



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA  
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional  
Programa de Profundización en Clínica

Lesbianas y Psicoterapia: Una Propuesta para la Creación de  
Espacios Terapéuticos

Investigación Teórica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Julen Daniela Sandoval Castro

Directora: Mtra. Aura Silva Aragón  
Vocal: Lic. Sandra Mendoza Hernández  
Secretaria: Lic. Rosa Isela Arano Díaz



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 5 de junio de 2023



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## AGRADECIMIENTOS

A la mujer que me ayudó a la construcción de este trabajo;  
Mtra. Aura Silva Aragón, gracias por ser mi guía en la  
realización de este manuscrito, por la paciencia y  
conocimientos que me brindaste, por escucharme y por estar  
siempre que lo necesité, estoy segura que sin tu ayuda no  
hubiera sido posible la realización de esto, millones de  
gracias.

A la música, porque siempre me acompañó al escribir este  
trabajo, sobre todo a mi grupo favorito (ABBA) y a mi solista  
favorita (Lorde).

## DEDICATORIAS

A mi abuelita Consuelo, por siempre confiar en mí y por verme  
crecer, desde aquí y hasta donde quiera que te encuentres.

A mi tía Eva Leticia, por brindarme todo el apoyo y cariño  
desde que tengo memoria.

A mi mejor amiga Jessica, por estar en las buenas, en las  
malas y en las peores y por ser mi cómplice por tantos años.



## RESUMEN

El objetivo de este manuscrito fue realizar una investigación teórica, basándome en referencias experienciales, con la intención de desarrollar una propuesta para la creación de espacios terapéuticos para y por lesbianas. Se retoma la postura lesbofeminista para ofrecer una aproximación acerca de la relevancia de poner a las lesbianas en el centro de la discusión y priorizar nuestro bienestar; al contrario de lo que ha ocurrido con las posturas que emergen desde la psicología tradicional en donde la mayoría patologizan nuestras experiencias. Se abordan temas sobre qué es el lesbofeminismo, haciendo un acercamiento a quienes somos las mujeres lesbianas, cuáles son las violencias que se dirigen hacia nosotras y otras situaciones que atraviesan nuestras vidas, para culminar con una propuesta para la creación de espacios terapéuticos seguros para nosotras.

**Palabras clave:** propuesta, espacios terapéuticos, lesbianas, lesbofeminismo.

## ÍNDICE

<b><u>INTRODUCCIÓN.....</u></b>	<b><u>5</u></b>
<b><u>1. EL LESBOFEMINISMO .....</u></b>	<b><u>8</u></b>
<b><u>2. LAS MUJERES LESBIANAS.....</u></b>	<b><u>10</u></b>
<b><u>3. LA NECESIDAD DE UN ESPACIO PSICOTERAPÉUTICO PARA MUJERES LESBIANAS... </u></b>	<b><u>13</u></b>
<b><u>3.1 VIOLENCIA HACIA LAS LESBIANAS.....</u></b>	<b><u>13</u></b>
<b><u>3.2 OTRAS FORMAS DE VIOLENCIA.....</u></b>	<b><u>14</u></b>
<b><u>3.3 EL SISTEMA PATRIARCAL.....</u></b>	<b><u>16</u></b>
<b><u>3.4 LA IDEA DE LO LGBT+ .....</u></b>	<b><u>19</u></b>
<b><u>3.5 LA IMPOSICIÓN DE LA HETEROSEXUALIDAD.....</u></b>	<b><u>22</u></b>
<b><u>4. PROPUESTA PARA LA CREACIÓN DE ESPACIOS TERAPÉUTICOS PARA LESBIANAS. </u></b>	<b><u>24</u></b>
<b><u>CONCLUSIONES.....</u></b>	<b><u>30</u></b>
<b><u>REFERENCIAS.....</u></b>	<b><u>34</u></b>



## INTRODUCCIÓN

Al buscar en internet psicoterapia para mujeres, nos encontramos con algo bastante interesante que deja ver mucho del contexto al que las mujeres nos enfrentamos en relación con la violencia a la que estamos sometidas, por esta razón es que quiero ahondar más en ello. En el territorio nacional encontramos datos que son alarmantes, de acuerdo con la Encuesta Nacional Sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares “ENDIREH” que se realizó en el año 2021 se menciona que un poco más del 70% de mujeres que viven en México con un rango de edad de los quince años en adelante han padecido algún tipo de violencia que puede ir desde violencia verbal hasta violencia sexual, que se puede entender desde acoso hasta violación (INEGI, 2021, diapositiva 24). Considerando estas cifras podemos entrever que en general la sociedad en donde vivimos las mujeres es extremadamente hostil, por lo que es necesario que se creen espacios para mujeres y mujeres lesbianas donde podamos reunirnos, estar seguras e ir construyendo formas de relacionarnos entre nosotras lejos de las lógicas patriarcales. Además, hay otro dato importante a señalar, en el corte que se tiene registrado de enero a diciembre del año 2022 hubo un total de 947 presuntos delitos de femicidio, siendo el Estado de México el que cuenta con mayor número de casos de éste en comparación al resto de entidades federativas (Secretariado Ejecutivo Del Sistema Nacional De Seguridad Pública, 2022, diapositiva 10). El habitar un mundo donde el hombre piensa que nosotras como mujeres les pertenecemos es extremadamente peligroso.

Vivimos en una realidad que es cruda y amarga para nosotras las mujeres en el país y me atrevo a decir que en el mundo y es que crecemos en un mundo patriarcal, el patriarcado es el orden social en el que vivimos en donde los hombres son los que dominan todo y las mujeres no tenemos ni voz ni voto para ser partícipes en ningún sitio, de hecho, esto lo podemos visualizar de manera clara en el texto de Alda Facio y Lorena Fries (2005) se menciona que “las mujeres somos consideradas de alguna manera o en algún grado, inferiores a los hombres” (p. 259). Estas mismas autoras mencionan que los hombres en sí mismos se consideraron en algún momento como lo que estaba bien en el mundo y lo que se podría pensar como un ser humano completo por así referirlo, por lo que los hombres dentro de este pensamiento piensan que no existe nada ni nadie que pueda igualarse a ellos ni mucho menos superarlos en ningún ámbito posible. A pesar de esto, las mujeres hemos creado varios espacios en donde podemos oponernos ante esta sociedad donde el hombre cree que puede someternos, entonces, considero que es posible trasladar esto a un espacio psicoterapéutico pensado por y para mujeres lesbianas en donde nos

articulemos poniendo en el centro nuestro bienestar e intereses. El patriarcado nos ha hecho mucho daño a las mujeres, nos ha lastimado tanto que no es de extrañarse que por esto nosotras seamos dañadas y lastimadas de manera psicológica, insisto que puede ser por muchas formas de violencia, tal como lo he recalcado anteriormente pero básicamente y en este trabajo quiero que se vea la manera en la que el patriarcado actúa para someternos ejerciendo así su “superioridad” y como en un espacio psicoterapéutico podemos desarrollar estrategias para liberarnos de la opresión y tejer redes entre nosotras. Como se ha mencionado antes, se observa que el patriarcado asfixia a las mujeres, pero cuando hablamos de mujeres lesbianas, es necesario hacer un análisis específico sobre nuestras realidades, en donde además de vivir violencia por ser mujeres, también la vivimos por amar a otras mujeres.

Teniendo esto en cuenta las mujeres lesbianas vivimos además de la violencia que es ejercida hacia nosotras por el mundo/sociedad hostil y patriarcal en el que vivimos otro tipo de violencia que hace que nos veamos como unas “desviadas” porque no estamos entre lo “normal” o lo “socialmente aceptable” dentro del mundo que los hombres rigen por y para su beneficio. Varias psicólogas lesbianas se han interesado por el tema de la psicoterapia para mujeres lesbianas, por ejemplo, se encuentra el texto de María Fernanda Barrera “Lesbianas y terapia: sanando la noción de sanar” y el texto de Janaína Marina Rossi titulado “La Salud Mental de las Lesbianas. Algunos aportes para una clínica y prácticas psicoterapéuticas” del libro “Desobedecer para Sanar”, sin embargo, de acuerdo a la sociedad en la que vivimos en donde todo se ha creado para el beneficio de los hombres no se ha generado tanto interés por el tema como tal, viéndolo desde la perspectiva de la psicología tradicional y es por ello que es importante nombrar a las psicólogas lesbianas que ponen sobre la mesa este tema que debe de ser visibilizado para crear una psicoterapia que no esté regida bajo los términos de los hombres.

Abordando este tema podemos visualizar que los procesos terapéuticos son vistos y son llevados desde una postura patriarcal y heterosexual, por lo que la terapia psicológica no puede o no converge con las posturas que tengan que ver con las mujeres ni mucho menos con las lesbianas, es por eso que en este trabajo quiero hablar de ello, porque me parece de suma importancia que existan espacios en donde se puedan compartir experiencias, vivencias, etc., de mujeres lesbianas hacia otras mujeres lesbianas para que situaciones que pueden adolecer, pero también pueden ser experiencias alegres o de dicha puedan ser vistas desde otras perspectivas, perspectivas que seguramente no pueden ser observables usando las visiones heteropatriarcales, por lo que creo de manera ferviente que hay una gran

necesidad de que existan estos espacios para compartir diversos puntos de vista entre nosotras mujeres lesbianas, todo esto retomándolo desde la postura del lesbofeminismo.

Al pensar en todo esto, me parece que hay una enorme necesidad para crear espacios terapéuticos en donde las mujeres lesbianas nos sintamos seguras, donde podamos expresarnos libremente y sin ningún tapujo, para seguir viviendo como nosotras queramos, regresando la mirada hacia nosotras mismas y así cuidarnos.

Esta investigación la realizo desde una experiencia en particular que tuve en un proceso terapéutico hace varios años y que me hizo ver muchas situaciones que yo considero son problemáticas en el trabajo terapéutico con mujeres lesbianas, porque me generó muchas inseguridades y me hizo sentir más mal de lo que ya me sentía en ese entonces; este trabajo igualmente está pensado porque quisiera que los procesos terapéuticos puedan ser llevados desde otras perspectivas para beneficio de las mujeres lesbianas y que a su vez no sean tan cuadrados como la psicología los hace ver, además porque no hay tanta investigación acerca de este tema y por lo mismo es necesario indagar de esto para el futuro de nuevos trabajos que retomen este asunto. Otra de las intenciones de este trabajo es poner lo que aquí redacto en práctica para cuando me toque a mi ejercer como psicóloga y acompañar a otras mujeres lesbianas.

Todas las personas estamos situadas en un lugar en el mundo, ya sea por cuestiones sociales, económicas, por el sexo, por cuestiones familiares, entre otras, todo esto tiene repercusiones en el conocimiento, esto se le conoce como conocimiento situado, tal como lo plantea una profesora emérita de Estados Unidos, Donna Haraway (1995) menciona que “Se trata de pretensiones sobre las vidas de la gente, de la visión desde un cuerpo, siempre un cuerpo complejo, contradictorio, estructurante y estructurado, contra la visión desde arriba, desde ninguna parte, desde la simpleza (p. 335). Desde esta postura cada persona tiene diferentes conocimientos por los diferentes contextos en los que nos desarrollamos, este trabajo está desarrollado bajo el conocimiento situado.

También, de todo lo anteriormente mencionado surge la pregunta de investigación por la cual decidí realizar esta investigación: ¿cuál es la necesidad de que existan espacios terapéuticos para y por mujeres lesbianas? Y el objetivo general de esto es: realizar una propuesta para crear estos espacios retomando la postura del lesbofeminismo mediante la información recabada en esta investigación teórica.



Los objetivos específicos desglosados del objetivo general son:

1. Realizar un abordaje general acerca del lesbofeminismo.
2. Revisar las situaciones por las cuales es necesario crear espacios terapéuticos para mujeres lesbianas.

Para realizar esto se divide este trabajo en diversos capítulos:

1. “El lesbofeminismo” En donde se desglosa información acerca de esta postura y para qué y a quienes les funciona.
2. “Las mujeres lesbianas”. En donde se habla acerca de quienes son las mujeres lesbianas y un panorama general acerca de mi propia experiencia pronunciándome lesbiana.
3. “La necesidad de un espacio psicoterapéutico para mujeres lesbianas”. En donde de manera breve se habla del porqué urge que existan espacios de este tipo para nosotras. Y de ahí se desglosan subcapítulos acerca de las situaciones por las que algunas lesbianas transitamos y son necesarias enunciarlas para dar un panorama en general, estas situaciones van desde la violencia, hasta situaciones que se encuentran en el sistema en el que vivimos.
4. Termino con “Propuesta para la creación de espacios terapéuticos para lesbianas”. En donde hago la propuesta para realizar un espacio psicoterapéutico para y por mujeres lesbianas.

A continuación, se encuentra la información antes mencionada.

## 1. EL LESBOFEMINISMO

Existen varias ramas del feminismo, tales como el feminismo de la diferencia, el feminismo de la igualdad, el feminismo radical, etc., hasta hace unos pocos meses supe de la existencia del lesbofeminismo, que es un movimiento que es desarrollado por mujeres que se identifican como lesbianas que surgió a finales de 1960 y comienzos de 1970, Mariana Pérez (2018) menciona que Sheila Jeffreys en su libro “*Unpacking Queer Politics*” manifiesta que este pensar lesbofeminista viene del descontento de las mujeres lesbianas que estaban dentro en los movimientos feministas y del movimiento de la libertad gay; el primero hizo que las mujeres fueran ganando terreno en cuanto a su visibilidad en diferentes contextos socio-políticos, mientras que a las lesbianas se les demandaba callar sus preferencias hacia otras mujeres con la justificación de que de dicha manera se pudiera concentrar la atención en todas las mujeres (menos en ellas), el segundo hizo que al ser un movimiento que realizaba las demandas a favor de los hombres gays para su libertad

de acuerdo a su orientación sexual ocultaban de esta forma todas las peticiones que las mujeres lesbianas pudieran tener.

Esta postura social y política tiene como base el estudio del establecimiento de la heterosexualidad como una obligación hacia las mujeres, Mariana Pérez (2018) menciona tres afirmaciones que sustentan al lesbofeminismo:

- “1) La primera afirmación es que: la heterosexualidad es mucho más que una forma de preferencia sexual, funciona como una institución que apoya la supremacía masculina y la subordinación femenina. El amor romántico, las estructuras familiares, los roles de género tradicionales, e incluso la estructura capitalista económica refuerzan la heterosexualidad, por tanto, la dependencia de las mujeres.
- 2) El segundo reclamo del lesbofeminismo es que: la heterosexualidad y el matrimonio son centrales en el patriarcado para el mantenimiento de la supremacía masculina. Las lesbianas feministas ejemplifican la liberación de las mujeres, demostrando que la independencia personal (autonomía), económica y sexual, que el feminismo definía como el mayor valor de las mujeres, formaba parte fundamental del lesbianismo.
- 3) Al definir el lesbofeminismo como centralmente importante para el feminismo: las lesbianas feministas ayudaron a lograr una mayor aceptación dentro del movimiento de mujeres con las que se identificaban, y fomentaron un ambiente que hizo posible que muchas mujeres nombraran sus deseos y encontraran consistencia entre sus vidas personales y sus ideales políticos” (p. 30).

En el primer punto se habla de la heterosexualidad como una institución, teniendo esto en cuenta me parece de suma importancia mencionar que en algunas ocasiones como mujeres lesbianas podemos llegar a reproducir dentro de nuestras relaciones con otras mujeres la heterosexualidad, como por ejemplo, el tratar de dominar en estas relaciones a la otra, mediante insultos, golpes, comentarios hirientes, entre otras situaciones, las lesbianas debemos de tener una mirada crítica ante esto, para poder salir de este círculo de odio que probablemente no estamos teniendo en cuenta, esto hay que llegar a retomarlo en la propuesta que realizo, para poder darnos cuenta que esta situación no está completamente exenta en nuestras vidas y podemos trabajar en ello en terapia.

Teniendo presente lo anterior nos podemos dar cuenta que el sistema en el que vivimos trata de poner a la heterosexualidad como el centro de la vida de las mujeres, en donde se nos podría controlar desde ahí, reprimiendo los pensamientos, acciones, etc., que pudiésemos tener, ya que este dominio lo tendrían los hombres

sobre nosotras, por eso es que al nombrarnos lesbianas feministas es un tema que a ellos les preocupa, porque no tienen ninguna forma de autoridad sobre nosotras y no pueden gobernarnos.

Todo esto lo pongo aquí porque en este trabajo siento que el lesbofeminismo es un tema central, porque las vivencias de mujeres heterosexuales son completamente diferentes a las de las mujeres lesbianas, no tienen siquiera un punto de comparación, me parece que realizar una propuesta de creación de espacios terapéuticos hecho para y por mujeres lesbianas tiene que ser visto desde este pensar socio-político, ya que tenemos que apartar la vista de cualquier otra perspectiva que tenga que ver con los hombres porque como mujeres lesbianas nos invisibiliza, si no se hiciera así estaríamos cayendo nuevamente en los procesos tan cuadrados de la psicología tradicional para la creación de espacios terapéuticos, que al final de cuentas terminan siendo creados por hombres y para su beneficio y no aportan nada hacia nuestra existencia lesbiana.

## 2. LAS MUJERES LESBIANAS

Para hablar de las mujeres lesbianas es necesario poner en contexto que es el lesbianismo y que es la lesbiandad, estos constructos los explica de manera muy clara Adii Robles en un video de YouTube, ella dice que el lesbianismo “mira las relaciones entre mujeres como una simple orientación con la que hemos nacido... Y el discurso de la atracción sexual, siempre todo basado en el sexo y en la cosificación de mujeres desde una mirada masculina” (WDI México, 2022, 0m17s-0m34s). Todo esto viéndolo desde el contexto del movimiento LGBT+. En el mismo video de YouTube, Adii Robles menciona que “la lesbiandad desde el feminismo trata a las relaciones íntimas entre mujeres como una decisión consciente de construir entre nosotras, entre semejantas, desde lo afectivo, la amistad, la amora, la frontalidad y la horizontalidad que puede ser también sexual, pero no es lo central” (WDI México, 2022, 0m37s-0m56s). Teniendo en cuenta estas dos definiciones podemos entonces separar al lesbianismo de la lesbiandad; este trabajo se centra en las lesbianas y en la lesbiandad porque considero que el ser lesbiana va más allá de un tema sexual que nos ha querido vender el movimiento LGBT+.

Me parece importante mencionar un poco de mi historia y por qué vino a mi mente el hablar de esto... Yo crecí dentro de un contexto heterosexual y patriarcal, llegué a la primaria y así fueron pasando los años, fue hasta que llegué al último año de primaria con una sensación extraña para mí en ese momento ya que no había experimentado eso nunca. Yo era muy apegada a mi profesora, me gustaba estar con ella más que con mis amigadas, sin embargo, lo dejé como eso, una rara sensación del querer estar con mi profesora. Salí de la primaria y llegué a la secundaria, mi sorpresa fue que comencé de manera inmediata a ser extremadamente apegada a mi profesora de matemáticas, fue ahí cuando entendí que algo estaba surgiendo dentro mío, al mismo tiempo comencé a ser más apegada con mis otras profesoras de otras materias, hasta que entendí que era lo que me sucedía: sentía atracción por mis maestras, pero no era hacia un ámbito sexual, solamente me gustaban ellas por lo que representaban para mí, mujeres inteligentes a las que yo quería seguir para ser como ellas en un futuro, ¡me gustaban mis maestras! Lo hablé con mi mejor amiga y me dijo: “pues sí, eres lesbiana”. Cómo si ella supiera antes que yo misma como me identificaba yo.

Realmente rechazaba la idea, porque bajo lo que yo había crecido eso era completamente imposible, de hecho, llegué a preguntarme varias veces si lo que sentía por mi mejor amiga era algo más que una amistad, más porque prácticamente todas mis relaciones sociales eran con mujeres, tenía más amigas mujeres, en mi casa hablaba más con mis tías, mi hermana, mi mamá, mi abuela... Sinceramente para mí el ser lesbiana era inconcebible. Llegué a segundo de secundaria y a pesar de que sabía realmente que mi atracción afectiva era hacia las mujeres no quería decirlo como tal, así que “salí del clóset” como una mujer bisexual, también en parte por lo que pensé que diría mi familia. En ese tiempo tuve mi primer novio, pero lo mantuve en secreto, fue horrible, no me gustaba ni siquiera que me abrazara, pero por otro lado y sin que ellas lo supieran me refugiaba en mis amigas, sus abrazos y acompañamiento fueron un refugio, porque yo no quería estar con ningún hombre.

En fin, pasé al bachillerato, y ahí fue cuando tuve a mi primera novia, aunque realmente no era una relación como tal, pero me gusta llamarla así porque fue la primera mujer con la que me relacioné de todas las maneras posibles, afectivamente, sexualmente, etc., después de un tiempo pude decir que era lesbiana, ¡por fin dije que soy lesbiana! Pero... Realmente, ¿qué es ser lesbiana?

La palabra lesbiana como tal por muchísimo tiempo se me hacía fuerte/ruda, prefería que todos me dijeran que no me gustaban los hombres, se me hacía más simpático para todos los que me rodeaban o que me dijeran lencha, porque al final

de cuentas era una palabra que utiliza la comunidad LGBT+, que era donde yo sentía refugio en este entonces. Fui escuchando historias de lesbianas, ya fuera con amigas de mis amigas, en la calle, en podcasts, leí historias de lesbianas por internet, etc., durante todo ese tiempo y hasta el día de hoy, gracias a eso, y al lesbofeminismo sentí varias cosas que hacían que mi mente por fin conectara con algo.

La palabra lesbiana no es mala ni ruda, es una palabra como cualquiera y sirve para nombrarnos como mujeres que les gusta estar con otras mujeres, para construir, cuidarnos, para habitarnos, conocernos, ¡para hacer un sinfín de cosas! Las lesbianas no somos desviadas, como nos lo ha hecho ver este sistema patriarcal en el que vivimos, somos mujeres que nos gusta estar en compañía de otras mujeres, las lesbianas somos mujeres que encontramos caminos hacia nosotras mismas sin la necesidad de involucrarnos con hombres, las lesbianas no somos juguetes que están ahí para satisfacer los fetiches sexuales de los hombres, las lesbianas priorizamos las relaciones con otras mujeres, las lesbianas existimos y siempre existiremos, las lesbianas somos mujeres que nos negamos a permanecer bajo el yugo del hombre y su sistema patriarcal, no hay mayor oposición hacia su régimen que el negarse a su sometimiento heterosexual en el que no nos dejan vivir plenamente, el ser y reconocerse lesbiana implica muchas cosas, unas gustosas, otras no tanto, pero en definitiva eso pone sobre la mesa nuestra existencia.

Los fragmentos de cómo me reconocí lesbiana llevan a algo importante, la cuestión es que un momento de mi vida me di cuenta que necesitaba terapia psicológica porque muchas cosas me estaban pasando y no podía gestionar mis emociones, decidí empezar mi proceso terapéutico con una psicóloga, las sesiones iban bien, me sentía cómoda y sentí que estaba cambiando muchas cosas yo misma en mi vida gracias a ello, sin embargo, un día en una sesión la psicóloga me dijo: “bueno, es que nadie nace queriendo ser gay”. Ahí entendí una cosa sencilla, no había espacios de terapia en las que a las lesbianas no se les llamara gays, todo estaba sumergido bajo la ideología LGBT+, y yo no entendía porque, al contrario, una vez más sentí que estaban ocultando/borrando mi existencia, ¿por qué no había espacios así? Donde yo me sintiera segura de la vida que llevo... Es por eso que este trabajo surge de esta necesidad, surge de la rabia de no encontrar espacios (que, aunque los hay, son muy pocos) en donde la vida lesbiana pueda ser acompañada con otras mujeres lesbianas, es por eso que este trabajo es una propuesta y/o recomendación para que existan espacios de psicoterapia en donde no exista el borrado de mujeres lesbianas.

### **3. LA NECESIDAD DE UN ESPACIO PSICOTERAPÉUTICO PARA MUJERES LESBIANAS**

A continuación, nombro algunas situaciones por las que considero que deben de existir espacios terapéuticos pensados para mujeres lesbianas, pienso que estas realidades no son las únicas y puede que afecten de una forma u otra la vida lesbiana, sin embargo, las pongo aquí porque tanto a mí como a otras mujeres lesbianas que conozco les han pasado situaciones que tienen que ver con lo siguiente.

#### **3.1 VIOLENCIA HACIA LAS LESBIANAS**

Hablé acerca de la violencia que encierra a las mujeres, pero ahora quiero hacer énfasis de la violencia que es ejercida hacia nosotras las lesbianas, ya que considero que es de suma importancia para este trabajo dado que estoy hablando de considerar un trabajo terapéutico que tome en cuenta la vivencia de las mujeres lesbianas.

A mi parecer y para muchas mujeres lesbianas que conozco, el reconocerse lesbiana es como un grito al mundo que dice: “nos rebelamos contra ustedes los hombres”, porque el saberse lesbiana siento que va mucho más allá de una orientación sexual, ya que el ser lesbiana no va solamente hacia el punto de que nos gusten otras mujeres, sino más bien va hacia el panorama de decir que no queremos ser parte del mundo heterosexual porque los hombres nos oprimen para diferentes cosas, nos oprimen en los trabajos, en el hogar, etc., entonces ¿para qué seguir un patrón que sabemos nos hace mal? Siento que eso es el fundamento de la lesbiandad, el poder rebelarnos hacia lo que nos fue impuesto, el querer y procurar a un hombre, nombrado esto como heterosexualidad obligatoria (hablaré de ello más adelante), esto fue lo que nos enseñaron, pero no tiene ni debe de ser así si nosotras no lo deseamos, eso en su misma esencia es nuestra forma de insubordinación. Lastimosamente esto para muchas personas (sobre todo para los hombres) lleva hacia temas de violencia.

La violencia comienza desde el hecho de ser invisibilizadas, tal como aparece en el texto de la autora Laura Cruz (2020) ella menciona “no nombrarnos representa ser invisibilizadas, omitidas, este es un primer mecanismo de violencia que se ha expresado desde el pasado” (p. 45). Para esta misma autora existen dos tipos más

de violencia; otro mecanismo de violencia hacia las lesbianas se presentó desde los tiempos en el que la corriente del cristianismo comenzaba a crecer aún más en la Nueva España, en su texto podemos visualizar partes de diversos manuales de confesión indígenas en donde los sacerdotes cerraban la posibilidad de que una mujer pudiera estar con otra mujer, por lo menos en el ámbito sexual ya que de acuerdo a sus preceptos religiosos los actos sexuales sólo pueden ocurrir entre hombres y mujeres y sólo con fines reproductivos, opacando por completo la posibilidad de que una mujer amara a otra mujer, reduciéndolo todo hacia el falocentrismo, opacando el placer de la mujer, y el otro mecanismo de violencia es el que se presenta al comparar las prácticas sexoafectivas de las lesbianas con el mundo heterosexual e incluso con el homosexual, ya que en el movimiento LGBTQ+ podemos apreciar que los gays tienden a tener más atención en este movimiento, dejando de lado a las demás disidencias sexuales globalizando todo dentro de la sexualidad del hombre, generando así violencia al seguir poniendo al hombre y al patriarcado en el centro del plano.

Por otro lado, también quisiera poner en contexto que podemos empezar a hablar de violencia desde los puntos que acabo de mencionar, sin embargo, también hay que considerar las violencias que vivimos las lesbianas tales como el rechazo hacia nuestra forma de vivir (lesboodio), violencia física, psicológica, etc., que se produce por diferentes personas que no entienden la forma en la que queremos llevar nuestras vidas o simplemente no la comprenden debido a que vivimos en una sociedad en la que el sistema siempre nos está subyugando, de hecho, todo el tipo de odio/agresión que está sobre nosotras tanto por ser mujeres como lesbianas puede llevar a que algunas de nosotras generemos estas acciones ya sea hacia nosotras mismas y hacia otras mujeres creando así un círculo de odio, rechazo y/o desprecio. Este tipo de situaciones puede llevar a que en parejas de lesbianas se genere violencia de tipo sexual, violencia que seguramente existe en espacios laborales, etc. Todas y cada una de las formas de violencia que se puedan dar, terminan siendo parte de las razones por las cuales se vuelve necesario que las mujeres lesbianas tengamos un espacio de habla y escucha para nosotras, tal como lo es la psicoterapia.

### **3.2 OTRAS FORMAS DE VIOLENCIA**

Aunque este trabajo no es realmente para poner en contexto los diversos mecanismos de violencia a los que nos enfrentamos las mujeres lesbianas en la

cotidianidad, es para mí de suma importancia mencionar de manera muy breve otros tipos de violencia debido a que pueden generar problemas de salud mental en nosotras y terminan siendo otra de las causas por las que es necesario crear espacios en psicoterapia.

En el texto de Zicri Orellana y María Barrera (2021) titulado “Lesbofobia, un análisis sobre experiencias de lesbianas artistas y activistas” se enuncian siete formas de violencia que lamentablemente son muy recurrentes hacia las mujeres lesbianas (cabe destacar que no son las únicas que pueden presentarse, solamente menciono estos siete tipos de violencia porque son las que se encontraron en este estudio) y que pueden llegar a ser extremadamente duras para la lesbiana que lo está viviendo/experimentando. A continuación, las enlisto sin ser necesariamente una más importante que la otra:

1. Echar/sacar de la casa donde ha vivido la lesbiana desde su nacimiento por reconocerse como una, salirse de la casa puede que también se deba a que la propia lesbiana tome la decisión por sí misma de hacerlo debido a que existen agravios contra su persona.
2. Mantener a la lesbiana bajo un lecho de silencio, las personas que realizan esto lo hacen para mantener en un “perfil bajo” a la lesbiana, para que no se sepa de los gustos/preferencia que tiene hacia otras mujeres.
3. Estigma hacia lo que es ser lesbiana, haciéndola ver hacia otras personas como una persona que puede ser menospreciada debido a que se le considera como una desviada por no ir en corriente hacia la normatividad patriarcal.
4. Ataques físicos hacia el cuerpo de la lesbiana, que generalmente vienen de parte de los hombres.
5. Aversión hacia la lesbiana, haciendo que las personas la desprecien/rechacen haciéndola menos que a cualquier otra persona.
6. Se le repite constantemente a la lesbiana que el llevar una vida en donde se generen sentimientos/emociones hacia otra mujer relativo a lo afectivo es un error, por lo que puede generar constante culpa hacia sí misma.



7. En la economía la lesbiana puede que se vea restringida para generar un incremento en sus bienes dado que se le restringe la oportunidad de hacerlo.

Considero que mencionar esto es solamente para ofrecer un pequeño panorama de las formas en las que algunas lesbianas experimentamos violencia o que en su defecto son situaciones que hemos padecido en algún momento de nuestras vidas que nos afectan/afectaron y que en definitiva son causas por las que deben de generarse espacios psicoterapéuticos para nosotras.

### 3.3 EL SISTEMA PATRIARCAL

Cuando menciono a la sociedad me refiero al grupo de personas que viven dentro de una comunidad y cuando hablo del sistema me refiero a cómo opera una sociedad y como supuestamente ésta funciona. El sistema se ha encargado de minimizar a las mujeres dentro de la sociedad haciendo que los hombres sean los que tienen el poder sobre todas las cosas y personas, por tanto, los hombres tienen mejores puestos de trabajo y mejores salarios, tienen mayores posibilidades de estudiar, tienen mayores posibilidades de conseguir un patrimonio, etc., solamente porque la sociedad y su sistema pensaron que ellos eran los que tenían que hacerlo, por el hecho de ser hombres, sin embargo, y el mayor de los problemas es que fueron los mismos hombres los que crearon esta relación de poder, se pusieron en el eslabón más alto de la pirámide, solamente porque creyeron que ellos tiene que dominarlo todo.

Me parece que hay dos vertientes importantes de mencionar, la primera es la que abordan las autoras Lucrecia Vacca y Florencia Coppolecchia (2012) ellas mencionan que “El patriarcado es un sistema político que institucionaliza la superioridad sexista de los varones sobre las mujeres, constituyendo así aquella estructura que opera como mecanismo de dominación ejercido sobre ellas, basándose en una fundamentación biologicista” (p. 60). Teniendo en cuenta esto, yo no siento que el patriarcado nada más esté impuesto por términos sexuales, así como tampoco siento que sea meramente por términos de fuerza física, más bien, creo que, aunque tiene que ver en cierta parte la fisonomía no pienso que sea una parte central, porque hay mujeres que pueden ser más fuertes físicamente que un hombre, por ejemplo, una mujer que practica halterofilia va a tender a ser más fuerte

que un hombre que no practica ningún deporte. Más bien, considero que el patriarcado se instaura por lo que mencioné anteriormente, porque los hombres decidieron formar sociedades con un sistema en el que ellos manden, finalmente esto les conviene para que nadie cuestione su autoridad, porque creen que es absoluta y así van a seguir en el mando; por otro lado, la autora Marta Postigo (2001) menciona que “Se entiende por patriarcal aquella sociedad con una hegemonía claramente masculina, donde es el hombre quien tiene el poder y dominio de la comunidad.

Entendemos el patriarcado como un determinado sistema de ordenación de la sociedad, y no, como se ha pretendido en algunas ocasiones, como una estructura inevitable que emana de la naturaleza o la biología de los hombres y mujeres determinando el reparto de roles dado” (p. 200).

El estado reprime a todos los grupos que se les considera como contestatarios porque no les conviene que existan ideas que puedan poner en peligro el sistema con el que lideran, tal es el caso del feminismo, de acuerdo con Jules Falquet (2017) se requieren de tres engranes para que un movimiento sea desprestigiado: “el control de la información y la instalación de lógicas de desinformación parcial o total. Luego la polarización de la sociedad, su división en dos bloques sistemáticamente opuestos y mutuamente excluyentes... Finalmente, la represión selectiva aliada al terror generalizado, en el que la tortura juega un papel muy importante” (p. 48). De esta forma, los grupos que el estado considera peligrosos para el sistema social y económico de un país pueden llegar a ser desplazados, el caso del movimiento feminista es claro, primero se restringen los accesos a la información y la poca que circula por diversos medios está plagada de noticias que no son reales y son de extrema violencia, con esto, la sociedad se polariza para desprestigiar el movimiento y por último, toda clase de información que no tenga que ver con lo anterior es anulada, por lo tanto, se reprime a las mujeres del movimiento y se les tacha de violentas y el sistema patriarcal termina beneficiándose por ello, así a las mujeres no se les permite tomar un papel protagónico en la sociedad.

Por otro lado, también hay que mencionar cómo los hombres se benefician de todo esto y usan a las mujeres como objetos y no como individuos, la autora Colette Guillaumin (2005) menciona que de diversas formas los hombres se apropian de los cuerpos y las mentes de las mujeres, el cuerpo de las mujeres es acaparado por ellos por la instauración del matrimonio, en donde se le obliga a la mujer a realizar los trabajos del hogar sin remuneración económica alguna, por otro lado, a la mujer se le obliga a tener hijos (al hombre no le importa en lo más mínimo cuantos hijos

se den en el matrimonio), el hombre le dice a la mujer que no tiene ningún poder sobre sus criaturas, porque le hace pensar a la esposa que él tiene el poder para controlarlos en cualquier aspecto, esto para tener amenazada a la mujer por si llega a rebelarse al sistema del matrimonio y por más cruel que suene, de esta forma puede llegar a eliminar a los hijos de su vida; también pueden existir los golpes hacia la mujer, dando a entender que si quiere rebelarse puede derramarse su sangre, por último, desde los tiempos de la esclavitud a las mujeres se les imponían trabajos que supuestamente son para ellas, como la limpieza, la alimentación y entre otras, esto ha hecho que a las mujeres hoy en día se les siga considerando como objetos que están para realizar tareas por “orden de la naturaleza”, porque esos trabajos son los que a ellas les toca a hacer, no pueden realizar otras labores como las que hacen los hombres, porque supuestamente no son aptas, por tanto, los hombres también están regidos por estas “leyes naturales”, en donde ellos tienen el mando de todo y como lo menciona la misma autora: “ellos están movidos por leyes mecánicas naturales... pero en ningún caso por leyes sociales, históricas, dialécticas, intelectuales y aún menos políticas” (p. 56). La sociedad regida por este sistema está encerrada en este círculo, donde las mujeres no pueden ser personas para sí mismas, si no para otros, para los hombres, así se da el funcionamiento del sistema patriarcal.

Es así como el sistema patriarcal, creado por los hombres, desde muchísimo tiempo atrás decidió que el poder tenía que ser para ellos, dejando a las mujeres como personas que no tienen voz ni voto para tomar las riendas de diversas situaciones, de hecho, lo vemos en muchos lados, por ejemplo, la mayoría de cargos en el poder político van para los hombres, en los trabajos (oficinas y otros sitios de trabajo) se pueden ver mayor cantidad de hombres que de mujeres, etc., no es de extrañarse, finalmente lo que ellos quieren es que la sociedad mantenga un orden jerárquico, donde ellos estén en la cima para su propia conveniencia y así su sistema no se vea dañado y el poder se mantenga para ellos. Esto daña a todas las mujeres, sin embargo, cuando una mujer se nombra lesbiana lastima a todo el sistema, porque así existen conexiones entre mujeres y no existe algo más temible para ellos que el que las mujeres comiencen a cuestionarse con otras mujeres diferentes situaciones que tengan que ver con esto, porque así se podría derrumbar la sociedad patriarcal que ellos crearon para su beneficio.

A pesar de esto, el patriarcado de cierta forma silencia a las lesbianas, incitando al lesbodidio, porque, así como ellos instauran la heterosexualidad (punto del cual hablaré más adelante) como lo “normal” o lo “natural”, cualquier otra forma de amor, compañerismo, complicidad, etc., que no sea la que ellos demandan está mal,



¿cómo puede ser posible que existan mujeres lesbianas? Es inconcebible en su sistema. El problema de esto es que lastima a las mujeres lesbianas, en mi experiencia, toda esta idea que el patriarcado instauro acerca de la “desviación” a lo “natural” hizo que por mucho tiempo yo no pudiera nombrarme lesbiana, porque tenía miedo, porque no sabía cómo lo iba a tomar mi familia, ni mis amistadas, sentía que a lo mejor podían llegar a alejarme o incluso pudiesen agredirme, de hecho, cuando por fin pude nombrarme como lesbiana, algunas personas de mi círculo más cercano me dijeron que me lo callara porque podría traerme muchos problemas, ¿habré hecho algo malo al nombrarme lesbiana?, eso me preguntaba, esto finalmente es una situación que yo pienso era invisibilización de parte de terceros hacia mí, hacia mis vivencias, hacia como yo me quería mostrar hacia el mundo, como una mujer lesbiana, considero que por esto mismo existen muchos conflictos para nombrarnos, por ese miedo que constantemente nos están imponiendo de una forma u otra y desemboca de mala forma hacia nosotras mismas, terminando por no reconocernos como lesbianas, creando conflictos hacia nuestra identidad como lesbianas, nos termina perjudicando y dañando a nosotras mismas.

Hoy en día, aunque me siento relativamente bien conmigo misma siento que en algunos contextos no puedo hablar acerca de que soy lesbiana, me reprimo porque me da miedo que eso me llegue a cerrar algunas puertas con personas que voy conociendo y me doy cuenta que esto se debe al sistema en el que vivimos. Lo he hablado con otras mujeres lesbianas que conozco y todas lo hemos vivenciado, el sistema patriarcal nos repudia y hace que exista el odio hacia nuestra existencia y hacia nuestras vivencias, por esto, pienso que el ir en contra de ellos al nombrarnos lesbianas aparte de ser un gran acto de rebeldía al sistema es como gritarle al mundo que no todo gira alrededor de ellos y que muchas mujeres pueden cuestionarse así la imposición de la heterosexualidad; sin embargo, y horriblemente, la sociedad que se rige por el sistema patriarcal siempre trata de silenciarnos, causa muchos estragos en nuestra cabeza y en la de los demás, por lo cual no nos deja vivir cómodamente ni como quisiéramos del todo, mostrándonos como mujeres lesbianas.

### 3.4 LA IDEA DE LO LGBT+

Muchas mujeres no nos sentimos parte de la comunidad LGBT+ y estamos separadas de su movimiento, las iniciales de la sigla junta a lesbianas, gays, bisexuales y trans, sin embargo, me parece importante mencionar lo que dice la Encuesta Nacional sobre Diversidad Sexual y de Género (2021) en donde

participaron 97.2 millones de personas que tenían de 15 años en adelante, de estas personas un aproximado del 10.6% de mujeres que participaron en esta encuesta se identificaron como lesbianas, es decir, un poco más de 9,700,000 de mujeres en el país del rango de edad anteriormente mencionado se nombran como lesbianas, lo interesante de poner esto aquí es para dar una cifra aproximada de las mujeres que habitan en el país y se consideran lesbianas y darnos cuenta de la cantidad de mujeres que tiene en cuenta la encuesta. Por otro lado, a mi parecer, al conocer a una mujer lesbiana muchas personas en diferentes contextos automáticamente la relacionan con el movimiento LGBT+, al igual que la encuesta que menciono y no tiene en cuenta a las mujeres que también son lesbianas pero no estamos dentro de esta comunidad, por esto mismo considero que la encuesta tiene por lo menos este sesgo, al mismo tiempo, pienso que esto es una forma más de silenciar nuestras vivencias como lesbianas, dado que al hablar de este movimiento la mayoría de las veces se piensa o se habla de los hombres gays, siendo ellos los primeros de los que se habla y de quienes se tiene más información (como por ejemplo, con su movimiento de la libertad gay), siendo esto sospechosamente conveniente para ellos nuevamente...

Quiero recalcar que al mencionar esto mi intención no es llevar un acto discriminatorio, ni mucho menos, tampoco quiero hacer menos al movimiento, porque estoy consciente que esta comunidad ha ayudado de diferentes formas a muchísimas personas que tienen vivencias diferentes a las que hoy en día tengo yo u otras mujeres, de hecho, en algún momento me llegó a ayudar a mí misma porque hace un poco de tiempo atrás todavía sentía que pertenecía con esta comunidad, sin embargo, mis pensamientos y sentimientos ahora son distintos y hoy en día me parece preocupante que cuando se habla de mujeres lesbianas venga a la mesa el movimiento LGBT+.

He escuchado que a las mujeres lesbianas que están dentro de esta comunidad suelen inclusive llamarles “mujeres gays”, lo sé en carne propia porque entre mis amistadas que tengo aún dentro de la comunidad LGBT+ me lo han llegado a decir, también como lo mencioné anteriormente inclusive una psicóloga me dijo que yo era gay, al principio sonó bien para mí, después de todo y supuestamente se le estaría diciendo así a una mujer que le atrae otra mujer, sin embargo, no es así. Llamarle “gay” a una mujer lesbiana trata de ocultar la lesbiandad y deja en el centro del asunto al lesbianismo, reduciendo nuestras vivencias al plano sexual con otras mujeres y así no se toman en cuenta las relaciones con otras mujeres que van más allá de esto, por lo que se estarían silenciando de nueva cuenta las vivencias de las mujeres lesbianas, beneficiando a los hombres de esta comunidad porque ¿qué

hombre querría que existan alianzas entre mujeres más allá que para alimentar sus fetiches sexuales? Sería peligroso porque intentarían dañar la hegemonía que ellos tienen ante el mundo y ante la misma comunidad LGBT+ y terminan siendo el centro de las conversaciones, porque serían “lo que está bien” en esta comunidad, de hecho, podemos darnos cuenta que no es descabellado ni mucho menos porque inclusive en las noticias cuando hay una nota relacionado a esto se habla de la comunidad gay, no se toma en cuenta a las lesbianas, a las personas bisexuales, intersexuales, etc., normalmente de los que más se habla es de los gays y las personas trans, sobre todo de las “mujeres trans” que a mí parecer, tienen vivencias completamente diferentes a las mujeres, porque después de todo, son hombres, a pesar de que ellos no se sientan o se identifiquen así.

El 21 de marzo de 2003 se realizó la primera marcha lésbica en el anteriormente denominado Distrito Federal (actualmente Ciudad de México), esta marcha fue convocada por lesbianas que estaban dentro de un marco feminista; después de un tiempo, en junio de 2021 se realizó lo que la comunidad LGBT+ denominó como la primera “marcha lencha” de la Ciudad de México, en aquel momento yo aún me consideraba parte de la comunidad LGBT+, me dio curiosidad y quería asistir, sin embargo, decidí no hacerlo... Pasó el tiempo y en el año 2022 de nueva cuenta se convocó a esa marcha y no quise por otros temas, hasta apenas a mediados de ese mismo año me percaté de algo: en esa marcha había muchas personas que no eran mujeres. Y me pregunté: “¿cómo es posible que en una marcha para mujeres lesbianas haya hombres?”. Realmente parecían marchas del orgullo gay, porque había personas trans, había personas que se consideran no binarias, hombres gays, etc., la marcha que parecía por un momento algo hecho para y por mujeres lesbianas realmente era una marcha para todas las personas; yo considero que la comunidad LGBT+ con esto invisibilizó aún más a las mujeres lesbianas y las utilizó para darle un mayor apogeo a la comunidad gay, más allá de la misma marcha que se realiza el mismo mes de junio y así deja en la cima del movimiento a los hombres gays, esto crea un ambiente peligroso para las mujeres dentro de esta comunidad.

Las personas que lean este trabajo y se identifiquen con la comunidad LGBT+ (sobre todo a las mujeres) probablemente pensarán que todo lo que está aquí escrito es una mentira y que la comunidad gay no es así, porque piensa en todas las personas de la diversidad sexual, sin embargo, les hago la invitación a ustedes que me lean a que se cuestionen a quién beneficia y a quien le es más útil, tal vez en algún momento podamos compartir pensares y así puedan demarcarse de esto.

### 3.5 LA IMPOSICIÓN DE LA HETEROSEXUALIDAD

Mientras más escuchaba acerca de la lesbiandad y del lesbofeminismo fui encontrando términos que no entendía para nada y en mi mente trataba de encontrarles su definición/sentido, uno de estos términos era el de la heterosexualidad obligatoria. En el momento que leí ese término, lo primero que me vino a la mente es que había en el sistema en el que vivimos algo que nos hacía volvernos heterosexuales o por lo menos nos obligaba a que nuestra forma de vivir fuera exclusivamente hacia la línea de la heterosexualidad, pero realmente no sabía por qué o cuál era la finalidad de ello y tampoco tenía la certeza de que realmente eso fuera la heterosexualidad obligatoria.

Adrienne Rich fue una mujer poeta, feminista y abiertamente lesbiana y en 1980 escribió su ensayo “Heterosexualidad Obligatoria y Existencia Lesbiana”, en dicho escrito ella describió a la heterosexualidad como una institución que fue instaurada por los hombres en la que se obliga a la mujer a estar relacionada afectiva y sexualmente con ellos, ya que por supuesta esencia biológica las mujeres deben de mantenerse al lado de los hombres y esto misteriosamente los beneficia a ellos, ya que así mantienen a las mujeres bajo su yugo, ayudando entonces a la otra institución que también crearon: el patriarcado. Ella también invita en este ensayo a otras mujeres feministas a cuestionar a la institución de la heterosexualidad obligatoria, para que de esta forma puedan observar este panorama en el cual los hombres fuerzan a las mujeres a permanecer con ellos debido a que esto es lo que consideran es la naturaleza y cualquier forma que vaya contra esto lleva al rechazo, mientras que si las mujeres se les guía para permanecer bajo la institución de la heterosexualidad es dudosamente favorecedora para los hombres porque nos hace pensar que debemos de estar forzosamente sirviéndole a ellos.

Me parece que esta idea de la heterosexualidad obligatoria no lo cuestionan las mujeres porque desde niñas se nos dice que lo lógico y/o natural es que tenemos que estar con los hombres para procrear y servirles, de hecho, me he encontrado con niñas muy pequeñas y me han enseñado sus juguetes y entre ellos están muñecos que son bebés, las niñas me han dicho que cuando sean grandes quieren ser mamás, para llevar a sus hijos a la escuela, para hacerles de comer, para cuidarlos, etc., y que para eso primero tienen que tener novio/esposo, cuando me dicen eso realmente ni siquiera sé que decir porque se me hace tan cruel que a las niñas se les muestre eso desde una edad muy pequeña, les hacen creer que esa será la función de ellas cuando sean mayores a pesar de que sean niñas, cuando para mí lo que deberían de hacer es jugar con otras cosas... Ahora que lo pienso,

cuando era niña pasé exactamente por lo mismo, a diferencia de que a mí no me gustaban las muñecas ni muñecos, mucho menos los que parecían bebés, sin embargo, el contexto en donde crecí me hizo creer que de cualquier forma quien me tenía que acompañar en todo lo que hacía y pensaba era un hombre.

La heterosexualidad obligatoria oprime a las mujeres desde que son niñas ya que es un sistema que nos imponen desde temprana edad y al no tener un criterio y un pensamiento más estructurado creemos que es la realidad que todas debemos de vivir, el dominio que los hombres ponen sobre las mujeres hace que caigamos en el pensar que la heterosexualidad es la única forma de relacionarnos de forma afectiva y sexual, Adrienne Rich (1980) menciona que “las mujeres han sido convencidas de que el matrimonio y la orientación sexual hacia los hombres son componentes inevitables de sus vidas, por más insatisfactorios u opresivos que resulten. El cinturón de castidad, el matrimonio en la infancia, la cancelación de la existencia lesbiana (salvo como exótica y perversa) en el arte, la literatura, el cine; la idealización del enamoramiento y del matrimonio heterosexual, todas estas son formas de coacción bastante evidentes, siendo las dos primeras ejemplo de fuerza física y las dos segundas de control de la conciencia” (p. 427). Las formas en las que los hombres quieren imponer la heterosexualidad ante las mujeres son violentas y nos ponen en peligro a las que nos cuestionamos este sistema, ya que es ahí cuando los hombres se dan cuenta que de alguna forma existen mujeres que se rebelan ante su “autoridad”, sin embargo, ante esta situación “las mujeres le han ofrecido resistencia, a menudo al precio de la tortura física, del encarcelamiento, de la cirugía cerebral, del ostracismo social y de la extrema pobreza” (Adrienne Rich, 1980, p. 442).

Aunque las mujeres lesbianas existimos la idea de la heterosexualidad obligatoria nos reprime para que sigamos en la confidencialidad, en el sentido de que tratamos de esconder el hecho de que nos gusta mantener relaciones gozosas con otras mujeres, ya sea como pareja, amigas, compañeras, etc., para no pasar por algún tipo de rechazo ante la sociedad, torturas, burlas, entre otras situaciones bastante atroces que nos terminan lastimando, pensándolo así esto nos hace muchísimo daño porque no podemos desarrollarnos como quisiéramos en diferentes contextos, al final de cuentas esto esconde nuestra existencia una vez más ante la sociedad.



## 4. PROPUESTA PARA LA CREACIÓN DE ESPACIOS TERAPÉUTICOS PARA LESBIANAS

La propuesta que realizo en este trabajo es con base a mi experiencia, a lo que yo viví en diversos procesos terapéuticos que tuve, de hecho, en el apartado de “Las mujeres lesbianas” relaté parte de una de esas experiencias, vivir algo así fue duro para mí y quisiera que a otras mujeres lesbianas no les pasara lo mismo, quisiera que sea distinto para ellas. La propuesta la divido en diversos puntos que, bajo mi experiencia en procesos de terapia son esenciales y podrían crear un espacio terapéutico idóneo, a continuación, las nombro:

### 1. La importancia de que la terapeuta sea lesbiana

Esto siento que es muy importante, porque una mujer heterosexual tiene vivencias muy diferentes a la que una mujer lesbiana tiene, primeramente porque la primera vive bajo la idea de la heterosexualidad obligatoria (que seguramente no se ha planteado) y por ello converge con el sistema patriarcal, mientras que las mujeres lesbianas son inclusive satanizadas por este sistema debido a que este mismo no quiere que las mujeres tengamos alianzas entre nosotras, mucho menos si dichas alianzas pueden llevar al cuestionamiento del sistema con el que opera la sociedad. Como ya lo había planteado anteriormente, es importante tener en cuenta que en ocasiones como mujeres lesbianas podemos llegar a replicar algunas situaciones que emergen de la heterosexualidad, tal como es la violencia, por lo que es necesario tener en cuenta que tenemos la capacidad para lastimar a la otra por el mismo sistema en el que nos desarrollamos, sin embargo, podemos prestarle atención a esto y trabajarlo, para no llevar esas cuestiones a nuestras relaciones. De acuerdo a lo anteriormente mencionado, al no tener las mismas condiciones de vida (entre mujeres lesbianas y mujeres heterosexuales) no se podría realizar una buena alianza terapeuta-consultante, habría muchos sesgos entre una forma de vivir y la otra, por lo que la terapeuta si no es lesbiana no podría comprender (o tener mayor empatía) del todo las posibles afectaciones que se encuentran en la vida de la mujer lesbiana que necesita del proceso terapéutico, ya que la terapeuta no habría pasado por ciertas dificultades al ser heterosexual.

### 2. La importancia de que la terapeuta tenga conocimientos sobre el lesbofeminismo.

Me parece que llevar un proceso de terapia en donde se haga una aproximación hacia alguna vertiente del feminismo es complicado, porque algunas mujeres

pueden o no converger con estas posturas, sin embargo, considero que intentar realizar un proceso terapéutico bajo el lesbofeminismo puede ser enriquecedor para la consultante, pienso que esta corriente del feminismo ayuda a las mujeres a reconocerse, a verse en las otras, a compartir con las otras, teniendo todo esto en cuenta siento que si se habla con la consultante acerca de este tema y de cómo puede ayudarle a comprender ciertas situaciones en su vida, tales como las alianzas que se forman entre mujeres, puede ayudarle a que la alianza entre terapeuta-consultante se haga más fuerte y el proceso de terapia sea enriquecedor para ambas partes, este punto me parece extremadamente importante, porque considero que si este tema de las alianzas entre mujeres no se toca el mismo proceso terapéutico puede irse hacia abajo; por ejemplo, en mi caso lo que sucedió en una de mis experiencias en terapia (otro proceso que llevé después del primero) pasó que cuando creí que estaba avanzando en ciertas situaciones de pronto el proceso se tornó en un punto en el cual yo no confiaba en mi terapeuta, porque la psicóloga que tuve sugirió que tal vez yo no era lesbiana, me dijo: “puede que te llamen la atención otras mujeres, porque pueden ser amigas, no porque te gusten”, eso definitivamente frenó por completo mis avances en terapia, yo ya no le confiaba nada acerca de mis relaciones con otras mujeres, como me sentía con mis amigas, con mi entonces pareja, con las mujeres de mi familia, porque me hizo creer que lo que yo hacía estaba mal, eso me causó muchísimos problemas de personalidad, no encontraba realmente quien era yo, que quería, que buscaba.

Todo esto me hizo pensar en que no podía confiar ni en mi terapeuta ni en las mujeres de mi alrededor, porque sentía que si lo hacía me iba a hacer mal; sentí como si hubiesen callado una parte fundamental de mí, por eso tuve que dejar ese proceso, me generó más dudas e inseguridades en lugar de crear cosas buenas para mí, por ello considero que las psicólogas en este proceso tienen que realizar un acercamiento a este tema para que las consultantes tengan una idea de las alianzas que pueden forjar con otras mujeres y como éstas mismas pueden llegar a crear buenos y mejores horizontes para las consultantes.

### **3. La importancia de que las sesiones de terapia se realicen en un espacio cerrado y privado, donde no existan interrupciones de terceros.**

El primer proceso de terapia que tuve (del que hablé en el apartado 2) fue muy complicado de sobrellevar, de hecho, hay algunas cosas de ese proceso que no termino de comprender ni siquiera hoy en día. En parte porque este proceso fue muy largo y en ocasiones dejaba de asistir a terapia, por cuestiones económicas, por cuestiones personales, etc. Cuando comenzó la pandemia causada por la

enfermedad del coronavirus las cosas cambiaron, empezando porque no se podía tener contacto con otras personas para no traspasar el virus, esto derivó en que muchas cosas tales como el trabajo tuvieran que hacerse desde casa, desde la tecnología y el internet, decidí tomar terapia por medio del internet, estuvo relativamente bien, pero me incomodaba que algunas cosas no podía hablarlas con tanta libertad porque mi familia podía escucharlas y sinceramente no quería que se enteraran, pasó el tiempo y las cosas comenzaron a calmarse y regresaron las actividades presenciales, en ese tiempo mi terapeuta por alguna razón ya no me citaba en el consultorio donde solíamos vernos, no sé porque, y me citaba en una cafetería, pasaba gente, había gente trabajando desde sus computadoras en el establecimiento, habían personas tomando café en las mesas, nunca me había sentido tan incómoda en un proceso de terapia, sentía que todos me observaban y que todos escuchaban mis problemas, ni siquiera sé si eso era un proceso de terapia, fue como estar diciéndole a muchas personas concentradas en un mismo lugar como me sentía, realmente eso me hizo llorar muchas veces, en ese entonces tenía pareja, vivíamos juntas, por lo que en ocasiones sus problemas se convertían en los míos o viceversa, sabíamos del día a día de ambas y teníamos procesos de terapia distintos pero con la misma psicóloga, sin embargo, había cosas que no quería hablar con mi pareja porque sentía que podía llegar a ofenderse o a hacerla sentir mal, prefería hablar con mi terapeuta, lo peor del asunto no fue eso, si no que nuestras horas de terapia eran una tras de otra, es decir, ella o yo empezábamos primero y después le seguía la otra, pero las mesas estaban muy juntas, después de todo era una cafetería, que incomodidad sentía al hablar con mi terapeuta porque no nada más sentía que todo el establecimiento me escuchaba si no que había cosas que no podía contarle a mi pareja y sentía que ahí se iba a enterar de todas esas situaciones de las cuales no quería hablarle, fue una de las cosas más horribles que pude experimentar en terapia, fue tan horrible que llegó un momento en el que las sesiones eran un “¿cómo estás?” de parte de mi terapeuta y un “bien, gracias. ¿Y tú?”, eso era básicamente todo, yo no quería hablar, no me sentía con ganas de hacerlo, no me sentía bien al hacerlo, siento que ese momento privado ya ni siquiera lo era, más bien era un momento público y cualquiera podía saber de ello, podrían criticarme, burlarse de mí, qué momento tan horrible.

Todo esto hace pensar en el código ético de la psicología, del artículo 61 al 67 se habla de que se debe de mantener la confidencialidad de lo que le confía el consultante, de como no se deben de filtrar las cosas que se comparten en terapia con otras personas, como debe de eliminar los registros en caso de ser necesario, no puede retener información en caso de que se requiera para un tratamiento, en caso de ingresar información confidencial a algún sitio se debe de tener la

autorización de la consultante para que no dañe su privacidad, no se puede dar información que pueda identificar a la consultante con otras personas, entre otras situaciones más (Sociedad Mexicana de Psicología, 2009).

Considero que el proceso terapéutico debe darse en un lugar cerrado para que las cosas que la consultante externe no puedan ser filtradas hacia otros lugares o hacia otras personas, eso puede ayudarle a generar un vínculo más fuerte entre ella y la terapeuta; la privacidad en terapia es muy importante porque pueden existir situaciones que pasen en la vida de la consultante que quiera compartir o externar y tal vez estas cuestiones no las quiera compartir con nadie más que con la terapeuta, también estar en un lugar en donde no haya interrupciones y se guarde la privacidad de la consultante puede hacer que ella pueda hablar libremente, sin que nadie más esté como un espectador generando así una alianza más fuerte porque se estaría forjando un momento de mayor complicidad entre terapeuta y consultante.

#### **4. Entender que el proceso terapéutico no siempre va a ser lineal.**

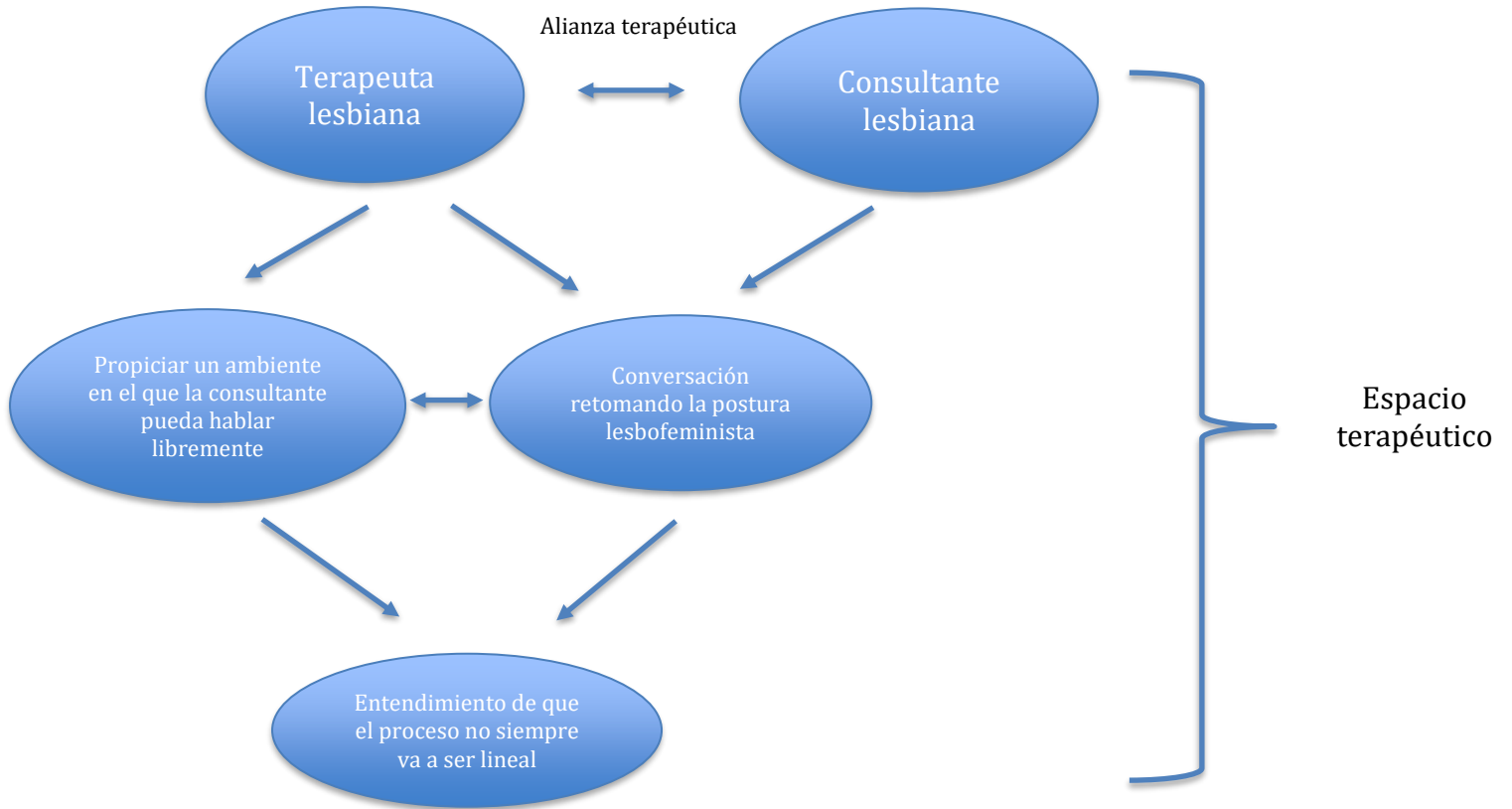
Cuando entré a la carrera de psicología tenía la idea de que la terapia era un trabajo de dos, entre terapeuta y consultante en el cual te presentas, hablas acerca de cuáles son los problemas que te aquejan, te dan un tratamiento y listo, puedes seguir con tus actividades, con tu vida, ¡que equivocación!

Al estar cursando quinto semestre comencé a ver temas relacionados con la psicología clínica, lo primero que te enseñan es a hacer una presentación con la consultante, más adelante y cómo van pasando los semestres se van estudiando otros temas sobre el proceso de terapia, te enseñan como deben realizarse las evaluaciones a la consultante para saber el motivo del porqué necesita terapia psicológica, se planea un tratamiento y se lleva a cabo, después se tiene que volver a hacer la evaluación del inicio para saber qué cambió con la consultante y que no para ver cómo va su progreso, si los problemas que aquejaban a la consultante son muchísimo menores o incluso desaparecieron, si es así darle un seguimiento con terapias que tal vez ya no sean cada tres días, si no cada semana, cada dos, cada mes y terminar con el proceso terapéutico; sin embargo, los procesos no son tan cuadrados como eso, van a haber momentos en los cuales aparezcan otras situaciones que aquejan a la consultante y que no se habían hablado con anterioridad, pueden haber recaídas, pueden haber otras situaciones de las cuales no se tienen control, entre otras.

Las personas no seguimos como tal procesos lineales en la vida, por ejemplo, cuando muere un ser querido lo que más te dicen las personas a tu alrededor es que llores y que te desahogues y que pasado un tiempo ya no va a ser tan duro el proceso por el que estás pasando, sin embargo, no siempre sucede así, algunas personas nos enojamos por el acontecimiento, otras reprimen sus emociones, otras más pueden sentir impotencia y al final el procesar la pérdida del ser querido puede llevarle a algunas personas más tiempo que a otras, son muchas situaciones que hay que considerar y esto no es algo malo, sólo nos da a entender que cada persona pasa por momentos diferentes, no somos iguales; con las mujeres lesbianas sucede también, los procesos que llevamos no son lineales, hay veces que algunas situaciones son más complejas para una mujer lesbiana que para otra, pensándolo así, entonces la terapia psicológica no necesariamente tiene que ser lineal, pueden pasar muchos factores que no vamos a poder controlar y será necesario tomarlos en cuenta para atenderlos e incorporar cambios en el proceso terapéutico, se va a hablar de otras situaciones, se van a generar otras inquietudes, por otro lado, también puede que se hable de otras cuestiones que la consultante encuentre alegres y que también quiera compartirlos en terapia, son estados que seguramente van a pasar y esto va a hacer que el proceso terapéutico vaya hacia otros rumbos que al principio no se habían considerado al iniciar terapia, por lo que tanto la terapeuta como la consultante tienen el mismo reto: ponerle atención a las nuevas situaciones que se presentan y trabajar en ellas.

Puede que la misma terapeuta pueda frustrarse porque las cosas no están saliendo de acuerdo a su plan de trabajo que ya tenía previsto en un inicio, sin embargo, tiene que ir de la mano con la consultante para encontrar las mejores soluciones a las diversas adversidades que se van presentando o en su defecto, descubrir la manera de mejorar y/o potenciar las situaciones que le están generando sentimientos de felicidad a la consultante, hasta que en determinado momento y si la consultante así lo desea termine su proceso psicológico.

Teniendo en cuenta estos cuatro puntos el proceso terapéutico, propongo el siguiente esquema en donde se ve la interacción de estos entre sí:



Lo que busco al realizar esta propuesta es dar una guía que tal vez no pueda ser llevada con tal exactitud, de hecho, es muy probable que no lo haga, porque regreso al punto de que los procesos de terapia no son lineales y crear un espacio terapéutico así puede que a algunas mujeres lesbianas les funcione y a otras no, por otro lado, hay que tener en cuenta también que en terapia vemos situaciones individuales, pero siempre tenemos que estar conscientes que las estructuras sociales (sobre todo aquella donde el hombre es el que tiene el dominio de la sociedad) para poder trabajar en ello en terapia y que en el espacio terapéutico no exista realmente esa estructura como tal, más bien, hay que construir una estructura que nos funcione a nosotras en terapia, entre la consultante y la terapeuta, siento que el dar esta propuesta puede hacer que se genere más investigación acerca de espacios terapéuticos para mujeres lesbianas, tal vez viéndolos desde otra perspectiva para que se expongan otras alternativas, para que éste tema de investigación se siga enriqueciendo, para que la terapia psicológica pueda tomar un nuevo rumbo para el beneficio y salud mental de las lesbianas.

## CONCLUSIONES

Los procesos terapéuticos son llevados desde una postura que beneficia a los hombres, durante mi paso por la carrera universitaria no vi literatura en donde se pusiera en primer lugar a las mujeres, de hecho, hubo algo que me llamó la atención cuando leí por primera vez del psicoanálisis, porque prácticamente toda la teoría que se realizó está basada en el desarrollo sexual de los hombres y los problemas que pueden surgir si su crecimiento no es óptimo, esto va desde que nacen y si estas situaciones no se tratan pueden llegar a surgir inconvenientes en la adultez, hay una postura que no logró entenderla del todo y es que existe una teoría en la que se habla que en una etapa del desarrollo sexual de los hombres ellos tienden a generar celos hacia su padre y hay una atracción hacia sus madres (complejo de Edipo) y si esto no se trata puede que en un futuro las relaciones que formen con otras mujeres no sean del todo buenas, para contrarrestar esto se creó una teoría contraria en donde se dice que las mujeres en su desarrollo sexual tienden a sentir atracción hacia el padre y celos hacia su madre (complejo de Electra), no lo comprendo porque prácticamente todas las teorías del psicoanálisis tienen que ver con la sexualidad cuando hay otras situaciones más allá de esto que pueden afectar a las personas, además, se me hace absurdo que para fijarse en el desarrollo de las mujeres se tenga que hablar de una posible atracción al padre, una y otra vez pareciese que a nosotras las mujeres desde pequeñas se nos quiera vincular forzosamente con los hombres y esto tristemente sucede en la psicología.

Considero que lo que ha hecho la psicología con las mujeres lesbianas no está bien, ni siquiera nos tienen en cuenta y cuando lo hacen es para ver nuestros procesos

desde un panorama sexual, se nos llegó a considerar como si estuviésemos enfermas solamente porque creábamos lazos con otras mujeres, hoy en día muchas personas lo siguen considerando así, como algo innatural, algo que es inconcebible, sobre todo para los hombres porque no entienden que podemos vivir sin ellos, deberían de existir teorías en la psicología que tomen en cuenta otros procesos más allá de los que se han planteado, es algo que es necesario que se realice para poder crear nuevas alternativas para empezar algún proceso terapéutico que no tenga que ver con las ideas creadas únicamente para los hombres y para su beneficio, de esta manera, las mujeres lesbianas podríamos tomar procesos terapéuticos que verdaderamente nos ayuden a nosotras.

Recuerdo cuando vi los resultados del examen para entrar a la licenciatura, iba caminando de regreso a la habitación del hotel donde estaba hospedada, estaba de vacaciones en Cancún, chequé los resultados desde mi tableta inteligente, literalmente tiré la tableta porque me emocioné demasiado, me temblaron las rodillas, caí sobre ellas y me puse a llorar de felicidad, le marqué por teléfono a mi abuelita y le platicué, me acuerdo de lo contenta que se escuchaba a través del celular, era la tercera vez que realizaba el examen, literalmente la tercera fue la vencida, fueron muchas emociones las que tuve ese día. Tener la oportunidad de estudiar psicología ha sido de las mejores cosas que me pasaron en la vida, aprendí muchísimas cosas, conocí a muchas mujeres que se fueron convirtiendo en mis amigas, al ver mis trabajos de primer semestre y compararlos con mis trabajos de noveno semestre y con este trabajo veo que hay un abismo de diferencia, jamás creí que fuera a crecer tanto en cuanto al estudio se refiere, nunca pensé que iba a llegar a este punto y me siento agradecida por eso, en todo este proceso de la carrera estuvieron presentes dos mujeres muy importantes en mi vida, mi abuelita y mi mejor amiga. Cuando estaba cursando cuarto semestre y sentía que las prácticas me estaban asfixiando quería dejarlo todo, pero mi abuelita siempre tuvo las palabras exactas para que no me rindiera, siempre me apoyó, hace un par de años ella falleció y lastimosamente no pudo ver este trabajo, pero estoy segura que donde quiera que se encuentre en este momento ella está feliz por mí y por lo lejos que he llegado; mi mejor amiga siempre ha estado acompañándome en todos mis proyectos desde que ambas teníamos 12 años, nunca me ha soltado la mano y siempre tuve su hombro para llorar cada que sentía que el mundo se me venía encima, en la elaboración de este proyecto no fue la excepción, gracias a ellas dos, por su amor incondicional y sus palabras pude llegar hasta aquí, nunca terminaré de decirles lo mucho que significan para mí.

Realizar este trabajo fue un reto muy duro para mí, removí cosas de mi pasado que en algún momento de la vida quería dejar enterradas, al crear esta propuesta tenía que volver a pensar en ello, pero lo hice más bien pensando en que no quería que ninguna mujer lesbiana tuviese que pasar por lo que yo en los procesos terapéuticos que tuve, al comenzar a escribir realmente tuve muchísimo miedo, porque aunque ya sabía el tema que iba a desarrollar no se me ocurría ni como empezar a escribir, fue como un bloqueo, el problema fue creciendo mientras el tiempo seguía su curso



y yo me sentaba frente a la computadora y no me salían las palabras para ponerlas en el trabajo, fue una angustia aplastante, llegué a sufrir de muchas crisis de ansiedad y ataques de pánico por lo mismo, sin embargo, después de esa pequeña etapa por fin comenzaron a aclararse las cosas y empecé a escribir pero no sabía como acomodar las cosas, no sabía en que apartados poner lo que escribía, al principio sentí que todo lo que redactaba no tenía pies ni cabeza y todo esto se convirtió en incertidumbre y de nuevo empezaron las crisis de ansiedad y los ataques de pánico, sentí que volvía al principio a pesar de ya tener escritas varias cosas, fue todo un proceso que por ciertos momentos me hizo sentir bastante mal pero al mismo tiempo mientras realizaba el trabajo me interesaba en otros temas y los fui redactando, llegó un momento en el cual ya estaba prácticamente todo el trabajo terminado y en ese instante en el que me di cuenta me puse a llorar, porque jamás se me cruzó por la cabeza que pudiese terminar, de hecho, cuando entré a la carrera aunque tenía el objetivo de conseguir mi título universitario nunca creí que ese momento iba a llegar, lo sentía muy lejano, tanto en la carrera como en este trabajo hubieron momentos en los que me desesperé tanto que quería dejar todo y dedicarme a otra cosa, pero me alegro que eso no pasara, al final pude hacer lo que me había propuesto desde un inicio y me siento bien conmigo misma por eso.

Todo lo que fui escribiendo fue muy enriquecedor para mí, aprendí muchas cosas en el proceso, comencé a acercarme al lesbofeminismo, me aparté de la comunidad LGBT+ porque sentía que sus pensamientos no eran iguales a los míos y comencé a crear lo que yo siento que está bien, lo que va acorde conmigo y también me cuestioné más cosas acerca del sistema patriarcal, hay algunas cosas que todavía no entiendo y tal vez en algún momento lo pueda comprender, pero al mismo tiempo pienso que las mujeres no siempre tienen que saber todo, de hecho, no creo que alguna lo sepa todo, las cosas se van construyendo, eso es lo que aprendí al realizar este trabajo.

Por otro lado, la propuesta que realicé la hice porque quisiera que los procesos terapéuticos tomaran un rumbo diferente al que actualmente ya existe y que van destinados para los hombres y su comodidad, sin embargo, creo que eso es algo que no se va a realizar de la noche a la mañana, va a tomar un tiempo, pero si se comienza a hablar más de ello puede que la espera para que ocurra sea menor, es necesario que se desarrolle más información sobre esto para que se generen procesos terapéuticos que tengan en cuenta el bienestar de las mujeres lesbianas, es una necesidad porque, aunque algunas psicólogas se hayan interesado en el tema y hayan hablado de ello la información no es lo suficientemente vasta en comparación a la que se encuentra para los procesos terapéuticos que se realizan para los hombres, mientras se siga hablando de esto se seguirán abriendo nuevos debates y mayor interés para que se genere más diálogo para la fomentación de espacios terapéuticos pensados por y para nosotras.

Es importante que las psicólogas que no son lesbianas puedan hacer una compartición entre las vivencias que ellas tienen con las psicólogas que son

lesbianas, porque no tienen los mismos procesos, considero que hacer esto puede ayudar a entender diferentes perspectivas y puede ser enriquecedor para la planeación de diversos procesos terapéuticos, además, así las psicólogas van a empezar a construir nuevos aprendizajes de cada una sin desprenderse de la idea de que ellas también son personas y merecen ser escuchadas, más allá de que sean profesionistas.

Me parece que la psicología está plagada de teorías que a muchas mujeres no les funcionan, porque están ligadas hacia el sexismo y también dentro de estas existe el odio hacia las lesbianas, porque no ponen el interés suficiente para el beneficio de las mujeres y hacen ver a las mujeres lesbianas como si fuésemos parte de la homosexualidad masculina, reduciendo nuestras vivencias hacia temas sexuales únicamente, esto lo realizan para beneficiar a los hombres, a sus procesos y a sus vivencias, pero también considero que muchas psicólogas no se dan cuenta de ello y de manera inconsciente repiten lo que se les enseñó en la academia; para poder librarse de ello, las psicólogas podrían comenzar a realizar cuestionamientos acerca de por qué existe tanta información en la psicología que busca favorecer a los hombres, de manera que, se empiecen a dar cuenta que esto existe porque se tiene que seguir alimentando este sistema para que continúe la hegemonía de los hombres en la ciencia y se dejen rezagadas las teorías y la información que las mujeres recaben, porque a los hombres no les conviene que vayamos en dirección contraria a lo que ellos realizan, porque somos capaces de derrumbar lo que se han dedicado a construir por muchísimos años, no quieren perder ese poder, cuando esto lo comiencen a hacer las psicólogas el rumbo de la psicología será empujado hacia nuevas direcciones, de esta manera, las futuras investigaciones en esta rama podrán tener un mayor acercamiento al propio beneficio de ellas mismas.

Pienso que desde que se entra a cursar la carrera de psicología se tienen que observar las teorías y la información de una manera crítica, hay unas cuestiones en los procesos terapéuticos que yo no pienso que sean del todo adecuado realizarlas, como por ejemplo el “dar de alta” a las consultantes, porque puede que al hacer esto no se toquen temas en terapia que puedan ser importantes en el día a día de ellas, pero esto lo consideré recientemente, no lo había pensado hasta que escribí este trabajo e hice una introspección de los procesos terapéuticos que tuve y estoy consciente que si no me lo hubiera cuestionado seguramente todavía tendría la idea de que la terapeuta tiene que dar un “alta” al proceso de terapia que pueda tener una consultante, hay que cuestionarse todo lo que se enseñe durante la carrera universitaria para crear nuevas ideas y pensamientos que al final podrán ayudar a la práctica profesional de la psicología.

Tengo en cuenta que la propuesta que realicé está a disposición de modificaciones porque puede que a algunas mujeres lesbianas no les va a funcionar y a otras sí, además, también considero que durante el proceso terapéutico puede que salgan otros ejes y no los estoy viendo en este momento, sin embargo, esta sugerencia que hago para crear espacios terapéuticos puede ayudar a que en un futuro (que

espero no sea muy lejano) se haga más investigación bajo esta rama para así ayudar a las mujeres lesbianas que necesiten de un proceso de terapia.

Ahora que termino la licenciatura quisiera seguir adquiriendo y cuestionando nuevos conocimientos, tal vez realizar una maestría, pero por ahora esa no es mi prioridad número uno, lo que quiero es poder comenzar a forjar mi camino en la práctica profesional para poder observar cómo es el mundo laboral y tal vez en determinado punto de mi vida ayudar a otras mujeres lesbianas dando terapia psicológica.

## REFERENCIAS

- Barrera, M. F. (s. f.). Lesbianas y terapia: sanando la noción de sanar. *Mundana: Revista de Terapia Feminista*, (), 30-39. <https://docplayer.es/217694223-Mundana-revista-de-terapia-feminista.html>
- Cruz, L. (2020). Visión Histórica de la Violencia Contra las Lesbianas: Silencio, invisibilidad y juego, pecado, delito o enfermedad, Las lesbianas en la Historia, Una Historia de la resistencia, apuntes. Nueva España, Siglos XVII a XIX. En J. C. Cervantes & C. Arévalo (Coord.), *Violencia Contra Lesbianas* (pp. 43-56). Comisión Nacional de los Derechos Humanos. [https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2021-06/L\\_Violencia\\_contra\\_lesbianas.pdf](https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2021-06/L_Violencia_contra_lesbianas.pdf)
- Facio, A. y Fries, L. (2005). Feminismo, género y patriarcado. *REVISTA SOBRE ENSEÑANZA DEL DERECHO DE BUENOS AIRES*, (6), 259-294. <https://revistas-colaboracion.juridicas.unam.mx/index.php/revista-ensenanza-derecho/article/viewFile/33861/30820>
- Falquet, J. (2017). *Pax neoliberalia: perspectivas feministas sobre (la reorganización de) la violencia contra las mujeres* (1ª ed.). Editorial Madreselva
- Guillaumin, C. (2005). Práctica del poder e idea de Naturaleza. En O. Curiel & J. Falquet (Comp.), *EL PATRIARCADO AL DESNUDO. Tres feministas materialistas* (pp. 19-56). Brecha Lésbica.
- Haraway, D. (1995). Conocimientos situados: la cuestión científica en el feminismo y el privilegio de la perspectiva parcial. En I. Morant (Coord.), *Ciencia, cyborgs y mujeres: La reinención de la naturaleza* (pp. 313-346). Cátedra. <https://kolectivoporoto.cl/wp-content/uploads/2015/11/Haraway-Donna-ciencia-cyborgs-y-mujeres.pdf>

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). *Encuesta Nacional sobre Diversidad Sexual y de Género (ENDISEG) 2021. Presentación de resultados* [Diapositiva de Powerpoint]. INEGI. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endiseq/2021/doc/endiseq\\_2021\\_resultados.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endiseq/2021/doc/endiseq_2021_resultados.pdf)
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares. ENDIREH 2021. Principales Resultados* [Diapositiva de PowerPoint]. INEGI. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2021/doc/endireh2021\\_presentacion\\_ejecutiva.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2021/doc/endireh2021_presentacion_ejecutiva.pdf)
- Orellana, Z. y Barrera, M. (2021). Lesbofobia, un análisis sobre experiencias de lesbianas artistas y activistas. *Femeris: Revista Multidisciplinar de Estudios de Género*, 6(1), 82-101. [https://e-  
revistas.uc3m.es/index.php/FEMERIS/article/view/5933/4303](https://e-revistas.uc3m.es/index.php/FEMERIS/article/view/5933/4303)
- Pérez, M. (2018). Teoría Lesbiana Feminista: ¿Qué es el Lesbofeminismo? *Revista LeSVOZ*, (50), 29-33. [https://www.lesvoz.org/wp-  
content/uploads/securepdfs/archivolv/LV50-2933.pdf](https://www.lesvoz.org/wp-content/uploads/securepdfs/archivolv/LV50-2933.pdf)
- Postigo, M. (2001). El patriarcado y la estructura social de la vida cotidiana. *Contrastes. Revista Interdisciplinar de Filosofía*, (6), 199-208. <https://www.uma.es/contrastes/pdfs/006/Contrastes006-14.pdf>
- Rich, A. (1980). Heterosexualidad Obligatoria y Existencia Lesbiana. En *Ensayos Esenciales. Cultura, política y el arte de la poesía* (pp. 414-461). Capitan Swing.
- Rossi, J. (2022). La Salud Mental de las Lesbianas: Algunos aportes para una clínica y prácticas psicoterapéuticas. En A. Richards (Ed.), *Desobedecer para Sanar* (pp. 93-122). Mundana Editorial.
- Secretariado Ejecutivo Del Sistema Nacional De Seguridad Pública (2022). *Información sobre violencia contra las mujeres. Incidencia delictiva y llamadas de emergencia 9-1-1* [Diapositiva de PowerPoint]. Gobierno de México. <https://drive.google.com/file/d/1nLbsgp4mrz1M2CuDld0Y839mch64Apcd/view>
- Sociedad Mexicana de Psicología. (2009). *Código Ético del Psicólogo*. Trillas. [https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite\\_etica/CODIGO\\_ETICO\\_SMP.pdf](https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/CODIGO_ETICO_SMP.pdf)



Vacca, L. y Coppolecchia, F. (2012). Una crítica feminista al derecho a partir de la noción de “biopoder” de Foucault. *Páginas de Filosofía*, 13(16), 60-75. <https://revelo.uncoma.edu.ar/index.php/filosofia/article/view/15/15>

WDI México. (6 de julio de 2022). *La diferencia entre ‘Lesbianismo’ y ‘Lesbiandad’* [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=2uShuaUXLcg>