

Sapphic Fire

Guía de sexualidad entre mujeres

Thais Duthie · Paula Alcaide
Espe López · María Torre Gómez

Prólogo de Gloria Fortún



Thais Duthie compagina su trabajo como filóloga con la gestión de su blog, *Bajo el edredón*, donde habla del erotismo con naturalidad y desde una perspectiva empoderadora. Escribe para otros medios, como *Volonté*, donde están publicados sus relatos eróticos. Es autora de la novela erótica *Matices* (2018, LES Editorial).

Paula Alcaide es psicóloga, consultora y referente en terapia afirmativa lesbiana, bisexual y *queer*. Autora de *Cómo superar un bollywood* (2019, Editorial Egales) y docente en universidades y organismos públicos sobre acompañamiento psicológico al colectivo LGBTIQ+. Más información en su web www.palcaide.com.

Espe López es maestra, psicopedagoga, sexóloga y terapeuta de pareja. Fundadora de Beta sexología (www.betasexologia.com), ha centrado su trabajo en la realización de talleres, cursos y formaciones, en terapias relacionadas con la sexualidad y las relaciones del colectivo LBT, en la sexualidad no normativa, relaciones no monógamas y BDSM.

María Torre Gómez es periodista, sexóloga clínica, divulgadora y lesbiana política. Creadora de *ArsEroticas* (www.arseroticas.com), espacio en el que acompaña a parejas, mujeres y personas LGTBIQ+ en el descubrimiento de una sexualidad más sana y placentera.

Ilustración de portada: Paloma Alcázar Morán

¿Recuerdas cuando te preguntaste cómo era el sexo entre dos mujeres? Seguro que ya sabías cómo era entre un hombre y una mujer cis, pero nadie te había contado que había otras posibilidades. Otros genitales. Otros cuerpos.

Además, la mayoría de información disponible acerca del sexo entre mujeres tiene una visión sesgada, desactualizada, poco diversa y nada práctica. Estamos hartas de tener que bucear incansablemente en páginas para encontrar recursos de utilidad, por eso nació este libro.

Sapphic Fire es una guía de sexualidad sáfica diversa y divulgativa. Reúne a cuatro expertas en sexualidad entre mujeres para despejar dudas, desmontar mitos y hablar claro sobre cómo tenemos sexo.

En el interior de este libro encontrarás todo lo que debes saber para disfrutar de tu sexualidad de forma segura: anatomía para conocernos mejor, salud sexual, ITS, ciclo menstrual, prácticas, posturas, BDSM y sexo en la etapa vital en la que te encuentras.

Lo que sostienes es la primera guía de sexo sáfico que incluye diversidad de cuerpos y genitales, y que habla sin tapujos de sexo y te lo muestra con naturalidad, tal y como es. Este puede ser manual de consulta para quienes empiezan, pero también una herramienta para que las más experimentadas se revisen o den un paso más en su placer.

Sapphic Fire

Sapphic Fire

Guía de sexualidad entre mujeres

Thais Duthie
Paula Alcaide
Espe López
María Torre Gómez

LES
editorial

Primera edición: junio de 2022

© Las autoras: Thais Duthie, Paula Alcaide, Espe López,
María Torre Gómez, 2022

© Gloria Fortún, prólogo, 2022

© Letras Raras Ediciones, S. L. U., 2022

© Paloma Alcázar Morán, ilustraciones (portada e interiores), 2022

Coordinación de la guía: Thais Duthie

Coordinación colección No ficción: Marta Pita Dopico

LES Editorial pertenece a Letras Raras Ediciones, S. L. U.

www.leseditorial.com

info@leseditorial.com

ISBN: 978-84-17829-71-1

IBIC: VFVC

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com).

A todos nuestros amores sáficos.



¿Quieres escuchar la banda sonora de esta historia?

Índice

Nota de la editorial

Prólogo de Gloria Fortún

1. Nuestro cuerpo

Genitales externos e internos

La vulva

La vagina

El himen

El clítoris

El pene

El ano

El suelo pélvico

2. Procesos hormonales y sexualidad

Ciclo menstrual

Métodos sostenibles para recoger el flujo menstrual

Climaterio

Maternidades y sexualidad

Transicionando

3. Nuestra salud. ITS y métodos de protección

Tipos de infecciones a las que nos exponemos

Métodos y barreras de protección

Protégete así de una ITS

4. Qué vemos en consulta

Deseo

Estrés y ansiedad

¿Qué son las disfunciones sexuales?

Consultas relativas a la maternidad
Inseguridades físicas y autoestima corporal
Los 5 lenguajes del amor

5. Prácticas sexuales sáficas
 - ¿Cómo tenemos sexo las mujeres sáficas?
 - Mitos sobre el sexo sáfico
 - Prácticas sexuales
 - Inspiración
 - Consejos para tener encuentros sexuales
6. Explorando nuestra sexualidad
 - Prácticas sexuales no normativas
 - No monogamias
 - BDSM
 - Fetichismos
 - Sexo en grupo
 - «Bolleurismo»
 - Intercambio de parejas (mundo *swinger*)
 - Pornografía ética feminista
7. Juguetería y cosmética erótica
 - Tipos de juguetes eróticos
 - Cosmética erótica
 - Accesorios eróticos
 - Consejos para usar tu juguete erótico
8. Preguntas frecuentes

Nota de la editorial

Esta guía pretende ser una explicación clara y completa de nuestra sexualidad, los factores que intervienen en ella, cómo practicar sexo de forma segura y otros aspectos relevantes. Sus autoras están especializadas (en los campos de la sexología, la psicología o la divulgación) en el sexo entre mujeres. Trabajan con lesbianas, bisexuales, mujeres *queer*, cis o trans y tienen una amplia experiencia y conocimiento en estas áreas. Creemos que con este libro se cubre una necesidad y un vacío en las estanterías sáficas, necesitábamos una guía como esta que sirviese de introducción a nuestra sexualidad y fuese lo suficientemente didáctica y cercana para quien la leyese.

Además, esta guía será sáfica. ¿Esto qué quiere decir? Fundamentalmente que preferimos utilizar el término 'sáfica' porque es una palabra que incluye a mujeres lesbianas, bisexuales y *queer* en general, a todas las que se sienten atraídas sexo-afectivamente por mujeres, y que acoge también a identidades no binarias próximas al espectro femenino que establecen relaciones de este tipo. Es una etiqueta amplia, pero creemos que es más diversa que lo que clásicamente se ha venido definiendo como 'lésbica'. Es decir, en las siguientes páginas hablaremos de relaciones sáficas, sexo sáfico y demás, porque si existe una palabra más actualizada que nos incluye a todas, ¿por qué no utilizarla?

LES es una editorial cuyos valores son firmemente transinclusivos y hemos intentado que esta guía lo refleje; sin embargo, también creemos que es crucial no hablar por colectivos a los que no pertenecemos y que cada perspectiva sea aportada por sus propias voces. Por ello, nuestra intención es que esta guía suponga un primer acercamiento desde el trabajo exhaustivo y la vertiente profesional de estas autoras, pero no será el último: en un futuro nos gustaría ampliar nuestra labor de divulgación sobre la sexualidad sáfica con contenidos que hablen específicamente de la realidad trans y escrito por autoras trans.

La sexualidad sáfica es tan amplia que es casi imposible abarcarla en un solo libro, pero en esta guía queremos dar el primer paso. Esperamos que lleguen muchos más.

MARTA PITA DOPICO, coordinadora colección No ficción

Prólogo

Las mujeres tenemos sexo entre nosotras y también, faltaba más, con nosotras mismas. La forma en que disfrutamos de nuestros cuerpos es tan diversa como lo son estos. Gordas, trans, altas, con discapacidad, cis, delgadas, jóvenes, *femmes*, bajas, mayores, *butch*, con dos pechos o con uno... la lista es infinita, pero compartimos la herida de una sexualidad invisibilizada o tergiversada para el disfrute de los consumidores de una pornografía machista y explotadora. La vida en una sociedad patriarcal y heterosexista hace que experimentar nuestra sexualidad en toda su plenitud resulte un desafío para las lesbianas y demás sáficas. Esta guía sin pelos en la lengua, pero al mismo tiempo amable y libre de prejuicios, era necesaria, ya tardaba, tenía que existir y la recibimos como a esa nueva amiga ante la que nos preguntamos: ¿pero cómo no te he conocido antes?

Es verdad, los tiempos han cambiado. Cuando yo salí del armario en los años noventa, el lesbianismo velado de Idgie en la película *Tomates verdes fritos* era de los pocos referentes que teníamos. Nos encontrábamos en bares con nombre de secreto –Truco, Escape, Sutilezas– y utilizábamos palabras clave como el verbo «entender». Pero las cosas no son más sencillas en la era de las *apps* para ligar y las series inclusivas. Seguimos adoleciendo de los conocimientos que pueden permitirnos ejercer un autocuidado consciente y lograr placer en nuestros momentos sexuales. Nos hacía falta un libro como este, que tiene en cuenta todo lo que se ha obviado en nuestra educación sexual, pero que está escrito de forma amena y cercana, que recoge la historia de nuestro deseo y explica, con un enfoque holístico, cómo son nuestros cuerpos y la forma en que nuestros ciclos y nuestra salud inciden sobre nuestra sexualidad.

Las cuatro autoras de *Sapphic Fire* –Paula Alcaide, Thais Duthie, Espe López y María Torre Gómez– han puesto sabiduría, cariño y un llamativo empeño en no dejarse nada ni a nadie fuera de este libro. Después de todo, no nos han enseñado a ser sáficas. La mayoría de nosotras no hemos crecido con otra versión que no fuera la de «la semillita», la de «a chico le gusta chica» o la del meloso amor romántico de las películas de Hollywood. Autodidactas, hemos hecho lo que hemos podido, y es de agradecer que también en esto, como ha ocurrido en tantos aspectos de nuestra

vida, podamos enseñarnos unas a otras. Porque también tenemos sexo. Sexo con nuestras novias, amantes, ligues, en grupo, ruidoso, romántico, raro, entre risas, con un succionador o con un látigo. Y nos encanta. La información empodera. Dar nombre a las cosas empodera. Saber que no estamos solas empodera. Gozar empodera. Esta guía proporciona información, lenguaje, sororidad y, por supuesto, un montón de consejos para que palpiteemos juntas y en soledad.

Considero importante insistir en la forma en que *Sapphic Fire* celebra la diversidad: para empezar, esta guía está escrita en un lenguaje inclusivo para todo tipo de feminidades y habla de sexualidad en todas las épocas de nuestras vidas: climaterio, maternidad, transicionando... Rompe con los manidos estereotipos del sexo lésbico y nos alienta a gozar de nuestros cuerpos, explorando el deseo en todas sus manifestaciones y también en los distintos estados emocionales en los que nos podamos encontrar según nuestro momento vital, siempre poniendo el énfasis en el cuidado, el respeto y la no violencia. Aquí se trata la sexualidad desde una perspectiva no heteropatriarcal, se desmontan mitos y, como no podía ser de otra manera, se detallan prácticas no normativas tales como las no monogamias, el BDSM, el sexo en grupo o la pornografía feminista. Con recuadros que destacan ideas importantes, un detallado índice para buscar aquello que nos interesa en un determinado momento y una maravillosa sección de preguntas frecuentes que muchas veces no nos atreveríamos a formular a nadie más, estamos ante un libro que siempre conviene guardar cerca.

Nuestras sexualidades y fantasías están limitadas por aquello que sabemos que es posible, aquello para lo que se ha puesto palabras. El libro que tenemos entre las manos nos permite conocer nuestros cuerpos, desmontar mitos, liberarnos de la visión falocéntrica del uso de nuestros genitales, aprender vocabulario que nos concierne como el de las ETS o el de nuestra anatomía, saber cómo cuidar nuestros cuerpos, acabar con conceptos machistas como la virginidad, leer sobre tabúes, informarnos acerca de la reproducción asistida y disfrutar de ese órgano que sirve exclusivamente para dar placer y del que tan poco se sabe, el clitoris.

Sapphic Fire transmite dos ideas que la convierten en una guía para todas: la primera, que el sexo entre dos mujeres no solo se practica entre lesbianas. Otras feminidades que pueden no identificarse como lesbianas lo practican: bisexuales, pansexuales, *queer*... e incluso heterosexuales, ¿por qué no? La segunda idea es que el acto sexual significa cosas distintas para cada una de nosotras. Liberadas, afortunadamente, de la limitada visión del sexo como penetración, aquí encontraremos las distintas prácticas de nuestra maravillosa diversidad.

Las mujeres vivimos en una sociedad que nos ofrece una visión prejuiciosa y machista de nuestra sexualidad. Por una parte, nos sexualiza para convertirnos en objetos de consumo capitalista con cuerpos imposibles de alcanzar, y por la otra, nos exige ser puras, virginales, sin autonomía ni deseo sexual. El único acto sexual que parece aceptable es el heterosexual entre personas cisgénero. *Sapphic Fire* nos

recuerda algo fundamental: podemos buscar el sexo que más deseamos tener, podemos escoger con quién o quiénes deseamos tener relaciones sexuales siempre que sea una decisión de todas las partes, podemos decidir no tener sexo o gozar de este cuando queramos y con la frecuencia con la que queramos. Somos dueñas de nuestro cuerpo y de nuestro deseo y tenemos derecho a gozar de ambos cualquiera que sea nuestra corporalidad y a cualquier edad.

Así que adelante. Buen sexo para todas. Que vuestro deseo se haga realidad.

GLORIA FORTÚN

Capítulo 1

Nuestro cuerpo

Genitales externos e internos

Conocer nuestros genitales es aún una tarea pendiente para mucha gente. La vergüenza, los tabúes sobre sexualidad y la escasa y pobre educación sexual que recibimos hacen que sigamos por inercia y no nos paremos a pensar en la sexualidad propia de cada persona ni nos pongamos delante de un espejo para ver cómo son nuestras partes íntimas.

Reconocerse es el primer paso para conocerse. Decirlo es fácil, pero hacerlo no lo es tanto. Todavía es casi revolucionario coger un espejo y mirarse los genitales para ver cómo son, qué características tienen y qué diferentes son cada uno de ellos.



¿Sabías que... hay más de 50 maneras distintas de denominar a la vulva?

Desde temprana edad hemos comparado los genitales con los de nuestras compañeras de guardería, de colegio, el incipiente vello púbico en la adolescencia y la estética e higiene ya de mayores. La relación que tenemos con ellos es íntima y guardamos muchos recuerdos de cuando nos sorprendió por primera vez, como cuando nos bajó la regla (si tu cuerpo menstrúa), nos descubrió el orgasmo o qué cosas les hacían sentir placer. Esa relación, como cualquier otra, va cambiando y evolucionando. ¿Recuerdas la primera vez que sentiste placer?, ¿o cuando te mostraste plenamente desnuda ante otra persona?, ¿y la vez que descubriste el sexo oral? Y en todo ese tiempo, ¿qué te has preguntado sobre ellos? Ya es hora de que aprendamos más sobre nuestros genitales.

La vulva

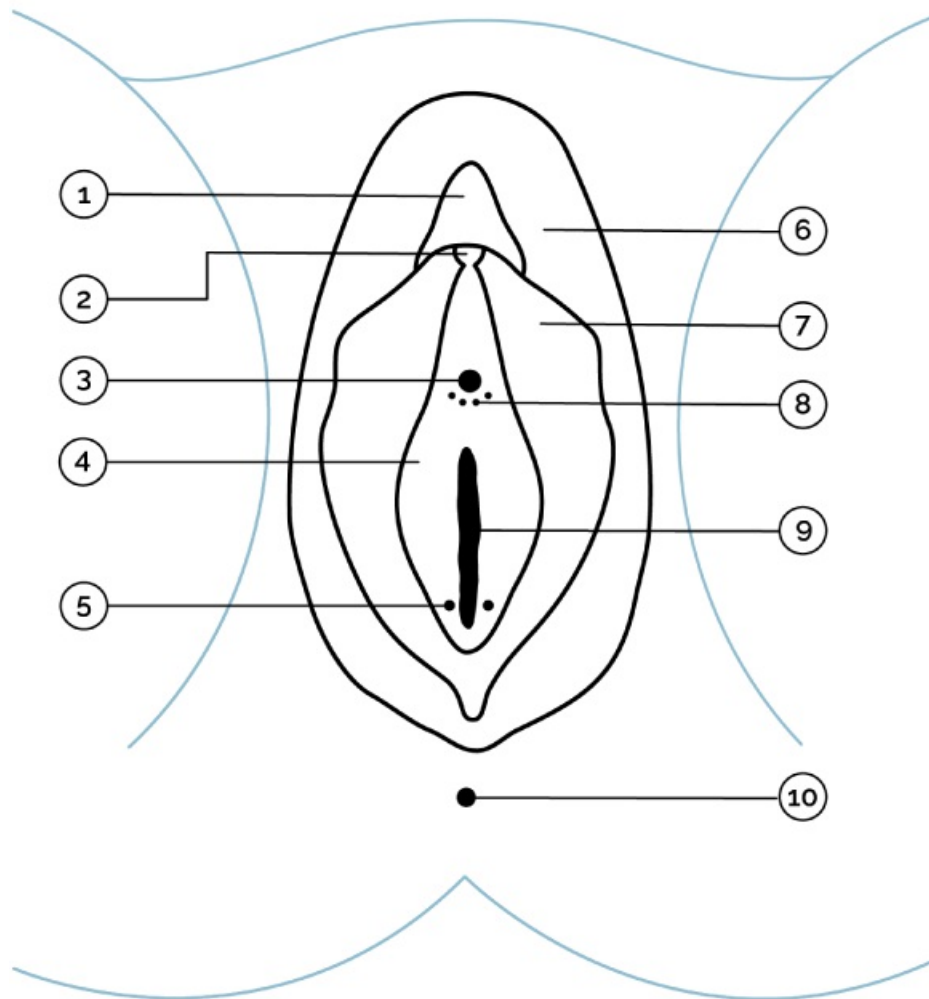
La vulva tiene un contorno muy definido. Podemos decir que comienza en la parte inferior del vientre. Ahí encontramos una parte más abultada que cubre la zona frontal de la pelvis, lo que denominamos monte de Venus. Si sigues bajando desde tu monte de Venus, llegarás a la vulva.



Para aclararnos, la vulva es la parte exterior, lo que vemos si nos miramos con un espejo. La vagina es el interior, el conducto muscular que conecta con el útero.

Lo mejor para descubrir la vulva es empezar por la parte externa: los labios genitales, que tienen la función de proteger las partes más sensibles. A estos labios se los suele llamar mayores o externos. Son más gruesos que los menores o internos, ya que están formados por tejido graso y hacen de amortiguador para la vulva, que es una zona muy delicada. A veces son lo suficientemente largos como para cubrir toda la vulva, pero su tamaño y forma puede variar mucho. Por eso a veces son más cortos que los menores o internos. En ocasiones, ni siquiera sobresalen mucho, sino que los labios de algunas personas son simplemente unos montículos que conforman el contorno de la vulva.

Vulva



1. Prepucio del clítoris

2. Clítoris

3. Orificio uretra

4. Vestíbulo vaginal

5. Glándulas de Bartolino

6. Labios mayores

7. Labios menores

8. Glándulas Skene/Anarcha

9. Orificio vaginal

10. Ano

Los labios externos o mayores están recubiertos de piel. Se trata de una piel normal, como la que nos cubre cualquier otra parte del cuerpo. Por eso tiene glándulas sebáceas, sudoríparas y folículos pilosos. ¿Esto a qué te suena? Sí, a que sale vello y hay sudoración en esa parte. Esto no está mal para que respire la zona y

el vello la proteja. También tiene su parte negativa: que se enquistan y salen granitos como lo haría en otro lugar de tu anatomía.

Se ha hablado mucho sobre la función del vello púbico y son muchas modas las que han pasado por nuestros genitales, desde lo más natural hasta rasurados que dejaban al descubierto toda la piel de la vulva.

El hecho de que en la parte de la vulva haya folículos y grasa hace no solo que pueda salir vello, sino también granos y erupciones. Vamos, que esta piel reacciona igual que la de cualquier otra zona. Esto ya no suena tan bien, ¿verdad?

En cuanto a los labios menores o internos, suelen ser más largos que los externos. Pero, recuerda: cada una es diferente y las formas y tamaños pueden cambiar.

¿Hacemos un ejercicio? Coge un espejo y mírate. ¿Cómo son tus labios?

Es posible que parezcan arrugadillos y tengan pliegues. Si te fijas, son finos y muy sensibles. No se parecen en casi nada a sus hermanos. Están llenos de terminaciones nerviosas, de ahí su alta sensibilidad. Tocarlos es un gran placer y, si al acariciarte nunca te has parado a tocarlos solo a ellos, te animamos a que lo hagas porque no te vas a arrepentir.

Por cierto, ¿te has preguntado de qué están cubiertos? Aunque parezca piel como los otros, no es así. Están envueltos de una membrana mucosa, como la de la boca. Esta capa de mucosa les aporta esa hidratación tan característica suya. De ahí que los labios de más afuera suelen estar secos, pero si vamos metiendo el dedo encontramos un ambiente de humedad. Es el hábitat perfecto de cada uno y lo mejor es no alterarlo. Mientras que los labios externos o mayores son más fuertes y más resistentes por la capa de células muertas que protege la piel, los internos carecen de esta capa de protección y son más propensos a la irritación.

Como hemos comentado, al estar a veces más expuestos y ser más delicados, cualquier roce les afectará más. De ahí que no les guste ir muy apretados a los pantalones, que se les encaje una costura o que les echemos productos.

¿Te has preguntado por qué el vello solo cubre los labios externos o mayores? Es porque los internos o menores, al estar envueltos de mucosa y no de piel, no tienen folículos pilosos y por eso no es posible que haya vello.

Ahora que ya sabes un poco más cómo es la vulva, vamos a adentrarnos en ella. Si separamos los labios encontraremos lo que se llama *vestibulum*. Como ya podrás imaginar, significa ‘vestíbulo’ y, como su nombre indica, es la primera parte de nuestra zona más íntima.

En esta entrada encontramos dos orificios: la uretra y la vagina. La uretra es muy pequeña y nos costará encontrarla si nos miramos, porque suele haber pliegues cutáneos a su alrededor, pero ahí está, y es por donde orinamos. Está exactamente entre el clítoris y la vagina. El segundo agujero es la vagina, ¿seguimos con la exploración?

La vagina

Esta abertura no se parece en nada a la de la uretra. La solemos encontrar sin problema porque es más grande y fácil de penetrar. La vagina es un conducto muscular que mide entre 7 y 10 centímetros (según el momento y si hay excitación) y que nos conecta con el útero. En estado normal el conducto está en reposo, relajado y comprimido. Es decir, sus paredes están pegadas.

Al excitarnos, la vagina se dilata tanto a lo largo como a lo ancho. Es como cuando abres la ventana y las cortinas se hinchan de aire y parece que doblan su volumen, ¿te suena? Algo así sucede con la vagina.

Los músculos de la vagina son muy fuertes, puedes comprobarlo cuando introduces un juguete erótico o tu dedo. Si los aprietas podrás ver que eres capaz de sujetarlo. Para sentirlo mejor, prueba con un dedo. Introdúcelo y juega a contraer los músculos y soltar, verás cuánta fuerza eres capaz de hacer.

¿Recuerdas de qué están hechos los labios menores o internos? Seguro que has pensado en ellos al ver tu vagina. Sus paredes están recubiertas de una membrana mucosa húmeda, pero hay una diferencia: no hay glándulas que provoquen esa humedad, sino que hay filtraciones. Sí, desde dentro del cuerpo se filtra esa humedad, así como la secreción de las glándulas del cuello del útero. Es por ello que la vagina siempre está húmeda.

La humedad propia de la vagina aumenta con la excitación sexual. Los fluidos que se filtran por sus paredes crecen al incrementarse el flujo sanguíneo que recorre toda el área genital. Este influjo de sangre hace que el clítoris se hinche, al igual que los labios menores o internos. Al llenar de mayor humedad la zona, la fricción durante las relaciones es más cómoda y se puede jugar con más facilidad.



Si alguna vez has sangrado después de una relación sexual con penetración, no te preocupes, es normal. Gracias a la gran capacidad de regeneración de la vagina, enseguida sanará. Eso sí, si no estás bien lubricada, lubrícate antes para evitar estas pequeñas heridas.

Ojo, no solo nos humedecemos por la parte de adentro, por las paredes vaginales. ¿Te acuerdas del vestíbulo? En esa zona, además de los orificios de la uretra y la vagina, hay unas glándulas que segregan lubricación. Son las glándulas de Bartolino, las uretrales y parauretrales. Estas glándulas, las de Bartolino, son tan pequeñas como un guisante y tienen forma de óvalo. Fueron descubiertas por el anatomista danés Caspar Bartholin. Hacen que nos humedezcamos también por la parte de fuera, es decir, por la vulva, con la ayuda de las otras dos. Así todo está impregnado para que los encuentros eróticos sean lo más fluidos posibles.

Los misterios de la vagina

Aún hay muchos misterios por resolver dentro de la vagina. Por ejemplo, el punto G. ¿Quién no ha oído hablar de él? Y, sobre todo, ¿quién no se ha empeñado en buscarlo sin descansar hasta recibir el gran premio del placer por tocarlo?

Para arrojar un poco de luz sobre este asunto, hemos de decir que no es un punto como tal. No lo tocas y te lleva al nirvana del placer, sino que es más bien una zona. Está en la pared vaginal anterior, situada sobre la vejiga. Esta región fue descubierta por un ginecólogo alemán, Ernst Gräfenberg, de ahí su nombre, que nos lanzó el descubrimiento y así nos ha dejado, y llevamos décadas a vueltas con el tema: que si es un punto, una zona, que si tiene algo que ver con el clítoris... todo son incógnitas y todas queremos saber tocárnoslo.

La zona G está, teóricamente, en la pared vaginal frontal, a la altura del abdomen, y se toca haciendo un gesto de «ven aquí» con el dedo. Muchas personas aseguran que es lo más estimulante que se han tocado nunca y otras no le encuentran mucha gracia, así que depende de gustos y de sensibilidades. Porque una cosa es cierta: las paredes vaginales no son hipersensibles. Al principio es donde mayor sensibilidad tenemos y, según esté el cérvix por el ciclo menstrual, también podemos encontrar ahí otro punto de placer. La parte intermedia nos da placer, pero no para morirse, de ahí que el punto G sea como un oasis en ese desierto de sensibilidad. Es la zona de paso donde tocar y disfrutar.

Se han hecho unos cuantos estudios sobre el punto G y se ha intentado descubrir si tiene la capacidad de provocar orgasmos por sí solo, como si fuera una parte separada y anclada en los genitales, pero no se ha podido comprobar. Otra de las hipótesis que cobra fuerza es la de que el punto G sea una parte profunda e interna del clítoris que tocamos a través de la pared vaginal. La última es la de que tenga relación con una de las glándulas que se sitúan en la pared anterior de la vagina: las glándulas de Skene o Anarcha. Estas glándulas se relacionan con la eyaculación femenina y, según algunos estudios, el punto G tiene mucho que ver en esta respuesta. Aunque pueda parecer que sí, no hay ninguna respuesta concluyente. Quédate con esto: nos da un poco más de placer, ¡toquémoslo!

Mitos sobre la vulva y la vagina

Es una cavidad sucia

¿Cuánto hemos oído que ahí abajo huele mal? Nos han repetido por activa y por pasiva que tenemos que limpiarnos mucho para oler bien. ¡Y es todo lo contrario! Cuantos más productos nos echemos más la estaremos agrediendo, y entonces sí que se producirán malos olores por las infecciones que los productos externos nos pueden provocar.

Nuestras vaginas son como los hornos pirolíticos: tienen su propia función de autolavado. De ahí que ella misma sepa limpiarse de agentes externos. Sus bacterias buenas, sobre todo *Lactobacillus*, son las que se encargan de esta limpieza, de acabar con las malas, y van acompañadas de fluidos que terminan la higiene completa.

Para limpiarla lo mejor es usar agua y nada más. Si usamos algún producto puntual nos tenemos que fijar en que no sea jabón y que tenga un pH entre 5.3 y 7.

No todas eyaculamos a chorro

Lo que nos han enseñado en productos audiovisuales sobre la eyaculación no es del todo cierto. Lo primero es que habría que discernir entre eyaculación y *squirting*. El *squirting* es orina muy diluida. Es decir, con la excitación, al tocar la vejiga y si nos relajamos y dejamos salir todo, podríamos crear ese chorro de *squirting*. Pero claro, no con la imagen que tenemos en la cabeza. Sin embargo, la eyaculación es la sustancia densa y más blanquecina que segregamos al estar muy excitadas y que proviene de las glándulas de Skene o Anarcha.

¿Te suena que dijimos algo antes? Exacto. Los fluidos son diferentes, uno es mucho más líquido y transparente y no huele a nada porque no contiene apenas orina, mientras que el otro es una segregación por estimulación más gruesa y blanquecina y que puede salir a borbotones en momentos muy intensos.

Se queda dada de sí después del parto

Es una de las cosas que más se dicen, que la vagina se puede dar de sí. Como si fuera tu camiseta favorita que, de tanto usarla, ha perdido un poco la forma. Como podrás imaginar, eso no tiene ninguna base científica. Es cierto que el tamaño de la vagina varía cuando tenemos un bebé, pero no es un chicle que se estire sin límite.

Como te contamos al hablar de ella, es un conducto muscular, así que esos músculos se adaptan a cada situación y después vuelven a su forma. La vagina cambia, igual que cambia el resto del cuerpo tras vivir un embarazo, pero se puede ejercitar para que todo vuelva a ser más o menos como antes.

Si no la usas, se te cierra

Es un mito absurdo, pero sigue andando por ahí. ¿No te suena eso de que a no sé quién se le iba a cerrar o le iban a tener que quitar las telarañas de no usarla? Es una estupidez como un templo y viene de la visión falocéntrica y machista de la sexualidad, porque esto se refiere exclusivamente a que no tenemos coito. ¿O es que si no tenemos pareja (y con pene) no usamos la vulva? Hasta donde sabemos la usamos todos los días, aunque sea para ir al baño. Y, además, la sexualidad es

mucho más que relaciones íntimas con otras personas.

Alimentos que nos reequilibran la vagina

Seguro que alguna vez te han mencionado eso de usar vinagre para equilibrar el pH, introducir ajo machado contra los hongos o untarse un yogur. Nada de esto sirve en realidad. De la única manera en la que un alimento puede influir en nuestra salud genital es a través de una buena alimentación, pero nunca debemos meternos nada por la vagina, ya que lo único que haremos será alterar su flora y producir infecciones.

Existen los tamaños de vagina

Existe un tamaño medio que es de entre 6 y 8 centímetros y, durante la estimulación sexual, puede alcanzar los 10 y 12 centímetros. Esta longitud es más o menos la misma en todas las personas, aunque sí puede variar un poco dependiendo de los fenotipos, pero no creas que a una le mide 20 y a otra 10, porque en la realidad todas son bastante similares.

Cuando existe un problema, como la dispareunia (cuando hay dolor al penetrar la vagina), no debe achacarse a que es porque es corta o de menor tamaño, eso también es un mito. Los factores que desencadenan el dolor pueden tener diversas procedencias, pero esta no es una de ellas.

Si te pica es que tienes hongos

Esto no es del todo cierto. Es lo primero que pensamos cuando nos empieza a picar o escocer, ¡ya está aquí la amiga cándida! Pero no siempre esos síntomas se deben a ella.

Es verdad que se trata de un hongo oportunista que está naturalmente en la vagina y, si se altera, es cuando da guerra. Pero no es el único, otros como la *Gardnerella* pueden ocasionar una vaginosis. Y ojo, que también las enfermedades de transmisión sexual, como la tricomoniasis, presentan síntomas similares. Así que no te automediques con un producto antifúngico y, antes de nada, pasa por la consulta de medicina para que te diagnostiquen de dónde procede.

No tiene fin y se pueden perder cosas

¡Esta idea es muy común! Sobre todo, cuando hablamos de introducir copas menstruales o tampones. Creemos que tenemos una vagina tan larga que vamos a perder las cosas ahí dentro, pero para nada es así. Al final de la vagina está el cérvix, que comunica con el útero. En él hay un pequeño agujero por el que solo pueden

pasar los espermatozoides, por eso nada de lo que nos metamos puede llegar hasta tan adentro. Si se nos ha quedado algo, tan solo tenemos que meter los dedos y sacarlo. A veces da un poco de vergüenza y aprensión, pero es algo que nos puede pasar a cualquiera y que no es tan difícil como parece.

El himen

Vamos a meternos en un jardín profundo, y nos encanta la flora. El himen está socialmente relacionado con la virginidad y esta sigue muy arraigada a nuestra sociedad. En realidad, la virginidad es una construcción social que bebe de una educación sexual machista y coitocentrista, ya que muchas veces hablamos de la primera vez cuando la compartimos con alguien, pero bien podríamos decir que nuestra primera vez fue cuando descubrimos lo estimulante que podía ser un cojín o el brazo del sofá cuando nos rozamos de pequeñas y descubrimos el gustirrinín. Además, ¡anda que no hay primeras veces en toda una vida sexual!

Hasta la medicina está contagiada de esta visión en la que se nos sitúa como vírgenes o no vírgenes, según esté el himen. Es terrible escuchar expresiones como «quitar la virginidad» o «desflorar», como si nos fueran arrancando pedazos. Lo único que hacen estas frases es limitar y controlar la sexualidad de las mujeres y hacernos creer que es el himen lo que tiene la verdad absoluta sobre la experiencia sexual. Nos marca socialmente para presentarnos como puras o no ante nuevas parejas y se ha utilizado como castigo para las mujeres que se sentían libres de vivir su sexualidad. Se cree que se debe sangrar al tener la primera relación, pero esto no ocurre así, porque, aunque nos cueste creerlo, el himen es muy diverso, puede tener formas diferentes y es tan elástico que no siempre se rompe al introducir algo por primera vez.

Además, te preguntarás, ¿y esto cómo nos afecta a las que tenemos relaciones con otras personas con vulva? Afortunadamente, nos escapamos un poco porque nuestras relaciones no están tan centradas en la penetración, por eso acarreamos con otros mitos como la eterna virgen por no haber habido un pene de por medio que nos «desflorara».

Pero, centrándonos en el himen, tenemos que aclarar que no es más que una membrana. Según se describe a veces, parece que el himen es como esas fundas de silicona para envolver la verdura. Como si lleváramos eso ahí en la entrada de la vagina y hay que perforar para poder seguir el camino. No es así, pero sí existe una estructura anatómica en el interior de la abertura vaginal, junto a la pared, se ubica en un repliegue membranoso que toma la forma de anillo.

Si nacemos con vulva, nacemos con himen. Es un vestigio del desarrollo fetal, porque no tiene una función vital. El himen es grueso y fuerte. Antes de la pubertad suele tener una forma uniforme como una especie de rosquilla, con un agujero en

medio. Cuando comenzamos con los bailes hormonales durante la adolescencia el himen cambia, igual que otras partes del cuerpo que se modifican y van haciendo que nuestra anatomía cambie de aspecto. Cuando hemos pasado esa fase, el himen se convierte en una media luna. Se hace más ancho en la parte que queda hacia el ano y aumenta el orificio que tiene. Esto es un poco teórico, en la realidad puede ser diferente y variar de una persona a otra.

La mayoría son así, como un donut, circulares con un agujero en medio. Pero no todos son lisos y uniformes. Algunos tienen pliegues y son más irregulares. Otros también tienen trozos que cubren parcialmente la abertura vaginal, lo que hace que el círculo interior no esté totalmente despejado. Hay también hímenes que tienen más perforaciones, como si fueran un pequeño colador. En algunas ocasiones son rígidos, gruesos y cubren toda la entrada de la vagina. Estos últimos no son muy frecuentes, por suerte, porque causan problemas con la llegada de la menstruación. Si no hay orificio, ¿cómo cae el flujo? Ahí está la cuestión, que debe de haber hueco para que salga. ¿Ahora entiendes por qué te decíamos que había tantos tipos de hímenes?

Tenga la forma que tenga, una característica para todos los tipos de hímenes (salvo el que cubre todo, que es muy escaso) es que es flexible y elástico. Al igual que sucede en la vagina, el himen puede dilatarse, aunque no tanto como ella. Por eso, al introducir algo, no da tanto de sí como la vagina y, si llega a su límite de elasticidad, es cuando se rompe. Imagina una goma que comienzas a estirar, estirar y ya no puede más y ¡plas! Se rompe.

Durante la primera relación en la que introducimos algo por la vagina, el himen se estira con la vagina. Aunque parezca que se va a romper, a veces es tan elástico que no se desgarra. Por eso algunas personas sangran en sus primeras relaciones con penetración y otras no, depende de cuán elástico sea nuestro himen. También depende de la forma que tenga. Recuerdas que hay diferentes formas, ¿verdad? Pues bien, los que no tenían el agujerito central bien definido, que tenían trozos de piel, lo tendrán un poco más complicado. Porque sí que tendrá que romperse para dejar pasar lo que introduzcamos, aunque sea un dedo.

Sin embargo, aunque dé la sensación de que ya no hay vuelta atrás y que el himen certifica la «virginidad», no es tampoco del todo cierto, porque puede regenerarse. Por esta razón, las pruebas de virginidad son absurdas. Puede que un himen cambie o no al haber tenido relaciones. Además, en las primeras relaciones no siempre va todo tan rodado como nos gustaría y a veces hay pequeños arañazos o heriditas, así que la sangre que encontramos después del encuentro puede ser por otros motivos y no por la rotura del himen.



¿Sabías que... en internet se pueden encontrar hímenes falsos con sangre incluida (artificial)? Nos da una idea de cómo de arraigada sigue

la idea de «virginidad» en nuestra sociedad.

La falta de información sobre que no siempre hay sangrado con la primera relación hace que algunas personas recurran a la himenoplastia u otras soluciones para sentirse más «puras» y así ser mejor aceptadas por nuevas parejas. La solución más acertada es eliminar la idea de virginidad y de pureza de las mujeres y dejarnos vivir la sexualidad libremente.

El clítoris

Ese gran aliado del placer. El clítoris ha sido un órgano silenciado hasta no hace mucho. ¿Recuerdas cuando lo descubriste o si te tocabas ahí sin saber exactamente lo que era? Nos ha acompañado en los placeres carnales toda nuestra vida. Sin embargo, aún queda mucho que aprender de él. La ciencia no ayuda, la verdad, porque la literatura científica no lo ha tenido muy en cuenta.

Su primera aparición fue en el siglo XVI, pero desde entonces no se ha trabajado mucho por divulgar cómo funciona el clítoris. Ahora, gracias a internet y las redes sociales, todas nos colgamos clítoris de las orejas, en forma de collar, lo imprimimos en 3D y presumimos de él por ahí. Pero, aunque hemos avanzado mucho, aún nos queda bastante por saber, y es que muchas personas todavía creen que el clítoris es ese punto que hay en la parte superior de la vulva que tocan y ya. No es un punto, es un puntazo o, como venimos diciendo, un gran iceberg del que solo vemos una tímida puntita.



El nombre de clítoris proviene de la palabra griega *kleitoris* que significa 'pequeño monte'.

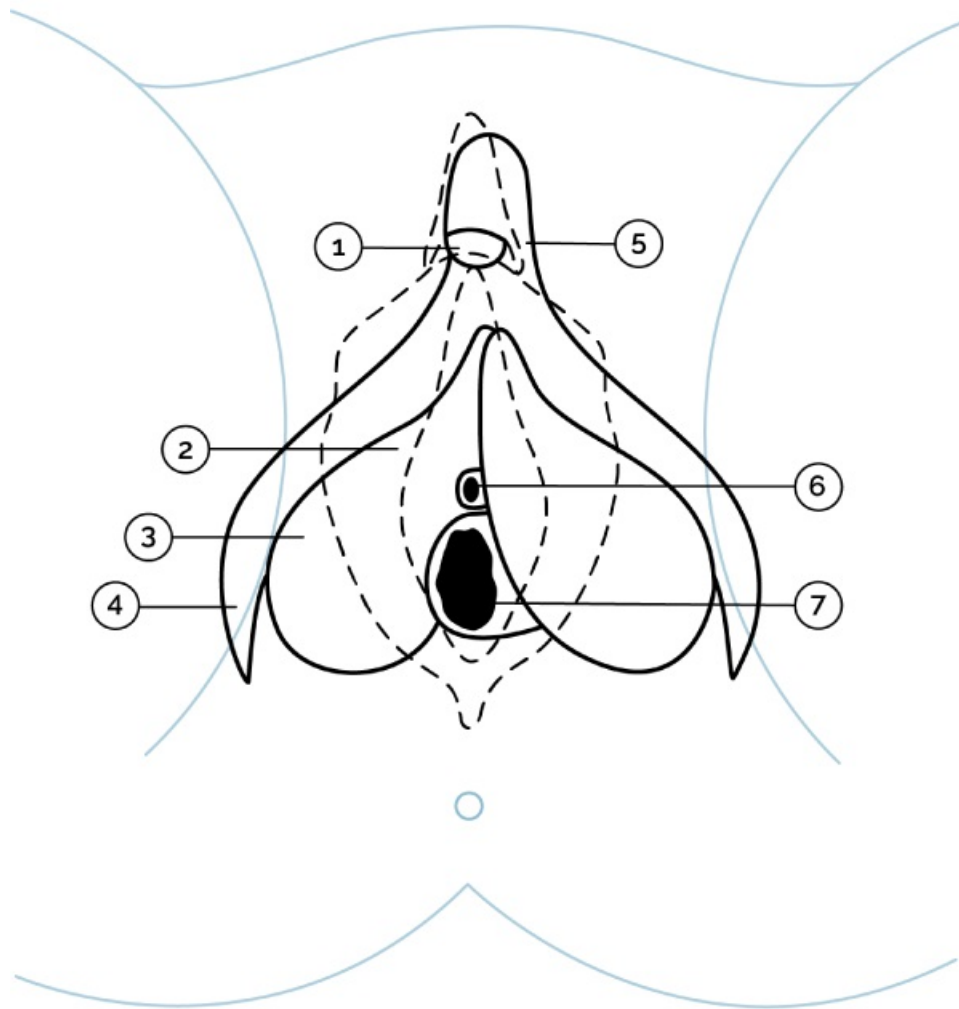
El clítoris es el único órgano dedicado en exclusiva al placer sexual. Tiene 8 000 terminaciones nerviosas y eso le otorga una gran relevancia en nuestro placer. Pero a pesar de su gran capacidad para producir placer, no ha sido el centro durante mucho tiempo.

La primera vez que parece que se habló de él científicamente fue en el siglo XVI. El profesor de cirugía Mateo Relando Colombo, que trabajaba en la Universidad de Padua, habló del clítoris en su libro *De re anatomica*, publicado en 1559. En realidad, el señor Colombo no fue muy alabado por ello, ya que su mentor, Andreas Vesalius, fue quien se hizo más famoso. Colombo cayó en el olvido y su descubrimiento también.

Pero para saber cuándo alguien se cuestionó todo lo que suponía el clítoris por

primera vez, hay que ir mucho más atrás en la historia. En el siglo II, Rufo de Éfeso ya lo nombró e identificó. Pese a ello, los años pasaron y, entre uno y otro, no se habló mucho del clítoris.

Clítoris



- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. Glande del clítoris | 5. Cuerpo del clítoris |
| 2. Cuerpo cavernoso | 6. Orificio uretral |
| 3. Bulbo del vestíbulo | 7. Orificio vaginal |
| 4. Cruda del clítoris | |

Finalmente, en 1844 el anatomista George Covel lo redescubrió y se dedicó a

hacer unos dibujos para que su imagen se hiciera más real. Ahora sí, gracias a esas ilustraciones en el siglo xx aparecería en los libros de anatomía, más concretamente en el *Gray's Anatomy*, un manual muy destacado.

No duró mucho la alegría, porque un poco más tarde, en 1865, el presidente de la British Medical Society, Baker Brown, dijo que eso era una marca del diablo y que había que extirparlo. Aquí empezó toda una batalla contra el placer y masturbación femenina. Empezaron a surgir todos los mitos sobre que provoca ceguera, desequilibrio mental, epilepsia, muerte prematura y un montón de sandeces más. Así que, con este panorama, a muchas se les extirpó el clítoris. Y no te creas que esto es muy antiguo, la práctica y las creencias duraron hasta mediados del siglo xx.

¿Recuerdas que se consiguieron incluir en el manual *Gray's Anatomy* los dibujos del clítoris? Pues en 1948 desaparecieron misteriosamente y tuvimos que volver a esperar hasta los sesenta, cuando Master and Johnson, los famosos ginecólogo y psicóloga, volvieron a sacarlo a relucir y reivindicaron su importancia. Se intentó hacer un trabajo de divulgación, pero aun así el clítoris era sinónimo de tabú.

Cómo es el clítoris

Se suelen diferenciar dos partes: el glande y el cuerpo. El glande es lo que vemos que se asoma en la parte superior de la vulva y ahí es donde se acumulan la mayoría de las terminaciones nerviosas. Estimulando esa parte se vehiculiza el placer sexual. Esta zona del clítoris es extremadamente sensible y está cubierta por un capuchón y por la unión de los labios internos o menores y externos o mayores. Cuando nos excitamos, el tamaño del glande cambia, se erecta y se asoma entre los pliegues de los labios.

En cuanto al cuerpo del clítoris, tiene forma de cilindro y está formado por dos estructuras o cuerpos cavernosos que están unidos y que se prolongan a lo largo del hueso púbico. El final del tronco se divide en dos tramos que se conocen como raíces. Las raíces son unas largas y delgadas bandas de tejido eréctil que se extienden desde el tallo a lo largo de los huesos que forman el pubis y que envuelven la uretra y la vagina. Incluso pueden llegar al inicio de la vagina y el recto. Por otra parte, al lado de cada una de las raíces hay una zona bulbosa de tejido eréctil conocida como bulbos de clítoris.

¿Te has dado cuenta de que solo hemos hablado de hombres que estudian nuestro cuerpo? Tristemente, así es la historia, llena de hombres que han estudiado el placer femenino y no de la manera más ética. Pero en la historia del clítoris tenemos, por fortuna, a una mujer muy importante: Helen O'Connell, jefa del departamento de Urología del Royal Melbourne Hospital en Australia. Es la única persona que ha estudiado la anatomía del clítoris a través de la resonancia magnética y otras prácticas médicas. Fue ella quien nos dio la pista de que los bulbos no estaban bien representados, que son más grandes de lo que se pensaba y

que están muy vascularizados, rodeando la uretra y las paredes vaginales y situados bajo la mucosa. De esta forma, su interior es como una esponja que se llena de sangre durante la excitación y aumenta su tamaño.



¿Sabías que... el glande del clítoris es 50 veces más sensible que el de un pene? Es un espacio mucho más pequeño, entonces tiene una mayor concentración de nervios.

Para que nos hagamos una idea, el clítoris tiene una longitud total de 9 o 10 centímetros y una anchura de 6 centímetros. Estas medidas varían dependiendo de cada cuerpo y de los niveles hormonales.

Al estar en esa posición, cuando el clítoris se hincha de sangre hace que toda la vulva parezca más grande. Además, el vestíbulo y los labios menores adquieren un color más oscuro, como amoratado, por la sangre acumulada. ¿No te ha pasado nunca que el clítoris no quería responder, como si estuviera saturado? Esto sucede porque, al ser una zona tan sensible, cuando se siente hiperestimulada pasa muy rápido a la sensación de dolor o entumecimiento. Si hacemos una presión muy fuerte de manera prolongada, las terminaciones nerviosas se ponen en modo huelga y no mandan la señal de placer al cerebro.

El pene

En las relaciones sáficas hay mucha diversidad. Si algo nos caracteriza es que no nos gusta seguir patrones rígidos. Por eso en esta guía vamos a hablarte de todos los genitales que podemos encontrarnos en ese gran jardín que es el sexo sáfico. Hemos hablado de vulvas, vaginas, himen y ahora le toca el turno al pene.

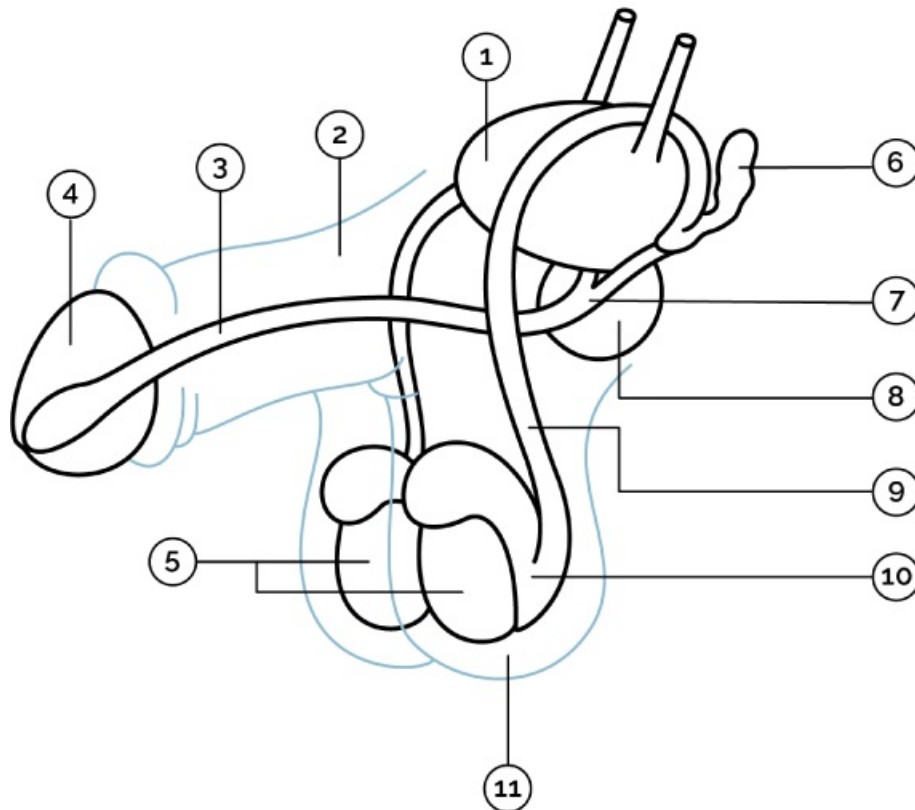
Lo que tienen en común ambos genitales:

- ◆ Tienen el mismo origen embrionario.
- ◆ Los dos pueden erectarse.
- ◆ A través de las glándulas uretrales pueden eyacular.
- ◆ Son extremadamente sensibles por la gran cantidad de terminaciones nerviosas que tienen.
- ◆ Crecen cuando estamos excitadas y en erección.

Es la acción hormonal la que provoca que los genitales se desarrollen de una u otra manera. Durante ese período de indiferenciación se generan las hormonas encargadas de dar forma al genital. Para que lo entiendas mejor, partimos de una estructura más abierta, como la vulva, que se cierra, como si pasáramos una cremallera creando el tronco del pene, los testículos y lo que en los genitales

internos se queda en clítoris, en este caso se convierte en el glande.

Pene



1. Vejiga

2. Pene

3. Uretra

4. Glande

5. Testículos

6. Vesícula seminal

7. Conducto eyaculatorio

8. Próstata

9. Conducto deferente

10. Epidídimo

11. Escroto

El pene se divide anatómicamente por fuera en el tronco y el glande. El glande es la parte más sensible y donde más terminaciones nerviosas se concentran,

alrededor de 4 000. El glande está unido al resto de la estructura a través del frenillo y el prepucio. El frenillo es esa parte de piel que une el prepucio, la parte móvil que envuelve el glande, al resto del pene. Seguro que no te cuesta visualizarlo porque hemos visto la imagen anatómica del pene muchísimas veces. El frenillo genera muchas dudas porque lo hay de formas diversas, algunos más elásticos y otros menos. Además, una de las cosas que más escuchamos es que se irrita con facilidad. Para evitarlo hay que tener una buena higiene. En el caso de que sea poco elástico y moleste, se pueden aplicar aceites de origen vegetal para hacerlo más flexible.



¿Sabías que... en realidad, vagina, vulva y pene no son tan diferentes como a veces pensamos? De hecho, parten de la misma estructura en el desarrollo embrionario. Es en la semana quinta y sexta de desarrollo cuando se forman, antes el feto está indiferenciado en cuanto a los genitales se refiere.

Si nos adentramos en su estructura interna nos encontramos los testículos, el epidídimo, el conducto deferente, vesículas seminales, próstata, glándulas de Cowper, uretra y cremáster.

Los testículos son dos glándulas ubicadas dentro del escroto y se encargan de producir el esperma y la testosterona. El epidídimo es el conducto en el que el esperma madura y conecta cada testículo con cada conducto deferente, así como almacena el esperma antes de eyacular. El conducto deferente es un conducto estrecho y largo que transporta el esperma durante la eyaculación desde el epidídimo hasta el escroto. Como te imaginas hay dos, cada uno conectado a un epidídimo. Estamos hablando de semen, pero ¿dónde se crea? Pues en las vesículas seminales. Su nombre ya da muchas pistas. Las vesículas seminales son dos órganos de pequeño tamaño que producen el semen, el fluido por el cual se mueve el esperma, y las podemos encontrar debajo de la vejiga. Y para que el esperma se mueva tiene la ayuda de un líquido que genera la próstata. Seguro que tanto hablar de esperma te ha venido a la cabeza el famoso líquido preeyaculatorio, que, por cierto, también tiene la capacidad de fecundar. Ese líquido se produce en las glándulas de Cowper, cuya función es preparar la uretra para la eyaculación. Están ubicadas debajo de la próstata y conectadas a la uretra y hacen que la fricción se reduzca para que el semen pueda desplazarse más fácilmente. Y así llegamos a la uretra, conducto por el cual pasa tanto el semen como la orina. Sí por el mismo orificio, pero nunca a la vez. Y, por último, y no menos importante, el cremáster, que es un músculo que eleva el escroto para protegerlo de los cambios de temperatura, cuando acariciamos esa zona o nos excitamos.

Los penes pueden ser muy diversos. Cada persona puede tenerlo de una forma y

tamaño diferente y ninguno es mejor ni peor. Lo que sí tenemos que tener claro es que el pene no es un músculo, y por ello no se puede entrenar como tal para cambiar su forma.

Otra de las grandes cosas que suele preocupar es el control sobre las erecciones y eyaculaciones. Aquí sí que podemos entrenarnos y aprender sobre nuestro cuerpo. Pero como es un acto reflejo a través de la médula espinal, no es posible controlarlo al 100 %.

Aunque nos gusta hacer hincapié en que no hay tanta diferencia entre genitales, hay un aspecto en el que sí lo hay, y es en la recuperación tras una eyaculación y/u orgasmo. Vulva y vagina no necesitan un tiempo largo de recuperación, aunque si son muy sensibles nos pedirán un pequeño receso. Sin embargo, en el caso del pene y los testículos sí que es habitual tener un periodo refractario. Es decir, que hay que darles un tiempo de recuperación.



¿Sabías que... las primeras erecciones se producen en el útero materno?

Curiosidades y mitos sobre el pene

- ◆ El pene puede ser trasplantado y asegurar sus funciones al 100 %.
- ◆ Es cierto que el pene puede sufrir lesiones si hacemos movimientos muy bruscos mientras está en erección.
- ◆ El tamaño puede reducirse por el consumo de tabaco. Además, la mala alimentación y el consumo de drogas hacen que sus funciones se vean reducidas, así como la satisfacción sexual.
- ◆ Los testículos suelen tener tamaños diferentes para ayudar al movimiento de la persona sin que sea incómodo.
- ◆ Existen alrededor de 42 tipos de bacterias en el pene, algunas menos si está circuncidado.

El ano

¿Sabías que en Noruega al ano se le llama «donde el sol nunca brilla»? Si en la vagina y la vulva se nos acumulan tabúes, en el ano hay todavía más. El sexo anal o acariciar el ano sigue siendo, para muchas personas, un acto heroico y no porque duela, sino porque sigue encerrando demasiadas ideas erróneas.

Cuando hablamos de los genitales no siempre incluimos el ano, pero está ahí muy cerca del resto de orificios y también nos sirve para recibir placer, además de

sus obvias funciones, claro. Tan solo una fina pared separa el ano de la vagina y el pene. Por eso está inevitablemente relacionado con los genitales y la sexualidad.

El ano es un anillo muscular que tiene como misión retener las heces hasta que queramos expulsarlas. Hay dos esfínteres, uno interno y otro externo, por si acaso falla el primero. El interno está controlado por el sistema nervioso autónomo, es decir, el que no controlamos conscientemente. Cuando el cuerpo nota que el recto empieza a estar lleno, se envían las señales para que el esfínter interno se relaje. Es la zona *chill out* del grupo de esfínteres. Ese es el reflejo que sentimos de que tenemos ganas de ir al baño.

Pero claro, no siempre vamos al baño en cuanto sentimos esas ganas. El esfínter externo, el que encontramos al tocar el ano, es el que realmente manda en este cotarro. Él es el que deja pasar o no a servicio de nuestra voluntad. Es decir, es el que controlamos. Así es capaz de retener las heces hasta que vayamos al baño. Si las retenemos mucho y apretamos el suficiente tiempo, el instinto entiende que no es el momento más adecuado y se retiran con dirección al intestino a esperar que les dejemos salir libremente.

El ano es el último en esta ruta del placer, y es que el pobre tiene muy mala fama, por lo que pasa por él y por cómo es. Pero, como decíamos, puede ser una gran fuente de placer, ya que a su alrededor y en su interior hay muchas terminaciones nerviosas. Ellas están ahí esperando a ser estimuladas, con tanta sensibilidad en la zona es una pena que solo lo usemos para ir al baño.

Incorporar juegos anales en las relaciones puede suponer un plus en nuestra vida erótica. Eso sí, hay que hacerlo bien. Usar una buena lubricación porque él mismo no lubrica, ir despacio, probar antes por afuera, combinarlo con juegos en el clítoris, la vagina, el pene o los testículos para que estemos más a punto y, lo que siempre decimos: primero prueba contigo, explórate, y ya luego, si te apetece, compartes.

El suelo pélvico

El suelo pélvico lo conforman una serie de músculos ubicados en la parte baja del tronco, en la pelvis. Tenerlo sano y tonificado es importante para tener una buena salud sexual y genital. Es un entramado muscular dispuesto hacia varias direcciones para atender diversas funciones.

Está compuesto, por un lado, por el músculo bulbo-cavernoso, isquiocavernoso, transverso superficial del periné y el esfínter anal extremo. Por otro plano, el medio, el músculo transverso profundo del periné y el esfínter externo de la uretra y, finalmente, en un plano más profundo, el músculo elevador del ano y el coccígeo.

Menudas palabrejas, ¿verdad? Vamos a simplificarlo un poco: para que lo veas más claro, está sustentado por la pelvis, su soporte óseo. Y podemos dividir el suelo

pélvico en dos triángulos. El anterior, que va desde el pubis hasta los huesos isquiones, y el posterior que va desde los isquiones hasta el coxis. ¿No sabes dónde tienes los isquiones? Siéntate erguida, los notarás en el centro de cada nalga. Eso que se te hinca un poco son los isquiones.

El triángulo anterior está compuesto por una musculatura superficial y fina. En esta parte encontramos el monte de Venus, el clítoris, la abertura vaginal, el orificio de la uretra y los labios vaginales.

En cambio, el triángulo posterior es de una musculatura profunda y firme que llega al ano. Es una parte más resistente ya que tiene que soportar los movimientos que provienen del abdomen. Y es que el suelo pélvico no es una parte aislada, sino que está unido al músculo abdominal, al diafragma, las costillas, la columna vertebral y la musculatura posterior del tronco. Todo ello repercute en el suelo pélvico.

También hay conductos importantes que lo atraviesan como la uretra, que comunica con la vejiga, la vagina, que comunica con el útero, y el ano, que lo hace con el recto. La vejiga, el útero y el recto están en constante cambio, aumentan y disminuyen según las necesidades fisiológicas o si se produce un embarazo. ¿Y quién aguanta tanto cambio? El suelo pélvico. De ahí la razón de que tiene que estar preparado y tener un buen tono muscular. Pero ojo, no debe perder flexibilidad para adaptarse a todos estos cambios y movimientos. Además, su tarea no queda ahí. A todo esto, hay que sumarle el tejido conectivo. Es decir, los ligamentos y las fascias. Los ligamentos se ocupan de sujetar las vísceras y las fascias son las que se encargan de envolverlas, como una mantita que las recubre para que estén protegidas.

Con tanta descripción igual hemos perdido un poco el hilo y pensarás: «Vale, mucha palabreja, pero ¿para qué sirve el suelo pélvico?».

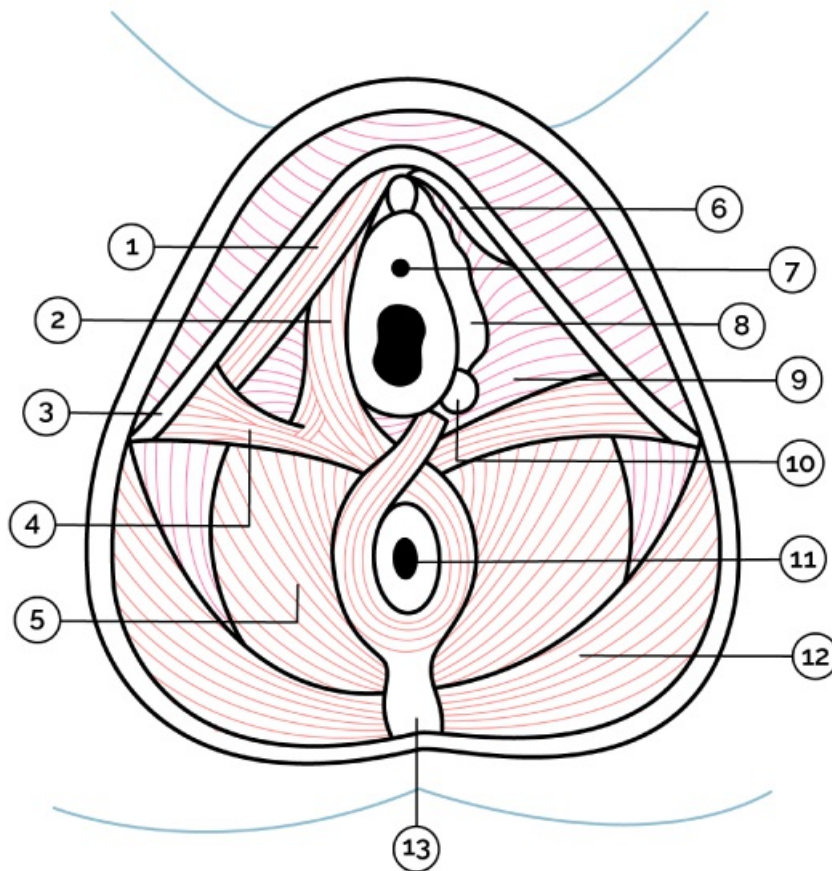
Tiene dos funciones principales: la de paso que implica los partos, hacer orinar y defecar, y la reproducción. La otra es la más dura, la firmeza, como te imaginarás es soportar las vísceras pélvicas, activar la continencia urinaria y fecal, la estabilización lumbar y de la pelvis y algo muy importante: el orgasmo.

Tener un tono adecuado de suelo pélvico sirve para contener las necesidades fisiológicas correctamente, pero también para tener sensibilidad vaginal y alcanzar mejor los orgasmos. Los músculos, como venimos diciendo, rodean toda la musculatura vaginal y el clítoris, así que, si toda esa zona está en forma, también lo estarán nuestros genitales y, al tener relaciones, seremos mucho más capaces de sentir las sensaciones y de hacer ejercicios que potencien el placer.



¿Sabías que... tener un buen suelo pélvico mejora los orgasmos?

Suelo Pélvico



- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. Músculo isquiocavernoso | 8. Bulbo vestibular |
| 2. Músculo bulbocavernoso | 9. Fascia inferior del diafragma urogenital |
| 3. Tuberosidad isquiática | 10. Glándula de Bartolino |
| 4. Músculo transverso del perineo | 11. Esfínter anal |
| 5. Músculo elevador del ano | 12. Músculo glúteo mayor |
| 6. Raíz del clítoris | 13. Coxis |
| 7. Uretra | |

¿Qué afecta al suelo pélvico?

La musculatura del suelo pélvico es resistente, pero hay una serie de situaciones que hacen que se vaya debilitando. Una de ellas son los partos vaginales. Cómo vaya

el parto y las intervenciones médicas que haya son muy importantes para cómo quedará después. Por ejemplo, si el bebé que nace es grande, si se realiza episiotomía, si se utilizan fórceps o hay desgarros, las posibilidades de lesión en la zona aumentan.

Durante el embarazo también se debilita a causa del aumento de tamaño y peso del útero, que recae sobre la pelvis y el abdomen. Esto nos hace cambiar la postura corporal y sobrecargar los músculos y ligamentos, que ya sabemos que forman parte del suelo pélvico.

Durante la menopausia hay muchos cambios corporales y alteraciones hormonales que provocan que el tejido sea menos flexible y el tono muscular baje.

La edad también es un factor, así como la actividad física. Si al envejecer tenemos una vida más sedentaria, entonces el suelo pélvico se volverá más débil. Por otro lado, el sobrepeso impacta en el suelo pélvico y la incontinencia, haciéndose más posible un prolapso. Esto es que los músculos no son capaces de sujetar las vísceras en su lugar correcto y tienden a caer. Estar estreñidas de manera crónica, la tos crónica y el tabaquismo generan una presión en el abdomen que causa escapes de orina, debilitamiento del suelo pélvico y de nuevo el prolapso.

Si hemos pasado por cirugías por cáncer y, además, por radioterapia, es habitual que nos afecte presentándose una incontinencia fecal y urinaria, además de dolor.

Y, para acabar con los enemigos del suelo pélvico, los deportes de impacto y el trabajo con cargas también hacen que la presión en el abdomen sea mayor y que repercuta en el suelo pélvico.

Cómo ejercitar el suelo pélvico

Hemos visto y oído un montón de ejercicios para tonificar el suelo pélvico y los más conocidos son los de Kegel. En los años cuarenta, el doctor alemán Arnold Kegel realizó un estudio con mujeres que sufrían de incontinencia sobre todo tras los partos. Ideó una serie de ejercicios que se basaban en contraer y relajar los músculos pélvicos y esto sirvió como referente no solo en esos casos, sino en muchos más. Pero antes de él, en Oriente ya se practicaban ejercicios similares con un objetivo sexual, así como en yoga también se utiliza esta musculatura para repartir la energía.



¿Sabías que... en un orgasmo se producen entre cinco y nueve contracciones en la región pélvica? Cada contracción dura de 3 a 5 segundos y aumentan el tono del suelo pélvico mejorando su estabilidad y resistencia.

Estos ejercicios tienen muchos beneficios, como fortalecer el periné, mejorar la

resistencia, mejorar las contracciones involuntarias, mejorar el placer sexual y la posición de los órganos, entre otros motivos.

Ejercicios de Kegel

Los ejercicios de Kegel sirven tanto para tonificar como para relajar la zona pélvica cuando está muy contraída. Hay algo imprescindible para conseguir resultados: la constancia. Es como ir al gimnasio, si vas una vez al mes los resultados no se verán mucho, pero si vas todos los días un rato sentirás esa activación en tu cuerpo. Pues con esto sucede lo mismo.

Para hacer estos ejercicios tienes que dedicarte un rato al día en el que te coloques en una postura cómoda y hagas contracciones durante 5 a 10 segundos y sueltes. Puedes probar a hacer contracciones cortas: contraes con fuerza y lo relajas por completo y vuelves. Así 10 veces. O las contracciones más largas en las que cuando contraes mantienes la tensión unos segundos (como 5 o 6) y relajas por completo otros tantos. Y así repites unas diez veces. A medida que vayas entrenando puede aumentar el tiempo que mantienes la contracción y la relajación.

Las esferas de ejercicios pélvicos o bolas chinas

Este tipo de bolas surgieron en Japón y hay muchas leyendas sobre su origen, como que eran usadas por las concubinas del emperador o que las cortesanas japonesas las utilizaban para un entrenamiento sexual. Hoy las podemos encontrar fácilmente y tienen una doble función. Por una parte, tienen una gran carga erótica y, por otra, la del fortalecimiento del suelo pélvico.

La función erótica se basa en que, como dentro de la bola hay otra pequeña, al moverse nos puede dar cierto placer. Pero en realidad es más un ejercitador pélvico si las usamos bien. Las esferas están formadas por dos bolas, la exterior y la pequeña de dentro que, al moverse, hace que la circulación sanguínea aumente, la lubricación también y el suelo pélvico se active.

Hay bastantes tipos: las que van solas, las que van dos, las que se pueden intercambiar... Tendrás que elegir según cómo vayas a utilizarlas y cuál sea tu necesidad. En lo que te tienes que fijar es que estén hechas de un buen material. En cuanto a los pesos, habitualmente encontramos bolas que van de los 28 gramos a los 100 gramos y, en cuanto al tamaño, todas suelen medir unos 35 mm, aunque las hay más grandes y pequeñas para distintas anatomías. Si eres principiante en esto, empieza por el peso más bajo y las bolas más pequeñas.

Cada fabricante tiene sus instrucciones de uso, así que lo mejor es leerlas y conocer cómo fueron diseñadas para utilizarlas correctamente. Pero sí que podemos dar unas directrices generales, como por ejemplo empezar por la de menos peso. Esto es muy importante, ir de menos a más. Por otro lado, de nada

sirve quedarse quieta con ellas puestas, sino que tiene que haber movimiento, así que pónelas cuando estés en casa haciendo cosas o des un paseo corto. No se recomienda que se usen más de 20 o 30 minutos seguidos para no generar exceso de tono. También las puedes colocar y hacer los ejercicios de Kegel que hemos mencionado antes, así tendrás más peso y el fortalecimiento será mayor.

Antes de utilizarlas, se recomienda consultar con profesionales de suelo pélvico para valorar qué ejercicio es el más adecuado para nosotras. No se recomienda el uso de las bolas en algunos casos, como si estamos embarazadas o durante el postparto, si hay infección vaginal, si hemos tenido cirugías pélvicas, si nos produce dolor o si tenemos un tono ya muy fuerte.

Pesos vaginales

Los pesos vaginales o conos son similares a las esferas, pero tienen distintos tamaños y pesos. No albergan otra bolita dentro, así que no cuentan con ese efecto vibratorio de las esferas de suelo pélvico. Por eso, trabajan el suelo pélvico, pero no repercuten en el periné.

Fortalecimiento del core

Como ya hemos dicho antes, el suelo pélvico no es una parte aislada, de ahí que sea importante hacer un ejercicio completo de musculatura para mantenerlo sano. Debemos trabajar el «núcleo» o *core* en inglés. Se trata de ejercicios en los que trabajemos el músculo transverso en el abdomen y toda esa zona para que actúe como faja y proteja el suelo pélvico.

Electroestimulación

Es otra de las terapias utilizadas en la fisioterapia de suelo pélvico y consiste en electroestimular las fibras nerviosas que a la vez activan las musculares y así mejorar la fuerza, la resistencia y el tono del periné. Disminuye las contracciones de la vejiga, se aumenta el control sobre el suelo pélvico y evita el dolor en la región perineal.

Hay diferentes tipos de dispositivos para realizar esta terapia y, aunque parece que son de uso exclusivo de las clínicas, hay algunos portátiles para usar en casa. Eso sí, no se hace aisladamente, sino que tiene que estar prescrito por profesionales que nos acompañen durante el tratamiento y que se complete con otros ejercicios.

Biofeedback

Muy similar a la electroestimulación tenemos el *biofeedback*. Se usan los mismos

electrodos que en el caso anterior y pueden ser superficiales o intracavitarios, vaginales o anales. Lo que hacen los electrodos es captar la actividad muscular del suelo pélvico y emitir una señal, que puede ser visual, sonora o eléctrica. Según esa señal sabremos si estamos realizando bien o mal los ejercicios. Esta técnica también hace registros de las contracciones, así podremos ver cómo realizamos el entrenamiento y si evolucionamos.

Con el *biofeedback* conseguimos mejorar el tono y la fuerza y la relajación en los casos de hipertonía¹. Actualmente hay muchos tipos de dispositivos de *biofeedback*, unos más básicos y otros más sofisticados que incluyen aplicaciones para el móvil, para que puedas ir viendo el registro de tu actividad pélvica.

Vibradores

Aunque los vibradores sean un objeto erótico que generalmente se usa para la estimulación sexual, también pueden servir para entrenar el suelo pélvico. Con vibradores pequeños, como los de forma de bala, podemos masajear el periné haciendo que el flujo sanguíneo aumente, la lubricación sea natural y los músculos se contraigan al efecto de la vibración.

Hay dispositivos creados para este fin, de tamaño reducido, que nos marcan las pautas para hacer los ejercicios de Kegel al mismo ritmo que vibra. Así nos llevamos un dos por uno, por una parte, el placer de la vibración y, por otra, el ejercicio de suelo pélvico.

Lo que hacemos mal al contraer el suelo pélvico

Para acabar este capítulo y, en concreto, la parte del suelo pélvico, queremos darte unos *tips* sobre qué no debes hacer mientras ejercitas el suelo pélvico.

Por un lado, una de las cosas que solemos hacer mal es contraer zonas que no debemos contraer. A esto se le llama contracciones parásitas o sincinesias. Lo más habitual es que, cuando contraemos el suelo pélvico, también apretemos los abductores y los glúteos.

Para darnos cuenta de si lo estamos haciendo bien o no, es tan sencillo como colocar las manos sobre los glúteos y ver si se juntan. No deben juntarse ni moverse la pelvis. Del mismo modo lo podemos hacer con los muslos, colocando la mano vemos si al apretar el suelo pélvico también estamos apretándolos.

Por otro lado, seguro que te ha ocurrido alguna vez que cuando haces un ejercicio contienes la respiración. Cuando esto sucede al ejercitar el suelo pélvico se llama contracción en apnea respiratoria y no es recomendable, lo mejor es respirar a un ritmo normal.

Y, por último, es común invertir el orden perineal. Es decir, que en vez de contraerlo lo empujamos, como cuando tenemos ganas de ir al baño. Para ver si lo

estamos haciendo bien basta con poner una mano en la vagina y notar que la zona no se abomba. Si se abomba es que estamos empujando y debemos corregirlo.

1. Cuando el tono de los músculos esqueléticos es mayor de lo normal y, en consecuencia, se produce una resistencia del músculo a ser estirado de forma pasiva.

Capítulo 2

Procesos hormonales y sexualidad

Ciclo menstrual

Sí, esta es una guía de sexualidad y quizá te preguntas por qué hablamos sobre salud menstrual. Sin embargo, nuestros cuerpos funcionan de forma cíclica y la menstruación² también afecta a nuestra sexualidad.

No significa que el ciclo afecte de forma negativa a nuestra sexualidad, sino que a lo largo del mismo vamos a sentir diferentes reacciones en nuestro cuerpo a todo lo que cada mes ocurre en él y con ello habrá alguna de esas reacciones que afecte de forma directa o indirecta a nuestra sexualidad.

Pero antes de meternos de lleno en qué ocurre en cada fase del ciclo y cómo lo vivimos sería interesante que conozcamos nuestro ciclo. Sí, lo sabemos, es probable que ahora mismo estés pensando que tienes la regla cada mes y poco más te queda por saber..., pero te sorprendería la falta de información que tenemos sobre nuestro propio cuerpo y en especial sobre nuestro ciclo, así que... ¡Vamos a ello!

Nuestro ciclo se divide en tres grandes fases que se subdividen a su vez. Ojo, los días son orientativos y en base a un ciclo regular de 28 días, pero no siempre somos un reloj suizo y por múltiples razones nuestros ciclos no siempre son tan ideales..., pero esto también lo veremos:

Fase folicular:

- ◆ Menstrual → del 1 al 7
- ◆ Preovulatoria → del 8 al 13
- ◆ Ovulación → día 14

Fase lútea:

- ◆ Postovulatoria → del 15 al 20
- ◆ Premenstrual → del 21 al 28

Aprovechando que hablamos de menstruación, queremos hacer mucho hincapié en recordar algo que la sociedad se empeña en invalidar: no, el dolor en la menstruación no es normal. Se ha normalizado (o nos han hecho normalizarlo, más bien) por ser común, pero que un hecho sea común no lo convierte en normal. Hay una serie de sensaciones físicas que sí notamos, pero no dolor.

Ni náuseas, vómitos, dificultad para moverte, mareos... Si en ginecología te dicen que no es para tanto o que es normal, te recomendamos que cambies de profesional. Por mucho que cueste hay que insistir para que se revise todo lo necesario, se hagan las pruebas que puedan ayudar y se descarte todo lo que pueda estar causando ese dolor. No permitas que invaliden tu dolor.

Dicho esto, ahora sí, vamos a ver cada una de las fases para descubrir qué sentimos y, especialmente, de qué manera afecta a nuestra sexualidad.

Fase folicular

Menstruación

Son los días de sangrado. Suelen ser unos 5 más o menos, aunque también es habitual un día o dos por delante y por detrás de la regla en los que ya notamos pequeños manchados, generalmente al limpiarnos.

En estos días es probable que sientas una bajada de libido causada por el descenso brusco de la progesterona. Además, también se inflama el útero y esto puede provocarnos dolor en la penetración, molestias durante las contracciones del orgasmo... Y, en último lugar, puede darse un descenso de la libido asociado al tabú social que supone la menstruación y lo «sucio» que es, porque todavía hay prejuicios sobre tener sexo mientras menstruamos, hasta tal punto de que podemos incluso inhibir nuestro deseo porque «en estos días no toca tener sexo, que mancho».

Ahora bien, como hemos dicho antes, no somos relojes, y aunque es lo que nos cuentan nuestras hormonas, hay quien no lo siente así y durante el periodo está con el deseo por las nubes. Mantener relaciones sexuales durante la menstruación conlleva muchos beneficios, pues los orgasmos pueden aliviar los dolores menstruales y esos molestos cólicos. Por otro lado, gracias a las contracciones provocadas por el orgasmo nuestro periodo puede ser más corto, ya que ayudan a expulsar más rápido el contenido del útero. Además, alivia tu bolsillo, pues no tendrás que gastar en lubricante, ya que la propia regla funciona como lubricante natural. ¿Quién da más?

Preovulación

Estamos hablando de lo que ocurre entre el día 7 y el 13 aproximadamente de nuestro ciclo. En este momento nuestro cuerpo se prepara para la ovulación y, para ello, los ovarios toman una responsabilidad: ir aumentando de forma progresiva los niveles de estrógenos y de testosterona, ya que venimos de la menstruación y, por tanto, de unos niveles muy bajos de hormonas.

Estos cambios van a afectar de nuevo a nuestra sexualidad, empezando por una subida de la libido, así como un aumento de lubricación. También podemos notar orgasmos más intensos e incluso prolongados.

Además, en estos días, quienes menstruamos podemos sentirnos más activas, con más energía... e, incluso, más extrovertidas, optimistas y sociables, así que es ideal para ligar. ¡Es el momento de comernos el mundo!

Ovulación

Sin duda la fase más corta del ciclo: suele durar entre 12 y 24 horas y se da cuando nuestros estrógenos llegan a su nivel máximo de producción, justo al final de la fase que acabamos de pasar, la folicular. El óvulo maduro se suelta y transita por la trompa uterina³ hasta el útero.

¿Cómo nos puede afectar en nuestra sexualidad? Pues bien, por el proceso que estamos viviendo podemos sentir pinchazos en la zona abdominal baja, así como cierta inflamación, y es justo por estos dos motivos por los que la penetración puede ser poco apetecible. Esta fase del ciclo puede causar dispareunia, es decir, dolor en la penetración, e incluso disorgasmia, esto es, molestia o dolor en el orgasmo.

Fase lútea

Post ovulación

Estamos ya entre los días 15 y 20, es la primera subfase dentro de la lútea y aquí la progesterona es la que va aumentando hasta llegar a mantenerse en esos niveles más altos.

¿Y en qué lo vamos a notar? Pues vamos a pasar unos días más relajados, con menos ansiedad y nerviosismo, además dormimos mejor y nuestro sueño es más profundo, pero esto se traduce también en que tendremos menos energía en general y más sensación de cansancio, así que podríamos notar que nuestra libido se reduce un poco.

En algunos casos puede comenzar ya el SPM, es decir, el Síndrome Premenstrual que, aunque común, tampoco es normal. Sentimos muchas cosas a lo largo de nuestro ciclo, pero hay una gran diferencia entre las molestias causadas por los cambios en nuestro cuerpo y un dolor incapacitante.

Premenstrual

La última de las fases, que va desde el día 21 al 28 aproximadamente. Al ser la segunda subfase de la lútea, los hechos que ocurren en nuestro cuerpo son muy semejantes. Empiezan a aumentar las prostaglandinas y esto provoca inflamación y contracciones de forma gradual, así que estas molestias, cólicos o incluso calambres nos pueden provocar disorgasmia, dispareunia y, en general, una disminución de la libido puesto que al mismo tiempo se está dando una bajada de estrógenos y de progesterona. Además, va acompañada de un descenso en los niveles de serotonina y endorfinas, de ahí que nos sintamos más sensibles, introvertidas y con menos ganas de hacer cosas o socializar.



¿Sabías que... gastamos entre 1 000 y 2 000 euros a lo largo de nuestra vida en productos de higiene menstrual? Intimina, una empresa sueca que comercializa copas menstruales, creó una calculadora menstrual para averiguar cuánto dinero gastarás a lo largo de tu vida en productos para recoger tu flujo y qué cantidad de residuos generarás.

Ahora ya tienes una visión mucho más global y, al mismo tiempo, al detalle de tu ciclo y cómo te afecta en el día a día y, por supuesto, en tu sexualidad. Es muy importante conocerte y reconocer lo que sientes, porque te ayuda a prevenir, anticipar y entender por lo que pasas. A su vez, eso te sirve para vivenciarlo de una forma mucho más positiva de lo que en general nos han enseñado.

Para tener una mejor experiencia con nuestra menstruación es importante encontrar la forma adecuada para cada una de recoger el flujo menstrual. Hay muchas opciones que queremos contarte para que elijas cuál es la mejor para ti.

Métodos sostenibles para recoger el flujo menstrual

Copa menstrual

Aunque la copa menstrual se ha vuelto más conocida en los últimos años, lo cierto es que existe desde hace décadas. Lo que más llama la atención de esta alternativa es que es un método sostenible que puedes usar alrededor de 10 años y no genera residuos. Se trata de un objeto en forma de copa fabricado en silicona médica que se coloca dentro de la vagina y almacena el flujo menstrual. Si encuentras la que se adapta a tu cuerpo y te haces a ella, parece que no lles nada.

Además de las ventajas para el planeta, la copa menstrual supone un ahorro a medio y largo plazo. ¿Alguna vez has pensado en la cantidad de dinero que gastas en higiene menstrual? Si hoy en día usas compresas o tampones convencionales, debes saber que en cuatro o cinco meses amortizarías lo que vale una copa menstrual. Tal vez menos, depende de qué marca elijas.

Cualquier persona puede utilizar la copa menstrual, no hay contraindicaciones. Antes de su uso es necesario esterilizarla hirviéndola con agua y puedes llevarla un máximo de 12 horas. Aun así, el tiempo de vaciado dependerá de tu flujo menstrual: durante los primeros días de menstruación necesitarás vaciar la copa con más frecuencia que los últimos.

Empezar a usar la copa es una revolución en toda regla, nunca mejor dicho. Y no vamos a mentirte: el primer acercamiento no es fácil. Aprenderás a doblarla de la forma que te vaya mejor, a insertarla y a sacarla sin problema, ¡pero el periodo de

adaptación es normal! Una vez te hayas habituado, verás que es una opción comodísima, más higiénica y respetuosa con tu cuerpo y el medio ambiente.



¿Sabías que... hay copas menstruales vaciables? Como lo lees: solo hay una en el mercado porque su diseño está patentado. Se trata de una copa menstrual que lleva un tubito para que puedas vaciarla sin necesidad de sacarla.

Consejos para usar tu copa menstrual por primera vez:

- ◆ Busca un modelo que se adapte a ti y a tu estilo de vida. Ahora mismo el mercado está repleto de opciones y hay copas de todo tipo. Infórmate para descubrir cuál es la que mejor puede funcionar en tu día a día.
- ◆ Elige la talla correcta. Si es demasiado grande no irás cómoda, y si es demasiado pequeña puede haber escapes. Consulta la talla con el fabricante o la tienda donde la adquieras y asegúrate de que sea la que necesitas.
- ◆ Esterilízala antes de usarla (y recuerda hacerlo de un ciclo a otro).
- ◆ Ten paciencia cuando la insertes por primera vez. Puedes leer las instrucciones para ver de qué manera es mejor doblarla. También encontrarás algunas posturas en las que puedes sentir más comodidad para introducirla.
- ◆ Si te cuesta insertarla, trata de doblarla más y/o utiliza un poco de lubricante de base agua.
- ◆ Truco: una vez esté dentro, rodéala con un dedo para asegurarte de que está bien desplegada y evitar escapes.
- ◆ Si te preocupan los escapes, puedes usar una compresa de tela o bragas menstruales (te contamos más abajo).
- ◆ Cuando la vacíes y quieras insertarla de nuevo lávala solo con agua o, si estás fuera de casa y no tienes acceso a agua corriente, usa un poco de papel higiénico.
- ◆ No la laves más tiempo de lo recomendado: 12 horas. Si tiendes a olvidarte, pon una alarma.



¿Sabías que... con algunas copas menstruales puedes medir la cantidad de sangrado? Para todas aquellas personas que tengan intención de estudiar su ciclo menstrual y cómo es su flujo, las copas transparentes son la mejor opción. Las hay que llevan un medidor para poder calcular el sangrado.

Compresas de tela

Si bien la copa es nuestra opción favorita y la recomendamos de forma asidua, sabemos que no todas las personas se sienten cómodas con un objeto dentro de la vagina. En este caso, las compresas de tela son ideales y nos han conquistado desde el primer momento.

A pesar de lo que puedas imaginar, esta modalidad de compresas no son un viaje al pasado, son el futuro. Las compresas convencionales que podrás encontrar en el supermercado contienen un montón de blanqueantes y otras sustancias que están en contacto con la vulva, además de un perfume innecesario. En cambio, las de tela son solo eso: tela. Son transpirables, recogen tu flujo menstrual perfectamente y respetan tus genitales. ¿Y lo mejor? No producen rozaduras o picores. Repasemos algunas de las dudas habituales sobre este tipo de compresas:

¿No es un rollo lavarlas? ¿Cómo se hace?:

Está claro que no es tan fácil como enrollar la compresa y tirarla en la papelera, pero lavarlas no es tan tedioso como imaginas. Una vez te quites la compresa debes lavarla superficialmente con agua muy fría. Luego tienes dos opciones: meterla en la lavadora o lavarla a mano. Si no la vas a meter en la lavadora al momento, puedes dejarla en un barreño con agua fría hasta que lo hagas.

¿Y fuera de casa?:

Puedes llevar compresas de tela limpias con tus pertenencias por si acaso o para cambiarte cuando lo necesites. Si tienes que cambiarte puedes hacerlo en un baño público: doblas la compresa de tela y la guardas en una bolsita impermeable. Las venden en algunas de las tiendas que también tienen compresas de tela, o puedes utilizar una bolsa de plástico. Cuando llegues a casa asegúrate de lavarlas.



¿Sabías que... las compresas y los tampones convencionales tardan años en degradarse? Las compresas convencionales tardan alrededor de 300 años en degradarse, mientras que los tampones convencionales sin aplicador unos 6 meses.

Bragas menstruales

Las bragas menstruales sí que lo han puesto todo patas arriba: prometen comodidad durante los días en los que más la necesitamos.

Son piezas de ropa interior normal con un refuerzo en la parte que está en contacto con los genitales. Dentro de ese refuerzo hay varios tejidos que absorben el flujo menstrual y una capa que las hace impermeables.

Si bien son una opción sencilla que nos simplifica mucho la vida, recomendamos su uso sobre todo en los días de poco flujo o bien para combinar con una copa

menstrual (por ejemplo, durante la noche o los días con más flujo). Durante los primeros días de sangrado sería necesario cambiar de bragas cada pocas horas para garantizar la absorción, lo cual puede resultar más caro en cuanto a la inversión en las prendas, y más tedioso.

Compresas y tampones de algodón orgánico

Todavía hay un grupo de personas cuyo estilo de vida les exige un método para recoger el flujo menstrual que sea rápido y tenga pocas complicaciones. Para ellas existen las compresas y los tampones de algodón orgánico: físicamente parecidos a los convencionales, pero sin todos esos químicos. Además de ser mucho más agradables para el cuerpo, ayudan al planeta: generan residuos (a diferencia de las tres opciones anteriores), pero son biodegradables.



¿Sabías que... hay un día del año en el que luchamos por la higiene menstrual? El 28 de mayo es el Día Internacional de la Higiene Menstrual y aprovechamos la fecha para concienciar acerca de la necesidad de disponer en todos los rincones del planeta de productos que nos permitan recoger nuestro flujo de forma higiénica.

Es posible encontrar compresas y tampones de algodón orgánico en tiendas de productos ecológicos, aunque también hay marcas *online* que ofrecen paquetes y modelos de suscripción para que los recibas todos los meses.

Climaterio

Alrededor de los 40, nuestros ovarios empiezan a producir menos estrógenos y progesterona, dos hormonas que, como te hemos contado al hablar del ciclo, intervienen muy activamente en la menstruación. A partir de aquí los ciclos se vuelven más irregulares: pueden durar más tiempo o, por el contrario, ser mucho más cortos. Igualmente, podemos notar cambios en la intensidad o que incluso algún mes no haya menstruación hasta que finalmente desaparece del todo. Hablamos de menopausia cuando no ha habido menstruación en los últimos 12 meses.

Todo este proceso conlleva una serie de síntomas y efectos. Ni todas las mujeres refieren todos los síntomas, ni en la misma intensidad, ni en los mismos años. De hecho, algunos de ellos se podrían empezar a sentir en lo que llamamos perimenopausia, cuando ya comienzan a disminuir los niveles hormonales. Esta

etapa suele empezar entre 3 y 4 años antes de la menopausia en sí, pero podría darse incluso 10 años antes.

Pero ahora sí, vamos a contarte aquellos síntomas asociados a esta disminución hormonal que nos afectan en nuestras relaciones sexuales. Pero solo un apunte más antes de entrar de lleno en los síntomas: la mayoría de estos síntomas o cambios que van a ocurrir en tu cuerpo, lo harán de forma gradual, y no necesariamente tienes por qué sufrir todos ellos, aquí tan solo explicamos todos los que se pueden dar, pero cada cuerpo es un mundo y vive esta etapa de una manera.

Falta de deseo

La falta de deseo está directamente relacionada con la bajada hormonal. Se puede trabajar desde la terapia sexológica y, además, no debe condicionarte, ya que, como vimos en la menstruación, los cambios físicos nos afectan, pero el deseo también tiene un aspecto social y no únicamente biológico. Podemos trabajarlo si así se quiere, e incluso puede que en tu caso no te afecte tanto.

Menor intensidad en la excitación

Ocurre exactamente igual que con el deseo. Es la segunda parada de nuestra respuesta sexual, y también va muy ligada a nuestras hormonas, pero de nuevo también tiene un componente psicosocial, por tanto, se puede trabajar si así se desea con terapia sexológica. Además, una menor excitación no significa que sea nula, simplemente se tarda algo más de tiempo en lubricar y expandir la vagina (lo que el cuerpo realiza para prepararse para la penetración). Habrá que disfrutar más del camino para que nuestro cuerpo también sienta esa excitación, salir de la idea coitocéntrica del sexo y disfrutar de todo lo que el resto de nuestro cuerpo nos ofrece más allá de la penetración.

Menor lubricación

Y ya que la hemos nombrado, hablemos de la lubricación. Quizá es el aspecto que más personas sienten en esta etapa, ya que se ve reducida. Esta menor lubricación va a afectar principalmente a las prácticas con penetración, pues pueden ser más molestas e incluso dolorosas; pero puedes notarlo también incluso en la masturbación, por encontrar la vulva más seca y que la fricción llegue a resultar molesta.

En este caso tenemos una solución sencilla: utilizar lubricantes. Pueden servir para las relaciones sexuales o incluso si la sequedad vaginal te resulta incómoda durante tu día a día, existen también lubricantes e hidratantes vaginales que no están dirigidos al juego como tal. Es importante que consultes a especialistas en

sexología, farmacéutica o ginecología para que te recomienden los mejores lubricantes para cada situación y en tu caso personal.

Orgasmos menos intensos o incluso dolorosos

Esto se debe a dos factores: por un lado, la reducción de la lubricación y, por otro, a la disminución del tono del suelo pélvico, muy relacionado también con este proceso, por lo que, si siempre vamos a animar a trabajar y atender a tu suelo pélvico, en esta fase de tu vida con mucho más énfasis, pues es fundamental. Un buen tono en la musculatura de tu suelo pélvico puede ayudarte a tener orgasmos más intensos y, en general, a que tus relaciones sexuales sean mucho mejores a pesar de los cambios hormonales que está sufriendo tu cuerpo.

Pero también, aunque no vayan directamente relacionados con lo sexual, sí nos van a afectar, y por ello los traemos aquí, pero después los explicaremos mejor.

Sofocos y/o escalofríos

Están relacionados con la bajada de estrógenos y se suele sentir como un calor súbito generalmente en la parte superior del cuerpo, pero también se podría sentir por todo el cuerpo. En ocasiones se enrojecen las zonas de cuello y rostro, y pueden ir seguidos de fuertes sudores o incluso escalofríos. Es uno de los síntomas más molestos y, aunque como comentábamos, no afectan directamente a la respuesta sexual, sí que provocan sensaciones tan incómodas que pueden centrar tu atención en ellos y reducirte así la excitación o incluso que desaparezca si te da un sofoco mientras mantienes relaciones sexuales por lo molesto que resulta.

Problemas de sueño

Bien relacionados con los sofocos nocturnos o bien directamente por la alteración hormonal, los problemas para conciliar el sueño, que este sea profundo y descansado, son también bastante habituales. Es indudable que las alteraciones en el sueño nos causan cansancio, irascibilidad y apatía..., todos ellos enemigos del deseo y la excitación. Es decir, que es muy probable que las ganas de mantener relaciones sexuales si estás durmiendo mal sean mínimas o inexistentes.

Cambios en el estado de ánimo

Es muy común y que está directamente relacionado con los cambios que tienen lugar en los niveles hormonales. Se pueden dar bajadas de ánimo, sensación de apatía, pero igualmente alegría y ganas de socializar. Y todo ello sin razones aparentes. Sobre todo cuando tu estado de ánimo cambia a emociones más

negativas, como tristeza, apatía, o desgana, el interés por mantener relaciones sexuales suele desaparecer.

Cambios físicos tales como aumento de peso, pérdida de volumen en el pecho o piel más seca

Sin lugar a dudas, ninguno de estos síntomas está relacionado con la sexualidad, pero sí con la presión social que ejercen sobre las mujeres. Nos explicamos: todos estos cambios son posibles durante los años que duren esos vaivenes hormonales de los que hablamos, y que tu físico sea uno u otro, que cambie o no, no afecta a tu sexualidad; ahora bien, socialmente la mujer y, en especial, su cuerpo, está bajo una presión muy grande para que cumpla los supuestos cánones de belleza. De ahí que puedan generar inseguridades y falta de autoestima en la mujer, y entonces afectaría la respuesta sexual, pues al no sentirse atractiva o sexy, se tiende a pensar que las demás te van a ver del mismo modo. Las que además somos lesbianas, aunque nos relacionemos con mujeres, no estamos exentas de estos cánones y de la necesidad de cumplirlos para sentirnos a gusto con nuestro físico. Va mucho más allá de nuestra orientación sexual. Tiene que ver con nuestra condición de mujeres y la presión desmedida que se ejerce socialmente sobre nuestros cuerpos.

Tras recorrer el camino de la menopausia puede que te quede la sensación de que es una etapa muy mala, poco agradecida y que, encima, te aleja de tu sexualidad. Aunque es cierto que nuestras hormonas en este periodo están un poco en contra, no hay que olvidar que nuestra sexualidad no es algo exclusivamente hormonal o físico. Conlleva una gran parte psicoemocional que podemos trabajar y aprender a disfrutar para que, si así lo deseas, tu sexualidad siga presente en estos años.



¿Sabías que... gracias a la terapia sexológica o a algunos productos puedes disfrutar de tu sexualidad durante esta etapa?

Maternidades y sexualidad

Desde que el mundo es mundo, han existido mujeres de diferentes épocas y distintas culturas que se han relacionado sexoafectivamente. En el contexto de heterosexualidad obligatoria, algunas de esas mujeres cisgénero, tras la muerte de los maridos, llegaban incluso a adoptar un modelo parecido a la familia homoparental que tenemos ahora. No obstante, el silencio en estos casos siempre era el gran aliado: lo que no se dice, no existe. Lo que no se habla, se queda en la

sombra, al margen de las miradas y opiniones ajenas.

Con la llegada de los derechos LGBT+, estas sombras se han ido disipando poco a poco, de manera que cada día son más las parejas de mujeres cis y trans (lesbianas, bisexuales, *queer*) que se animan a dar un paso adelante en su relación y convertirse en madres en el marco de una familia homoparental. No obstante, debemos admitir que todo esto se trata de un proceso relativamente nuevo. A fin de cuentas, hace tan solo unos pocos años que celebramos el 50 aniversario de la lucha por los derechos LGBT+ y, aunque hemos recorrido un largo trecho, todavía hay muchas otras vallas que saltar. La tuya, por ejemplo, puede que sea eso de la maternidad, el no tener mucha información o referentes para saber por dónde empezar.

Pongamos que tu pareja (o tus parejas) y tú os habéis decidido: queréis ser madres. Vamos a por ello. Y ahora... ¿Ahora qué?

Tal vez tú tengas la suerte de tener referentes de este proceso en tu entorno: un par de amigas que son pareja y que se animaron a ser madres antes que vosotras, de manera que ahora están en buena disposición para ofreceros consejos y trucos si tenéis la confianza suficiente para hablar de esto. No obstante, no es el caso para todo el mundo. Para nada. Todavía hay valientes parejas sáficas que viven inmersas en sociedades patriarcales, tradicionales e incluso aisladas, pero que se enfrentan a un proceso de maternidad sin tener ni remota idea de qué viene después.

Tanto si es tu situación como si ya te sientes toda una experta y has leído toda la documentación disponible para aspirantes a madres homoparentales, aquí te desglosamos una guía práctica de qué esperar de tu vida sexual cuando dices eso de «vamos a ser madres». Y puntualicemos: «Vamos a ser (o, seamos) madres que follan».

Pongamos punto final al estereotipo de superheroínas y malabaristas de la conciliación, y empecemos a entender que las madres también pueden ser reconocidas como seres deseantes.

Sexualidad durante los procesos de fertilidad

Cuando nos planteamos ser madres a menudo las dudas aparecen, pero también la ilusión por el proyecto (a modo individual o compartido). Actualmente las técnicas de reproducción asistida más utilizadas son la inseminación artificial (IA), la fecundación *in vitro* (FIV) y el método ROPA o recepción de óvulos de la pareja (si la mujer es cisgénero). En el caso de personas trans, también podría darse el caso de reproducción de forma tradicional si una de las partes de la pareja aún conserva órganos reproductivos masculinos (y no es estéril a causa del proceso de hormonación), ya que no se necesitaría donación de semen externa.

La estimulación ovárica

La estimulación ovárica controlada (EOC) es el primer paso para poder hacer cualquier tratamiento de reproducción asistida, ya sea una inseminación artificial (IA) o una fecundación *in vitro* (FIV).

También es necesario estimular los ovarios cuando se quiere congelar óvulos para preservar la fertilidad, así como en la donación de óvulos.

La finalidad de la estimulación ovárica es lograr la maduración de varios folículos a la vez en los ovarios. Con esto se consigue aumentar el número de ovocitos recuperados para fecundar y, con ello, el número de embriones y la probabilidad de conseguir un embarazo.

En general, la fase de desarrollo folicular múltiple dura aproximadamente unos 10 días. No obstante, la duración total del ciclo va a depender del tipo de protocolo que indique el servicio de ginecología y del tipo de medicación:

- ◆ Agonistas de la GnRH: son las hormonas utilizadas para frenar la hipófisis en los protocolos largos de EOC.
- ◆ Antagonistas de la GnRH: son las hormonas utilizadas para frenar la hipófisis en los protocolos cortos de EOC.
- ◆ Gonadotropinas: son los fármacos que contienen FSH y/o LH como principios activos.
- ◆ Inductores de la ovulación: son los medicamentos que sirven para realizar la maduración folicular final e inducir la ovulación.

Estas medicaciones implican una modificación hormonal que puede tener consecuencias en el estado de ánimo, en la autoestima corporal (sensación de peso abdominal o «notar los ovarios») y, por supuesto, en la libido. Es habitual que durante el tratamiento no haya deseo sexual.

A nivel físico, en el peor de los casos se puede desarrollar el síndrome de hiperestimulación ovárica grave:

- ◆ Rápido aumento de peso, más de 1 kilogramo cada 24 horas.
- ◆ Dolor abdominal intenso.
- ◆ Náuseas y vómitos graves y persistentes.
- ◆ Coágulos sanguíneos.
- ◆ Disminución de la orina.
- ◆ Falta de aliento.
- ◆ Abdomen duro o distendido.

Influencia del estado de ánimo y de la sexualidad en los procesos de fertilidad



¿Sabías que... la incomodidad que puede surgir a raíz de la hormonación y de la medicación puede comportar una relación de mayor vulnerabilidad con tu cuerpo y con tu mente? Quererte de muchas otras maneras, darte caricias, abrazos e interactuar desde la

afectividad también forma parte de tu propia sexualidad. ¡Cuídate mucho y date permiso! Echa un vistazo a lo que te contamos sobre los lenguajes del amor al final de este capítulo.

A nivel sexual, contar con un estado emocional adecuado incrementa las probabilidades de obtener buenos resultados. En los programas de apoyo psicológico que proporcionan las clínicas de reproducción asistida con enfoque holístico siempre se anima a las pacientes a que reactiven su vida sexual. El disfrutar de una buena vida sexual aumenta las endorfinas, mejora el estado de ánimo, contribuye a lograr una actitud mental positiva y regula nuestro estado emocional, factor que se ha demostrado de gran importancia a la hora de conseguir el éxito en los tratamientos de fertilidad.

Contar con un estado emocional adecuado no solo ayuda a tolerar mejor los pequeños inconvenientes de los tratamientos disminuyendo así la tasa de abandono, sino que incrementa las posibilidades de obtener buenos resultados.

Gestación o embarazo

Durante la gestación o embarazo es habitual que la sexualidad disminuya. Por un lado, la persona gestante puede tener síntomas que dificulten que se encuentre del todo bien y que prefiera reposar antes que la actividad sexual. Por otro lado, puede ser que las prácticas sexuales habituales queden dificultadas por una menor flexibilidad o por molestias según la postura.

Sin embargo, tal y como hemos comentado, la sexualidad favorece un buen estado de ánimo y es importante que no quede relegada al olvido en esta etapa de conexión con el cuerpo. Buscar posturas que sean más cómodas y fáciles de hacer, utilizar estimulación mediante juguetes o redescubrir el cuerpo en estos meses únicos puede ser muy revelador.



¿Sabías que... el parto puede durar de horas hasta días y que durante este periodo no dejamos de ser personas sexuales y estimularnos puede ayudar a que el parto sea más llevadero y que al aumentar las endorfinas el dolor puede disminuir? La hormona de la oxitocina es liberada tanto durante la excitación y el orgasmo como durante el parto.

Posparto

Si le preguntas a una mujer que acaba de ser madre recientemente acerca de su

deseo sexual, seguramente el 99 % te contestará: «Yo lo que deseo es dormir. Aunque solo sea dos horitas seguidas, por favor...». Lógico. Si hablamos de la madre gestante: tras el maratón hormonal que ha supuesto un embarazo, los cambios del cuerpo, el esfuerzo durante 9 meses, los nervios, la preocupación, la atención focalizada en que todo salga bien y el desgaste maratónico que esto ha supuesto, lo último en lo que piensa alguien que acaba de parir es en retomar la acción bajo las sábanas.

Es normal experimentar poco (o nada de) deseo durante estos meses tan cruciales en los que el cuerpo se está recuperando del embarazo. Y si a eso le añades el esfuerzo añadido de las noches en vela y las horas interminables cuidando de la criatura... Te puedes imaginar que en esa larga lista de tareas pendientes el sexo aparezca... en los últimos puestos.

Así que, lo primero: no sentir culpabilidad si las ganas son escasas. Concédete un poco de tiempo para recuperar esa parte tan importante de tu sexualidad y habla con tu pareja (o parejas) para que comprenda(n) que esto no es un «para siempre», sino un «por ahora». Y lo segundo: haz las paces con las ganas de tener ganas.

Los seres humanos somos animales de costumbres y cuanto menos sexo practiques, menos ganas tendrás de hacerlo. Por eso es tan importante tener ganas de tener ganas, recuperar la relación con tu cuerpo y con tu propia sexualidad, también como un espacio personal necesario, individual o compartido.

Sexo tras la maternidad

El sexo cuando hay un bebé llorando o cuando tienes a una personita revoloteando y reclamando atención y cariño puede ser difícil. Es importante buscar espacios de pareja y a veces no es nada sencillo. Contar con una buena red de apoyo y sororidad con otras personas (amigas, compañeras, familia, canguros...) puede implicar un cambio sustancial en nuestra rutina para rescatar dos horas de intimidad y conexión con la pareja.

Especialmente para mujeres cuyo lenguaje del amor sea el tiempo de calidad, y dado que el tiempo de conexión, intimidad y de actividades en pareja se restringe con la llegada de nuevos miembros de la familia, es fundamental programar en la agenda y generar el hábito de un tiempo dedicado en exclusiva para las dos solas. Los lenguajes del amor tienen un papel fundamental en la forma en la que nos sentimos queridas y saber cuáles son los prioritarios para ti te ayudará a saber qué puede estar fallando más allá de la sexualidad, para poder restablecerla.

Transicionando

Las personas trans tienen una variedad de experiencias durante su transición.

Algunas pueden realizarla de manera social, legal y médica; otras, solo socialmente; y algunas, de ninguno de estos modos.

Realizar la transición puede significar muchas cosas diferentes. Puede incluir tratamiento médico y hormonas.

Transicionando se pueden dar dificultades a causa de la hormonación con una influencia directa en una menor libido o una experiencia sexual que se va transformando.

Para las mujeres trans, la transición médica puede incluir lo siguiente:

- ◆ Terapia hormonal (para crear características socialmente entendidas como femeninas, como menor vello corporal, senos, redistribución de la grasa corporal hacia las caderas y las mamas, etc.).
- ◆ Aumento del tamaño de los senos (implantes).
- ◆ Orquiectomía (extirpación de los testículos).
- ◆ Depilación láser (para eliminar el vello del rostro o de otras partes del cuerpo).
- ◆ Condrolaringoplastia (para que la nuez de Adán tenga un tamaño más pequeño).
- ◆ Cirugía de feminización facial (para crear rasgos socialmente reconocidos como femeninos, más pequeños).
- ◆ Vaginoplastia por inversión peneana (creación de una vagina por medio de invertir la piel del pene).

Estos procesos médicos van a tener un impacto directo en la relación de muchas mujeres con su propio cuerpo, su autoestima corporal y su relación física con otras personas.

Todo ello puede repercutir notablemente en la forma en la que experimentan su sexualidad. En ocasiones se cae en el error de asumir que una relación sáfica que involucre un pene va a replicar las pautas del sexo cisheteronormativo que se nos vende socialmente, cuando no tiene por qué ser así. Las mujeres trans, igual que cualquier otra persona, tendrán sus preferencias y es preciso comunicarse para conocer las prácticas o aspectos a tener en cuenta durante el sexo. ¡La comunicación es sexy!

2. Aunque en esta guía usaremos menstruación y regla indistintamente, nos gusta el enfoque de marcas como la de Ilovecyclo, que optó por usar menstruación para evitar eufemismos.

3. También llamadas por la tradición médica trompas de Falopio. Preferimos renombrarlas para evitar mencionar a este médico, quien utilizaba a mujeres esclavas e inmigrantes pobres para sus experimentos ginecológicos, muchos de los cuales incluían la práctica de la vivisección.

Capítulo 3
Nuestra salud.
ITS y métodos de protección

Introducción

¿Tenías idea de que, según la Organización Mundial de la Salud, alrededor de un millón de personas se infectan cada día de una enfermedad sexual? No pretendemos crear alarma, ni mucho menos miedo, pero lo que sí queremos hacer con este capítulo es desmentir un gran bulo. En las relaciones sáficas donde hay dos vulvas no estamos exentas de contraer alguna enfermedad o infección de transmisión sexual o genital. Aunque corra la leyenda urbana de que nosotras estamos al margen, sentimos decirte que somos humanas como las demás y sí, también corremos riesgos de transmisión. Por ello, es muy importante saber a qué tipos de ITS⁴ nos enfrentamos, cómo podemos contagiarnos y qué podemos hacer para evitarlo.

Los estereotipos sobre el sexo sáfico son tantos y están tan asumidos en nuestra sociedad que creemos que nosotras no vamos a contraer infecciones por transmisión sexual. Nada más lejos de la realidad. Las mujeres cis, como cualquier otra persona, cuando somos sexualmente activas y compartimos fluidos, también nos exponemos a los riesgos. De ahí la importancia de conocer el historial sexual de nuestras compañeras y de qué manera nos podemos proteger en cada tipo de práctica.

Habitualmente, cuando acudimos a la consulta ginecológica no recibimos la información adecuada sobre salud sexual, y es que el sistema es tan heteronormativo que ni siquiera los equipos de profesionales están formados para atender a la diversidad sexual que existe. Seguro que tú misma has vivido, o alguien cercano a ti, esa conversación en bucle paciente-ginecóloga en la que se cuestiona que no uses método anticonceptivo por la supuesta heterosexualidad, hasta que demostramos lo contrario. Después recibimos hasta casi felicitaciones por evitárnoslos y ahí se acaba todo. No hay información sobre salud sexual ni reproductiva (si no la pedimos) por protocolo, como sí ocurre en el resto de casos. Para el servicio sanitario somos ángeles con sexo puro y sin pecados que confesar, y eso ha ido alimentando la leyenda de que las sáficas no tenemos ITS.

En nuestras prácticas, aunque un genital no se meta dentro de otro, sí que pueden rozarse directamente. Es el contacto directo de las mucosas y el intercambio de fluido cervicovaginal lo que hace que podamos contraer una ITS. Sin embargo, aunque sabemos que existen, en la realidad sáfica no se suelen tener en cuenta y muchas veces nos saltamos las medidas de seguridad. Mal hecho por nuestra parte. Es cierto que las estadísticas nos dicen que no somos las que más

nos contagiamos y contagian, pero por esa despreocupación los números están empezando a cambiar en el colectivo.

Según los últimos estudios las jóvenes lesbianas y bisexuales que dicen mantener relaciones con mujeres no conocen los riesgos que corren con sus prácticas sexuales, porque la educación sexual que recibimos es muy heteronormativa. Nos enseñan lo que ocurre en el sexo heterosexual, y el lésbico directamente se obvia o se pasa muy por encima, olvidando por completo que hay riesgos y también se debe advertir sobre ellos.

Las prácticas en las que más riesgo corremos son aquellas en las que se comparten fluidos, como frotando vulva contra vulva. Si se producen arañazos o alguna herida también es una puerta abierta a contraer una ITS. No debemos olvidar que el uso de juguetes compartidos es un foco de riesgo, pues une los fluidos de las dos personas que lo comparten y es como jugar a la ruleta rusa de las ITS: puede que tu pareja sexual esté muy sana y no pase nada o que no lo esté y te pase algo. Por esta razón, hacemos hincapié en la importancia de la limpieza, higienización de manos, juguetes y usar métodos de protección como las bandas de látex y preservativos en caso del uso compartido de juguetes.

En una relación sexual entre personas con vulva, nos exponemos a contraer, sobre todo, estas infecciones: la tricomoniasis, el virus del papiloma humano, la clamidia, el virus del herpes simple genital, la enfermedad inflamatoria pélvica, la gonorrea, la sífilis y el VIH. Si esto te ha dejado ojiplática y no conoces ni la mitad, no te preocupes: vamos a ir una por una diciéndote qué es, cómo se contagia y qué puedes hacer para evitarlo.

Tipos de infecciones a las que nos exponemos

Las infecciones o enfermedades de transmisión genital por práctica sexual de las que podemos contagiarnos son muy similares a las de cualquier otra orientación. Las prácticas también, pero hay que tener en cuenta que nosotras seguimos dándole cuerda a la leyenda urbana de que entre vulvas no hay contagio, por eso en este apartado nos vamos a centrar en este aspecto para destruir ese mito. Te dejamos las más comunes y te contamos qué pasa al contraerlas, cómo detectarlas y evitarlas.

Vaginosis bacteriana

Se produce una infección bacteriana cuando se pierde el equilibrio entre los diferentes tipos de bacterias buenas, las que forman parte de la flora vaginal, y las invasoras, es decir, las externas.

La causante de la vaginosis bacteriana suele ser la bacteria *Gardnerella vaginalis*,

que se manifiesta causando inflamación vaginal, secreción con mal olor y picazón o ardor.

Cuando contraemos esta vaginosis somos más vulnerables a la gonorrea, la clamidia, el herpes o el VIH.

Te estás preguntando cómo se contagia, ¿verdad? Pues lo hace al compartir juguetes o al unir los genitales. Así que para prevenirla tendremos que higienizar muy bien los juguetes y usar protección, como te enseñaremos más adelante. Además, si quieres realizar prácticas de vulva con vulva, también deberás usar protección para evitar la mezcla de fluidos.

Clamidia

Seguro que esta es una de las que más te suena, ya que es una ITS común. Está causada por la bacteria *Chlamydia trachomatis* y puede afectar el cuello del útero, el recto y la garganta. ¿A qué te suena? Exacto, a que se puede transmitir por el sexo oral. Pero también por el vaginal y anal.

Los síntomas pueden no aparecer o hacerlo tarde con un flujo vaginal anormal, olor fuerte, sensación de ardor al orinar y dolor al tener relaciones de estimulación interna.

Es importante que cuando sintamos los primeros síntomas, o si sabemos que nuestra pareja está infectada, acudamos al médico, ya que si lo dejamos pasar puede alcanzar el útero, las trompas y convertirse en la enfermedad inflamatoria pélvica y repercutir en el sistema reproductor provocando dolor pélvico crónico, infertilidad y embarazo ectópico. Además, nos expone a contraer más fácilmente el VIH. Se cura con antibióticos, así que lo más recomendable es acudir al servicio de ginecología lo antes posible. Allí nos indicarán si es un tratamiento de uno o más días y qué medidas tomar. Durante el tiempo de infección no deberemos tener contacto sexual con nadie.

Para evitar el contagio es imprescindible usar métodos de barrera como las bandas de látex para el sexo oral y anal y colocar un preservativo cuando usemos juguetes sexuales.

Tricomoniasis

La tricomoniasis es una enfermedad de transmisión sexual causada por un parásito, el *Trichomonas vaginalis*. El área del cuerpo infectada es la vulva, la vagina y la uretra. No se suelen presentar síntomas, de ahí la dificultad de saber si la tenemos o no. Las que sí los presentan, notarán cómo surgen los síntomas entre 5 y 28 días después de su contagio.

La sintomatología que presenta esta enfermedad consiste en cambios en el flujo vaginal con un color verdoso o amarillento, molestias durante las relaciones

eróticas, cambio en el olor vaginal (también se hace más fuerte), dolor al ir al baño y picazón y ardor vaginal. Se trata con antibióticos y se contagia al juntar los genitales, sin necesidad de que haya penetración.

Para evitar el contagio, o bien evitamos el contacto vulva-vulva o usamos una barrera de látex que nos haga sentir que estamos en contacto sin que se toquen directamente.

Sabemos que parece que colocar una barrera de látex entre las dos corta un poco el rollo, pero si no estamos seguras de tener la salud sexual óptima o de si una de las dos puede estar infectada, es imprescindible para que no os lo peguéis. En el caso de que una esté infectada y la otra no, no es recomendable hacer prácticas donde se rocen las vulvas directamente hasta que los antibióticos hagan su trabajo y eliminen la enfermedad. Seguro que mientras tanto se os ocurren muchas cosas que hacer, y si no, solo tienes que echar un vistazo al capítulo de prácticas sexuales para sacar nuevas ideas.

Virus del papiloma humano

Es la ITS que más adquirimos. Hay que tener en cuenta que este virus es asintomático en la mayoría de los casos, transitorio y desaparece él solo. Pero seguro que conoces alguna historia de una amiga a la que se lo han detectado y está asustadísima. No hay que alarmarse, sí estar bien informada e intentar escapar del sistema tan heterosexual que reina en ginecología.

Las mujeres que más riesgo corren de tener VPH son las menores de 35, que tengan múltiples compañeras sexuales, que alguna de sus amantes tenga VPH o que haya tenido las primeras relaciones compartidas antes de los 16 años.

El VPH se contagia con el contacto directo del área genital o anal. Las opciones pueden ser en el sexo oral a las vulvas, cuando realizamos prácticas manuales sobre la vulva o vagina o al rozar los dos genitales. Es verdad que de estas maneras se contagia menos que cuando hay penetración con el pene, pero, como venimos diciendo, el contagio cero sin protección no existe. No debe preocuparte lo que hemos comentado de múltiples compañeras sexuales, no es malo tener varias amantes y disfrutarlo. Simplemente hay que saber que con cuantas más personas nos relacionemos más posibilidades hay de contraer este virus.

También se puede transmitir con la juguetería erótica. Y ya sabes cómo: compartiéndola. Si nos intercambiamos algún juguete o lo usamos en las dos vulvas sin ponerles un condón, el VPH puede contagiarse. Pero para evitarlo es tan sencillo como lavarlos bien, higienizarlos y colocarles un preservativo al usarlo.

Hay factores que pueden aumentar el riesgo de que lo tengas y no lo sepas, como no acudir cada cierto tiempo al servicio de ginecología y hacerte una citología. Si hace 5 años, más o menos, que no te has hecho la última, protégete a ti misma y hazte una revisión antes de seguir con tu vida sexual con tranquilidad. El

uso de anticonceptivos orales durante un tiempo también puede ser un causante, así como otras infecciones como la clamidia o soportar altos grados de estrés.

Seguro que has oído que el VPH puede producir cáncer de cérvix. Bueno, no hay que ser alarmistas, ya que no ocurre en la mayoría de los casos. Son pocas las lesiones de alto grado que se acaban convirtiendo en este tipo de cáncer. Lo más fácil es detectarlo en una citología, así que ya sabes, que no se te pase la revisión ginecológica. Son muchas las mujeres con VPH en las que remite espontáneamente la enfermedad, y con los controles pertinentes no hay mayor problema.

¿Y la vacuna? Sabíamos que iba a llegar la gran pregunta. ¿Debemos ponernos la vacuna del VPH? Lo mejor es consultarlo con el servicio ginecológico que te lleve, pero te aclaramos que solo protege algunos tipos de VPH, los que sí producen cáncer de cérvix y los que generan verrugas genitales. Pero apunta que no es que cure, sino que nos protege durante 5 años y no está dentro de la protección sanitaria social gratuita en España.

Hepatitis A

La hepatitis puede ser de varios tipos, A, B y C, y se trata de una inflamación provocada por uno de esos virus y que afecta al hígado. Hemos oído a veces que tener hepatitis es grave, pero la gravedad de la enfermedad depende de la respuesta de nuestro sistema inmunológico, que también puede provocar que varíen los síntomas. En el caso de que sea aguda podemos sentir malestar general, náuseas, vómitos, pérdida de apetito y fiebre. Otra forma de manifestarse es a través de las erupciones cutáneas y dolores articulares. Esto ocurre especialmente con la Hepatitis B.

En Hepatitis A, la transmisión se realiza en el contacto con las heces. No es imposible que en un juego sexual tengamos contacto y exista riesgo de contagio, pero la probabilidad es bastante baja. En caso que se produjera sería en el contacto oral-anal. Es la menos grave de las tres infecciones y la vacuna es eficaz para prevenirla.

Hepatitis B

La hepatitis B se debe al virus B (VHB), que se encuentra en la sangre, el semen y las secreciones vaginales, y tiene un periodo de incubación de 6 a 25 semanas. Si la hepatitis dura más de 6 semanas, se considerará como crónica. En el caso de que se cronifique será más leve y no se sentirán síntomas. Puede ser transmitido a través de secreciones infectadas o por sangre que entra al cuerpo por medio de la boca, la vagina o el ano. De ahí la importancia del uso de métodos de barrera y una buena higiene. Es importante recordar que por medio de los besos también se puede contagiar.

La hepatitis se transmite cuando está en activo, es decir, en una fase aguda o cuando es crónica. Una vez superada la enfermedad, no podremos volver a contagiarnos porque estamos inmunizadas. El tratamiento que existe para prevenir este tipo de hepatitis es una vacuna y, para saber si es tu mejor opción, puedes consultarlo con el servicio médico para que te asesore.

Hepatitis C

En este caso de hepatitis la transmisión se hace con el contacto de sangre infectada. La transmisión por vía sexual es rara, pero no imposible. Por ejemplo, puede transmitirse en el sexo oral mientras estamos menstruando.

Es la que mayor tendencia tiene a cronificarse, aunque lo más común es que la hepatitis crónica resultante siga un curso benigno y a menudo no notemos ningún síntoma. Para este tiempo de hepatitis no hay vacuna.

Virus del herpes simple genital

Es una ITS causada por dos tipos de virus: herpes simple tipo 1 (VHS-1) y herpes simple tipo 2 (VHS-2). Se puede contraer durante el sexo oral tanto en la vulva como en el ano, por el uso de juguetería erótica sin protección y estando en contacto con una llaga de herpes. Ahí diferenciaríamos según el tipo de herpes que podemos contraer si es oral o genital.

Se contagia al tener contacto directo con las secreciones vaginales de la otra persona. Los síntomas son inexistentes, lo que se puede apreciar son ampollas en los genitales o el recto en el caso del genital. En el caso del oral, se pueden ver ampollas sobre los labios o que salga un herpes labial.

Es importante recordar que la otra persona tiene que estar infectada y que va por contacto directo. Hay algunos mitos sobre este tipo de herpes, como que se puede coger en inodoros o en la piscina, pero no son ciertos.

Para reducir el riesgo de contagio debemos usar barreras de látex al practicar sexo oral tanto en la vulva como en el ano. Si tenemos un herpes en los labios, tendremos que pasarnos un tiempo sin besos hasta que se cure. Además, para evitarlo por vía vaginal, debemos usar preservativos para cubrir los juguetes y guantes para tocarnos directamente.

Para tratar el herpes hay medicamentos que previenen y disminuyen los brotes. Es importante que en cuanto veamos que aparece alguna llaga de este tipo no la toquemos, que avisemos a nuestras parejas sexuales y que vayamos al médico para comenzar un tratamiento.

Gonorrea

La gonorrea es una infección común causada por la *Neisseria gonorrhoeae* y afecta al cuello del útero, al recto, a la faringe y a los ojos. Tiene un período de incubación de 2 a 14 días. Los síntomas no siempre aparecen, es decir, que puedes ser asintomática (tenerla y no notar ni un síntoma). En el caso en el que aparezcan, no son iguales en todos los tipos de gonorrea. Lo más habitual es la sensación de malestar al orinar. La gonorrea rectal generalmente no presenta síntomas; en algunos casos puede producir malestar anal y supuración rectal, que a veces se detecta en las heces. Y en el caso de la faringitis gonocócica, en ocasiones produce dolor de garganta y molestias al tragar.

El tratamiento que se aplica en este caso es mediante antibióticos, así que, si crees que has podido contagiarte, lo más adecuado es acudir al servicio médico y que te asesore sobre los siguientes pasos.

Esta enfermedad afecta en la mayoría de los casos a personas jóvenes, de entre 20 y 30 años, y se transmite a través del sexo vaginal, anal y oral. La bacteria se encuentra en los flujos genitales y puede afectar tanto a los genitales sanos como a la garganta y ojos (esto es poco frecuente, pero, por existir, existe si tocas el fluido contagiado y te tocas el ojo).

Prevenir la gonorrea es tan fácil como usar protección a la hora de llevar a cabo una práctica en la que podríamos contagiarnos. Es decir, cuando los fluidos vaginales entran en contacto con tus genitales, boca o ano (ya sabes, sexo oral, vulva-vulva o oral-ano). Lo más común es contagiarse porque una de las personas ya la tiene, de ahí la importancia de la prevención. Usando barreras en el oral y preservativos o fundas para usar juguetes es suficiente. Y la higiene, no nos olvidemos de la higiene.

Sífilis

Es otra de las infecciones que se propagan con el contacto sexual. Esta es un poco más grave, pero, al igual que las que hemos ido viendo, tiene cura. Se transmite por el sexo vaginal, anal y oral.

Lo que hace la sífilis es provocar llagas en la zona genital, los llamados chancros. No suelen ser dolorosas, pero estas llagas hacen que la infección se contagie fácilmente a la persona con la que compartas tus experiencias sexuales. Hemos dicho que se transmite por el sexo vaginal, anal y oral, por eso, también puede pasar a labios y boca. Realmente es el contacto piel con piel lo que hace que pase de una persona a otra. Es decir, cuando una de tus partes, ya sea genitales o boca, está en contacto con las llagas. Lo más frecuente es en el sexo vaginal y anal, pero para evitar también el contagio oral hay que activar las medidas de precaución.

Es una infección muy contagiosa cuando aparecen las llagas y, si no hay molestias, ni siquiera sabremos que la tenemos. Por esta razón, las analíticas que detectan ITS son tan importantes y debemos hacérnoslas cada cierto tiempo. La

sífilis se divide en fases y, para no ir pasando de una a otra y que sea más grave, es muy importante ponerse en tratamiento.

Prevenirla es sencillo. En el sexo oral basta con colocar barreras de látex y, al tocar los genitales, usar siempre guantes también de látex y desecharlos en cada uso. Recuerda que si cambiamos de práctica, persona u orificio, hay que usar barreras nuevas.

VIH

¿Parejas con vulvas y VIH? Tal vez es de las pocas veces que lo oyes o lees, porque aquí sí que hay un tabú. Parece que nosotras estamos totalmente exentas de adquirir este virus. Es verdad que las estadísticas nos dan buenas noticias, tenemos un riesgo de contagio muy bajo, pero, como ya hemos dicho, el contagio cero es un unicornio. No existe por mucho que hablemos de él.

El VIH, virus de la inmunodeficiencia humana, es el virus que provoca la enfermedad que conocemos como sida y que ataca al sistema inmunológico. Lo que hace es destruir progresivamente algunas de las células que lo forman y que nos defienden de las enfermedades. El sida, síndrome de inmunodeficiencia adquirida, es la última etapa de la infección por el VIH.

Se habla de sida cuando una persona tiene su sistema inmunológico muy debilitado y corre el riesgo de contraer infecciones, determinados tipos de cáncer o alteraciones neurológicas. Una persona seropositiva (VIH+) es aquella que está infectada por el VIH, pero no ha desarrollado necesariamente sida. Eso no quiere decir que no pueda contagiarlo. Puede hacerlo por medio de unas prácticas de riesgo concretas.

El VIH se encuentra en los fluidos del cuerpo, pero solo tiene capacidad de infectar en la sangre (también en la menstrual), en el semen, en el flujo vaginal y en la leche materna. La infección se produce cuando el virus, que va en estos fluidos, penetra en el organismo de otra persona a través de heridas. Las formas de contagiarnos son: vía sexual si no usamos protección, a través de la sangre, durante el embarazo, el parto o la lactancia de una mujer seropositiva.

Hay un periodo que se denomina ventana en el cual el cuerpo de la persona recién infectada no da positivo en los test, pero sí puede ser portadora del virus. Por eso, debemos tener en cuenta que después de una práctica de riesgo es imprescindible dejar transcurrir unos tres meses antes de poder realizar la detección de anticuerpos del VIH de una manera fiable.

El tratamiento se realiza mediante antirretrovirales específicos. Actualmente se ofrece la posibilidad de tomar una combinación de 2 a 5 fármacos, el seguimiento estricto de las pautas del mismo es muy importante.

Las sáficas, amparadas por las estadísticas, creemos que esta es la ITS que menos nos afecta y por eso no nos solemos proteger, pero si tenemos relaciones sin

protección con una seropositiva o durante las prácticas se producen heridas y hay contacto directo, nosotras también podemos contagiarnos.

Además, el uso compartido de jeringuillas o instrumentos similares también aumenta el riesgo.

Protegerse es, de nuevo, lo más importante: tener al día los análisis médicos de ITS, hacerse revisiones ginecológicas regularmente y usar protección durante las relaciones.

Enfermedad inflamatoria pélvica

La enfermedad inflamatoria pélvica es una infección grave que aparece cuando algunas de las ITS que hemos mencionado no se tratan correctamente. Una de sus consecuencias es dolor crónico e infertilidad.

Se trata de una infección en el útero, las trompas uterinas o los ovarios, y se origina cuando una bacteria se traslada desde la vagina y el cuello uterino a otras partes del cuerpo. La clamidia, la gonorrea y la vaginosis bacteriana son las más propensas a producirla. Si no se tratan es cuando puede elevar su gravedad y convertirse en EPI. Nos encontramos con el problema de que ninguna de las dos presenta síntomas, por lo que es complicado saber si las tenemos, a no ser que nos hagamos análisis rutinarios de infecciones sexuales.

Los síntomas no se presentan en la etapa inicial, pero si la infección avanza sí que se hará presente. Uno de los efectos son periodos menstruales largos, dolorosos y con flujo abundante, dolor en el abdomen, cansancio, fiebre, escalofríos, olor desagradable en el flujo vaginal y dolor durante las relaciones sexuales. Puede ser una enfermedad grave si no se trata y se extiende a otras zonas, por eso es importante acudir al servicio médico en cuanto sospechemos.

Para evitarla debemos prevenir cualquier otra infección. Y ya sabes cómo: usando métodos de barrera y, sobre todo en este caso, llevando un chequeo médico en el que veas que no tienes ninguna ITS mediante análisis de sangre y revisiones ginecológicas.

Métodos y barreras de protección

Como decíamos al principio, hay una leyenda urbana sin sentido en la que se sigue propagando que el sexo entre vulvas es de bajo riesgo. Aquí podríamos decir muchas cosas, y es que, como el sexo sáfico en nuestra sociedad es de segunda, no se presta atención a la prevención.

En las clases de educación sexual o charlas se habla siempre de los mismos métodos y suelen ser los anticonceptivos, y eso a menudo a nosotras no nos sirve. Bueno, en realidad solo uno, el preservativo, que puede ser un método versátil. De

lo que nosotras tenemos que hablar es de lo que se denomina «métodos de barrera» que, por su nombre, ya te habrás dado cuenta de que sirven para crear una barrera y que no traspasen los fluidos. Al evitar la mezcla de fluidos o el contacto del genital con una herida que tengamos evitamos la transmisión de una infección. ¡Vamos a ver cuáles existen!

Banda de látex

Es el rey de los métodos de barrera en el sexo sáfico, ya que es una de las formas más seguras de tener sexo oral y hacer tribadismo vulva con vulva.

La banda es, pues eso, una banda, un rectángulo fabricado con látex que impide la mezcla de fluidos y hace que el sexo sea más seguro. También se le llama a veces sábana, *dental dam* u *oral dam*.

Son más caras que los preservativos y no se encuentran en cualquier parte. Es decir, no vamos al supermercado y encontramos bandas como están los condones expuestos, al menos de momento. Se compran en farmacias o en tiendas especializadas de productos eróticos. También podemos conseguirlas por internet e incluso con sabores para dulcificar el momento.

Su uso principal es para el sexo oral boca vagina y boca ano, pero, como ya hemos dicho, se pueden colocar entre las vulvas si queremos que se toquen y evitar la mezcla de fluidos.

Las bandas se ponen sobre la vulva y el ano y listo. Debemos sujetarla para que no se mueva mientras estamos realizando la práctica.

¡Truco! Muchas mujeres dicen que no se siente igual, que no es lo mismo. Y claro que no es lo mismo, pero si estiras un poco la banda la sensación será muy similar. Al sujetarla estírala ligeramente con cuidado de no hincarle una uña que la rasgue ni de pasarte de fuerza y que se rompa. Lo justo para que se haga un pelín más fina para sentir más, pero que siga cumpliendo su función.

¿Eres alérgica al látex? Que no cunda el pánico: también hay opciones de bandas que no son de látex para que la puedas utilizar.

Preservativos externos

Los preservativos externos son el método más conocido. Podemos encontrarlos en casi cualquier parte y tienen precios asequibles. Si te estás preguntando para qué queremos en las relaciones entre vulvas un preservativo, la respuesta es para los juguetes y otro truco que te contamos luego.

Al compartir juguetes de estimulación interna podemos correr el riesgo de contagio, entonces basta con colocar un condón al juguete y listo. Cada vez que cambiemos de orificio debemos cambiar el condón. Y también cada vez que cambiemos de persona.

¡Atención! Muchas veces pensamos, erróneamente, que esto es para la estimulación dentro de la vagina, pero no. Hay que colocarlo desde que vamos a empezar a jugar con él. Es decir, durante los masajes sobre la vulva y el ano el juguete también debe llevar puesto su preservativo.

De nuevo, si eres alérgica al látex, cada vez se ven más y están más accesibles los condones sin látex fabricados en poliisopreno, así que no tendrás ningún problema en encontrarlos. Los podemos comprar desde en el supermercado o la farmacia hasta en internet y tiendas de productos eróticos.



¿Sabías que... puedes hacer una banda de protección con un condón? Sí, solo tienes que sujetarlo por el extremo y cortarlo a lo largo para que quede como un rectángulo. Una vez cortado y con la forma, úsalo como si fuera una banda. Eso sí, mira bien hacia dónde queda la parte lubricada. Es mejor que quede hacia los genitales y que la que chupe lo haga por la parte interna del preservativo.

Preservativo interno

El preservativo interno se suele conocer como preservativo femenino y va colocado dentro de la vagina. Es un buen método para la estimulación interna, además, como su parte exterior recubre los labios vaginales, también podremos hacer sexo oral de manera segura.

Este dispositivo nos puede proteger también cuando usamos juguetes de estimulación vaginal, ya que al estar protegidas las paredes vaginales no corremos riesgo de contagio.

Se puede colocar antes de tener la relación sexual, o sea, lo podemos llevar puesto horas antes de que realicemos cualquier práctica y es sencillo de quitar. Al colocarlo introduciremos su extremo, donde suele ir un aro para facilitar la tarea. Lo llevamos hasta el final de la vagina y la enfundamos por completo dejando su otro extremo cubriendo los labios vaginales. Ya estamos listas para disfrutar de forma segura.

Son menos asequibles económicamente que los preservativos externos y se compran en farmacias o tiendas especializadas. Son de un solo uso, así que, como venimos repitiendo, cada vez que lo uses, tíralo.

Guantes y fundas de dedo

Las prácticas más manuales tampoco se libran de ser posibles causantes de contagios. Una herida puede ser una ventana abierta a una posible infección, así que hay que protegerse.

Es tan sencillo como ponernos unos guantes de látex. También existe la opción de funda para dedo. Esta barrera es muy usada en el sexo anal, pero nos puede servir para cuando introducimos los dedos también en la vagina.

Al igual que con el resto de medidas, al cambiar de práctica debemos cambiar la funda de dedo o el guante. De esta forma evitamos pasar bacterias de un área genital a otra y, al mismo tiempo, mantener a raya las infecciones. También hay opción sin látex para las personas alérgicas.

Podemos comprar cualquier tipo de guante, no hace falta que sea específico de uso sexual. Lo que sí puede costarte más encontrar son las fundas de dedos, que se venden casi exclusivamente en tiendas de productos eróticos. Si te cuesta localizarlas, siempre puedes usar un preservativo y colocarlo en el dedo, aunque no es igual de cómodo porque no se ajusta y puede escaparse. Tendrás que estar atenta para que no se quede dentro con el movimiento.

¡Ojo! No hay que confundir las fundas de dedos para la protección con las que se venden para la estimulación, fabricadas generalmente en silicona. Las que se venden para la estimulación tienen dibujos y formas para ello, estimular y dar placer, y son un juguete erótico más, no son una barrera de protección. Si usas este tipo de juguete, puedes utilizar la funda de dedo para recubrirlo y así poder compartirlo. Y ya sabes, si pasas de agujero a agujero o de una persona a otra, deberás desecharla y poner una nueva.

Protégete así de una ITS

- ◆ Tengas pareja estable o no, no está de más hacerse un análisis para saber que todo está bien y tener sexo de forma segura y tranquila. Así también darás esa confianza a tu compañera sexual, si la tienes. Si formáis una pareja, haceros los chequeos médicos necesarios para aseguraros de que las dos estáis bien. Del mismo modo, si empiezas una nueva relación, estaría bien comenzar conociendo el historial sexual de las dos y haceros los análisis pertinentes.
- ◆ Hablad de vuestra vida sexual anterior. Puede ser una conversación interesante e incluso sexy. Conocer vuestra biografía erótica puede ayudaros a conectar y crear ese registro de salud sexual de vuestra pareja. Sabiendo cómo estáis cada una tendréis más confianza, generaréis un vínculo más seguro y estrecho y disfrutaréis de una vida sexual más plena por esa seguridad que habéis creado.
- ◆ No tengas relaciones sexuales sin protección cuando no conoces bien a tu pareja sexual. Utiliza un preservativo al compartir juguetes y bandas de látex para el sexo oral o cuando se junten los genitales.
- ◆ Si usas juguetería erótica, cuídala y lávala de forma que no queden restos

de fluidos corporales. En el capítulo de juguetería erótica te hablamos de muchos juguetes y de cómo cuidarlos para que te duren más, pero también para que sean más seguros. Y recuerda: no lo compartas a la ligera si no hay protección de por medio. Si cambias de práctica, como de vagina a ano o al revés, cambia el preservativo. Si sois una pareja segura y no utilizáis protección, lávalo antes de cambiar de orificio o persona.

- ◆ Las drogas y el alcohol nos pueden dar una falsa seguridad, así que evita el consumo excesivo de sustancias cuando vayas a mantener relaciones sexuales. Cuando estamos bajo los efectos del alcohol o las drogas nos dejamos llevar más, sí, pero también perdemos la percepción de peligrosidad y bajamos la guardia, y es en ese momento donde podemos correr algún riesgo. No te estamos diciendo que no te diviertas, solo que lo hagas con precaución.

4. Hablamos de ITS cuando se produce una infección por transmisión sexual y ETS cuando esa infección se convierte en una enfermedad.

Capítulo 4

Qué vemos en consulta

Introducción

Después de este recorrido por nuestra anatomía, nuestros ciclos menstruales y sexualidad y nuestra salud sexual, queremos adentrarnos en el ámbito emocional.

Las emociones que nos produce nuestra relación corporal, individual o compartida, nuestra autoestima corporal y todo aquello que puede generarnos alegrías y malestar es algo que psicólogas y sexólogas vemos habitualmente en nuestras consultas.

Quizás sorprenda pensar que nuestro cuerpo está totalmente relacionado con nuestros pensamientos y nuestras emociones, pero es así.

Desde una perspectiva occidental esta interrelación ha sido obviada en muchos sentidos; pero hace siglos que, en Oriente, a partir de las concepciones milenarias de la medicina tradicional china, doctrinas filosóficas o espirituales como el budismo, el zen y el sintoísmo y las artes marciales o la meditación, los seres humanos somos conceptualizados como organismos vivos, una totalidad de lo que existe (Tao) en el que se funde y une todo lo que somos.

En contraposición, el pensamiento dualista, dicotómico o binario es una tendencia que tenemos en Occidente y que nos ha llevado a organizar el mundo (con gran influencia de filósofos como René Descartes y el pensamiento cartesiano) como si la mente y la materia fueran entes independientes. Esta mentalidad ha influido profundamente en la construcción de nuestras concepciones sobre el cuerpo y el género, asociando cada género a unas características corporales concretas o limitando nuestras posibilidades a dos identidades de género, como si no existiesen más. Además, esto ocasiona una separación artificial de cualquier implicación del cuerpo, las sensaciones, imágenes y sentidos en la concepción de nuestros pensamientos. Pero ahí es donde entran en juego las emociones.

Las emociones se forman en nuestro cuerpo a través de mecanismos biológicos liberando neurotransmisores en nuestro cerebro que se transforman en sensaciones corporales. Mente y cuerpo se unen (porque nunca han estado separados) formando emociones que nos permiten reaccionar ante las situaciones que se nos presentan.

Es difícil entender la gran influencia que tiene nuestro instinto de supervivencia en nuestras formas de procesar, sentir y reaccionar ante el mundo. También ante las relaciones y la sexualidad. A pesar de que podamos llegar a la Luna, crear chips microscópicos o construir grandes proezas arquitectónicas, seguimos siendo muy

ignorantes respecto a cómo funcionamos como seres humanos. Curioso, ¿verdad? La conquista del entendimiento de cómo somos realmente, cómo reaccionamos y cómo gestionamos nuestras emociones aún sigue siendo un trabajo arduo.

Por ello queremos adentrarnos en el terreno de la parte emocional y relacional de la sexualidad. Aportar un poquito de luz a aquellas situaciones que más se repiten y en las que nos perdemos entre el malestar emocional y el placer se diluye. Esos momentos vitales en los que nuestro cuerpo se revela, o se bloquea, o se muestra chillando aquello que no nos paramos a escuchar.

Deseo

Ansiar, codiciar, ambicionar, antojarse, encapricharse... Somos seres deseantes. Deseamos sobrevivir, trascender, sobrepasar límites. Sobre todo deseamos amor, respeto, significado. Nos identificamos como individualidades, pero en el fondo nos vamos impregnando de las demás personas, de sus emociones, de sus planteamientos vitales, de sus necesidades y carencias. Y ahí empieza lo bonito, pero también lo complicado de relacionarnos físicamente y/o emocionalmente con otras personas.

Falta de deseo

Entremos primero en lo que a veces vemos en consulta, aquello que llamamos «falta de deseo» o «menor deseo» sexualmente hablando.

Es importante que repensemos el deseo como algo fluctuante, con muchas influencias casuísticas y variables biopsicosociales. No creemos que exista algo así como el «deseo correcto», sino que normalmente comparamos el deseo que la persona en concreto sentía con anterioridad y que siente en la etapa actual de su vida. Hay que evaluar diferentes escenarios: si ello no genera ningún problema a esa persona y lo interpreta como una transformación de su deseo, si está causando una incomodidad o preocupación, o si, por el contrario, está generando un problema relacional, como en el siguiente ejemplo:

«Me siento mal, con la autoestima baja, desde hace meses. Adoro a mi novia y visualizo un futuro con ella, pero en cuanto al sexo... el sexo no acaba de fluir, ¿sabes? Me acuerdo de los primeros meses de relación, era todo casi automático... nos veíamos y se encendía la llama al momento. Ahora ya no. Es frustrante. Cuando estamos juntas y yo quiero besarla ella dosifica los besos, ¿sabes lo que es eso? Te besa y luego decide que ya ha acabado el beso. Siempre igual. Cuando sabe que mi cuerpo reacciona, decide interrumpir mi deseo, quizás también el suyo (si es que aún lo tiene) con alguna excusa. ¡Hay excusas de todo tipo! “Hay que hacer la cena”, “mañana madrugo” o un simple “ahora no”. Es desesperante. La sensación que tengo es como si me hubieran enseñado a volar y ahora me cortaran las alas. No quiero dejarla, pero me siento mal».

¿Crees que está entendiendo que te sientes poco deseada por ella?

«Yo creo que sí lo sabe, pero le da igual. No es porque no me quiera, porque sé que me quiere. Sino porque para ella no es tan importante, ¿sabes? Ella necesita otras cosas antes. Ella es más de gestos, con que yo esté por ahí ya se siente bien. Pero yo... yo soy un desastre. Necesito sentirme conectada con ella, pero no solo con su presencia o hablando, sino con contacto corporal. Necesito sentirla cerca físicamente, porque es entonces cuando me siento amada a otro nivel. Es raro, ¿verdad? ¿Soy un bicho raro?».

No, no lo eres. Eres como una gran parte de nuestras pacientes, clientas y lectoras. Se sienten así y quieren reconciliarse consigo mismas y con sus relaciones. ¿Qué estrategias has intentado?

«Hablarlo. Mal: parece que este es el único tema que cuando lo hablas cada vez te cargas más la espontaneidad y al final es todo forzado y extraño. Muchas veces la conversación ha acabado en discusión, porque no entiende hasta qué punto esto me está afectando y, claro, porque cuando no tienes sexo cada vez estás más tensa... así que discusión de premio. Y últimamente, como ya he visto que discutir es inútil porque no entiende nada y al final acabo quedando yo como la mala de la película, la que le da demasiada importancia al sexo, pues ya no digo nada».

La sensación de frustración y la tensión acumulada que al principio genera muchos malentendidos puede dar paso a la resignación y a un distanciamiento emocional. ¿Te estás alejando emocionalmente?

«Exacto. Me estoy alejando porque no quiero exponerme a sentirme así. Lo hago por...».

Protección.

«Sí. Me protejo, pero tiene un coste. Hay cosas que ya no me sale hacer, lo vivo injusto, ¿sabes? Y encima ella me reclama ese distanciamiento y es como... “pero ¿cómo no me voy a alejar si estás amputando mi lenguaje del amor? ¿Si ya no solo es la sensación horrible de que no te sale a ti desearme y proponerme relaciones sexuales, sino que me haces sentir todo el rato rechazada o me tratas como si fuera una de esas personas insistentes y pesadas?”. Me siento ridícula. Lo peor no es eso, sino tener que reprimir esa expresión de afecto. ¿Cómo voy a estar cercana si cuando lo estoy lo que quiero es besar y conectar físicamente, pero ese rechazo me hace sentir ridícula? Ya no sé qué hacer...».

Este sería un ejemplo ficticio de algo común en las parejas (sean o no monógamas). Cuando la conexión física disminuye o desaparece, puede dar lugar a una sensación de pérdida, de desencuentro o de afectación a la propia autoestima. El cuerpo a veces es una forma de expresión de afecto y, para algunas personas, es su lenguaje del amor primario; una forma de transmitir aquello que no se puede trasladar con palabras o con gestos. En cambio, para otras personas, esta expresión física no es necesaria o su ausencia no implica un cambio relacional. Es importante analizar en este sentido qué significa a título individual y preguntarse:

¿Cuál es mi lenguaje del amor? ¿Qué es el deseo para mí? ¿Qué implica



el sexo? ¿Con qué lo relaciono?

Si profundizamos en el ejemplo, vemos que para la persona que habla el sexo es una expresión primaria de conexión, no solo de placer, por lo que al verse limitado ocasiona un bloqueo en la interpretación del estado de la relación y de la propia autoestima. No sentirse deseada puede acarrear sensaciones de injusticia, de falta de empatía o una noción difusa de que la relación no está siendo como debería. A veces las relaciones sexuales son solo la punta del iceberg y esconden una realidad invisible.

Un estudio de los psicólogos Philip Blumstein y Pepper Schwartz (1983) apuntaba que las parejas sáficas suelen mantener menos relaciones sexuales que las parejas heterosexuales y gays. Pero, sin embargo, la mitad de las lesbianas manifestaban que deseaban tener más contacto sexual con sus compañeras. ¿Qué razones existen para esta disparidad entre lo que queremos y lo que sucede en realidad? Hay que tener en cuenta que en el deseo sexual entran en juego múltiples factores que de una u otra manera (no siempre negativamente) y todos ellos influyen en nuestra respuesta.

- ◆ Factores individuales: estrés, ansiedad, depresión, baja autoestima corporal.
- ◆ Factores relacionales: frustración de expectativas e insatisfacción con la pareja, aburrimiento, rutina y monotonía.

Tal y como apunta Tammy Nelson, sexóloga y autora del libro *The New Monogamy*, desde la psicología y la sexología encontramos algunas claves que pueden aportar luz a lo que hay debajo del iceberg de las relaciones sexuales, así que no dudes en acudir a una consulta si tienes dificultades con tu propia sexualidad o en tus parejas. Es algo que se puede trabajar: las fantasías, el autoplacer, la mejora de los tiempos propios, la lectura, los juguetes y la cosmética erótica..., tenemos muchas fuentes para recuperar la libido.

Estrés y ansiedad

En épocas de mayor intensidad de trabajo o estudios tendemos a centrarnos en eso y dejamos a un lado cosas que nos parecen más seguras, como puede ser nuestra relación (o nuestras relaciones). Pero también tiene una explicación química: cuando estamos estresadas, nuestras glándulas no producen la cantidad correcta de hormonas, lo que reduce el deseo sexual. Es frecuente encontrar a personas que, si no tienen un nivel bajo de ansiedad, no son capaces de conectar con su cuerpo. Pero también todo lo contrario, personas que utilizan el sexo como mecanismo para

relajarse.

¿Cuántas oportunidades sexuales se habrán perdido porque había demasiado ruido, cosas por recoger, tareas domésticas por hacer...? Adelántate a problemas ambientales: música, cosas recogidas, móvil apagado o en silencio. Prepárate un buen baño, pon música relajante, regálale tiempo personal. Lo más importante es sacarse de la cabeza esos pensamientos intrusivos del tipo «tengo cosas que hacer» y preocupaciones («tendría que», «debería»...) y generar un entorno que te aporte paz y tranquilidad para rebajar tu nivel de ansiedad.

El principal órgano sexual es el cerebro, así que ¡no subestimes la importancia de un «te entiendo»! Darnos permiso y dar permiso, la aceptación de que a veces estás tan alerta por lo urgente que se te olvida lo importante: escucharte y quererte.

Y, por favor, si tienes la regla o estás en los días previos (SPM) y estás triste o de mal humor, jamás de los jamases te hagas sentir mal por ello ni dejes que te hagan sentir mal.

¿Qué son las disfunciones sexuales?

Cuando existen disfunciones sexuales nos encontramos con alteraciones en alguno de los cambios psicofisiológicos que deben ocurrir en alguna de las fases de la respuesta sexual humana. Además, estas alteraciones provocan malestar en la persona y problemas interpersonales.

Para conocer y tratar las disfunciones o problemas sexuales, conviene saber cómo «funciona» la respuesta sexual humana en sus diferentes fases, cómo interaccionan entre ellas y cómo pueden verse alteradas.

¿Con qué dificultades sexuales me puedo encontrar? Alteraciones de la respuesta sexual:

Trastornos del deseo sexual

Deseo sexual hipoactivo: disminución o ausencia de fantasías y deseos de actividad sexual de forma persistente.

«El sexo había formado parte del pasado, no tenía ganas, no me apetecía y casi ni recordaba por qué me gustaba cuando me gustaba. Pero algo dentro de mí quería recuperar la ilusión de esos contactos físicos y ese placer...».

Trastorno por aversión al sexo: aversión extrema persistente hacia, y con evitación de, todos los contactos sexuales genitales con una pareja sexual.

«Rechazo. Casi asco. Es muy fuerte decirlo así, pero es que es así. Mi cuerpo se pone rígido solo con pensarlo y cada vez me cuesta más deshacer esta bola de nieve que me lleva a

evitarlo a toda costa».

Trastornos de la excitación sexual

Trastorno de la erección o disfunción eréctil (mujeres trans sin transicionar médicamente): incapacidad para obtener o mantener una erección apropiada hasta el final de la actividad sexual.

«Ya no sé si es por la relación tan complicada que tengo con mi pene o porque a veces se toma un descanso...».

Trastorno de la excitación sexual: incapacidad para obtener o mantener la respuesta de lubricación propia de la fase de excitación.

«Seca. Y claro, no es lo mismo, ¿a que no?».

Trastornos orgásmicos

Anorgasmia: ausencia o retraso del orgasmo tras una fase de excitación sexual normal.

«Hasta que no pasaron muchos años no sabía lo que era, te lo juro. Escuchaba a mis amigas hablar de un orgasmo y me sonaba a chino. Después de visitar a la sexóloga y a la fisiosexóloga unas sesiones, llegó un día en que, haciéndolo con mi chica, dije... “Espera. ¿En serio? ¡¡¡Guau!!!”. Siempre me acordaré de la risa que me entró después. Claro, ya entendía a mis amigas...».



¿Sabías que... el orgasmo es una liberación de tensión como cuando cargas con bolsas y de repente las dejas en el suelo? Los contrastes de presión facilitan la percepción de placer. Hay mujeres que tienen orgasmos «hacia fuera» y mujeres que tienen orgasmos «hacia dentro», contrayendo la musculatura del suelo pélvico. Además, hay mujeres que solo llegan al orgasmo empujando la pelvis hacia delante y otras en cualquier posición.

Eyacuación precoz (mujeres trans sin transicionar médicamente): eyacuación persistente en respuesta a una estimulación sexual mínima antes, durante o poco tiempo después de la penetración, y antes de que la persona lo desee.

«Lo que me pasa es que me pongo nerviosa, me centro tanto en hacerlo bien... La maldita autoexigencia y el perfeccionismo. Ya he aprendido que es ansiedad. Así que intento pasar del rendimiento a ver si consigo disfrutar sin agobiarme tanto de que ella disfrute».

Trastornos sexuales por dolor

Vaginismo: aparición de espasmos involuntarios de la musculatura del tercio externo de la vagina que interfieren en el coito/penetración con juguetes vaginales/dedos.

«Hasta ahora ni conocía mi cuerpo bien y solo sabía que me dolía. No había sido capaz de introducirme un tampón y ya de ir a la revisión ginecológica ni te cuento... El tratamiento sexológico me ha ayudado a conocerme mejor e identificar que tenía vaginismo y empezar a poner solución».

Dispareunia: dolor genital asociado a la relación sexual.

«Creía que era algo emocional y me rayaba mucho, me avergonzaba y me generaba culpa. No sabía si lo hacía mal o si tenía que ver con que no aceptaba que yo era bollo. Pero después de la terapia de suelo pélvico me quedé tranquila porque ya sabía que era a causa de unas contracturas que se me quitaron ejercitando».

Consultas relativas a la maternidad

Cuando nos enfrentamos al reto de la maternidad suelen activarse miedos respecto a cuestiones que tienen que ver con el propio proceso diferencial al ser madres, pero también respecto a cómo va a ser la influencia social heteronormativa sobre nuestras familias homoparentales y hacia dónde va a evolucionar la pareja, también a nivel afectivo-sexual.

Durante los procesos de fertilidad, como ya hemos mencionado, las parejas se someten a un estrés añadido a causa de la medicalización y la burocracia administrativa para asegurar que su descendencia tiene todos los derechos legales garantizados al ser fruto de dos mujeres. A nivel físico también encontramos un desgaste que suele tensionar muchas relaciones de pareja y, después del nacimiento, los roles de ambas cuidadoras son fuente de desencuentro. Con esto nos referimos a que ninguna mujer ha sido entrenada para ser la madre no gestante y, por tanto, las mujeres que no se quedan embarazadas suelen sentirse perdidas sin marco de referencia. Además, pueden generarse dinámicas de apego al bebé por parte de una de las madres que distancie a la otra o viceversa, generando dificultades para reestablecer los lazos entre ambas, como antes de la maternidad.

Otra de las consultas más frecuentes es la relativa a la falta de energía y tiempo para dedicar a la pareja o, si son madres solteras, a su vida social o afectiva en general. También los miedos corporales respecto al sexo después de los cambios físicos de un embarazo, un parto, cesárea, etc.

Es importante comunicarse de manera positiva, directa y asertiva con la pareja. Al expresarle nuestras necesidades y sentimientos, favorecemos la comprensión.

Intentar que los encuentros sexuales vuelvan a ser espontáneos, sin prisas ni calendarios. Y reconducir la sexualidad hacia el erotismo, reconectando con el propio cuerpo, aceptando sus cambios y empezando por comportamientos afectivos como abrazos, caricias y mimos, que se pueden haber perdido por el camino entre pañales.

Inseguridades físicas y autoestima corporal

Como mujeres hemos sido entrenadas bajo mensajes sociales que ejercían una presión en nuestro aspecto físico: demasiado altas, bajas, delgadas, gordas, pequeñas, grandes... no hay escapatoria.

Los hombres tenían que ser valientes, fuertes, audaces..., pero el machismo nos ha querido «bonitas». Y, desgraciadamente, la cosificación de las mujeres y de nuestros cuerpos nos ha calado, generando inseguridades físicas que pueden interferir en nuestra relajación, placer y libertad sexual.

Es importante que volvamos a escuchar a nuestros cuerpos y confiar en ellos para poder disfrutarlos. Confiar en las señales que nos emiten (ansiedad, cansancio, sueño, hambre...), en sus dolencias, en sus placeres y preferencias y en la sabiduría interna.

Era mentira que teníamos que ser de determinada forma para ser deseadas y ser deseantes. Empecemos por creérselo.

Los 5 lenguajes del amor

- ◆ Palabras de afirmación: hay personas que, para sentirse queridas, esperan recibir frases, palabras o expresiones cariñosas verbalmente para confiar en que la otra persona siente ese amor. Sería el tipo de personas que dicen cosas como «si no me lo dices, no lo sé», «tienes que hacerme sentir valorada», «espero que me des ánimo o que me digas cumplidos o palabras de aprecio». También suelen ser personas que transmiten esos cumplidos y que expresan verbalmente su aprecio a los demás. El lenguaje es fundamental para ellas.
- ◆ Gestos de amor: hay personas que se sienten a salvo cuando ven que otras, en vez de decir, actúan, que demuestran con actos ese amor. Suelen tener actos de servicio para transmitir ese afecto y, en general, no esperan nada a cambio. Las oiremos decir cosas como «el amor se demuestra, no se dice» o «más vale un gesto que todas las palabras del mundo». Se sienten queridas si la otra persona tiene un gesto de generosidad y suelen valorar el altruismo y que sean serviciales como una deferencia de afecto hacia

ellas.

- ◆ Tiempo de calidad: las personas que valoran el tiempo de calidad se focalizan más en compartir momentos con implicación realizando cualquier actividad con la otra persona. Valoran el tiempo por encima de otras expresiones de amor y, por lo tanto, dirán cosas como «quien te quiere te dedica tiempo» o «necesito pasar más tiempo de calidad contigo». Cuando no se pasa ese tiempo conjunto, se suele interpretar como una falta de aprecio y de importancia para la otra persona. Eligen bien con quién compartir su tiempo y su mayor expresión de afecto será destinarlo a personas que sean importantes para demostrarles su amor.
- ◆ Regalos: muchas personas conciben expresar su afecto mediante la generosidad de los regalos. Para ellas regalar algo o tener detalles se interpreta como una expresión de cariño y también pueden esperar recibirlos de la misma manera. Se tomarán muy mal que alguien no acepte o valore sus regalos, ya que lo interpretarán como una falta de aprecio y afecto. Dicen cosas como «te he comprado esto porque quería que supieras que eres importante para mí», «creo que es importante tener detalles con la otra», «me encanta que seas tan detallista». Los regalos y detalles se interpretan como un gesto de que la otra persona se ha tomado el tiempo y esfuerzo de acordarse de ella y lo valoran mucho.
- ◆ Contacto físico: estas personas necesitan sentir a través de besos, caricias, abrazos, etc., el amor de la otra persona, y también lo utilizan como vehículo para expresar lo que ellas sienten. La conexión a través de lo físico es una forma de comunicación de su afecto y, como tal, cuando es negada o pospuesta, se sienten rechazadas de una forma más voraz que en el resto de casos que tienen otro lenguaje del amor. En este sentido encontramos el ejemplo de la pérdida de deseo sexual entre muchas mujeres que comporta una pérdida del contacto físico, pues bien, si esto le sucede a alguien que considera fundamental dar y recibir afecto mediante el contacto, tendrá mucho más impacto que para otro tipo de personas. Dicen cosas como «necesito sentirte cerca» o «ven a darme un abrazo». Son personas que se sienten seguras con la proximidad y le darán mucha importancia a la cercanía física.

Capítulo 5

Prácticas sexuales sáficas

¿Cómo tenemos sexo las mujeres sáficas?

En *Permafrost*, un *best seller* que ha sido traducido a decenas de idiomas, la hermana de la protagonista le pregunta cómo es tener sexo con una mujer en medio de una de esas cenas íntimas donde afloran las conversaciones que no caben en otros momentos. Esa pregunta es, probablemente, la que más escuchamos a lo largo de nuestra andadura, sobre todo cuando hay dos vulvas involucradas.

En la novela de Eva Baltasar, la protagonista describe el sexo sáfico como un cuadro de Pollock, y así da un rodeo a cómo es el acto físicamente y lo remata con cómo se siente emocionalmente.

Más allá de la intensidad (¿podríamos colocar ese rasgo en las relaciones sexuales entre mujeres?), lo cierto es que, desde el desconocimiento de la mirada heteropatriarcal, parece inviable que dos personas con genitales idénticos puedan tener sexo y disfrutar sin un pene de por medio.

Además, el porno, el único lugar que esas personas curiosas toman como referencia, no muestra la realidad. Ahondaremos en ello más adelante, pero quédate con esto: las mujeres sáficas tenemos sexo como nos nace, y no se parece a las pelis porno.

Hacemos un inciso para recordar que en el sexo sáfico no siempre hay dos vulvas y puede haber otros genitales involucrados. No obstante, nos centraremos en las prácticas más habituales entre mujeres sáficas cis, puesto que hay más desconocimiento al respecto que cuando intervienen una vulva y un pene, por ejemplo.

Mitos sobre el sexo sáfico

- ◆ La tijera lo es todo. Seguro que habrás visto esta postura donde dos mujeres con vulva están en contacto genital y, aparentemente, gozan como nunca antes en su vida. Ni es la postura más cómoda ni la más placentera y, pese a que algunas mujeres la disfrutan, no es tan popular como el imaginario nos ha llevado a pensar.
- ◆ No es sexo de verdad. Si no hay un pene, ¿no hay sexo? Habría que empezar definiendo qué es exactamente el sexo, pero estamos seguras de que limitarlo a la penetración es del todo erróneo.

- ◆ Nos dan alergia las formas fálicas y los dildos realistas. Como todo, es cuestión de gustos. Si bien hay mujeres a las que no les gustan los dildos realistas, otras los prefieren. Además, ¿cómo de realistas son esos dildos en el fondo?
- ◆ Necesitamos un dildo para disfrutar. El extremo opuesto. No necesitamos nada concreto para disfrutar del sexo más allá de nuestro cuerpo. El uso de juguetes eróticos no significa que haya carencias.
- ◆ Las acrobacias nos apasionan. Las posturas imposibles nos gustan tanto como a las parejas cishetero y dependen de cada persona. Habrá gente que prefiera posiciones más sencillas y otra querrá experimentar y explorar.

Prácticas sexuales

Antes de adentrarnos en las prácticas más habituales en el sexo sáfico cuando hay dos vulvas involucradas, queremos dejar claro que son solo algunas y que no hay una forma correcta de tener sexo. Este apartado pretende ilustrar las prácticas más comunes, sobre todo para aquellas personas que no tienen experiencia. Además, se ha diseñado para que pueda usarse como fuente de inspiración en las posturas propuestas, pero hay infinitas más.

Zonas erógenas

Generalmente, cuando se habla de zonas erógenas las relacionamos directamente con los genitales y, como mucho, con alguna otra área que consideramos más o menos sexual, como el pecho, pero la realidad es que hay muchas más.

Una zona erógena es aquella que es especialmente sensible y genera placer al ser estimulada. Así que, bajo esta definición, cualquier rincón de nuestro cuerpo es susceptible de ser una zona erógena, y no hay nada más divertido que jugar a explorarlo sola o en compañía (¡o ambas!), y descubrir todo el placer que nos estamos perdiendo al centrar nuestra sexualidad en la zona genital, pecho y poco más.



¿Sabías que... muchas zonas erógenas se relacionan con los fetichismos? Por ejemplo, el archiconocido fetiche por los pies, que son en sí mismos una de las zonas más sensibles y estimulables que hay en nuestro cuerpo.

Detrás de la
oreja

Contorno de la
boca

Cuello

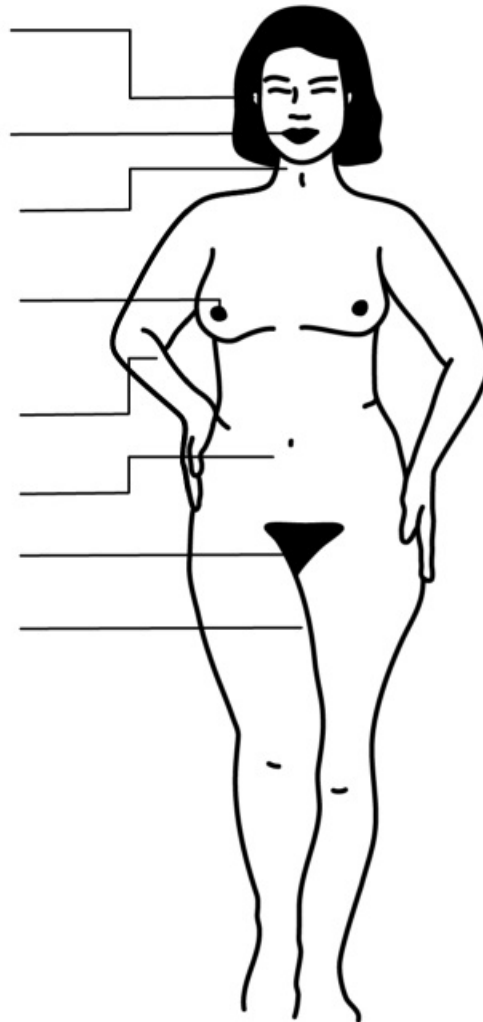
Areola de los
pezones

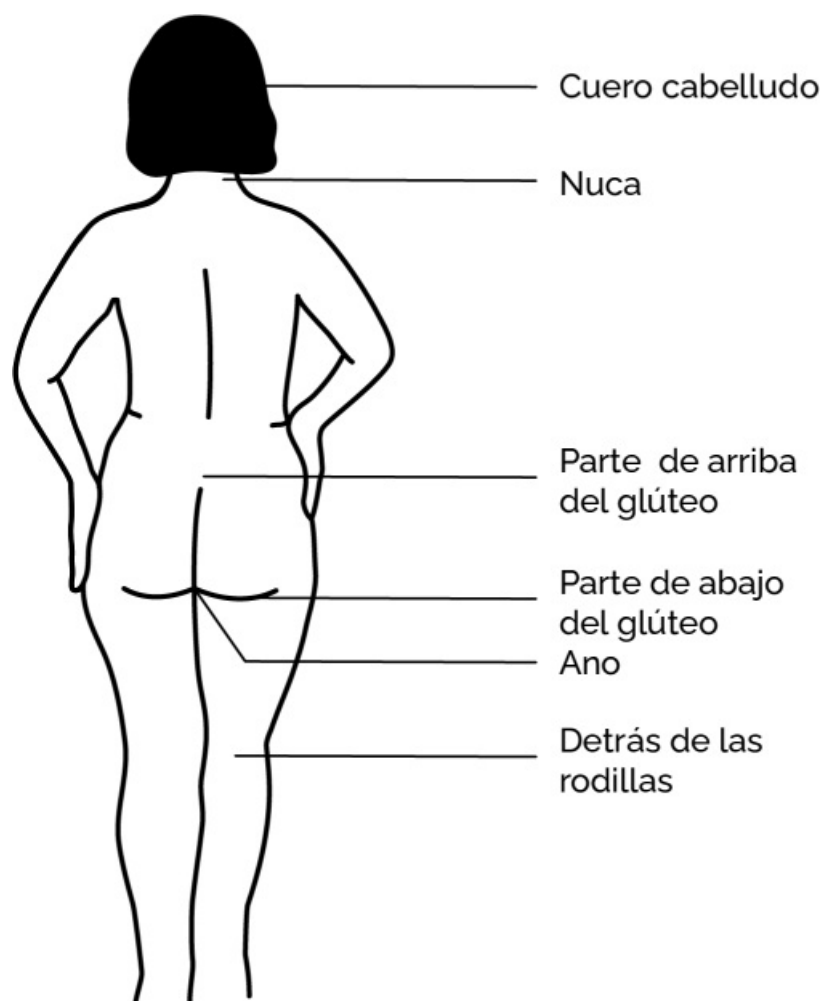
Cara interna de los
antebrazos

Vientre

Labios vaginales

Cara interna de los
muslos





En la ilustración te mostramos algunas de ellas, que podrás tener en cuenta a la hora de llevar a cabo las prácticas que te vamos a proponer. La sexualidad es diversión, es investigar, jugar y descubrirse. Y, sobre todo, disfrutar del proceso. El orgasmo no ha de ser el objetivo. Muchas de las zonas erógenas que aparecen en la ilustración quizá no sean suficientes por sí solas para alcanzar el orgasmo, pero sin duda son placenteras y muy disfrutonas.

Descubre cuánto pueden hacer por ti, cómo las puedes disfrutar, sin cerrarte a unas posturas o zonas concretas. Ponte como objetivo vivirlas y sentirlas. ¿Por qué no pruebas con las prácticas que te proponemos mientras estimulas alguna de las zonas erógenas de la ilustración?

Tribadismo

Por alusiones, colocamos esta práctica bien arriba en la lista, aunque te recordamos que no es la más popular.

Este término proviene del griego antiguo y significa 'frotar': es la estimulación de

genital con genital. Generalmente, se logra al colocarse una de las personas entre las piernas de la otra, de forma que ambas vulvas están en contacto directo.



¿Sabías que... en el tribadismo para obtener un mayor contacto se pueden abrir con la mano los labios de ambas para facilitar el roce entre los clítoris? Además, después de mucho rato de relaciones sexuales hay inflamación y, en vez de hacerlo más fuerte, hay que volver a hacerlo muy suave y/o despacio para reactivar las sensaciones.

Si bien nuestra vulva tiene un montón de terminaciones nerviosas, casi todas ellas están concentradas en el clítoris, como ya sabes. Imagínate lo complicado que resulta que ambos clítoris estén tan juntos y que, además, la postura resulte cómoda para ambas personas.

No obstante, sabemos a ciencia cierta que hay sáficas que disfrutan mucho de ella. Además, aunque no sea la postura más placentera por lo general, puede ser una buena opción para caldear el ambiente.

Estimulación o masaje genital

¿De qué hablamos cuando hablamos de estimulación o masaje genital? Pues de todos esos movimientos manuales que se realizan con los dedos y las manos con el objetivo de dar placer a una vulva.

Para que la estimulación sea efectiva necesitamos empezar con una intensidad baja e ir aumentándola gradualmente. No pongas toda la carne en el asador nada más comenzar, explora también los alrededores de la vulva, como los muslos, el abdomen o las ingles.

Por supuesto, puedes hacer tu masaje mucho más largo y sensorial si es de cuerpo entero, de forma que estimulas zonas erógenas más allá de los genitales. La piel es el órgano más grande que tenemos y los masajes eróticos son experiencias que despiertan nuestros sentidos.

Además, puedes utilizar diferentes recursos. Aparte de acariciar, tus manos también pueden pellizcar, arañar o dar suaves golpecitos. También puedes ayudarte de otras texturas que encuentres por casa: tejidos suaves y otros más rugosos, objetos fríos y tibios, materiales duros y blandos...

La experiencia se elevará si utilizas un aceite o vela de masaje o lubricante (si se va a centrar en los genitales).

Penetración vaginal

La penetración vaginal consiste en introducir uno o varios dedos, el pene o un juguete erótico dentro de la vagina. Antes de ello, es necesario que la persona que va a ser penetrada esté relajada y lubricada. La lubricación puede darse de forma natural, pero siempre es buena idea ayudarse de un lubricante de base agua para conseguir un efecto más deslizante y que la penetración sea más agradable.

En cualquier caso, lo mejor es empezar por solo un dedo o un juguete pequeño y luego ir aumentando el tamaño de forma progresiva.

Cunnilingus

En latín significa, literalmente, ‘lamer la vulva’, y de eso se trata. Cuando hablamos de *cunnilingus* nos referimos a la estimulación de la vulva con la boca. Es una de las prácticas favoritas de la comunidad sáfica porque resulta muy placentera.

Aunque puede parecer una práctica muy fácil e intuitiva, no se trata solo de lamer. Cada persona tiene sus preferencias y, además, hay muchas maneras de estimular la vulva con la boca, como por ejemplo succionando, mordiendo con cuidado o arañando suave con los dientes. La fórmula perfecta no existe y con el tiempo puedes ir aprendiendo nuevas técnicas para dar placer.

Consejos para hacer un *cunnilingus*:

- ◆ Tu lengua es más habilidosa de lo que imaginas. Puedes endurecerla, reblandecerla, usar solo la punta o toda su extensión.
- ◆ Evita el clítoris al principio. Llegarás a él, pero empieza atendiendo los alrededores: ingles y monte de Venus, labios mayores y menores... La anatomía de la vulva es más que un solo punto de placer y ya sabes dónde ubicar cada parte.
- ◆ Comienza con lamidas lentas y cortas, luego puedes hacerlas más largas y rápidas.
- ◆ Es preferible que tus movimientos sean suaves, es una zona muy sensible que se sobrestimula con facilidad.
- ◆ Usa el resto de tu boca. Tus labios son perfectos para acariciar, succionar o rodear el clítoris de tu amante y tus dientes pueden ser el complemento ideal para aumentar sensaciones.
- ◆ Alterna movimientos, ritmos, velocidad y tipos de estimulación, a no ser que tu compañera esté cerca del orgasmo. En ese caso, sigue con lo que estás haciendo.
- ◆ Juega también con la entrada de la vagina. Puedes rodearla con la punta de la lengua y, si tu pareja quiere, pénétrala.

Penetración anal

La penetración anal es la inserción de uno o varios dedos, el pene o un juguete erótico dentro del ano. Hay algunas reticencias porque existe el mito de que es una práctica no higiénica o dolorosa, pero nada más lejos de la realidad.

En primer lugar, debes saber que con un lavado de la zona a conciencia es suficiente, no son necesarios otros métodos como enemas.

Además, hay que tener en cuenta que el ano es una zona que se va dilatando. La penetración no debería ser dolorosa, si lo es se debe a que necesitamos más paciencia y lubricante.

A diferencia de la vagina, el ano no lubrica de forma natural, por ello es muy necesario utilizar un lubricante en la cantidad que haga falta.

En el caso de que utilices un juguete erótico para realizar la penetración, debe tener una base ancha para evitar que el ano lo succione y sea difícil recuperarlo.

Anilingus

¿Seguimos con las clases de latín? En este caso, quiere decir «lamer el ano». Se trata de la estimulación del ano con la boca. Si bien es otra zona completamente distinta a la vagina, los movimientos y formas de estimularlo con la boca pueden ser similares. Por ejemplo, puedes concentrarte en usar la lengua para lamer el ano y estimularlo externamente, para luego introducirla un poco.

El ano también tiene muchas terminaciones nerviosas y el contacto con la lengua, húmeda y cálida, es muy placentero.

Uso de juguetes

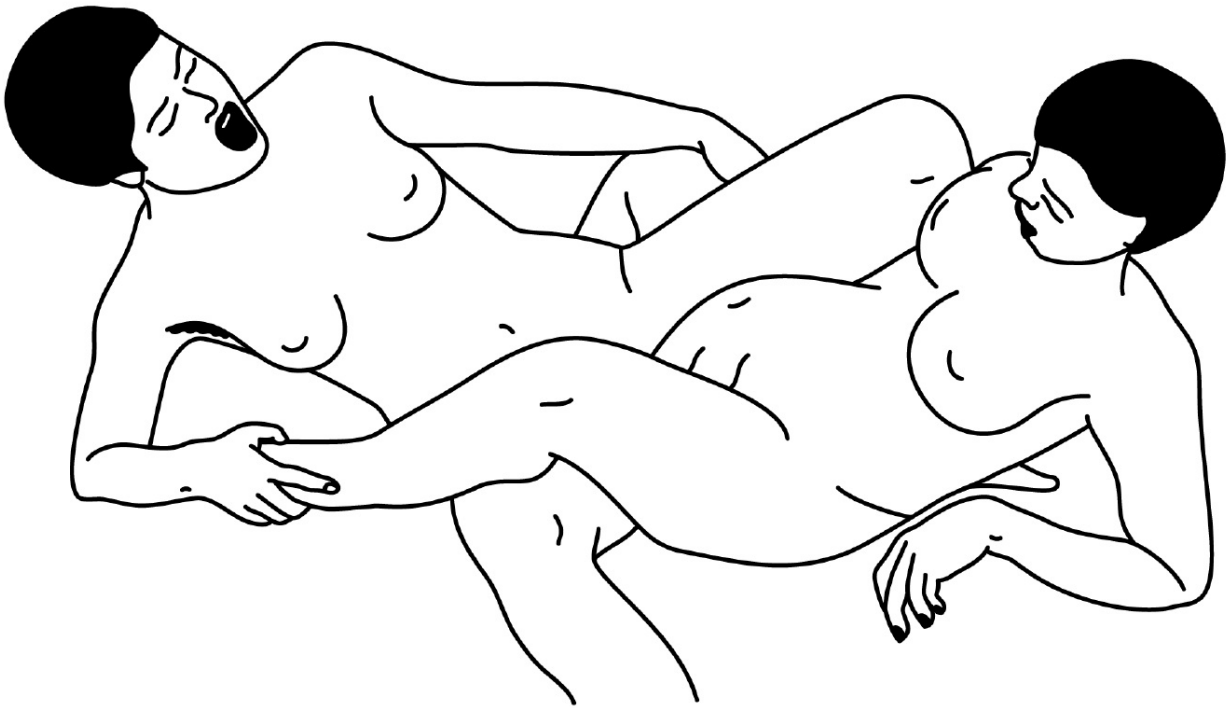
No se trata de una práctica como tal, pero queríamos dejar constancia de que el uso de juguetes eróticos en las relaciones sexuales es habitual, cada vez más extendido y no tiene nada de malo. Dedicaremos un capítulo completo a ellos para que puedas conocerlos mejor, así como su uso. Por ahora, ten en cuenta que puedes utilizarlos en cualquiera de las prácticas mencionadas. La dificultad es orientativa, puede depender de tu flexibilidad y hábitos.

Inspiración

Tijera clásica

En esta posición ambas mujeres se encuentran frente a frente. Sus piernas están abiertas y entrelazadas, de manera que una de las dos personas la coloca entre las de la otra, procurando que las vulvas estén en contacto. Se pueden hacer leves balanceos o movimientos más erráticos en función de los gustos de cada una.

- ◆ Dificultad: ★★★
- ◆ Prácticas: tribadismo.
- ◆ Lo mejor: contacto visual, posibilidad de acariciar el cuerpo de la otra, uso de un dildo doble si se quiere.



Tijera lateral

Para un extra de comodidad, esta es una variante de la tijera, pero de lado en la cama o superficie favorita. Si bien cuesta un poco más al estar solo sobre un lado del cuerpo, el movimiento, sobre todo con las caderas, garantiza el contacto de las vulvas.

- ◆ Dificultad: ★★
- ◆ Prácticas: tribadismo.
- ◆ Lo mejor: contacto visual, posibilidad de acariciar el cuerpo de la otra, uso de un dildo doble o masajeador de clítoris si se quiere.

Tijera vertical

Muy parecida a las posturas anteriores, pero todavía más fácil. En este caso, una

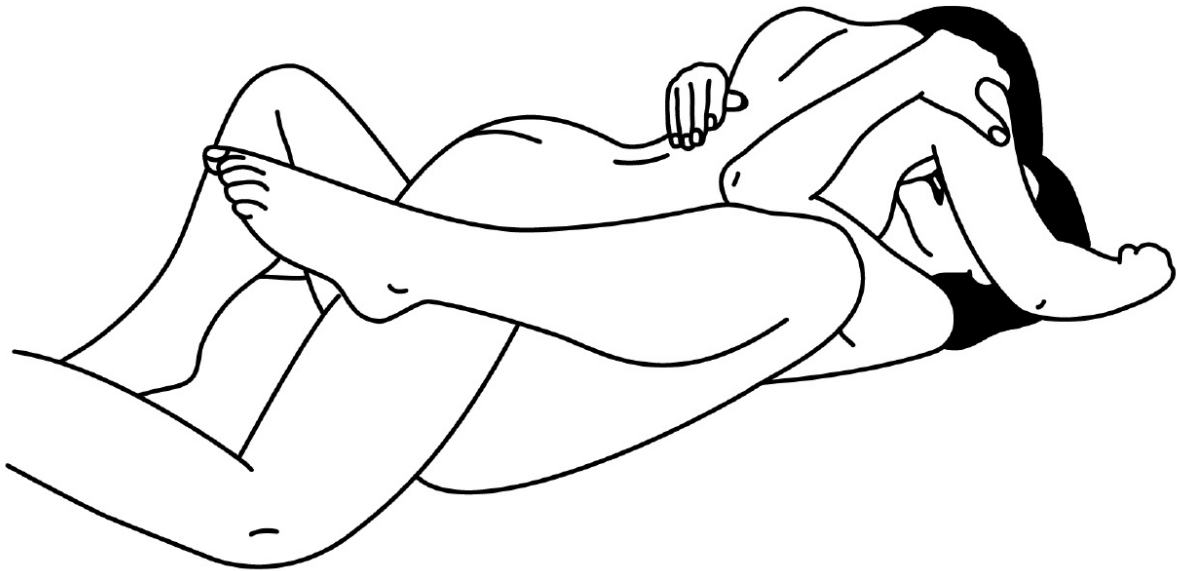
de las participantes se coloca tumbada bocarriba, mientras que la otra lleva una de sus piernas entre las de su compañera. Quien está abajo adoptará un rol más pasivo y quien está arriba se mueve con más libertad para que haya contacto directo.

- ◆ Dificultad: ★
- ◆ Prácticas: tribadismo.
- ◆ Lo mejor: contacto visual, posibilidad de acariciar el cuerpo de la otra, uso de un dildo doble si se quiere.

Cerquita

Esta postura es muy sencilla y no requiere demasiado movimiento. Una de las dos se tumba bocarriba mientras que la otra se pone de lado bien cerca para estimular los genitales de la primera. De esta manera, quien estimula tiene fácil acceso.

- ◆ Dificultad: ★
- ◆ Prácticas: estimulación, penetración vaginal, penetración anal.
- ◆ Lo mejor: contacto visual, cercanía, comodidad.



Diosa

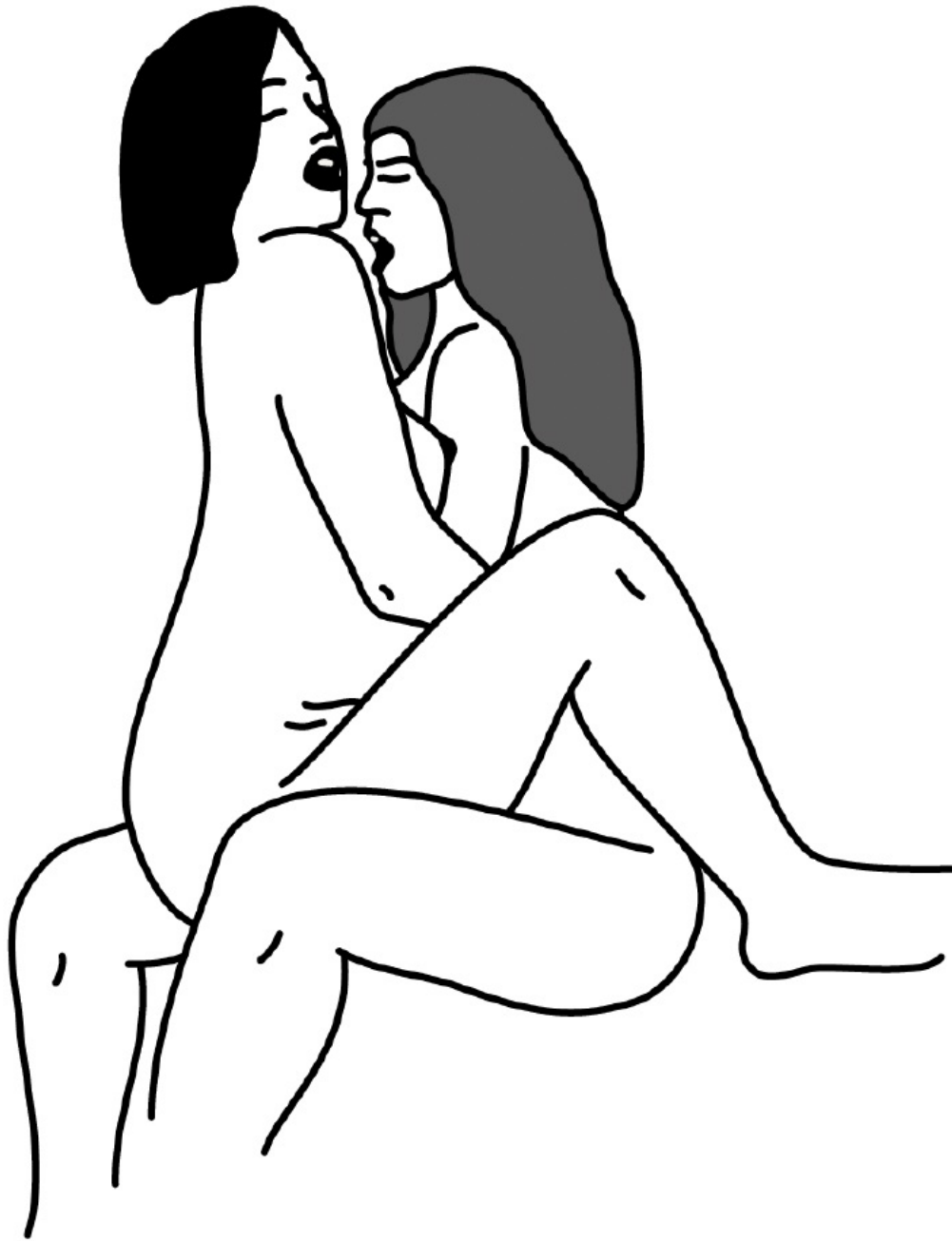
En esta postura perdemos contacto físico, pero ganamos mucho control sobre la zona que vamos a estimular: la vulva de nuestra compañera. La idea es que ella se tumbe en la cama con las piernas abiertas y tú te tumbes bocabajo, en el hueco entre ellas. Así tienes una panorámica completa de su anatomía externa y puedes acariciar su vulva, hacerle un *cunnilingus* o penetrarla vaginalmente. Como si adoraras a una diosa.

- ◆ Dificultad: ★
- ◆ Prácticas: estimulación, *cunnilingus*, penetración vaginal.
- ◆ Lo mejor: buena visibilidad, comodidad, uso de juguetes eróticos si se quiere.

Horcajadas

Otra opción: una de las dos chicas se coloca sentada en la cama o en cualquier otra superficie y la otra se pone encima a horcajadas. No queda demasiado espacio, pero la que está abajo puede colar su mano entre los cuerpos de ambas para estimular la vulva.

- ◆ Dificultad: ★★★
- ◆ Prácticas: estimulación, penetración vaginal.
- ◆ Lo mejor: contacto visual, intimidad, acceso a zonas erógenas.



Frente a frente

Las dos mujeres se sientan con las piernas abiertas, una frente a la otra. Además

de que se pueden ver la una a la otra con más facilidad, es posible estimularse a la vez sin caer en posiciones muy complicadas.

- ◆ Dificultad: ★★
- ◆ Prácticas: estimulación, penetración vaginal.
- ◆ Lo mejor: contacto visual, cercanía, uso de un dildo doble si se quiere.

Misionera

En la postura clásica de la misionera, una de las dos personas se coloca tumbada bocarriba, mientras que la otra lo hace encima. Los genitales están en contacto, y podría llegar a haber estimulación de las vulvas si encontramos la posición perfecta, pero también podemos colar una mano entre los cuerpos y acariciar el clítoris o penetrar la vulva.

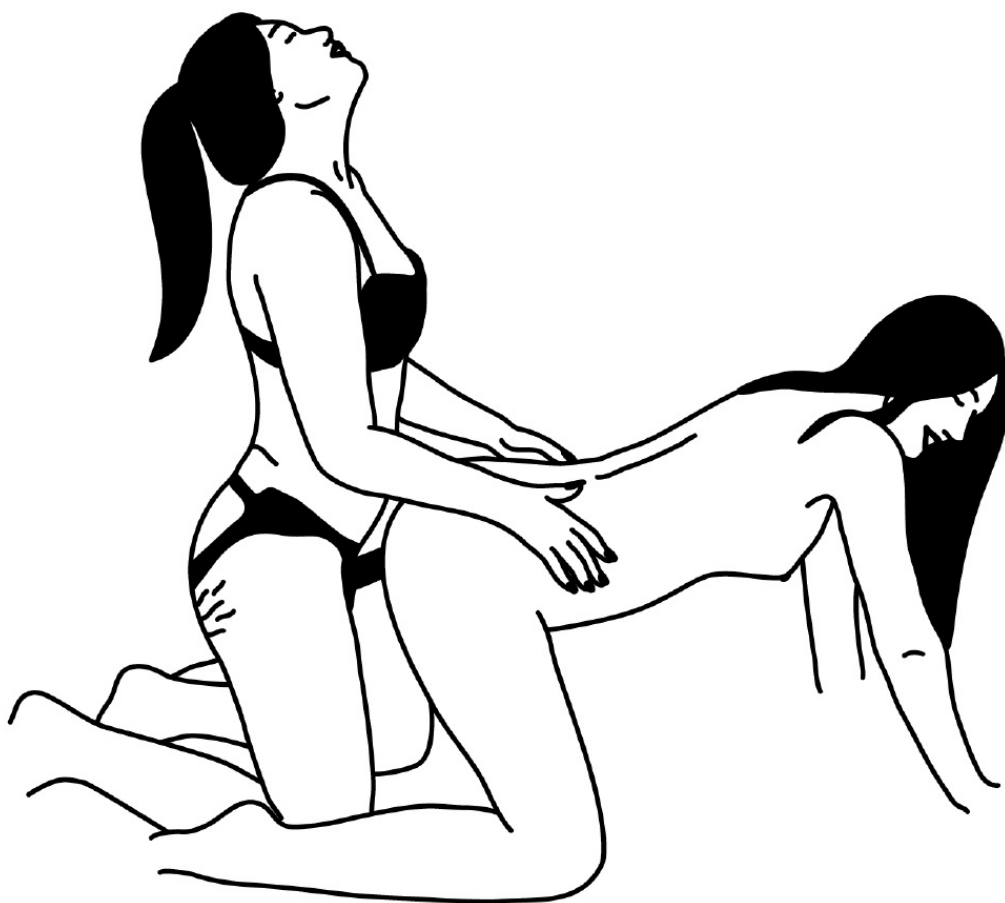
- ◆ Dificultad: ★
- ◆ Prácticas: estimulación, penetración vaginal, tribadismo.
- ◆ Lo mejor: contacto visual, intimidad, uso de un dildo doble o arnés si se quiere.

Cuatro patas

Una de las clásicas por su popularidad, también llamada «el perrito». Quien va a recibir la estimulación se coloca a cuatro patas y la otra persona justo detrás. Se puede poner un cojín bajo el vientre de la primera para estar más cómoda. La gran ventaja es que garantiza una penetración profunda, tanto vaginal como analmente.

También es apta para el *cunnilingus* o *anilingus*.

- ◆ Dificultad: ★★
- ◆ Prácticas: estimulación, penetración vaginal, *cunnilingus*, penetración anal, *anilingus*.
- ◆ Lo mejor: profundidad en la penetración, versatilidad, uso de juguetes eróticos si se quiere.



Abajo

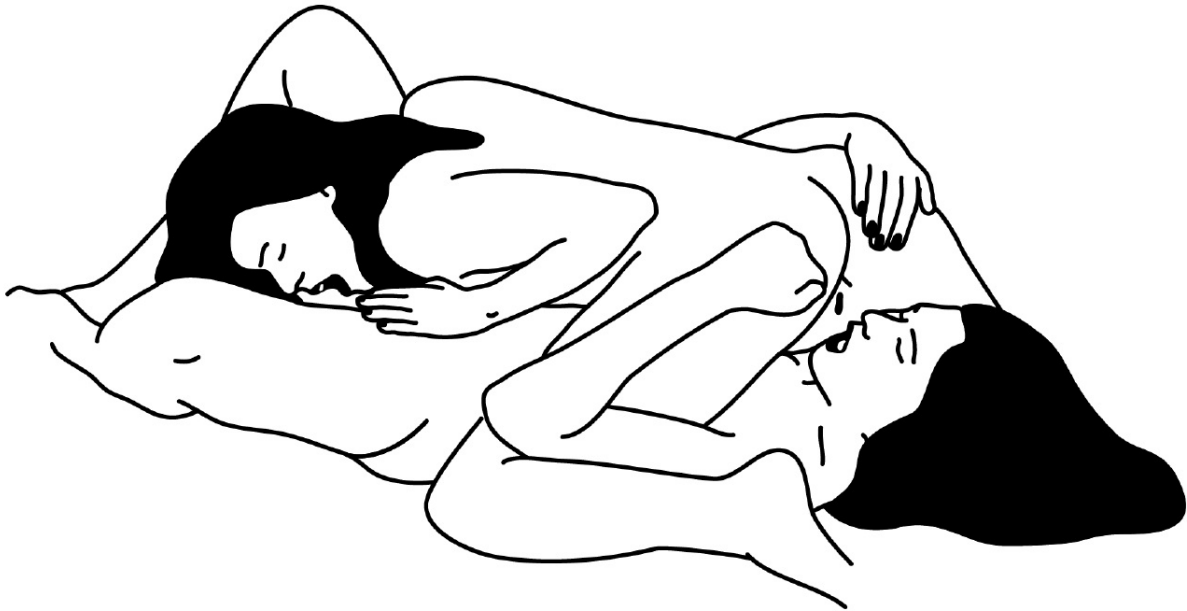
En esta postura, la que va a ser estimulada se tumba bocabajo con las piernas abiertas, de manera que quien da placer puede acariciarla. Es ideal para un buen masaje erótico de cuerpo entero, pero sobre todo para las prácticas anales.

- ◆ Dificultad: ★
- ◆ Prácticas: estimulación, masaje erótico, penetración vaginal, penetración anal, *anilingus*.
- ◆ Lo mejor: comodidad, acceso a otras zonas erógenas en la parte trasera del cuerpo, uso de juguetes eróticos si se quiere.

¿Es la postura del sexo oral por excelencia? Puede que lo sea por el alto nivel de

placer y porque se logra de forma simultánea. En esta postura, una de las dos se coloca bocarriba en la cama y la otra lo hace bocabajo, pero al revés, de forma que los genitales de una quedan sobre la boca de la otra para haceros un *cunnilingus* a la vez.

- ◆ Dificultad: ★★★
- ◆ Prácticas: estimulación, *cunnilingus*, *anilingus*, penetración vaginal, penetración anal.
- ◆ Lo mejor: simultaneidad, alto grado de placer, uso de juguetes eróticos si se quiere.



Fetal

En esta ocasión, quien va a ser estimulada se tumba de lado en la cama con las piernas dobladas en posición fetal. La otra lo hace justo detrás, y tiene acceso a toda la parte trasera de su cuerpo.

- ◆ Dificultad: ★
- ◆ Prácticas: estimulación, penetración vaginal, penetración anal.
- ◆ Lo mejor: comodidad, acceso a otras zonas erógenas en la parte trasera del cuerpo, uso de juguetes eróticos si se quiere.

La vaquera

Si a ti o a tu pareja os gusta tener el control durante las relaciones, esta postura puede ser perfecta: una se tumba bocarriba y coloca los dedos de forma perpendicular al cuerpo (o lleva puesto un arnés). Así, la otra se deja caer sobre ellos o el juguete y comienza a moverse a su ritmo sobre la primera.

- ◆ Dificultad: ★★★
- ◆ Prácticas: estimulación, penetración vaginal, penetración anal.
- ◆ Lo mejor: contacto visual, control por parte de quien recibe la estimulación, uso de juguetes eróticos si se quiere.

Panorámica

Otra de las posturas más populares del sexo oral es esta, donde una de las dos se tumba y la otra se sienta, con cuidado, sobre el pecho de la otra, de forma que sus genitales quedan justo encima de la boca de la primera.

- ◆ Dificultad: ★★★★★
- ◆ Prácticas: estimulación, *cunnilingus*, *anilingus*, penetración vaginal, penetración anal.
- ◆ Lo mejor: contacto visual, versatilidad, uso de juguetes eróticos si se quiere.



¿Sabías que... hay solución si no te gusta el sabor de los fluidos? Los genitales huelen y saben como genitales. Una buena higiene diaria es suficiente para que la zona esté aseada y lista para realizar un *cunnilingus*. Sin embargo, hay algunas personas que no lo disfrutan porque no les gusta el sabor de los fluidos. En ese caso, puedes utilizar un lubricante con sabores.

Consejos para tener encuentros sexuales

- ◆ Ten en cuenta que el sexo no es solo la penetración, sino que un montón de prácticas forman parte de ello.
- ◆ Protégete para que sea sexo seguro.
- ◆ El orgasmo no es el objetivo: tener esa idea en mente puede generar una presión innecesaria que podría impedir que disfrutaras de todo lo demás.
- ◆ Cada persona es diferente y tiene un cuerpo distinto. Acepta que la

anatomía varía de un cuerpo a otro (forma de los pechos, genitales, colores...).

- ◆ Además, cada uno tenemos unos gustos y sensibilidad. Que tengas los mismos genitales que tu compañera no significa que os guste lo mismo. Comunícate: expresa tus preferencias e interésate por las suyas, así como de esas cosas que no os gustan. No tengas miedo de hacerlo incluso durante el sexo.
- ◆ Escucha y observa el cuerpo de tu amante durante las relaciones sexuales. Presta atención a cómo se comporta para averiguar qué le agrada y qué no. Guíate por sus gemidos, respiración, movimientos... Y, ante la duda, pregunta.
- ◆ Tómate los encuentros con calma. El cuerpo es más que los genitales, y el sexo también. Explora otras zonas erógenas antes de ir a los puntos de más placer.

Capítulo 6

Explorando nuestra sexualidad

Prácticas sexuales no normativas

No monogamias

Sí, las personas con relaciones sáficas también estamos en las no monogamias. Pero tras semejante afirmación, vamos a empezar por contarte de qué estamos hablando cuando hablamos de no monogamias.

Cuando hablamos de no monogamias nos referimos a relaciones abiertas, parejas *swinger*, poliamor, encuentros sexuales con otras personas de forma puntual..., es decir, cualquier forma de relación que sale de la normatividad de la pareja clásica y monógama de dos personas.

Justo por eso nos gusta hablar de no monogamias para no entrar en etiquetas concretas y, como ves, estamos hablando de una multitud de opciones, por eso nos gusta hablar de no monogamias y no exclusivamente de poliamor por no confundir términos y por dejar la puerta abierta a todas las posibilidades que hay sin tener que etiquetarte en una en concreto si no te encaja al 100 %. Al final, tu forma de vivir tu relación, siempre que se base en la comunicación y el consenso, va a ser perfecta, tenga o no etiqueta. No salimos de lo normativo para meternos en relaciones con nuevas «normas» impuestas por supuestas etiquetas, ¿no te parece?

Además, has de tener en cuenta que las relaciones están vivas, es decir, que no son algo estático con unos términos planteados al principio de la relación e inamovibles. Ni mucho menos. Las relaciones, como las personas, evolucionamos, crecemos, cambiamos, surgen nuevos objetivos y nuevos deseos. Por ello es fundamental hablar. Comunicarte con tu pareja va a ser siempre la mejor forma de afrontar estos posibles cambios en la relación y, especialmente, cuando las no monogamias sobrevuelan nuestras vidas.

No vamos a entrar en un análisis del poliamor o de las relaciones abiertas, pues para eso ya hay libros maravillosos en el mercado, pero sí queríamos acercarte las no monogamias como forma de relación entre personas sáficas, pues es un tema todavía muy tabú y en demasiadas ocasiones muy juzgado dentro de la propia comunidad.

Si bien es cierto que en torno a las relaciones sáficas atendemos a muchos mitos sobre nuestra forma de relacionarnos y, como se suele decir, detrás de cada mito suele haber algo de realidad. Esa realidad que nos lleva a emparejarnos y

encerrarnos más en nuestra pareja viene asociado a un instinto de protección más que a otra cosa. Pero esto, en absoluto, es incompatible con las no monogamias. Y no, no hay nada de malo en que desees explorar este modelo relacional. No eres «peor» lesbiana o bisexual por ello.

Además, como a cualquier otra persona independientemente de su orientación sexual, nos han criado en una sociedad monógama, donde lo bueno y lo deseable, lo que nos aporta felicidad y estabilidad, es encontrar a tu media naranja y formar una familia de por vida con ella. Esto no deja de ser más del amor romántico que nos quieren vender y que trae más inconvenientes que ventajas. Disney estaba bien para las películas, pero solo para eso.

La realidad es que por estar en pareja no dejas de sentir, ver o excitarte con otras personas..., ¿significa eso que no quieres a tu pareja? ¿Por qué tenemos que unir amor con excitación? Peor aún, ¿por qué tenemos que unir amor con tener ojos en la cara?

Una relación sana se basa en la confianza, la comunicación fluida y en el consenso, y en ningún caso por sentir deseo o atracción por otras mujeres has de dejar esos aspectos de lado. Y siguiendo estos principios, una relación no monógama sana va a tener exactamente las mismas bases. Así pues, si manteniendo esos aspectos de relación sana te sientes atraída por otra persona, no hay absolutamente nada de malo. Recuerda que la forma monógama de relacionarnos es un constructo social. Ojo, con esto no decimos que la monogamia sea incorrecta o que por ser algo «impuesto» en nuestra sociedad sea algo que haya que rechazar. Si te sientes cómoda en esa modalidad afectiva, es perfecto. Desde estas líneas solo pretendemos acercarte otras alternativas igualmente válidas, para darles visibilidad, normalizarlas y desestigmatizarlas.

El problema aparece si hay mentiras, falta de confianza o llevas a cabo movimientos con otras personas a espaldas de tu pareja. Ahí no hay sinceridad, no hay comunicación y, por tanto, no hablamos de no monogamias, sino de engaño o infidelidad. Sin duda, este es uno de los mayores errores. Abrir la pareja tras una infidelidad no es la solución al error cometido. Asumir y responsabilizarte de ese error y, a partir de ahí, construir un modelo no monógamo juntas sería la opción correcta. Pero en ningún caso sirve para evitar la responsabilidad, pues la confianza se ha esfumado con la infidelidad y por mucho que se recurra al modelo no monógamo como justificante de dicha infidelidad, la confianza no va a volver.

Contadas así, las no monogamias suenan ideales y parecen una forma divertida, sana y maravillosa de relacionarnos; son geniales en la teoría y pueden serlo en la práctica, pero es cierto que conllevan trabajo de todas las partes implicadas: la responsabilidad es compartida y los cuidados y la empatía han de ser bidireccionales. Una vez más, debemos ser conscientes de que tenemos una serie de ideas muy grabadas en nuestras cabezas por la sociedad en la que hemos crecido y bajo el ideal de amor romántico.

Te contamos algunas:

- ◆ Si te quiere, no necesita a nadie más.
- ◆ Soy su media naranja: conmigo ya está completa.
- ◆ Si busca a otra es que no le das lo que necesita.
- ◆ Si le gusta otra es porque yo no soy suficiente.
- ◆ Como pareja tenéis que compartirlo todo: mismos gustos, *hobbies*, tiempo libre...
- ◆ Si siento celos es que estoy fallando (sí, lo sabemos, con esto abrimos un gran melón, pero lo hablamos ahora mismo).
- ◆ Si quiere sexo con otra persona es que no le das placer.

¿Te das cuenta de la cantidad de tierra que nos tiran encima? Si analizas detenidamente todas ellas siempre van encaminadas en la misma dirección: generarte dudas e inseguridades, crearte un ideal de amor irreal en que existe una total dependencia muy poco sana. Y todo esto (y mucho más) es lo que aparece en tus pensamientos cuando se opta por una relación no monógama. Por eso te decimos que la práctica es algo más complicada porque toca trabajar todos estos aspectos y, especialmente, el TEMA (con mayúsculas) de las no monogamias: los celos.

Y, ahora sí, abrimos ese supertema, porque seguro que la afirmación de antes en la que dábamos a entender que los celos no son malos a pesar de ser lo que más oímos de sexólogas y terapeutas te ha llamado la atención.

Ni decir tiene que cuando mencionamos las celopatías estamos hablando de un problema individual y de pareja que hay que trabajar, pero cuando decimos que los celos no son necesariamente algo malo no nos referimos a casos de celopatías, sino que consideramos la sensación de sentir celos como la de tener fiebre.

Nos explicamos. ¿Es malo tener fiebre? Realmente no, ya que nos avisa de que hay alguna infección en nuestro cuerpo que debemos tratar. Es decir, la fiebre es una señal de alarma. Pues bien, los celos son exactamente lo mismo en una relación no monógama. Es decir, el problema en sí no son los celos, sino que nos alertan de que algo no está funcionando como debería, bien sea comunicación, inseguridades, confianza..., cualquiera de ellas puede ser el problema, y sentir celos nos alerta de que tenemos que revisarlas para trabajar el problema real.



¿Sabías que... sentir celos en una relación no monógama es casi tan habitual como apagar la luz cada noche en tu habitación?

Vaya, que es muy común. Fuimos preparadas para una relación monógama y, si no es así, como decíamos antes, es que algo está fallando y debes sentirti insegura porque, además, tal como nos han inculcado, el fallo estará en ti.

Obviamente esto no es así. No hay ningún fallo en ti, sino en la forma de

educarnos. Por eso los celos son un tema recurrente en las no monogamias y que debemos aprovechar a nuestro favor, aceptándolos, pero trabajando en lo que puede estar generándolos. Sin duda es una de las cosas que más vemos en terapia cuando una pareja quiere abrir su relación a las no monogamias, junto con la gestión de tiempos, que también va muy de la mano.

Al final necesitamos sentirnos dentro de la relación, ser parte importante y valorada, y que las inseguridades desaparezcan para disfrutar de todo lo que ese vínculo nos aporta. La confianza, la comunicación y la sinceridad son fundamentales. Si estos tres elementos están perfectamente presentes en nuestra relación, las inseguridades quedarán fuera, los celos no serán un problema y todas disfrutaréis de la relación que estáis viviendo. Si necesitas una ayuda para gestionar esta situación, siempre puedes buscarla con una sexóloga que se especialice en este tipo de relaciones.

BDSM

Introducción

Y aquí estamos, a punto de adentrarnos en el BDSM quizá sin tener del todo claro aún qué significa. En los últimos años, el BDSM se ha mostrado al mundo, ha dejado abierta una pequeña rendija para que podamos acercarnos y descubrir que, lejos de ser tenebroso, oscuro y peligroso, puede ser un juego divertido, excitante y empoderante.

Así que vamos a empezar por el principio, por conocer exactamente qué es el BDSM, y para ello tenemos que desgranar sus siglas, ya que es un conjunto de prácticas no normativas que abarca las siguientes parejas de baile:

- ◆ B/D: *Bondage* y disciplina.
- ◆ D/s: Dominación y sumisión.
- ◆ S/M: Sadomasoquismo.



¿Sabías que... siguiendo el protocolo del BDSM, siempre se escribe la D de Dominación en mayúscula y la s de sumisión en minúscula? Así se marca, una vez más, el juego de roles, mostrándose en cualquier palabra que tenga que ver con la temática, como por ejemplo: D/s, Dominante/sumisa, etc.

En realidad, cualquier combinación o mezcla de ellas podría entrar dentro de las

siglas BDSM, así que realmente casi cualquier práctica no normativa podría tener su espacio dentro, porque, además, no existe un BDSM de verdad, uno prototípico e ideal, sino que el perfecto para ti es el tuyo. Siempre que esté consensuado con el resto de tus parejas y todas las partes lo disfrutéis, es perfecto. Ese será tu BDSM, con las prácticas que hayas elegido y que te encajen.

Es cierto que, a veces, encontramos información que nos dice qué es el BDSM y, casi de la mano, nos cuenta también qué debe ser y qué no. Y, seamos sinceras, cuando llegamos al BDSM es porque lo normativo no nos acaba de encajar. Seguramente, tras años dentro de la norma, lo último que nos apetece es que también en el BDSM nos digan lo que sí y lo que no. Bastante nos lo dicen ya a las mujeres en nuestro día a día como para que dejemos que también se metan en nuestra sexualidad.

Cuando hablamos de BDSM es muy frecuente la idea de que se trata de una moda más o menos actual potenciada por algunas obras literarias de mucho renombre. Si bien es cierto que el término BDSM se acuñó en 1969 en un ensayo escrito por un colaborador en las investigaciones de Kinsey (precursor de los estudios sobre sexología) titulado *Fetichismo y sadomasoquismo*, es igualmente cierto que el interés humano por las prácticas no normativas es tan antiguo como la propia humanidad.



¿Sabías que... se han encontrado frescos datados del 490 a. C. con referencias al BDSM? En la tumba etrusca donde se hayan estos frescos se ve claramente la flagelación a una mujer dentro de un contexto sexual, así como pinturas egipcias y papiros en los que se pueden reconocer actitudes sadomasoquistas.

Básicos del BDSM

Para que lo que estamos practicando sea seguro y divertido, sin duda una de las primeras cosas de las que tenemos que hablar es del consentimiento. Es fundamental comunicarse y llegar a acuerdos. Siempre que practiquemos BDSM ha de ser con el consentimiento de todas las partes. Además, hay que tener en cuenta los protocolos de seguridad, es decir, el SSC y el RACK.

El SSC son las siglas en inglés de «Safe, Sane and Consensual», o sea, que las prácticas deben ser seguras, sensatas y consensuadas. Pero ¿de veras crees que las prácticas de BDSM son totalmente seguras? Seguro que tu respuesta es que no lo son, y ¿entonces? ¿Cómo lo hacemos? Pues justo por eso nace el RACK, que significa «Risk Aware Consensual Kink», es decir, riesgo asumido y consensuado para prácticas sexuales alternativas o no convencionales.



¿Sabías que... el BDSM se basa en prácticas consensuadas en las cuales existe un riesgo asumido por todas las partes implicadas en el juego?

Por otro lado, contamos con un elemento más que nos va a ayudar a sentirnos más seguras en el juego: la palabra de seguridad.

No importa cuánto tiempo lleves dentro del BDSM, las palabras de seguridad son fundamentales. Has podido realizar una práctica millones de veces y que justo hoy no estés receptiva, no te apetezca o simplemente no sea tu día, y para eso tenemos las palabras de seguridad, para usarlas en caso de necesidad, sin mayor prejuicio, porque decirla no es fallar ni como parte sumisa ni Dominante, todo lo contrario, es una prueba de confianza.

Pero aún no te hemos contado en qué consisten exactamente las palabras de seguridad: si necesitas parar el juego momentáneamente, hablar o cambiar de práctica, una palabra de seguridad podría ser «amarillo» (u otra pactada). Además, debemos acordar la que detiene el juego del todo, «rojo», por ejemplo. Sin más preguntas, se pasa al *aftercare* (cuidados, mimos, momento de conexión después del juego) y, cuando ambas estéis listas, podéis hablar sobre lo que ha ocurrido o de cómo os habéis sentido.



¿Sabías que... lejos de lo que piensa mucha gente, practicar BDSM no conlleva ser masoquista o sádica? De hecho, ser *Domme* o sumisa no implica ni una cosa ni la otra. Puedes perfectamente disfrutar del juego de roles y de poder e identificarte como *Domme* o sumisa y, en cambio, que no te guste en absoluto el dolor (provocarlo o recibirlo).

Estos son algunos de los términos más habituales del BDSM. Eso sí, aprovechamos para comentarte que esto es solo una pequeña pincelada, que hay mucho más que descubrir y te animamos a ello:

- ◆ D/s: Dominación y sumisión, es decir, se refiere a la relación entre dos personas donde se lleva a cabo el juego de roles donde una manda (Dómina, *Domme*) sobre la otra (sumisa, sub).
- ◆ 24/7: en cierta manera va muy ligado a lo anterior, pues un 24/7 es cuando se vive una relación con las características de D/s de forma permanente, 24 horas al día y 7 días a la semana.
- ◆ Sesión: es el término usado para definir un encuentro BDSM.

Y, por supuesto, si hablamos de términos habituales debemos hablar de los roles, pues los vais a escuchar mucho y, posiblemente, incluso te identifiques con alguno.

- ◆ Top/bottom: dentro del juego, y exclusivamente de forma puntual en él, la

persona Top sería quien domina y la bottom quien se deja dominar.

- ◆ Dómina/sumisa: en este caso la relación no es exclusivamente de juego físico, sino que, aun tomando los mismos roles, estos van más allá y existe una relación D/s entre las partes.
- ◆ Switch: es aquella persona que disfruta tanto del rol Dominante como del rol sumiso.

No podemos acabar este pequeño acercamiento a los términos más comunes del BDSM sin hablaros de dos que, siendo esta una guía sobre sexualidad sáfica, te van a interesar mucho. Nos estamos refiriendo al FemDom y el LezDom.

Antes de continuar, queremos matizar que se trata, una vez más, de una forma de clasificación binaria en cuanto a género, pero en el BDSM tiene su lugar el resto del colectivo LGBT+. Si bien en este momento vamos a hablar de mujeres y hombres porque es así como se clasifica de forma global para distinguir el FemDom y LezDom del resto del BDSM, en ningún caso pretendemos dejar fuera a otras identidades. El BDSM debe ser plural y abierto, libre, lo practiques como lo practiques y te identifiques como te identifiques.

Y ahora sí, vamos a definirlos:

- ◆ FemDom: cuando es la mujer la que Domina y tiene a un hombre como sumiso.
- ◆ LezDom: tanto Dominante como sumisa son mujeres.

En este caso es importante ir un poco más allá de la definición sin más, pues el LezDom sería nuestro BDSM, el que podríamos practicar las que estamos escribiendo estas líneas o tú misma que las lees.

Es importante puntualizar que la forma de proceder en el LezDom, así como en el FemDom, difiere de la visión que generalmente tiene el hombre Dominante. Desde el LezDom se disfruta de todo el proceso, de todo el juego, y el objetivo final no es el coito. ¿Puede darse? Sí, en ocasiones sí. Pero pueden llevarse a cabo sesiones, juegos y prácticas que no tengan nada cercano al coito, e incluso ni siquiera contacto genital.

El LezDom y el FemDom comparten una forma de Dominar: no es algo exclusivamente físico, va más allá. Entra en los deseos, los placeres en el amplio sentido de la palabra, en la psique... Por eso, la excitación no se limita a lo genital o al coito, sino que puede ser más psicológica.

E, igualmente unido a esta forma diferente de vivir el BDSM, hay una serie de prácticas que se pueden considerar propias del LezDom y FemDom, pues se centran en el proceso y lo consideran parte del fin.

Así que, vamos a conocer algunas de ellas (no podemos hablar de todas, pues eso daría para una guía exclusiva solo de BDSM) y, además, veremos las que son más específicas del LezDom.

Ahora bien, cabe destacar que todas las prácticas, sean cuales sean, desde la perspectiva sáfica tienen otra forma de llevarse a cabo, otro contacto, otras

sensaciones. Además, sea cual sea la práctica principal se pueden realizar varias a la vez, mezclarlas con fetichismos y, si así se desea y ha sido consensuado, con coito. Es decir que, aunque hablemos en términos generales, tu BDSM es tuyo.

Spanking

Es, sin lugar a dudas, la práctica más reconocida dentro del BDSM, aunque no es la única ni obligatoria: azotar. Puedes llevar a cabo tu BDSM en el que no haya absolutamente nada de *spanking*, pues, lejos de lo que a veces se cree, el BDSM no es sinónimo de dolor... Ahora bien, si te gusta, existe todo un abanico de instrumentos para llevarlo a cabo: palas, fustas, varas...

Flogging

Siguiendo la línea de los *impact play* (juegos de impacto), nos encontramos con los *floggers*, es decir, ese objeto parecido a un látigo, pero con muchas colas (conjunto de tiras unidas por un mango). Se puede encontrar en múltiples tamaños, materiales, terminaciones, número de colas, etc.

Wax Play

Si lo traducimos literalmente significa ‘juegos de cera’, y es justo eso, jugar con la cera de las velas. Es una práctica *friendly* para comenzar en el BDSM, no es dolorosa en sí (aunque esto es muy relativo, cada persona lo siente de una manera), pero sí muy estimulante.

Restricciones físicas

Sin duda un *must* del BDSM y del que podríamos estar hablando y viendo juguetitos durante días, pues por restricciones físicas entendemos cualquier cosa que te impida moverte. Es decir, cintas, cuerdas, cepos, esposas, barras separadoras...

Restricciones sensoriales

El otro lado de la moneda: las restricciones sensoriales. O sea, todo lo que tiene que ver con restringir la capacidad de uno o varios de los sentidos: vista, oído...



¿Sabías que... las mujeres somos muy auditivas y la privación de visión puede estimular más? También es más fácil alcanzar el orgasmo si escuchas a tus parejas sexuales gemir o llegar.

Tramplng

Es la práctica más relacionada con el FemDom y, de la mano, con el LezDom. No significa que no vayas a ver a un hombre Dominante realizándola, pero es poco habitual. *Tramplng* significa 'pisar a alguien' y es tan popular porque, además, se entremezcla con fetichismos de pies, tacones, medias... Es una amalgama de sensaciones interesantes las que produce sentir el peso de otra persona sobre ti.

Shibari

Shibari significa 'atadura' en japonés, pues es el *bondage* japonés. Ahora bien, sigue una serie de principios técnicos, artísticos y estéticos. El *shibari* es muy complejo y conlleva mucho aprendizaje previo y permanente, ya que la técnica es complicada y no se deja de aprender y de pulir.

Si te llama la atención (puede resultar tremendamente erótico) es el momento de empezar a formarte con talleres de *shibari* que empiecen desde abajo: nudos básicos, estructuras... Con paciencia, porque las suspensiones no se deben hacer al segundo día... hay mucho trabajo detrás.

¿Y cuál es el lugar del *shibari* en el LezDom? A pesar de que no es lo más habitual, cada vez se ve más: más mujeres atadoras con sus modelos, más parejas femeninas disfrutando sin que esto suponga una sorpresa para nadie.

Y para acabar...

Otra de las prácticas más comunes en el FemDom, y de alguna manera también en el LezDom, aunque en menor medida y, por supuesto, de formas muy diferentes, serían las torturas genitales mediante diferentes objetos como por ejemplo pinzas, entre otras.

Señales de alarma

Las señales de alarma son esas frases o actitudes que te harán desconfiar y por las que debes estar atenta para evitar una relación que esté lejos de ser de BDSM o donde se pueda intuir que se va a prescindir de consensuar, disfrutar o de que seas parte activa.

No es una cuestión de estar todo el tiempo en alerta, pero sí debes ir con ojo, sobre todo al principio. No olvides que el BDSM es un juego sexual para pasarlo bien, pero se lleva a cabo con prácticas especialmente intensas, por lo que la implicación física y emocional es muy grande. Todo se vive de una forma muy intensa: lo bueno y también lo malo. Por eso, si podemos evitar las malas

experiencias, mucho mejor.

¿Vemos algunas señales de alarma?:

- ◆ Ausencia de consenso.
- ◆ Prescindir de palabras de seguridad.
- ◆ Actitudes contrarias a tu forma de sentir o de vivir el BDSM.
- ◆ Roles no adecuados (actitudes paternalistas y/o represivas, en las que no haya respeto o te sientas juzgada).

En cualquier caso, recuerda, el BDSM es una forma más de disfrutar de tu sexualidad, así que tan solo disfrútalo si así te apetece. Además, como habrás imaginado, aquí solo hemos hecho un pequeño acercamiento a este mundillo, así que si te interesa, no pierdas la oportunidad de profundizar más y formarte.

Fetichismos

Se define como culto o admiración (exagerada) hacia cosas o personas. En sexualidad, dicho objeto o persona (o parte de ella, como los pies) se tienen como estímulo sexual, lo cual provoca deseo y excitación. Y hay tantos fetichismos como gustos.

Los fetichismos, aunque en ciertos casos se encuentran estigmatizados, no tienen nada de malo siempre que estos sean saludables, es decir, que no te afecten ni a ti ni a otras personas de forma negativa, que no excluyan otras formas de excitación y que se lleven a cabo de una manera no obsesiva. Es posible que hayas oído que el fetichismo es una parafilia o un trastorno, pues en el DSM (*Manual diagnóstico de psiquiatría*) está recogido así: «El trastorno fetichista se produce cuando la excitación sexual intensa y recurrente que surge por el uso de un objeto inanimado o por el hecho de tener una fijación en una parte del cuerpo no genital (por ejemplo, un pie) provoca un malestar significativo, afecta de forma importante al funcionamiento diario o perjudica o puede perjudicar a otra persona».

Si bien es cierto que los fetichismos van totalmente de la mano de la sexualidad, los más comunes o, al menos, los más conocidos podemos encontrarlos dentro del BDSM y, en especial, en el FemDom y LezDom. Hablamos de los fetichismos que hacen referencia a los pies, tacones, botas..., además de prendas de cuero, vinilo o látex.

Está claro que la mayoría tienen mucho que ver con la estética, con lo que entra por los ojos y ayuda a la excitación y a entrar en el rol, lo cual favorece el encuentro. Y dando por buena esta afirmación, seguro que, aunque el BDSM no sea tu opción sexual, estás pensando en algunos fetiches que suelen ser muy comunes, como la lencería, un perfume, la textura suave de los tejidos, el sonido de los tacones sobre el suelo de madera..., vamos, tantos fetichismos como se te ocurran, hay de todo tipo. Los que hemos mencionado son solo algunos ejemplos de los más

usuales.

Sexo en grupo

Cuando hablamos de sexo en grupo en realidad nos referimos a cualquier opción en la que seáis más de dos personas, es decir, desde un trío a una orgía.

A menudo son prácticas que se vinculan con las relaciones heterosexuales, lo que no es más que un reflejo de lo que nos muestra el porno más hetero y machista, pero sin duda no es la realidad. Al menos no la única. Como mujer sáfica puedes disfrutar de tu sexualidad con tantas personas como desees. ¿Se te ocurre algo más excitante que una sala llena de mujeres? Es una fantasía muy recurrente en muchas de nosotras, tal como recogió Georgina Burgos en sus estudios sobre las fantasías sexuales femeninas.

«Bolleurismo»

Vale, lo admitimos. No hemos podido evitar el juego de palabras al hablar del voyerismo, del francés *voyeur*, entre sáficas. Una fantasía bastante frecuente que consiste en la excitación que provoca observar escenas sexuales o desnudos. De hecho, se podría considerar el fetiche de muchas personas, que lo disfrutan y encuentran muy excitante.

El voyerismo está también recogido en el DSM, pero que esto no te confunda, no hay nada de malo en esta práctica si está consensuada entre las partes, la cuestión es que, como todo lo que tiene que ver con sexualidad no normativa, se tiende a patologizar.

Y ya que estamos hablando de esto, aprovechamos para hablaros de su pareja de baile, el exhibicionismo. Repetimos una vez más: siempre ha de ser una práctica consensuada por todas las partes implicadas.

Intercambio de parejas (mundo *swinger*)

Lo ponemos también en inglés porque este término define mejor este tipo de prácticas, ya que las prácticas *swinger* van más allá del intercambio literal de parejas, que se limitaría a este caso: tenemos a A y B y, por otro lado, a C y D; A se va con C, y B y D hacen lo propio.

Esta sería una combinación posible, pero también puede darse que A se vaya con C, y B participe, o bien solo mire, o directamente no forme parte del encuentro.

Todas esas opciones estarían dentro del concepto *swinger*, además de todas las combinaciones y opciones que se nos ocurran. Al final, una vez más, son las partes implicadas las que tienen que llegar a un consenso.

Puede que te estés preguntando si estas prácticas son habituales entre sáficas, y la respuesta es sí, pero con matices. Es decir, por supuesto que hay cabida para nosotras en el mundo *swinger*, ahora bien, la mayoría de locales y aplicaciones que te vas a encontrar tienen un perfil hetero bastante potente. Así que las mujeres bisexuales tienen ahí un espacio un poco más amplio, pero en el caso de lesbianas, las prácticas suelen ser más privadas y menos visibles, pero no por ello inexistentes.

Pornografía ética feminista

¿Las mujeres lesbianas y bisexuales vemos porno o escenas eróticas entre mujeres? Esta pregunta tan manida sigue apareciendo en el top cinco de preguntas que recibimos las sáficas. Bien podríamos responder: ¿somos humanas? Pues eso, que la respuesta es obvia.

El porno está lleno de lesbianas, al menos en forma de etiqueta, en eso seguro que estás de acuerdo. Todas hemos pasado por alguna web o hemos intentado encontrar la página que haga películas alternativas que de verdad representen nuestros deseos o, en muchos casos, que nos enseñe qué es lo que se espera de nosotras en la cama. A falta de referentes y educación sexual diversa, ¡toma porno! Muchas dicen haber recurrido a él para aprender, y se han decepcionado al comprobar el abismo que hay entre la realidad y ese tipo de películas. De ahí la necesidad de encontrar recursos donde aprender de verdad cómo nos relacionamos con nuestros cuerpos y con los de otras. Si existen o no estos espacios digitales, ya es casi una cuestión personal. Por haberlos, haylos. Hay páginas web que se autodefinen feministas y que alardean de crear contenido pornográfico ético en el que representan de una forma más natural las diversidades eróticas y corporales. Damos fe de que están ahí y al final de este capítulo te dejaremos algunas para que puedas verlas y crearte tu propia opinión.

Hemos formado parte del cine pornográfico desde antes de que existiera. No es una exageración, de verdad que el placer por ver a dos mujeres teniendo sexo ya se objetualizó desde hace bastantes años y, si no, solo tenemos que echar un vistazo al arte más popular. Pero fue a golpe de clic y con el *boom* de la pornografía tradicional, o la conocida como *mainstream*, cuando de verdad (más aún) nos convertimos en un purito estereotipo. Con sus roles, sus posturas, con una estética muy marcada..., todo bien impregnado de clichés que han creado unas imágenes de sáficas en el imaginario social. No hace falta que te las describamos, que ya te haces a la idea de qué estamos hablando. Este uso de nuestra orientación sexual para el disfrute de los otros, porque, seamos sinceras, no era para nosotras precisamente,

creó y crea una gran fricción entre las diferentes posturas que tomamos frente a este tema desde dentro del feminismo.

De nuevo, esto viene de lejos, de los años ochenta. Desde entonces estamos discutiendo y confrontando opiniones sobre si formar parte de la industria es beneficioso y empoderante o no. O si, por otra parte, lo único que hacemos es sumarnos a lo ya existente, pero creyendo que tenemos poder sobre ello. Este interrogante no es nuevo, ya era una de las bases de las guerras del porno, o las *Porn Wars*, en las que muchas feministas se plantearon esta y otras muchas cuestiones. De esos interrogantes surgieron diferentes movimientos contrapuestos: las *pro sex* y las *contra sex*. Por un lado, quienes están a favor de generar nuestro propio contenido erótico para transformar desde dentro la industria, creando alternativas como el Posporno, más político y diverso; y por otro, quienes están en contra de la pornografía. Y así seguimos hasta hoy. La sexualidad puede ser una manera maravillosa de conocerse, explorarse y desde la que definirse, pero a la vez estamos constreñidas por la socialización que se hace de la sexualidad sáfica. Por eso, seguimos con el dilema.

Las sáficas tenemos un gran peso en las fuerzas para el cambio, ya que somos las más utilizadas. Pero la verdad es que estamos y no estamos a la vez. Queremos decir que, en tanta diversidad pornográfica supuestamente feminista, lo sáfico está, pero diluido con el resto de sexualidades disidentes. Ahora la cuestión es, ¿está sirviendo y lo que vemos, o encontramos, de verdad nos representa? Ahí ya tienes que ser tú la que lo juzgue y decida si el porno feminista que se está haciendo hoy en día de verdad cumple con lo que tú quieres ver o si sigue siendo un producto más, pero un poquito engalanado.

Para que puedas investigar más sobre ello te dejamos unas webs donde encontrarás producciones erotico-pornográficas alternativas donde hay contenido diverso. Ya te advertimos que lo exclusivamente sáfico escasea. Nos gustaría darte un espacio donde todo sea escrito, dirigido y mostrado desde nuestra visión de mujeres sáficas, pero es como hacer la cuadratura del círculo. De momento esto es lo que tenemos. A partir de aquí, es todo tuyo, tira del hilo porque desde aquí descubrirás mucho más.

Bright Desire

Esta es una de esas páginas donde, si enredamos y buceamos, podemos encontrar películas con cuerpos diversos y prácticas no normativas entre mujeres. Varias de sus películas forman parte del Feminist Porn Award o del Indi Porn Icon, festivales donde se premian películas porno alternativas.

Feminist Porn Awards

Desde 2006 pretende poner de relieve el trabajo de productoras que apuestan por un porno más feminista e inclusivo. En su página web puedes ir anotando títulos y ver quiénes participan para conocer sus trabajos. Además, explican la diferencia entre porno feminista, porno ético y *female-friendly porn*.

Como estos, puedes mirar en los PorYes Award o San Francisco PornFilm Festival.

Sex School Hub

Creado a partir de sus experiencias en la industria pornográfica alternativa, varias personas se unieron para formar parte de esta escuela de sexualidad práctica. Podemos encontrar desde vídeos donde explican conceptos sobre sexualidad hasta explicaciones de cómo llevar a cabo algunas prácticas o de cómo ponernos la copa menstrual.

Pink Label TV

En esta web encontramos producciones de la anterior y mucho más. Hay vídeos de educación sexual práctica, películas y cortos. Todos tienen en común que huyen de la normatividad en todos sus aspectos.

Capítulo 7

Juguetería y cosmética erótica

Introducción

El mercado de productos eróticos ha crecido de forma inesperada en los últimos años. Ahora mismo está en la cresta de la ola gracias a la ruptura con el tabú del uso de juguetes impulsada por los succionadores. Estos artículos revolucionaron el mercado y nuestra concepción de placer como sociedad, reivindicaban nuestro derecho a disfrutar y a tener orgasmos sin la necesidad de otra persona.

El boom logró lo que ninguna marca había conseguido antes: que perdiéramos la vergüenza a comprar, usar y hablar de un juguete erótico. ¿Por qué íbamos a hacerlo si ese producto estaba en todas las conversaciones? Como siempre, queremos sentirnos parte del grupo, y no tenerlo se convirtió en lo raro.

Mucha gente compró un juguete erótico por primera vez.

Mucha gente se masturbó por primera vez.

Mucha gente sintió un orgasmo por primera vez.

¿Hablamos o no hablamos de revolución? Lo fue en toda regla.

Ahora que los succionadores se han asentado en el mercado, sabemos que han llegado para quedarse. Las marcas más *trendy* han desarrollado el suyo propio y, hoy en día, la competencia es más fuerte que nunca. Puedes encontrarlos de distintas formas, con boquillas más grandes o pequeñas, de mil colores, en diferentes tamaños.

Pero no nos engañemos: la juguetería erótica es mucho más que el succionador que tantas personas tenemos en la mesilla de noche. De hecho, es muy probable que aquí encuentres una mejor opción o, como mínimo, su mejor pareja de baile.

Por qué usar juguetes eróticos

Según una encuesta impulsada por LELO, el 53 % de la población española tiene un juguete erótico y el 61,5 % los utiliza con una frecuencia semanal. Y, por si no fuera suficiente, sabemos que la venta de los productos de la marca sueca creció un 72 % durante la cuarentena ocasionada por la COVID-19.

Oficialmente, la mayoría de las personas tiene un artilugio de placer, por lo que es momento de dejar los prejuicios a un lado y asumir que están aquí para quedarse.

En la encuesta también se estudiaba por qué las personas que no tenían un juguete erótico preferían no hacerlo. Algunas de ellas aseguraban que estaban conformes con su vida sexual, mientras que otras decían que les avergonzaba ir a

comprarlo. Y lo cierto es que no, no pasa nada por no tener juguetes eróticos. Pero tampoco pasa nada por tenerlos. De hecho, no solo no es negativo, sino que se han descubierto varios beneficios relacionados con el uso de estos artículos.

- ◆ Descubres nuevas sensaciones, ya que la estimulación que pueden ofrecerte es distinta de la que logras masturbándote o manteniendo relaciones sexuales.
- ◆ Solo debes sostener tu juguete erótico para estimularte, por ello no sentimos tanta pereza ni nos cansamos tan rápido a la hora de explorarnos, de forma que es fácil que encontremos nuevas zonas erógenas y otros puntos de placer.
- ◆ Justo por lo que acabamos de mencionar son perfectos para masturbarte, y ya sabes cuántos beneficios tiene eso, ¿verdad?
- ◆ Puedes utilizarlo a solas o con tu pareja, hay muchísimas opciones y un montón de ideas que puedes llevar a cabo para disfrutar.

Sea como sea, recuerda que la decisión es tuya. Si te animas a comprar tu primer juguete o quieres seguir conociendo lo que el mercado erótico puede ofrecerte, nos encantará acompañarte en este capítulo para guiarte y que elijas el que mejor se adapta a ti.

Mitos sobre los juguetes eróticos

- ◆ Tener un juguete erótico es vergonzoso. ¡Para nada! Tener un juguete erótico no tiene nada de malo y, además, su uso se ha extendido rapidísimo y ahora cada vez más personas los regalan a sus familiares o amistades.
- ◆ Si compro un juguete erótico estando en pareja significa que no siento satisfacción en el sexo. La satisfacción durante las relaciones sexuales no tiene nada que ver con utilizar o no un juguete erótico.
- ◆ Son muy ruidosos. Los juguetes eróticos hacían algo de ruido hasta hace unos años, pero ahora son muy silenciosos. Los que funcionan con batería no superan los 60 decibelios.
- ◆ Son demasiado realistas. Existen juguetes realistas, ¡pero el mercado es amplísimo! Puedes encontrar millones de juguetes y los diseños han evolucionado un montón. Muchos de ellos ni siquiera parecen un juguete erótico.
- ◆ Son caros. Seamos sinceras: no son un producto de primera necesidad. Aun así, en la actualidad puedes encontrar una gama de productos asequibles con una muy buena relación calidad-precio.

Tipos de juguetes eróticos

¿Te has preguntado alguna vez cuántos tipos de juguetes eróticos dirías que existen en el mercado? Si no visitas las tiendas de este tipo con asiduidad es posible que la oferta te resulte abrumadora. Algunas tienen una selección muy cuidada de productos, mientras que otras ofrecen cientos de ellos para abastecer a toda su clientela. Y lo sabemos: elegir entre todas las opciones por primera vez puede ser difícil y arriesgado, por eso te explicaremos las distintas clases de artilugios de placer que puedes encontrar en el mercado.

Dildos

Es posible que esta palabra te suene un poco rara (hasta el corrector de Word nos la intenta cambiar por «Diodos» mientras escribimos esta guía), y tal vez los conozcas por otro nombre, consoladores. ¿Oyes a Rosalía de fondo? Malamente. Aunque se sigue usando este término, llevamos varios años luchando para desterrarlo, porque no necesitamos que nada nos consuele. Repite con nosotras: dildos.

Los dildos son juguetes eróticos de forma fálica. Son los primeros juguetes eróticos que han existido en la historia y tienen un objetivo: estimular nuestra vagina y ano mediante la penetración. A pesar de su forma, solo unos pocos intentan replicar un pene de forma realista. No obstante, la mayoría tiene una punta más gruesa que el resto del cuerpo.

Lo más relevante de este tipo de juguetes es el material. Existen varios que puedes localizar en tu tienda erótica de confianza:

- ◆ Silicona: son los más habituales y los que localizarás con más facilidad. La gran ventaja es que son bastante flexibles y ergonómicos, se adaptan a tu cuerpo de maravilla. Además, puedes usarlos por separado o incorporarlos en un arnés.
- ◆ Vidrio: aunque no lo parezca, ¡son totalmente seguros!, los dildos de este material son rígidos, pesados y tienen dos puntos fuertes. El primero, que puedes jugar con la temperatura calentándolos o enfriándolos. Si eres una persona muy sensorial, disfrutarás del calor o del frío cuando te estimes. El segundo, que, al tener más cuerpo, si tienen texturas las percibes con mucha facilidad. Por eso verás que hay algunos dildos de cristal con relieve que hacen la inserción muy agradable. Sea como sea, ve con cuidado durante su uso y evita golpes y caídas.
- ◆ Metal: al igual que los de vidrio, son rígidos y están muy muy fríos. Estos no tienen texturas, sino que lo que te estimulará es su propia forma.
- ◆ Porcelana y cerámica: estos materiales tan parecidos son también rígidos y fríos. Algunos están huecos y puedes rellenarlos de agua para jugar con la temperatura. Aun así, son dildos muy frágiles si se llegan a caer.
- ◆ Madera: perfecto para quienes prefieren opciones sostenibles y hechas a

mano, este material es más cálido y no pesa tanto como los otros.



¿Sabías que... existen dildos que se doblan? La flexibilidad es una propiedad que hay que tener muy en cuenta a la hora de conseguir un dildo. Algunos no solo son más flexibles, sino que pueden doblarse para adaptarse mejor al interior de la vagina o bien llevarlos bajo la ropa. Esto se debe al material que llevan en su interior, el Silexpan® o silicona termorreactiva, que se activa con el calor y el frío y permite jugar con la densidad.

Más allá del material, debes saber que existen algunos dildos dobles y son populares entre las parejas de dos personas con vulva. Tienen dos extremos, iguales o diferentes en forma o tamaño, para poder lograr una estimulación simultánea. Las posturas en las que se pueden usar dependerán de vuestros gustos, pero también de la rigidez del producto.

Cuando elijas tu dildo ten en cuenta las medidas. Normalmente encontrarás el largo insertable y el diámetro en la información del producto para que puedas hacerte una idea de las dimensiones. Piensa también si pretendes darle uso solo vaginal o también anal.

Para un montón de gente, el clítoris es superimportante e imprescindible para poder alcanzar el orgasmo y, si es tu caso, tal vez con un dildo no tengas suficiente. Entonces te recomendamos complementarlo con alguna de las opciones que veremos más abajo o bien con algún producto de cosmética erótica.

¡Ah! Recuerda que los dildos no llevan ningún tipo de motor, así que si quieres usarlos en la ducha solo tendrás que preocuparte por si el material es apto para estar bajo el agua.



¿Sabías que... hay dildos con ventosa? Para algunas personas que un dildo tenga ventosa es indispensable. De este modo, se pueden pegar a una superficie (pared o suelo, por ejemplo) para disfrutar de la penetración en modo manos libres.

Vibradores

Es probablemente en lo primero que pensamos cuando hablamos de juguetes eróticos. Existen tantos vibradores como colores en el mundo y te sorprendería saber cuántos hemos probado entre las cuatro. Para que te hagas una idea los hemos dividido en varios subtipos según zona de estimulación de la que se

encargan.

Balas vibradoras

Perfectos para quienes quieren tener un primer acercamiento con el mundo de la juguetería erótica o buscan algo discreto, estos productos tienen forma de bala y concentran su potencia en la punta. Son muy precisos y se pueden utilizar para estimular el clítoris o el interior de la vagina en función de su largura.

Externos o clitorianos

Por desgracia no son tan populares como otros vibradores, pero nos arriesgamos a decir que son los más efectivos. Recuerda que la mayoría de quienes tenemos clítoris necesitamos estimulación justo ahí para poder alcanzar el orgasmo, así que este tipo de juguete nos lo asegura porque va directo a las 8 000 terminaciones nerviosas que hay en ese órgano.

Por lo general son productos pequeños, del tamaño de la palma. Se adaptan a tu mano para que puedas sostenerlos mientras el juguete vibra sobre tu clítoris y los labios menores. Hay algunos más ergonómicos que otros, pero la clave es que se encajen bien con la anatomía de la vulva para garantizar la comodidad y la efectividad.

Es interesante que mencionemos un tipo de juguete que se encuentra dentro de esta clasificación, la Magic Wand. Se trata de un artilugio que comenzó a comercializarse para masajear la espalda y liberar tensiones, pero adivina qué uso empezamos a darle... Suele tener un cabezal muy ancho y potente que estimula no solo el clítoris, sino también los labios mayores de la vulva. El mango es largo para poder sostenerlo con más facilidad.

Últimamente se han hecho un hueco en el mercado los vibradores que se colocan en la ropa interior y se mantienen fijos gracias a un imán y estimulan en el clítoris mientras los llevas puestos. Suelen ser muy discretos, así puedes utilizarlos fuera de casa y mover el juego a lugares distintos a la cama. Por supuesto, puedes controlarlos con un control remoto o con tu móvil.

Punto G

¿Recuerdas cuando hablábamos de un dildo? Pues, para que nos entendamos, estos son dildos con un motor. Tienen forma fálica y, muchos de ellos, una punta que pretende estimular lo que conocemos como punto G. Aun así, nosotras preferimos llamar a esa región zona G.

Justo por lo que comentábamos sobre lo necesaria que es la estimulación del clítoris, estos juguetes pueden ser insuficientes, porque tal vez requieras algo más

para llegar al orgasmo, como tus dedos, otro juguete que te estimule externamente o un producto de cosmética erótica.



¿Sabías que... hay vibradores con efecto calor? Si tienes juguetes eróticos sabrás que, en invierno, el primer contacto no es tan agradable como se puede pensar, porque están demasiado fríos en contraste con el calor de la piel. Por eso, algunas marcas se han propuesto solucionarlo con juguetes eróticos que ofrecen una función de calor que puedes activar además de la vibración.

Rabbit o dobles

Best of both worlds. Es la combinación entre un vibrador externo y uno de zona G. Tienen dos extremos: uno más largo que estimula tu vagina y otro más corto que se encarga de tu clítoris. Suelen tener dos motores para cubrir bien ambas zonas, lo cual hace que tengan más potencia y una eficacia muy alta.

Algunos *rabbit* vibran, otros vibran y rotan dentro de tu vagina... Lo fácil es encontrarlos, lo difícil es decidirte por uno.

Huevos

Seguro que has oído hablar de ellos, y es por un motivo: el morbo. Lo que tienen estos juguetes es que puedes introducirlos en la vagina y controlarlos con un mando que funciona por *bluetooth* o, incluso, desde tu móvil. Suelen ser silenciosos y un complemento interesante para caldear el ambiente en pareja, pero no nos olvidemos de que estimulan las paredes vaginales y es posible que te haga falta más.



¿Sabías que... hay juguetes eróticos con las formas más extrañas? Existen juguetes de todo tipo. Algunos imitan otros objetos, como, por ejemplo: un helado, un *macaron*, el emoji de la berenjena o un diamante.

Succionadores

Como te contábamos en la introducción, ahora mismo son los más populares. Sobre todo sorprende su funcionamiento, pero lo cierto es que el nombre que tienen es poco acertado, porque no succionan de verdad. En ningún momento llega a haber contacto directo con el clítoris, sino que la boquilla se queda muy cerca y lo

que estimula es el juego de aire o, en algunos modelos, las ondas sónicas.

Esta estimulación es muy potente, por eso es tan fácil y rápido alcanzar el orgasmo si usamos uno de estos. Pero hay que ir con cuidado: pueden crear habituación y generar problemas a largo plazo que podrían afectar a tu vida sexual. Por eso te recomendamos que los alternes con otro tipo de juguetes y los uses de manera responsable.

Como son tan conocidos, te será fácil localizarlos en tu tienda erótica de confianza. Para elegir uno, ten en cuenta las siguientes características:

- ◆ La forma. Encontrarás muchísimas variedades y la forma de tu juguete es muy personal, porque depende de qué te resulte más cómodo de sostener.
- ◆ El tamaño de la boquilla. ¡Importantísimo en un succionador! Una boquilla más pequeña puede concentrar demasiado la estimulación, mientras que una más ancha cubre una zona mayor.
- ◆ La ubicación de la interfaz. Parece lógico, pero los botones de los juguetes no siempre están ubicados de forma inteligente. Asegúrate de que el succionador que vayas a elegir los tenga a mano.
- ◆ Los succionadores son más ruidosos que los vibradores debido a su funcionamiento, pero suelen amortiguar el sonido cuando los acercas al cuerpo.

Anales

Si bien se le puede dar un uso anal a algunos juguetes que ya hemos mencionado más arriba, creemos necesario que tengan su propia categoría debido a que el ano nada tiene que ver con la vagina. Es por eso por lo que todos los juguetes anales deben tener una base ancha o tope, pues de otro modo el ano podría succionarlos. Ni te imaginas la cantidad de casos así que se ven en urgencias...

Ahora que hemos mencionado lo más importante podemos contarte que los dildos pueden servir como juguetes anales sin problema (siempre y cuando tengan esa base ancha). También puedes encontrar *plugs*, que son objetos con una forma bastante aerodinámica (disponibles en los mismos materiales que los dildos), o también bolas anales, una cadena de bolas de menor a mayor tamaño para ir introduciéndolas poco a poco. Cuando utilices estos juguetes para la penetración anal recuerda utilizar lubricante.

Impulsores

¿Son nuestro secretito? Son nuestro secretito. Seguro que no has oído hablar mucho de ellos, pero son lo último en tecnología. En lugar de vibrar se impulsan. Es decir, que si los colocas en la entrada de tu vagina, entran y salen solos.

Son ideales si disfrutas de la penetración y las embestidas y, además, puedes

encontrar algunos que también estimulan el clítoris con vibración. La única pega es que, por su tecnología, pesan un poco más que un vibrador.

Bolas chinas

El último tipo de juguete del que queremos hablarte son las bolas chinas. Se trata de dos bolas del mismo tamaño que van unidas por una cuerda de silicona y que se introducen en el interior de la vagina. Cuando las llevas puestas y te mueves, chocan entre sí y crean una vibración muy excitante, además de fortalecer los músculos.

Debes tener en cuenta que las bolas chinas son productos, sobre todo, para trabajar el suelo pélvico. Utilizarlas de forma asidua sin tener un suelo pélvico débil puede ser contraproducente y crear problemas a largo plazo. Por eso, si vas a usarlas sin la recomendación de una persona especialista en suelo pélvico no las lleves todos los días ni durante mucho tiempo. Asimismo, no deben usarse durante la menstruación o el embarazo.

¿Pilas o batería recargable?

Hace unos años este debate estaba candente, pero en la actualidad queda poco espacio para las dudas. Para nosotras la mejor opción es utilizar juguetes eróticos que funcionen con una batería recargable, estos son algunos de los motivos:

- ◆ Son más sostenibles frente a usar pilas desechables.
- ◆ Son más rentables a la larga: si lo usas con frecuencia imagínate la cantidad de pilas que gastarías al mes.
- ◆ Suelen ser más silenciosos, porque los juguetes con pilas tienen un cajetín para colocarlas. Como hay que ponerlas y quitarlas, no quedan del todo fijas en el juguete y, con la vibración, causan más ruido.
- ◆ Suelen ser sumergibles, ya que se diseñan para que el juguete no sea abierto de ninguna manera y acostumbra a estar sellado para que el agua no dañe el motor.

Uno de los inconvenientes de los juguetes con batería recargable es que dejan de funcionar si se descargan y, a diferencia de las pilas, no se pueden reemplazar al instante para seguir el juego. Por ello lo mejor es que los cargues cuando termines de utilizarlos para la próxima vez.

Justamente por la batería que llevan dentro, de entrada, son productos algo más caros que los que funcionan con pilas, pero cuando te des cuenta de que no tienes que volver a bajar al bazar a por ellas cada semana verás que se amortiza.



¿Sabías que... existen juguetes eróticos para usar a distancia? No, no hablamos de los que funcionan con control remoto, sino de vibradores

que se conectan a tu móvil por *bluetooth* y se controlan mediante una aplicación. Gracias a eso, puedes permitir a cualquier persona del mundo con un *smartphone* que tome las riendas de tu juguete, esté donde esté. Además, incluso existen algunos que puedes sincronizar con el juguete que esté utilizando tu pareja.

Cosmética erótica

O tienes experiencia en el mercado erótico o, tal vez, no sepas demasiado sobre la cosmética erótica. ¿A qué nos referimos? Se trata de productos cosméticos que han sido diseñados para utilizar durante la masturbación o el sexo para hacer crecer la experiencia.

Lubricante

¿Ya tienes el tuyo? Si no, te recomendamos que te hagas con uno. La creencia de que los lubricantes solo se utilizan si la lubricación natural no es suficiente es un error. Estos productos hacen que la penetración sea más placentera y la experiencia mucho más agradable, incluso si se trata de estimular de forma manual y externa.

Nuestro consejo es que busques una marca respetuosa en cuanto a sus ingredientes. Es muy importante que sean aptos para los genitales, porque si no podrían alterar el pH de la vagina. Lo mismo ocurre con otros productos que no están diseñados para este uso, como cremas corporales o aceites. ¡Que no se te pase por la cabeza!

- ◆ Base agua: los lubricantes con base agua están compuestos, en su mayoría, por este elemento. Por ello son muy hidratantes y cuidadosos con el cuerpo. ¿La desventaja? La piel lo absorbe, así que es posible que tengas que volver a aplicar más.
- ◆ Base silicona: estos lubricantes son menos populares debido a su composición, sobre todo silicona. No son tan respetuosos con el cuerpo como los de base agua y se desaconseja su uso con juguetes eróticos, pues podría dañar el material. Aun así, permanecen mucho tiempo en el cuerpo, por ello son una buena opción para la penetración anal.

Más allá de la base del lubricante, verás que puedes encontrar un montón de productos con diferentes características: textura más o menos fluida, ingredientes más naturales o, incluso, efectos. Desde hace varios años es habitual ver lubricantes con efecto frío o con efecto calor, ambas opciones muy interesantes.

Incluso hay lubricantes anales, formulados con ingredientes que hidratan el ano

y, algunos, lo anestesian ligeramente. Aun así, desaconsejamos su uso: cuando hay penetración anal es imprescindible poder notar todas las sensaciones para evitar lesiones. Sea como sea, te recomendamos que dispongas de uno natural en todo momento, aunque no tengas intención de usarlo junto a un juguete erótico.

Estimuladores (geles, bálsamos y cremas)

¿Recuerdas los lubricantes con efectos? Pues han evolucionado como estimuladores y se han vuelto muy populares. Suelen ser geles, bálsamos o cremas de textura más espesa que un lubricante que se colocan en el clítoris y sensibilizan la zona gracias a los ingredientes, así que está más receptiva al contacto. De este modo, estimulan los genitales y son perfectos para complementar con la penetración o con el uso de un arnés. También hay estimuladores de uso interno, como por ejemplo los que estimulan la zona G o sensibilizan la vagina.

Antes de utilizar alguno de estos estimuladores, te aconsejamos que los pruebes en una cantidad pequeña. Si eres muy sensible, tal vez sean demasiado y la experiencia no resulte tan agradable como debería.

Aceites de masaje

Los masajes son una de las prácticas más íntimas y estimulantes. Nos permiten tomárnoslo con calma y conseguir sensaciones muy profundas, y todavía mejora el efecto con un aceite deslizante, porque la textura es muy suave en la piel. Si el masaje no va a tener lugar en los genitales no hay problema en utilizar una crema o aceite convencional, pero en caso contrario, lo mejor es usar un aceite de masaje que pueda estar en contacto con la vulva sin alterar el pH. A pesar de ello, ten presente que estos aceites no deben introducirse dentro de la vagina.

Igual que los lubricantes y estimuladores, hay aceites de masaje con efecto calor que se activan con el contacto de la lengua o, incluso, con un soplido.

Velas de masaje

Este tipo de velas son especiales y se venden solamente en tiendas eróticas, porque tienen una composición basada en aceites que se deshacen al prenderlas. Con el calor de la mecha, la cera se vuelve muy líquida y se puede verter en el cuerpo para usarla como aceite de masaje. ¿Lo mejor? No quema, la sensación del líquido caliente es muy agradable en la piel, sobre todo en los días fríos.

Pintura corporal

Para quienes aman besar, lamer y morder, la pintura corporal es una opción

estupenda. Se trata de productos cosméticos comestibles, es decir, que puedes lamerlos sin problema. Los más habituales tienen sabor a chocolate o frutas y puedes utilizarlos para escribir o dibujar en el cuerpo de otra persona para luego borrar el rastro con tu boca.

Accesorios eróticos

Además de los juguetes y la cosmética erótica, también puedes encontrar cientos de accesorios en las tiendas donde venden estos productos. Hagamos un repaso por algunos de ellos:

Arneses

Los arneses son todo un éxito de ventas entre las personas con vulva que tienen sexo con otras personas con vulva. No por que necesitemos poner en práctica una postura que recree lo más parecido al sexo cishetero, sino porque tiene muchas ventajas. Por ejemplo, mientras lo llevas puesto y penetras, tienes las manos libres para acariciar, arañar o pellizcar el cuerpo de tu pareja.

Es por ello que la oferta en arneses es tan amplia. Y es que, además, pueden llevarlo personas con pene, siempre y cuando se trate de un arnés hueco. Para quienes tenemos vulva existen dos opciones principales: con correas y sin correas. Los primeros se parecen a los arneses de escalada, aunque hay un montón de modelos, algunos más elegantes que otros.

La mayoría de los arneses con correas son universales. Es decir, que puedes usar el dildo que quieras y colocarlo a través del agujero. Solo debes asegurarte de que tenga una base más ancha que el diámetro del agujero para que se mantenga en su sitio. Este tipo de arnés es ideal y muy versátil, porque te permite ir cambiando de dildo según prefieras y variar tamaño, tipo de penetración, material o modelo. Los arneses que no son universales ya llevan un dildo incorporado y solo te sirven para ese. Suelen ser más baratos, pero no te dan tanta libertad para explorar.

Si te interesan este tipo de arneses, estas son las características indispensables para que disfrutes de la experiencia:

- ◆ Estabilidad: es la clave de los arneses, si no, no podrás usarlos para penetrar. Es mejor optar por correas anchas que sujeten bien y descartar las correas finas y débiles, pues pueden hacer que el dildo caiga hacia adelante.
- ◆ Ajuste: los arneses suelen llevar hebillas u otro método para ajustar las correas y adaptarlas a tu cuerpo. Es mejor si eliges uno que se pueda ajustar a diferentes cuerpos, porque no tendrás la oportunidad de probarlo antes de comprarlo y así te aseguras de que te valdrá. No debe apretar ni

quedar grande.

- ◆ Comodidad: encontrarás muchos arneses y no todos son igual de suaves con el cuerpo. Como las correas estarán en contacto con la piel procura elegir el que las tenga con material que no sea rugoso, sino lo más suave posible para que no cree rozaduras.
- ◆ Versatilidad: hemos hablado de esto más arriba, pero queremos añadir que algunos arneses tienen un dildo incorporado para quien lo lleva y, otros, un bolsillito para colocar una bala vibradora que estimule el clítoris. Estudia las opciones y busca el que se adapte mejor a tus necesidades.

Pasemos a los arneses sin correas, también conocidos como *strapless*. Para que puedas visualizarlos, son una especie de dildo doble ergonómico diseñado para que, quien lo lleva, pueda mantenerlo en el interior de la vagina. Parece difícil, ¿verdad? Pero si das con uno bueno verás que se sostiene sin esfuerzo.

La principal ventaja de los *strapless* es que pueden lograr una estimulación simultánea, parecido a los dildos dobles. ¿La diferencia? Que, en este caso, hay una parte activa que es quien penetra y una parte pasiva que recibe la penetración. La primera persona dispone de un extremo más grueso y corto, mientras que la segunda acostumbra a tener un extremo más fino y largo.

Existen arneses sin correas y sin motor, pero también hay algunos con motor para estimular la vagina también con la vibración.

Si eres principiante con los arneses te aconsejamos que pruebes primero uno con correas, será mucho más sencillo y cómodo para iniciarte.

Lencería

Según el estudio Ficción vs. Realidad realizado por Bijoux Indiscrets, un 27,2 % de las personas utiliza lencería sensual como principal accesorio erótico. Además, es indispensable para llevar a la realidad fantasías y juegos de rol. Puedes encontrar disfraces sexies de todos los tipos, tallas y colores, así como conjuntos de lencería, en tiendas eróticas o en tu tienda de ropa interior favorita. Además de las prendas, existen otros elementos en esta categoría, como cubrepezones o joyas eróticas.

Objetos de disciplina

Cuando hablamos de objetos de disciplina nos referimos a los artilugios pensados para disciplinar o castigar dentro del juego BDSM. Hablaremos de ello más adelante, pero por ahora quédate con algunos de los que puedes encontrar:

- ◆ Fusta: es una vara ligeramente flexible con un extremo más ancho y plano. Como hay bastante distancia entre el mango y lo que golpea la piel no es el objeto con el que mejor controlamos la fuerza.
- ◆ látigo: este objeto tan conocido tiene un mango y un extremo largo y

flexible, apto solo para personas con experiencia en el uso de artilugios de disciplina.

- ◆ *Flogger*: se trata de un mango del que salen varios extremos flexibles. En función del material, la cantidad de extremos (llamados colas) y el acabado, pueden ser más o menos dolorosos al golpear la piel.
- ◆ *Pala*: hablamos de un producto generalmente de una sola pieza con un extremo plano que puede tener otro acabado (como una inscripción, un agujero o tachuelas, por ejemplo). Es el objeto de disciplina con el que mejor controlamos la fuerza.
- ◆ *Pervertibles*: seguro que ya te suena, ¿verdad? Pero vamos a refrescarlo: denominamos así a todos aquellos objetos que se pueden usar para disciplinar, pero cuyo uso principal no es erótico. Es posible utilizar algo que encuentres en casa para azotar, pero es fundamental que garantices que su uso es seguro y que sea higiénico.

Accesorios de restricción de movilidad

- ◆ *Esposas*: las tenemos muy vistas en tiendas eróticas y lo cierto es que son más un objeto de decoración que para impedir el movimiento. En España no está permitido vender esposas de verdad, así que las que podemos encontrar son poco resistentes y pueden abrirse fácilmente.
- ◆ *Grilletes*: son la alternativa a las esposas. Quedan ajustados a las muñecas o tobillos y permiten la inmovilización con otros mecanismos diferentes a las esposas, como velcro u otros cierres. Son ideales para iniciarse en el *bondage* porque no son complicados de usar.
- ◆ *Cuerda*: para quienes tienen experiencia en el *bondage* las cuerdas son un elemento imprescindible para inmovilizar las extremidades y/u otras partes del cuerpo. No obstante, su empleo por parte de quienes desconocen el uso correcto puede ser muy peligroso. Si te interesa, antes de utilizarlas puedes apuntarte a un taller de *shibari* para aprender las reglas básicas de seguridad y algunos nudos y ataduras.

Hay otras opciones para quienes disfrutan del BDSM, como cepos o camisas de fuerza, entre muchas otras. Si te interesa, no te pierdas la sección de la guía donde hablamos de ello.

Otros accesorios

- ◆ *Pinza para los pezones*: ya sabes que tenemos muchas más zonas erógenas además de los genitales. Los pezones pueden ser una fuente de placer para las personas que tienen sensibilidad en ellos y las pinzas un accesorio muy interesante. Están formadas por dos pinzas y una cadena que las une, que

se puede utilizar para tirar de ellas e incrementar la estimulación. Muchos modelos son regulables, por lo que puedes adaptar la fuerza con la que se sujetan.

- ◆ Antifaz: tal vez pienses que deberíamos haberlos puesto en la misma categoría de la lencería, pero hemos querido darles un lugar aparte para explicarte que pueden ser un complemento muy estimulante para los sentidos.

Consejos para usar tu juguete erótico

- ◆ Límpialo bien antes y después de cada uso, incluso el primero. Puedes utilizar jabón neutro o un limpiador de juguetes. Antes de guardarlo, déjalo secar al aire.
- ◆ Utiliza lubricante para que la sensación sea más agradable.
- ◆ Si funciona con batería cárgalo una vez esté limpio y seco, si funciona con pilas retíralas del juguete después de usarlo para que no se corroan.
- ◆ No compartas tus juguetes con otras personas y, si debes hacerlo, utiliza un preservativo o barrera y cámbialo cada vez.
- ◆ Guárdalo en un lugar al que no le dé el sol directo ni esté cerca de fuentes de calor. Procura que esté en una bolsita de tela en la medida de lo posible.
- ◆ Asegúrate de que es sumergible leyendo las instrucciones si tienes intención de usarlo bajo el agua.
- ◆ No le des un mal uso, podría ser peligroso (por ejemplo, si es un juguete para la vagina no lo insertes en el ano).

Antes de comprar tu juguete erótico

La verdad es esta: es como comprar un colchón. Sí, vas a la tienda y puedes tocarlo e incluso tumbarte, pero no sabes cómo es realmente hasta que duermes en él. Habitualmente pensamos que cualquier juguete nos sirve, y lo cierto es que no. Ya hemos hablado de tu anatomía y que nuestros cuerpos sean diferentes hace que no todos los productos eróticos nos sirvan. Con tantas opciones como hay en el mercado te aseguramos que hay uno para ti, pero debes elegirlo de forma consciente.

Reflexiona sobre en qué tipo de estimulación disfrutas más. Cuando te masturbas, ¿dónde van tus manos?, ¿en qué lugar terminan tus dedos? Luego analiza la forma en la que te estimulas, la intensidad que prefieres, el lugar donde te masturbas y si necesitas alguna función adicional. Si respondes a estas preguntas podrás guiarte en cuanto al tipo de juguete y los materiales.

No obstante, si tienes claro que necesitas un juguete con motor podemos

orientarte sobre cómo debe ser el perfecto:

- ◆ Ergonómico: un buen juguete se adapta a tu cuerpo. En primer lugar, debe ser cómodo de sostener y encajar bien con tu anatomía. Además, si tiene botones deben estar colocados de forma inteligente para que no te distraigas buscándolos mientras tratas de disfrutar.
- ◆ Multivelocidad: es decir, que no solo tenga los botones de encendido y apagado, sino que su interfaz te permita regular la intensidad y probar diferentes patrones. De esta manera podrás empezar con una estimulación baja e ir incrementándola según tus necesidades (sensibilidad de tu cuerpo o nivel de excitación).
- ◆ Silencioso: parece que nos pongamos exquisitas, pero no hay nada peor que un juguete que suena como un avión en pleno despegue para sacarnos de ese momento de excitación.
- ◆ Resistente al agua: usarlo en la ducha o en la bañera es una experiencia suprema, pero incluso si no tienes intención de hacerlo te resultará mucho más sencillo cuidar de tu juguete al lavarlo si es resistente al agua.
- ◆ Con garantía: si no conoces la tienda o la marca, mejor busca otro producto. Hablamos de piezas que están en contacto con nuestros genitales y debemos poder garantizar su calidad y seguridad. Por ello, preferimos los que llevan garantía, pues, además, puedes conseguir otro nuevo si hay algún problema con el motor.

Con todo, si quieres hacerte con un juguete erótico, lo mejor es que acudas a tu tienda de confianza y consultes con el equipo las opciones disponibles y les cuentes tus preferencias. En el caso de que compres *online*, puedes comparar opiniones de otras personas que lo han probado, resulta muy útil para hacerte una idea de cómo se siente, además de leer reseñas en blogs y medios de comunicación.

Preguntas frecuentes

¿Es bueno o es malo depilarse?

Tras años de discusión, la ginecología actualmente se sitúa en dos posturas. Por un lado, está la que defiende que el pelo siempre hace de barrera y nos protege, y la que dice que esto ya pasó, que no es estrictamente necesario. Ahora, si en algo están de acuerdo todas es que depilarse o no los genitales es una opción personal y nada tiene que ver con la higiene. No se es más guarra o menos por tener pelo ahí abajo (ni en ningún otro lado). Así que la conclusión es que el vello es algo natural y somos nosotras las que decidimos qué opción preferimos. Y si conseguimos no dejarnos influenciar por modas, bulos y presiones sociales, pues mucho mejor.

¿Cómo sé si me atraen las mujeres?

No hay dos personas iguales y, por supuesto, no hay dos experiencias vitales iguales. Por eso, cuando alguien habla de cómo se dio cuenta de que era lesbiana o bisexual, todas podemos sentirnos identificadas en la base, pero no tenemos por qué seguir el mismo camino, con las mismas señales, y dando los mismos pasos. Hay mujeres de todas las edades que, tras un proceso de reflexión consigo mismas, llegan a la conclusión de que se sienten atraídas y/o tienen sentimientos por otras mujeres, pero lo que motiva esa reflexión varía según la persona. Si en tu caso no lo acabas de tener claro, quizás sea interesante que te preguntes si alguna vez te has enamorado de otra mujer, si sientes deseo, atracción o sentimientos hacia otras mujeres, o si aceptar esta parte de ti (a pesar de los miedos) hace que el puzle encaje. Normalmente, la respuesta la sabemos, aunque nos pueda producir sorpresa o incredulidad aceptarlo plenamente.

Si me atrae una mujer, ¿es que soy lesbiana?

La American Psychological Association define la orientación sexual como una atracción «duradera emocional, romántica, sexual o afectiva» hacia otra persona. ¿Lo que siento hacia otras mujeres coincide con esa definición? La respuesta reside en entender que pueden atraerte en sí las personas por muchas razones, pero que la orientación afectivo-sexual va más allá de una mera curiosidad o experimentación puntual, genera cuestionamientos internos, una necesidad de conocerse más y algo que encaja a nivel identitario porque forma parte de quién eres. Igualmente, esta atracción podría encajarse dentro de otras orientaciones como bisexualidad, *queer* o, sí, lesbianismo.

Teniendo sexo con mujeres, ¿me puedo desentender de las ITS?

En absoluto. Siempre que tenemos relaciones sexuales las ITS pueden estar presentes. El hecho de que sean solo con mujeres no cambia esto. No estamos exentas de poder contagiarnos y/o transmitir ITS. Debemos protegernos y cuidarnos exactamente igual. Recuerda que tienes a tu alcance diferentes tipos de barreras y métodos preventivos.

¿Es verdad que hay roles en las relaciones sáficas?

Esto sería como preguntar si los pantalones los lleva el hombre en una relación heterosexual. Son mitos y estereotipos. No tiene que haber roles, ninguna hace de hombre si es lo que te preguntas. Cada una juega el rol que quiere y siente en la pareja, lejos de los estereotipos de género que nos imponen. ¿Te gusta cocinar? Hazlo. ¿Te gusta el fútbol? Hazlo. ¿Te gusta el *ballet*? Hazlo. ¿Te gusta todo ello junto? Hazlo también.

¿Por qué algunas mujeres no llegan al orgasmo (o solo con juguetes eróticos o en determinado ángulo)?

Algunas mujeres por anorgasmia, como ya hemos explicado, pero hay otras que es por una cuestión de fisionomía, como por ejemplo que su capuchón del clitoris les impide un buen acceso y, en ese caso, la técnica estaría en retirarlo hacia arriba para facilitar la masturbación propia o ajena.

¿Tenemos que ir a las revisiones del ginecólogo con la misma frecuencia que las heteros y hacernos las mismas pruebas?

Totalmente sí. Nuestras revisiones ginecológicas son la forma de prevenir cualquier tipo de enfermedad, no solo ITS. Estas revisiones deberían ser anuales y consistir no solo en la revisión física, sino también incluir una citología y la exploración del pecho. Y, por supuesto, si desde ginecología consideran necesarias más pruebas, llevarlas a cabo.

¿Dónde puedo comprar métodos de protección?

En realidad, nuestros métodos de protección, tal como hemos visto en la guía, no distan tanto de los habituales, así que puedes encontrarlos en farmacias o incluso en supermercados. Lo que puede costarte algo más localizar son las sábanas de látex para sexo oral, ya que aún son pocas las farmacias que las tienen, pero las puedes localizar en tiendas eróticas, y si no, puedes crearte una con un preservativo.

Dicen que el sexo entre mujeres siempre es bueno, ¿es verdad?

Las verdades absolutas no son lo nuestro. Si es bueno o malo depende de muchos factores como la confianza, la percepción de cada una y la situación en la

que estemos. Como en muchas otras cosas, esto es una valoración subjetiva.

Mis genitales no son normativos, ¿y si no gustan?

Hay que ser claras: los genitales perfectos no existen. Ni siquiera los que nos venden como tal. Cada genital es diferente y eso sí que es perfecto, que haya variedad. En cuanto a si gustarán, si tú aprendes a quererlos y tratarlos bien, seguro que otras lo harán.

¿Nos va a coincidir siempre la regla?

No. Es uno de los tantos mitos que hay por ahí rondando. No hay estudios que lo hayan podido confirmar, más bien al contrario, puesto que para que se igualaran deberían entrar en juego aspectos que por evolución hemos ido perdiendo.

¿Cómo sé si lo que hago con mi pareja está bien, porque no se parece a lo que me cuentan y veo en las películas?

¿A ti te gusta y te hace disfrutar? Eso es lo que sí está bien.

¿Es caro ser lesbiana? (por la compra de productos eróticos y temas de reproducción)

No. Si por algo nos caracterizamos las sáficas es por tener mucha imaginación y explorarla. Por eso, para nosotras el uso de juguetería es un complemento, no un sustituto de nada. Además, hay muchos elementos que se pueden usar eróticamente con un bajo coste y hoy en día hay un montón de productos de calidad a buen precio. A veces oímos decir que ser lesbiana es caro por los costes de los métodos reproductivos. Esto tampoco es cierto. A través del sistema sanitario español podemos acceder a la reproducción asistida sin coste. Cada comunidad tiene unos requisitos y directrices que hay que consultar. Cuando sí que tiene coste es cuando queremos usar métodos que solo se realizan en clínicas privadas, como es el caso del método ROPA.

¿Es compatible una buena manicura tipo garra con el sexo entre mujeres?

En las uñas puede haber gérmenes, por lo que se recomiendan cortas y limpias. Además, los estudios más recientes aseguran que las uñas postizas pueden contener gérmenes, a diferencia del esmalte, que no parece incrementar la probabilidad de tenerlos.

¿Debo preocuparme por las heridas en los dedos?

Como hemos visto en el apartado de ITS, algunas se transmiten por la sangre y fluidos, así que si tienes una herida abierta en alguno de los dedos que usas para masturbar o penetrar, el riesgo está ahí. La solución es muy sencilla: ponte un guante, o un dedo de un guante, o directamente usa un preservativo, ¡y listo!

Me atraen otras mujeres, pero no me identifico como lesbiana, ¿es normal?

Puede ser que te identifiques como bisexual o *queer*. O también podría ser que la identificación como lesbiana te genere ansiedad y miedo a ser rechazada o juzgada y, por ello, aparezca lesbofobia interiorizada que te impida aceptar tu orientación lesbiana.

¿Es necesario decir que soy sáfica en cada aspecto de mi vida?

Es verdad que durante nuestra vida parece que salimos del armario mil millones de veces. Pero no olvides que esa decisión es solo tuya.

¿Puedo hervir un juguete erótico?

Para desinfectar un juguete erótico se puede usar este método, pero únicamente si es de un material que nos lo permita.

Sobre métodos de prevención de ETS, ¿ha mejorado la cosa? ¿Se utiliza la barrera dental?

Cada vez estamos más concienciadas y el uso de la barrera dental y otros dispositivos de protección es cada día más común.

¿Siempre es necesario usar alguna protección o basta con hacer una buena higiene antes de?

Esto es algo que debéis hablar entre vosotras. Si es un encuentro puntual, sin duda, además de la higiene es necesario que uséis protección. Ahora bien, si son encuentros más frecuentes, lo interesante sería que hablarais y acordarais vuestras medidas. Podéis haceros una analítica, comprobar vuestras vacunas, o incluso llegar a un acuerdo de fluidos, es decir, que si tenéis más relaciones sexuales, estas sean con protección, pero entre vosotras no.

¿Debemos tener dedos largos para llegar a realizar un buen orgasmo usando solo las manos?

Somos más de habilidad que de medidas. Si lo que tenemos naturalmente no nos satisface, siempre podemos echar mano de algo que nos ayude.

Estas últimas preguntas con las que acaba la guía nacen de experiencias reales en consulta sexológica o nos han llegado a través de las redes sociales. Puede que alguna vez te hayas hecho alguna, puede que no, pero ninguna persona nace aprendida y es normal tener dudas. Ahora que has llegado al final de esta guía esperamos haberte ayudado a resolver alguna (si es que la tenías) o a hacerte una idea más amplia de todo lo que abarca nuestra sexualidad; ya sean prácticas, métodos de protección, fisiología o cualquier otro de los aspectos mencionados. Hemos intentado que fuese lo suficientemente completa para dar una visión global de la sexualidad sáfica, pero, al mismo tiempo, no deja de ser algo introductorio y, si tienes más dudas o necesitas ayuda, consejos o tratamiento de cualquier tipo, te animamos a que acudas a alguna profesional o especialista en el campo que te interese.

Desde LES nuestro objetivo con esta guía era uno: que fuese útil. Si ha servido a este propósito, bienvenida sea. Si ahora que la has terminado crees que puede interesar a más personas, recomiéndasela a alguna amiga. Si crees que se puede mejorar de alguna manera o tienes sugerencias, háznoslo saber. Esta primera guía no puede ser la única, hay que seguir ampliando información y dar voz a otras perspectivas y realidades, porque hay mucho sobre lo que hablar y mucho que poner sobre la mesa. Esperamos seguir aquí muchos años para poder formar parte de ello.

Nos encantaría saber qué te ha parecido este libro.
¿Nos lo cuentas?

 LESeditorial

 les_editorial

 LESeditorial

www.leseditorial.com
info@leseditorial.com