mujer de 40 por dos de 20”, y entonces nos sentimos inservibles porque ya ni siquiera podemos cumplir con nuestro “deber” de esposas.

Sin embargo, ni el cuerpo perfecto, ni la cara bella, ni los años menos tienen nada que ver con nuestra capacidad sexual. Esta no tiene ni edad ni límites. **Por el contrario, nuestro cuerpo, sin el temor a un nuevo embarazo, que se ha enriquecido con la experiencia, que ha superado prejuicios e inhibiciones, que ha avanzado en conocimiento sobre sí mismo**

y nuestra personalidad y sobre el cuerpo y la personalidad del hombre que nos acompaña, está en mejores posibilidades de vivir más sana y libremente el placer sexual.

A propósito de lo anterior, creemos válido incluir, como lectura de apoyo, fragmentos del artículo "El mito del cuerpo perfecto", tomado de la Revista Fem, No. 41. El artículo está escrito a partir de una experiencia de una mu-

jer minusválida que sufría de un dolor abdominal y que al ser intervenida los médicos encontraron que su apéndice estaba bien y que era el dispositivo intrauterino el que ocasionaba las molestias. A los médicos nunca se les ocurrió pensar que esta mujer tenía vida sexual, sólo porque estaba en una silla de ruedas.

Más allá del caso particular al que la lectura se refiere, creemos que a partir de ella podemos analizar la situación

de muchas mujeres, incluidas nosotras, que por cualquier defecto más o menos importante en nuestro físico, nos hemos negado la posibilidad de considerarnos seres normales, con capacidad de sentir y vivir el placer sexual. Sin llegar al caso extremo del artículo, cualquier situación especial y mínima, como el exceso de peso, una cicatriz en la cara, un defecto en la pierna, problema agudo de vista, etc., etc., cuantas veces ha sido causa suficiente para sentirnos inferiores o anormales.

Leamos con detenimiento y saquemos algunas conclusiones:

#### *El mito del cuerpo perfecto*

*"... Como feminista y psicoterapeuta, estoy política y profesionalmente interesada en la importancia que tiene la imagen del cuerpo en la autoestima y en la expresión de la sexualidad femenina. Pero mi relación personal con el tema proviene del hecho de que soy minusválida..."*

*...Las feministas han atacado desde hace tiempo la imagen del "cuerpo perfecto" que nos transmiten los medios de comunicación. Empero, inclusive en sus intentos de proporcionar alternativas, han creado patrones que nos siguen oprimiendo. El ideal feminista de autonomía no toma en cuenta las necesidades de las minusválidas, ni de las*

*ancianas, ni de hecho, de la mayoría de las mujeres. La imagen de la "supermujer" está fuera del alcance de casi todas nosotras.*

*Desde el momento en que empezamos a desarrollar una conciencia sobre la minusvalidez, reconocimos que esa conciencia era paralela a la conciencia feminista. Por ejemplo, está claro que así como la sociedad crea un ideal de belleza que es opresivo para todos, también crea un modelo ideal de la persona físicamente perfecta. Son estas imágenes distorsionadas de perfección las que todos tratamos de conseguir y con la que nos identificamos.*

*La mujer minusválida y la vieja repre-*

*sentan un reto simbólico al recordarnos cuán débil es en realidad el modelo del "cuerpo perfecto". El cuerpo de la mujer minusválida a lo mejor no se conforma con este patrón de "perfección" ni en imagen ni en forma ni en función. Por un lado, estas mujeres comparten el estereotipo social de pasivas y débiles y, de hecho, en ocasiones son señaladas como el epitome de la incompetencia femenina. Por el otro lado, no son vistas como mujeres sino como seres anhelantes de ayuda, criaturas dependientes y necesitadas de protección. Jamás se les considera entes sexuales sino más bien como objetos asexuados, neutrales, carentes de belleza e incapaces de encontrar un amante. Esta visión estigmatizante refleja la urgencia de quienes no lo son por afirmar que ellas "están bien".*

*Es frecuente que se aconseje a las mujeres minusválidas no tener hijos y a menudo resultan víctimas de la esterilización forzada. Las preocupaciones respecto a la maternidad voluntaria, el cuidado de los hijos, la violación y la violencia doméstica excluyen por lo general a estas mujeres puesto que se asume en principio que son asexuales...*

*...Estos comportamientos pueden conllevar el deseo de que las minusválidas permanezcan invisibles y de que su sexualidad sea escondida como un secreto. Sin embargo, tanto las mujeres minusválidas como las ancianas están "saliendo del closet", están empezando a examinar sus actitudes acerca de sus propias limitaciones y de los mitos, patrones y condicionamientos sociales que nos afectan a todas...*

*...Padres, educadores y profesionistas en el terreno de la salud por lo general guardan silencio sobre el tema. El mensaje, sin embargo, es fuerte y claro: se supone que las mujeres minusválidas, por su imperfección física, no tienen derecho a una vida sexual...*

*...Si bien destaco las limitaciones exte-*

*riores, los estereotipos sociales y la percepción que tienen los demás de la minusvalidez, no por ello quiero minimizar la importancia del mundo interior de la mujer minusválida, o su propio sentido de autoestima y valía personal. Sucedé algo parecido a los sentimientos que experimentan las gordas. Según Carol Munter; estas mujeres tienden a culparse y a pensar que si fueran delgadas serían capaces de conseguir lo imposible. Como en el caso de la gordura, algunas veces la minusvalidez puede convertirse en la única razón de la falta de autoestima, así como de pensar que no se merece el cariño de los demás.*

*Como mujeres, todas sabemos que el enfrentamiento constante con barreras externas reduce nuestra autoestima. Las expectativas de los demás se vuelven parte de lo que esperamos de nosotras mismas. En la mujer minusválida, ello puede significar un sentimiento de invisibilidad, de estrangulamiento interno, de impotencia y desvalorización, así como la convicción de que no se tiene derecho a una vida sexual.*

*Los patrones sociales de belleza y de aceptación marcan las pautas de rela-*

*ción con nuestros padres, nuestros médicos y otros profesionales de la salud, quienes los recrean y refuerzan a través de cómo nos miran, cómo hablan de nosotras y cómo manejan nuestros cuerpos. Estos patrones externos terminan por convertirse en realidades internas. Con excesiva frecuencia, nuestros cuerpos se vuelven nuestros enemigos. Esto es cierto para todas las mujeres, minusválidas o no. Si somos capaces de ver a una minusválida como persona, más allá de su defecto,aremos más libres de los mitos que nos oprimen y que nos hacen oprimir a otros.*

*Tal vez ya es tiempo de que todas "sallgamos del closet" y expresemos nuestros sentimientos respecto a los "defectos" de nuestros propios cuerpos. Juntas como mujeres, con todas nuestras imperfecciones, limitaciones, vulnerabilidades, fuerzas y debilidades, deseos, miedos y pasiones, necesitamos aceptarnos, abrazar nuestra condición humana y lograr vivir amando nuestros cuerpos imperfectos..."*

por: ROBERTA GALLER

(Traducido y resumido por Adriana Ortega y Rosa María Roffiel).

## **PERO... HABLEMOS DE "ESO"**

A lo largo de la cartilla hemos venido viendo la necesidad de que hablemos de "eso" que siempre fue considerado malo y pecaminoso. Quizás para muchas ha sido la primera vez que lo hemos hecho, con franqueza, con confianza, entre amigas. . . Sin embargo, la superación de los mitos y prejuicios que guardamos en la cabeza es un camino largo, que hoy iniciamos y que no tiene que quedar reducido sólo a nosotras.

### **Por eso, trabajemos en grupos sobre:**

- ¿hablamos con nuestro compañero sobre nuestra vida sexual?**
- ¿cómo y cuándo nos gustaría vivir nuestra sexualidad?**
- ¿con qué nuevas ideas y valores vamos a educar sexualmente a nuestros hijos e hijas?**

Generalmente el dicho popular "mente sana en cuerpo sano" ha estado referido únicamente a la salud física y no pensamos en las repercusiones que la vida sexual tiene con respecto a nuestra salud mental; por eso es importante que los nuevos conocimientos y avances los vayamos compartiendo con nuestros compañeros para no seguir acumulando una vida de frustraciones, angustias, mal humor y enojo que se refleja en la casa, en la familia y que no pocas veces se descarga en la rela-

ción con nuestros hijos e hijas. La superación de los prejuicios y la ignorancia de la pareja sobre el placer sexual es un camino de construcción conjunta, que puede dar su primer paso abriendo la comunicación con el compañero.

Muchas veces el diálogo de la pareja es el mínimo necesario, y en materia sexual, sencillamente no existe. Es hora de que hablemos con nuestro compañero sobre qué nos gusta y qué no, cómo nos sentimos mejor y nos satisface más, cuándo queremos hacer el amor con él, que descubramos juntos qué caricias son las que nos gustan, que nos demostremos ternura y solidaridad,

que conozcamos juntos nuestros cuerpos y sus reacciones. Los dos tenemos el derecho de hacer y vivir cuanto decidamos, siempre que se base en una decisión mutua y compartida.

«Cuando las mujeres planteamos que nuestro primer derecho que nos reafirma como seres humanos integrales es, precisamente, el derecho al placer, no debe entenderse como una manifestación de nuestro egoísmo. Es cierto que reclamamos ese derecho desde nuestra condición de mujeres que no sólo queremos estar mejor, sino que QUEREMOS ESTAR BIEN y eso pasa, necesariamente, por la construcción de una nueva pareja y de una nueva familia.»





**Y VENIR A ENTERARME EN UNA ENCICLOPEDIA ILUSTRADA DESPUES DE VEINTE AÑOS DE CASADA QUE LA MUJER EN EL SEXO TAMBIEN TIENE DERECHO AL PLACER !!!**

No es raro que la primera reacción de nuestro compañero cuando le planteamos nuestro derecho el placer lo entienda como un problema individual y no importante. Sin embargo, una vida sexual placentera va a repercutir en el bienestar de la familia y va a posibili-

tar que ellos también superen prejuicios e inhibiciones que muchas veces les han impedido vivir con mayor satisfacción su sexualidad.

Para terminar este primer acercamiento sobre el escabrozo tema de la sexualidad, definitivamente creemos que ésta, vivida placenteramente, puede enriquecer nuestra forma de comunicación con la pareja. Existe un lenguaje del cuerpo que ni lo conocemos ni lo hemos desarrollado. Cuántos desacuerdos, conflictos e incomprendiciones nos ahorraríamos si es que lográramos que nuestra comunicación no se reduzca a la palabra, origen de muchas desaveniencias y malos entendidos.

Los gestos, las miradas, las risas, las caricias, demostradas en cualquier momento del día –o de la noche– y en medio de la ternura, la libertad y la solidaridad, pueden ser un buen vehículo para alcanzar una vida de pareja humana y gratificante.

Con lo que acabamos de decir no creamos que todos nuestros problemas se resuelvan, como se dice comúnmente, en la cama. . . Sin embargo pueden convertirse en una nueva fuente que nos llene de fuerza, alegría y optimismo para enfrentar la vida.

¿Lo intentamos?



### \* EL SEXO COMO MEDIO DE COMUNICACION

Ni las mujeres ni los hombres nacemos sabiéndolo todo respecto al sexo. Tenemos que aprender nosotros y con los otros a dar y recibir placer sexual. Muchas veces, hablar de sexo con nuestra pareja ayuda mucho. Sin embargo, al principio es difícil hablar porque muchos de nosotros hemos crecido en familia donde las palabras sexuales eran sucias, y la información sexual, escasa.

Una cuestión sexual muy importante que debemos ser capaces de comunicar es ésta: hasta dónde quiero o quieres llegar?, ¿quiero hacer el amor hoy?, ¿quieres tú?. Muy a menudo las parejas, incluso parejas casadas, terminan haciendo el amor cuando uno de ellos o ninguno de los dos tiene ganas. Cada uno puede pensar que el otro quiere. Una persona puede tener vergüenza de decirle a la otra que no quiere hacer el amor. Cómo nos comunicamos estas cosas? Aquí hay un ejemplo de alguien que quiere hacer el amor y no sabe comunicar sus sentimientos.

"José me da las buenas noches con un beso y se da la vuelta para dormir. Yo estoy excitada y enfadada por su cansancio. Quiero frotarme contra él para excitarlo, pero no quiero arriesgarme a una discusión. Entonces me callo y trato de dormir, aunque estoy llena de rabia y de excitación".

Esta mujer podía haber evitado irse a dormir tan enfadada si hubiera tratado de comunicar sus sentimientos de una forma directa y no acusadora.

Aquí podemos ver la misma escena:

"José da las buenas noches con un beso y se da la vuelta para dormir. Yo estoy muy excitada y friego con él.

— Gloria, estoy contento de excitarte, pero tengo demasiado sueño para hacer el amor.

*Tomado de SOMOS, No. 30,  
AMNLAE, Nicaragua. 1986.*

— Gloria, yo no sabía que querías hacer el amor. Estoy cansado, pero dejame abrazarte y tenerte cerca”.

Con ninguno de estos intercambios, Gloria hubiera conseguido exactamente lo que quería a nivel sexual pero al expresar sus sentimientos y hacer que se reconozcan, puede dormir.

**La comunicación de nuestras necesidades sexuales es un proceso continuo.** Una mujer que reunió suficiente coraje como para hablar con su compañero sobre sus relaciones sexuales dijo, muy frustrada: “Creo haberle dicho una vez lo que quería. Por qué no lo sabe ahora?. Es que se ha olvidado?. Será que no le importa?

Nadie es adivino. Algunas veces presentimos lo que alguien quiere o necesita. Otras veces no. Somos conscientes de que nuestros sentimientos sexuales varían, y a pesar de ello no siempre estamos dispuestas a decir lo que necesitamos sexualmente.

“Decirle a Tony lo que necesito no siempre es fácil. Sé que él ha crecido creyendo que los hombres tienen que saber más sobre el sexo. Por eso incluso cuando me preguntó lo que yo necesitaba, me dió la sensación de que decírselo parecería una crítica”.

“Estabamos los dos muy excitados. El empieza a frotar mi clítoris con demasiada fuerza y me hace daño. Al principio no supe qué hacer. Tenía miedo de estropearlo todo si decía algo. De repente me di cuenta de que podía coger su mano, muy suavemente, moverla un poquito más arriba, hacia el vello púbico”.

**Al principio hablar del sexo suele ser complicado. Estas son algunas de las barreras que podemos sentir:**

—Miedo de que el otro se sienta mal si le decimos lo que queremos.

—Nos da vergüenza pronunciar esas palabras.

—Creemos que el sexo es algo natural y que tener que hablar de él significa que hay algún problema.

—No nos comunicamos bien con nuestra pareja en otros aspectos de nuestra relación.

—En ningún momento no sabemos lo que queremos o necesitamos reaccionar hacia algo que nuestra pareja hace.

—Las barreras pueden ser personales y no de la pareja.

## **¿COMO MEJORAR NUESTRA COMUNICACION SEXUAL?**

Estamos descubriendo que hablar de sexo con nuestra pareja, compartir lo que sentimos, lo que nos gusta y lo que no nos gusta de nuestra relación, forma parte de la experiencia total. A veces es bueno hablar mientras hacemos el amor. Esto puede traer sorpresas y aumentar nuestra excitación. Otras veces es mejor hacerlo después.

De cualquier manera, hablar puede añadir nuevas dimensiones a la experiencia y puede aportar un mayor sentido de intimidad. Hablar de sexo puede ser también doloroso porque a veces cuando nuestra sexualidad no funciona como queremos, reflejar claramente nuestra incapacidad general para conectarnos y eso nos desilusiona.

La sexualidad es una posibilidad especial de tener algo más que palabras para llegar al otro.

### **HAY MUCHAS MANERAS DE COMUNICARSE**

- Coger de la mano de nuestra pareja y ponerla en un nuevo lugar.
- Producir ruidos que le avisen que nos gusta
- Acelerar o retardar el movimiento de las caderas
- Poner firmemente una mano en el hombro para indicar que “queremos ir más despacio”, etc.

Tenemos muchas formas de expresar el afecto, la confianza y el placer: tocarnos, abrazarnos, besarnos, comunicarnos con palabras y gestos, bromeando o riendo y llorando.

En la medida en que nos vamos moviendo fuera de esos viejos mitos que dicen que los hombres saben todo sobre sexo y que las mujeres reciben lo que les dan, que de esas cosas no se habla, vamos a convencernos más que compartiendo nuestros sentimientos estamos siendo honestas con nosotras mismas, a la vez de contribuir a mantener una buena relación amorosa.

## NOTAS SOBRE FEMINISMO Y SEXUALIDAD

Fragmentos tomados de  
"Notas sobre Feminismo y  
Sexualidad" por Berta Hiriart  
y Adriana O. Ortega, en  
FEM, No. 41, México. 1985.

El feminismo ha desempeñado un papel fundamental en el debate sobre la sexualidad femenina y sus implicaciones políticas, despertando las más variadas reacciones en los círculos gubernamentales, eclesiásticos, intelectuales y, por supuesto, familiares.

Estas notas tienen el propósito de resaltar algunos de los puntos medulares que ha defendido el movimiento feminista a lo largo de los últimos diez años, las discusiones internas que se han generado en torno a la sexualidad y los cambios que están sucediendo en la actualidad.

— A principios de los años setenta llegaron a nuestro país algunos textos que cuestionaban lo que hasta entonces se había considerado el patrón "normal" de la sexualidad. Ya desde finales de los sesenta las feministas europeas y estadounidenses señalaban que el cuerpo de las mujeres había sido reglamentado para cumplir los intereses patriarcales. Esta idea que para algunas personas resulta ahora un lugar común, en aquellos días era francamente luminosa.

Quienes opinaban que el feminismo era una moda importada (en aquel entonces la mayoría de la derecha y de la izquierda) tendrían que haber observado la identificación que surgía entre estas "exóticas ideas" y los problemas sexuales que enfrentamos cotidianamente las mexicanas.

La advertencia de que habíamos sido enajenadas de nuestros cuerpos, de que estos servían a las necesidades del Estado, la Iglesia, las grandes empresas y los hombres con los que convivíamos —pero rara vez a las nuestras— abrió varios caminos de reflexión y batalla.

En primer lugar fue establecida la diferencia entre reproducción y sexualidad, las cuales habían sido penosamente confundidas. La reproducción, se dijo, es sólo una de las facetas de la sexualidad; las mujeres deseamos acceder a las otras, deseamos el placer.

La aparición en el mercado de algunos anticonceptivos eficaces permitió esta disociación, pero la cuestión no era tan sencilla. El modelo de relación sexual

que nos habían enseñado se basaba en la búsqueda del orgasmo masculino y dejaba insatisfechas a la mayoría de las mujeres. La cópula respondía a la anatomía de los varones, ignoraba las zonas sensibles del cuerpo femenino. El orgasmo clitoriano se convirtió en una reivindicación del movimiento feminista.

Cuando comenzaron a saberse los daños que producen los anticonceptivos, la relación sexual tradicional fue aún más impugnada. No sólo no proporcionaba suficiente placer, sino que nos condenaba a elegir entre el embarazo (muchas veces no deseado) o la enfermedad. Era preciso crear nuevas formas de acercamiento erótico.

Libros como *Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas*, del Colectivo de Mujeres de Boston, trataban desde una nueva perspectiva asuntos que antes sólo habían sido tocados por los "especialistas". La masturbación, el lesbianismo, la homosexualidad, y en general la relación con el propio cuerpo y el de los otros (as), fueron analizados desde el punto de vista particular de las mujeres.

La información científica, que se consideraba incuestionable, fue puesta en duda. Cualquier teoría investida de bata blanca fue digna de sospecha; demasiadas veces la discriminación sexual se había fundamentado en los "hallazgos" de la ciencia. Ahora se valoraban las experiencias personales como fuente de conocimiento. "Si así lo vivo, si así lo vives, es que es verdad. No importa qué digan los expertos".

Tuvieron que pasar varios años para que algunas feministas aceptaran que la sexología podía ofrecer elementos importantes a quienes libraban una lucha en el terreno de la política sexual. Hay que decir que en los inicios del "nuevo feminismo", las reflexiones acerca de la sexualidad que por un lado tenía una fuerte carga liberadora, por otro llegaron a ser opresivas, en tanto que fueron convertidas en dogmas. Este es el caso, por ejemplo, de la negación al posible disfrute de la relación coital. Ahora sabemos que existe y que no se debe a una sumisión al varón.

— Junto con la reivindicación del placer comenzó también la pelea por los derechos reproductivos. Cada mujer debía poder decidir sobre su fecundidad, sin arriesgar en ello su salud o su vida. Así, se iniciaron los trabajos por la despenalización del aborto y el acceso a anticonceptivos gratuitos, inofensivos para la salud, para ambos性es.

Sin embargo, aunque estos principios fueron los mismos en los distintos países, pronto se hizo sentir la desigualdad entre las condiciones que gozaban las primermundistas y las nuestras.

En Estados Unidos y en Europa se extendieron los centros de mujeres que defendían los derechos reproductivos en la práctica: ayudaban al conocimiento del cuerpo, ofrecían métodos alternativos de control de la fecundidad, eran lugares de intercambio de experiencias. En cambio, en México, la mayoría de los intentos por abrir centros semejantes han fracasado por problemas económicos, y también quizá, por falta de cohesión organizativa. Existen unos cuantos que han subsistido con ayuda proveniente del exterior, y uno sólo —en Colima— que funciona con apoyo estatal.

También en la lucha por la despenalización del aborto nos encontramos a distancia. Si bien en muchos países “desarrollados” las mujeres tienen que seguir peleando por no perder lo que han ganado, ellas se hallan en una posición de fuerza frente a sus gobiernos muy distinta a la nuestra. En México, la despenalización está aún lejana y algunas feministas se preguntan si habría que haber comenzado con esta reivindicación, dada la situación particular de nuestro país.

Aquí, el trabajo por los derechos reproductivos ha tomado matices diferentes, muchas veces en relación directa a la condición de dependencia que sufrimos como nación. Tal es el caso de las protestas por la venta de anticonceptivos prohibidos en Estados Unidos, y de la lucha reciente contra las esterilizaciones involuntarias, en cuyo trasfondo se adivinan respuestas demográficas locales a las presiones de la deuda externa. Aquí, hay que arreglárselas con los escasísimos recursos de un país al borde de la quiebra, con una oposición fraccionada y débil y con fuertes tradiciones religiosas en el grueso de la población. . .

—La sexualidad ha sido el núcleo y eje del feminismo, porque la discriminación de las mujeres proviene precisamente de la valoración que se ha dado al hecho de tener un cuerpo femenino.

Ahora en México y en otros países de Latinoamérica como: Perú, Brasil, Colombia y República Dominicana, hay grupos que trabajan el tema de la sexualidad con mujeres de distintos sectores. Algunos se han especializado, retomando los conocimientos de la ciencia que pueden ser útiles. Otros tratan una gama más amplia de asuntos relacionados con la condición de la mujer. No existe ningún trabajo de apoyo para la toma de conciencia sobre nuestra situación que no

toque el tema de la sexualidad.

El trabajo con mujeres que libran luchas por la supervivencia y el cambio de las condiciones generales ha permitido una fusión entre los planteamientos feministas sobre la sexualidad y la reivindicación de los derechos sociales. De tal modo que, especialmente los derechos reproductivos, han alcanzado un lugar de igual importancia que otros primordiales. . .

. . . De la mezcla afortunada de elementos teóricos y luchas concretas; de mujeres de diversas clases, etnias y edades, que se hacen escuchar; de formas distintas de organización que entran en contacto, depende la evolución de la política sexual.

Se trata entonces —por qué negarlo— de construir “una nueva moral” cuya esencia sea el equilibrio de poder, el reconocimiento de la diversidad. Ya no podemos ser tan simplistas como para creer que el poder puede desaparecer mágicamente, ni tan moralistas que no queramos ver la realidad que nos rodea. Ojalá que seamos capaces de tolerar las diferencias, de aprender unas de otras, de ponernos de acuerdo para acciones muy concretas, en vez de caer en la atomización que debilita todos nuestros esfuerzos.

## **BIBLIOGRAFIA UTILIZADA Y/O RECOMENDADA**

- La sexualidad femenina en el Ecuador.** Gladys Moscoso y Fabiola Solís. Ed. El Conejo. 1987. Quito.  
Revista FEM No. 41: **Cuerpo de Mujer.** Agosto-septiembre/85. México
- Cuerpo de Mujer.** CIDHAL. 1982. México
- Amando Nuestro Cuerpo.** Centro Flora Tristán. Lima.  
Revista VIVA No. 10. **El paraíso maternal.** Centro Flora Tristán. abril - mayo/87. Lima.
- Revista FEM No. 36. **Misceláneo.** Octubre-noviembre/87. México
- La menstruación.** CIPAF. 1985. Rep. Dominicana
- Rev. FEM No. 53. **Otra vez el 10 de mayo.** Mayo/87. México.
- Boletín Manuela No. 26. **22 de julio: día del trabajo doméstico.** Movimiento Manuela Ramos.  
julio/87 . Lima
- Boletín SOMOS, No. 31. AMLAE. 1987. Managua.