



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**EXPERIENCIAS SOBRE AUTOEROTISMO EN
MUJERES UNIVERSITARIAS DE LA CARRERA DE
PSICOLOGÍA**

TESIS

Que para obtener el título de

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

MIREN ABRIL ESTRADA BARBOSA

DIRECTOR:

MTRO. CLAUDIO ARTURO TZOMPANTZI MIGUEL

REVISORA:

DRA. CLAUDIA IVETHE JAEN CORTÉS

SINODALES:

DRA. SOFÍA RIVERA ARAGÓN

DRA. CAROLINA ARMENTA HURTARTE

DR. OCTAVIO SALVADOR GINEZ



**® Facultad
de Psicología**

Ciudad Universitaria, Cd. Mx., 2023



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo analizar cuáles han sido las experiencias sobre autoerotismo que han interiorizado las mujeres universitarias de la carrera de psicología a través de sus aprendizajes, iniciando en la etapa de la infancia, hasta su adultez. A través de un estudio cualitativo, de diseño narrativo, se realizaron seis entrevistas semiestructuradas a estudiantes de la carrera de psicología, de entre 19 a 25 años y que se encuentran estudiando a partir del quinto semestre de la carrera. Dentro de las entrevistas realizadas, se exploran: 1) los aprendizajes sobre sexualidad dentro de la educación formal e informal en la infancia y adolescencia; 2) las primeras experiencias masturbatorias durante la adolescencia; 3) las experiencias masturbatorias o autoeróticas; 4) experiencias autoeróticas en la adultez y 5) si los conocimientos adquiridos en la carrera de Psicología influyen en su práctica autoerótica. Los resultados obtenidos se analizaron a través de un enfoque fenomenológico, obteniendo que el autoerotismo femenino se debería centrar en el placer y en la obtención de bienestar y que conlleva una amplia variedad de prácticas genitales y no genitales, teniendo una conciencia de que la práctica no debería de imponer sentimientos negativos, que en su mayoría, son impuestos por la familia, la sociedad y la escuela. Se concluyó que las estudiantes de la carrera de Psicología cuentan con experiencias autoeróticas, más allá de la masturbación, pero se ven atravesadas por la violencia de su contexto social y tienen consecuencias, tanto físicas como psicológicas. También se encontró que la carrera de Psicología, no toma en cuenta la sexualidad humana como una parte integral de la vida de las personas, teniendo como consecuencia trabajar con temas sobre sexualidad, ya que no se tienen los conocimientos necesarios.

Palabras clave: autoerotismo, masturbación, placer, sexualidad femenina, orgasmo.

Índice

Resumen	1
Índice	2
Agradecimientos	4
Introducción	5
1. Sexualidad femenina	7
1.1. Definición de sexualidad	7
1.2. Diversidad sexual y heteronormatividad	9
1.2.1. Diversidad sexual	10
1.2.2. Heteronormatividad	12
1.3. Historia de la sexualidad femenina	13
1.4. Desarrollo de la sexualidad femenina	16
1.4.1. Infancia temprana	17
1.4.2. Pubertad	18
1.4.3. Adolescencia	19
1.4.4. Adulthood	20
2. Respuesta sexual femenina	22
2.1. Deseo sexual	22
2.2. Orgasmo femenino	24
2.3. Placer y liberación sexual femenina	27
2.4. Ética del placer	30
3. Psicoerotismo	33
3.1. Definición de erotismo	33
3.2. Psicoerotismo femenino	35
3.3. Características del psicoerotismo femenino	35
3.4. El cuerpo erótico global y genital	36
4. Masturbación y Autoerotismo	39
4.1. Problemática de la masturbación y el autoerotismo	39
4.2. Definiciones de masturbación y autoerotismo femenino	41
4.3. Tipos de masturbación y autoerotismo femenino	44
4.4. Beneficios de la masturbación y el autoerotismo	46
5. Metodología	48
Justificación	48
Pregunta de investigación	49
Objetivo general	49
Objetivos específicos	49
Tipo de estudio	50
Diseño	50

Enfoque	50
Participantes	51
Instrumento	51
Procedimiento	53
6. Resultados	55
6.1. Experiencias sobre educación sexual durante la infancia y adolescencia	55
6.1.1. Educación sexual informal	55
6.1.2. Educación sexual formal	60
6.2. Experiencias sobre sexualidad durante la adolescencia	61
6.2.1. Conversación sobre sexualidad con pares	61
6.2.2. Conversación sobre masturbación con familiares	63
6.3. Experiencias masturbatorias o autoeróticas	64
6.3.1. Primeras experiencias masturbatorias	64
6.3.2. Mitos sobre la masturbación	71
6.4. Experiencias autoeróticas durante la adultez	72
6.4.1. Definición de autoerotismo	72
6.4.2. Cuerpo y autoerotismo	73
6.4.3. Sentimientos y actividades autoeróticas	74
6.4.4. Orgasmo	80
6.4.5. Preguntas de conclusión	81
6.5. Formación profesional relacionada con las experiencias autoeróticas	83
7. Discusión	89
Conclusión	95
Recomendaciones	97
Referencias	98
Anexos	103
Anexo 1	103
Anexo 2	104

Agradecimientos

A mis padres, Betsabé y José Luis, por enseñarme las herramientas necesarias para cuestionar, explorar y descubrir y por su apoyo y paciencia en todas mis ocurrencias.

A Erandi, por ser mi hermana, mi mejor amiga, mi maestra de vida, mi mentora. Gracias por todas las veces que me dijiste que terminara lo que empecé, que tuviera disciplina y que me hiciera responsable. Gracias por leerme, escucharme y por todas las veces que me hiciste reír cuando más lo necesitaba.

A mi tía Yazmina, por ser otra madre y maestra de vida, por todas esas pláticas que tuve sobre mi tesis, en donde siempre me escuchabas.

A Mariana, por ser la amiga que siempre está ahí cuando la necesito, para escucharme, para relajarme, para bailar, para tomar un trago o café, o ambos.

A la maestra Isa Martínez, sin su enseñanza no hubiera aprendido conceptos como el buentrato ni el psicoerotismo. Me enseñó a tratarme con más amor y cariño y a luchar por una sexualidad digna y libre.

Al maestro Claudio y a la Dra. Claudia, por guiarme y apoyarme de una manera cálida y atenta, también por su tolerancia y respeto durante su dirección y asesoría durante la investigación.

A Cristina Peñaloza que, sin ella, no hubiera terminado esta tesis. Fue la que me dijo que descubriera mis verdaderas pasiones.

A Vanessa y a Gary, por su amistad y acompañamiento durante los momentos más difíciles y por seguir presentes a pesar de las distancias.

A las mujeres que participaron en esta investigación, agradezco su valentía por hablar de un tema que es callado e invisible para las mujeres.

Introducción

Dentro de la sexualidad femenina, el concepto de *autoerotismo* puede definir con mayor precisión la práctica solitaria de obtener placer a comparación del concepto de masturbación. Ya que el autoerotismo tiene implícito la obtención de placer y bienestar abarcando diversos tipos de actividades, lo que indica cierta amplitud de la sexualidad femenina. Mientras que la masturbación fue un concepto desarrollado por hombres, para describir, únicamente, la práctica solitaria genital del hombre, dejando de lado por completo a la mujer. La cual, histórica y socialmente se ha minimizado e, incluso, silenciado, teniendo como consecuencia el desconocimiento del cuerpo genital y no genital y de la amplitud de la práctica sexual.

Se pretende investigar a la población de estudiantes de Psicología, ya que a través de investigaciones como las de Estrada et. al. (2008) y las de Vilet y Galán (2021), encontraron la relación entre ser estudiantes de la carrera y tener un mayor conocimiento y percepción en el área de sexualidad y, por ende, del autoerotismo.

La presente investigación tiene como finalidad analizar las experiencias autoeróticas de las estudiantes de la carrera de Psicología, centrándose en sus vivencias como adultas, pero, de la misma manera, explorando la etapa de la infancia y adolescencia de las mujeres universitarias y la influencia de la formación profesional sobre éstas. De este modo, se puede conocer qué tanto influye la crianza formal e informal en la percepción adulta del autoerotismo, así como saber si la carrera de Psicología brinda los conocimientos necesarios sobre temas de sexualidad, como para que las estudiantes lo introyecten en su vida personal y en su práctica autoerótica.

Los primeros cuatro capítulos constituyen el marco teórico, el cual permite entender mejor el concepto de autoerotismo, sus problemáticas y soluciones, partiendo de lo general hasta lo particular. Por esta razón, es necesario comenzar con el tema de *sexualidad femenina* explorando a autores como Weeks (1998), Foley, Kope y Sugrue (2002); pasando por el tema de *respuesta sexual femenina*, revisando puntos de vista tanto anatómicos como psicológicos y culturales; llegando al concepto de *psicoerotismo* desarrollado por Fina Sanz (2018) y terminando con las definiciones de *masturbación* y *autoerotismo*, señalando las observaciones de Ramos (2011) y Dodson (1996).

La metodología aplicada en este estudio fue de carácter cualitativo y diseño narrativo, elaborando entrevistas semiestructuradas a seis estudiantes de la carrera de Psicología de la

UNAM, de entre 19 a 25 años de edad, que cursen a partir del quinto semestre de la carrera. Dentro de las entrevistas, se indagó sobre los temas anteriormente mencionados: aprendizajes informales y formales en la niñez y adolescencia, primeras experiencias masturbatorias, autoerotismo en la adultez y aprendizajes sobre sexualidad dentro de la carrera de Psicología.

Los resultados se dividieron en los siguientes temas: 1) Experiencias sobre educación sexual durante la infancia y adolescencia. 2) Experiencias de sexualidad durante la adolescencia. 3) Experiencias masturbatorias o autoeróticas 4) Experiencias autoeróticas durante la adultez y 5) la relación de su formación profesional con sus experiencias autoeróticas. Se fueron citando fragmentos de las entrevistas, englobando las ideas más importantes, para facilitar el análisis de la información.

El análisis de resultados fue a través de un enfoque fenomenológico, por medio del análisis de las experiencias mencionadas por las participantes. De manera general, se obtuvo que la crianza familiar influye de manera negativa en la percepción y experiencia de la sexualidad y del autoerotismo. Aunque la familia y la sociedad están llenas de tabúes y prejuicios, las mujeres se pueden desprender de estos a través de la práctica y la autocrítica hacia su propia sexualidad. Por último, se encuentra la afirmación de que la carrera no brinda la formación necesaria sobre sexualidad, tanto para usar estos aprendizajes de manera personal, como de manera profesional.

1. Sexualidad femenina

Es importante conocer el tema de la *sexualidad* para tener un panorama histórico, social y cultural sobre cómo, el desarrollo de algunos conceptos acerca de la sexualidad ayuda a entender el concepto de *autoerotismo*. Es necesario hacer un recorrido de los pioneros de la sexualidad, los cuales aportan información necesaria para entenderla, por ejemplo: el ser humano nace y muere como un ser sexual; la sexualidad es tanto cultural como individual; la sexualidad es un constructo histórico y social y que las mujeres, por el hecho de ser mujeres, sufren discriminación sexual y han sido oprimidas y reprimidas por el hombre.

A partir de la historia de la sexualidad femenina se describirán los descubrimientos y teorías fundamentales para el desarrollo de las ideas actuales sobre la sexualidad femenina, que dieron paso a la importancia de la masturbación y el autoerotismo, y que derivaron en la liberación sexual y en el énfasis del placer y el erotismo como un derecho y un objetivo de la sexualidad femenina. Por último, se abordará el desarrollo de la sexualidad femenina, bajo un enfoque biológico y sociocultural, para conocer los cambios de los procesos sexuales a través del ciclo de vida hasta llegar a la adultez, haciendo hincapié en la importancia de la masturbación y del autoerotismo.

1.1. Definición de sexualidad

No se puede hablar de la sexualidad humana, sin hacer referencia a una de las primeras personas que desarrolló el tema: el psicoanalista Sigmund Freud. Aunque el psicoanálisis se basa en el estudio del inconsciente, Freud (1994) abordaría el tema de la sexualidad, señalando que lo sexual tiene como propósito la obtención del placer en el cuerpo, específicamente, en los genitales, a través de la ejecución del acto sexual. Sin embargo, la sexualidad, además de ser un componente elemental del comportamiento del ser humano, no se limita a un acto reproductivo, sino que conlleva una serie de prácticas, por ejemplo, besar a una pareja o la masturbación. Freud (1994) fue el primero en desarrollar la idea de que el ser humano tiene capacidad sexual desde el nacimiento hasta la muerte, proponiendo la teoría del desarrollo psicosexual, la cual dividía la vida sexual del humano en cinco etapas, enfocándose principalmente en la infancia, argumentando que, si no se satisface una etapa de manera correcta, hay una fijación inconsciente

que puede producir patologías en la vida adulta. La teoría psicosexual está basada en aspectos tanto biológicos, como de la crianza. La teoría de Freud no fue bien recibida en su época, pues se vivían tiempos de gran represión sexual, en donde las relaciones sexuales tenían solamente una función reproductiva y, el placer, así como otras prácticas sexuales, eran tabúes, por lo que se tenían que mantener en privado.

Posteriormente, las teorías de Freud fueron criticadas por distintas razones. Una de ellas, señaladas por Margaret Mead (1949) y Karen Horney (1973), fue que la sexualidad está fuertemente influenciada por la cultura, más que por el inconsciente (citado por Khan, A., Perry, J., Whipple, B., 2007). Otra de las críticas hechas a lo propuesto por Freud fue que sus estudios de la sexualidad en la mujer estaban limitados y que su percepción sobre la sexualidad se centraba en el hombre como el componente más importante y elemental en la sexualidad humana (Khan, Perry, Whipple, 2007).

El concepto de sexualidad se fue expandiendo y deconstruyendo, hasta llegar a Michael Foucault, uno de los teóricos sobre la sexualidad más importantes de la época contemporánea, quien menciona que la sexualidad no se debe considerar como un hecho natural, sino como un constructo histórico. Para Foucault (1998, citado por Weeks), la sexualidad:

“era una relación de elementos, una serie de prácticas y actividades que producen significados, un aparato social que tenía una historia, con raíces complejas en el pasado precristiano y cristiano, pero que logra una unidad conceptual moderna, con efectos diversos, sólo en el mundo moderno.” (p.21)

Según Jeffrey Weeks (1998), define la sexualidad como natural, espontánea y relacionada, que no puede desprenderse de la parte emocional. Es un concepto complejo que no sólo se puede definir a través de algo natural o biológico, también es una construcción que ha formado la historia y la sociedad a través de los años. Sin embargo, dentro de la parte biológica de la sexualidad entran diferentes conceptos como “la identidad, el cuerpo, las capacidades reproductivas, los deseos y fantasías” (p.20).

Foucault (1998), también menciona que la sexualidad es una construcción que, de cierta manera, modifica las formas en las que se piensa y entiende el cuerpo, a través de la historia de los discursos. Puede ser vista como una forma de regulación social, por medio de ciertas normativas de vigilancia, en donde el objetivo principal es el control, mediante relaciones de

poder que se generan a partir de mecanismos como la dominación, la oposición, la subordinación y la resistencia. Esto se puede observar en la sociedad en las estructuras como la clase social, el género y la “raza” (Foucault, 1998).

La distinción de género entre hombres y mujeres ha sido suficiente razón para que existan diferencias sobre sus deseos y necesidades sexuales (Weeks, 1998). Weeks (1998) menciona que el género es la división esencial de la sexualidad. Sin embargo, esta diferencia sexual es fundamental en los mecanismos de opresión de las mujeres, ya que la sexualidad es necesaria para construir y mantener las relaciones de poder de los hombres hacia ellas (Weeks, 1998). El hombre, históricamente, se ha encargado de construir, categorizar y definir la visión que se tiene de la sexualidad femenina, describiendo las supuestas necesidades y deseos que creen que las mujeres tienen (Weeks, 1998). Pero, en realidad, construyeron la sexualidad femenina para sus propios deseos y necesidades. La sexualidad es un constructo histórico y social (Weeks, 1998), pues es el resultado de varias prácticas y definiciones sociales que dan significado a diversas actividades humanas, siendo un conjunto de luchas culturales entre los que la quieren reglamentar y definir y los que se resisten. Afortunadamente, la introducción de las mujeres al estudio de la sexualidad permitió que se desarrollara el tema desde un punto de vista no falocentrista, enfocándose más en la libertad corporal y el placer, especialmente, el de las mujeres.

1.2. Diversidad sexual y heteronormatividad

Antes de revisar qué es lo que se ha desarrollado sobre sexualidad femenina, es necesario entender los conceptos de *diversidad sexual* y *heteronormatividad*, en relación con la definición de *mujer*. Por otra parte, el concepto de heteronormatividad permite entender cómo el sistema en el que vivimos (mismo que se centra en lo masculino), tiene como consecuencia la discriminación y ridiculización en contra de la mujer ya sea cisgénero, trans, lesbiana, etc. Esto ocasiona que los conceptos de sexualidad femenina y de erotismo femenino estén dominados bajo una realidad misógina, que impide que la mujer pueda disfrutar libremente de éstas, con el objetivo de obtener poder, subyugando a la mujer y haciéndole creer que su única función es reproductiva y dadora de placer.

1.2.1. Diversidad sexual

Norma Mogrovejo (2008) define la diversidad sexual como “la existencia de múltiples tipos de expresiones sexuales”, mientras que Nuñez (2016) lo define como “la idea de que existe una pluralidad de sexualidades que deben ser respetadas” (p.63). La formación del término diversidad sexual se ha creado a través de una historia social, cultural y política, por medio del lenguaje y de la lucha; en donde su objetivo es visibilizar la complejidad y la diversidad de los afectos, los placeres y los deseos eróticos (Nuñez, 2016).

Para poder desarrollar el tema de la diversidad sexual, fue necesario hacer una crítica de los sistemas sexistas en los que se viven. Las diferentes formas de existencia sexual tienen varios reconocimientos que cabe mencionar (Nuñez, 2016). El primero, es que existe una diversidad de sexos, más allá de hombre y mujer, así como diferentes tipos de intersexualidad y transexualidad. Sin embargo, se han tratado de jerarquizar, privilegiando algunos y deslegitimando otros. El segundo, es que las identidades de género “son construcciones sociales que limitan las potencialidades humanas y que generan inequidades” (p.94). El tercero, es que tanto el erotismo heterosexual, como el homosexual, jerarquizan los deseos y vivencias eróticas. No sólo deslegitima diferentes orientaciones sexoafectivas, sino que minimiza la diversidad erótica de las personas.

Ante estas problemáticas Nuñez (2016) propone que el concepto de diversidad sexual debe de tener cuatro significados básicos. El primero, es que las personas “tienen existencias sexuales, de género y eróticas diversas, y de que eso es parte de una realidad humana que es necesario respetar” (p.95). El segundo, es que estas realidades sexuales, de género y eróticas no deben ser jerárquicas y no deben tener valores de poder ni privilegio. La tercera, es aceptar que todas las personas cuentan con diversidad sexual, siendo esta una potencialidad humana. La cuarta, es que la diversidad sexual no sólo incluye el ámbito sexual, también el afectivo, de enamoramiento y el amor. A pesar de que el concepto de diversidad sexual critica el concepto de *género* como polaridad “hombre-mujer”, se ha aceptado que cada individuo es libre de nombrarse como quiera. De esta manera, tanto el hombre como la mujer cuentan con una gran diversidad sexual. Aunque hay muchas maneras de ver a la mujer a partir de la diversidad sexual, se puede mencionar algunas de las identidades sexuales más conocidas, más allá de la mujer

cisgénero y heterosexual, por ejemplo, las mujeres lesbianas, bisexuales, transexuales y transgéneros.

Juárez (2012) sostiene que estos grupos de mujeres se encuentran en una situación de vulnerabilidad, en donde se ha intentado demonizar y corregir sus conductas sexuales y de género. Aunque se critiquen los roles y estereotipos de género, debemos de reconocer que las mujeres que deseen vivir bajo los parámetros establecidos por la sociedad (sin importar su orientación sexual o de género), siguen teniendo el mismo valor como mujeres, que las que las critican y viceversa. Sin embargo, en la actualidad se discute las construcciones ideológicas sobre el ser mujer, donde se niegan las realidades de las mujeres trans y se descalifican a mujeres cisgénero que eligen roles tradicionales y a quienes desean tener una familia nuclear (Juárez, 2012). La propuesta de Juárez (2012) es que todas las mujeres tienen una característica común: la discriminación de género y sexual. Las mujeres (Juárez, 2012) deben de unirse para luchar contra la discriminación, para que en un futuro otras mujeres puedan vivir en espacios libres de estigmas, para prevenir las enfermedades mentales a causa de esta discriminación, donde la familia, en lugar de ser un factor de hostigamiento, sea una cómplice de acompañamiento, amor y cuidado.

La ideología conservadora ha convertido la orientación sexual y la identidad de género en elementos de menor importancia en el desarrollo integral de los individuos, juzgando y responsabilizando las consecuencias discriminatorias, a quienes toman decisiones fuera de los patrones heteronormativos (Juárez, 2012). Por lo cual, especialmente las mujeres lesbianas y trans, requieren apoyo y protección que el Estado mexicano no ha implementado (Juárez, 2012), y que ni siquiera ha podido garantizar en mujeres cisgénero heterosexuales, quienes sufren de violencia de género. Juárez (2012) concluye que garantizar los derechos para las mujeres que integran la diversidad sexual, implica una lucha para modificar estructuralmente las instituciones públicas, así como disolver y reconstruir estructuras de poder, de las cuales la mayoría de los ciudadanos son parte y que también son apoyados por los medios de comunicación. Por eso, las mujeres deben de tener muy claros los objetivos de la lucha de género y de la libertad sexual, pues uno de los factores que más las minimizan como mujeres y que atentan a su diversidad sexual es la discriminación, que tiene como consecuencia la violencia de género y sexual.

1.2.2. Heteronormatividad

Adrienne Rich (1980), en su ensayo *Heterosexualidad obligatoria y existencia lesbiana*, fue la primera en desarrollar el concepto de heterosexualidad obligatoria. Rich (1980) menciona que dentro de la sociedad conservadora, se ha definido que las mujeres siempre han sido y “son propiedad emocional y sexual de los hombres y que la autonomía y la igualdad de las mujeres son una amenaza contra la familia, la religión y el estado”. (p.16)

Algunos de los métodos descritos por Rich (1980), en donde los hombres tienen poder sobre las mujeres y que constituyen la heterosexualidad obligatoria son: el negarles a las mujeres su propia sexualidad a través del castigo del adulterio y del lesbianismo, la negación de la existencia del clítoris, la represión de la masturbación femenina, la eliminación de la sexualidad y sensualidad materna y postmenopáusica, así como las histerectomías. Otro método es la imposición de la sexualidad masculina sobre la sexualidad femenina, por ejemplo: las violaciones, la normalización del incesto (padre-hija, hermano-hermana), el creer que el impulso sexual masculino es un derecho, el matrimonio infantil o negociado por otros, la prostitución, el concepto de la frigidez y el orgasmo vaginal. También, a través del matrimonio y la maternidad, como producción gratuita, la discriminación laboral por maternidad, el control masculino del aborto y los métodos anticonceptivos, la esterilización y el parto o el infanticidio femenino. Por último, se encuentra el confinamiento de la mujer a la fuerza, el usarlas como objeto de transacción de los hombres, el definir la masculinidad como algo más valioso que la femineidad y, en sí, la cancelación de los espacios y tradiciones femeninas.

Michael Warner (citado por UJCE, 2013) fue el primero que acuñó el término *heteronormatividad*, esta establece la imposición de la heterosexualidad en el ámbito público y como la única opción posible de orientación sexual en la sociedad. La Unión de Juventudes Comunistas de España [UJCE] (2013) señala que esta imposición se ha instaurado en la sociedad en forma de normas, valores y creencias para el beneficio de un grupo de élites, principalmente, de las sociedades occidentales que siguen ciertas características, específicamente, religiosas, políticas y masculinas, en donde se tiene como objetivo que la heterosexualidad sea obligatoria. Este sistema ayuda al orden social de la división masculina y femenina, el cual es otorgado obligatoriamente desde el nacimiento, dejando de lado a las personas intersexuales (UJCE, 2013).

Dentro de la heteronormatividad, la homosexualidad se ve como un acto sexual contrario a lo conocido, usualmente visto como algo desviado y pecaminoso (UJCE, 2013), en vez de considerarlo como otra práctica sexual de nuestra amplia gama de prácticas sexuales y eróticas que se puede tener a lo largo de la vida. La UJCE (2013) menciona que el problema de esta bipolaridad es que no toma en cuenta otros tipos de orientaciones, ni prácticas sexuales, provocando ridiculización, estigmatización y marginación a personas que se salen de los dos polos, como las personas bisexuales. De la heteronormatividad se obtiene el concepto de heteropatriarcado, este sistema restringe la sexualidad de las mujeres, permitiendo que el sistema capitalista las controle y las oprime en dos principales ámbitos: el laboral y el de género (UJCE, 2013).

Tanto los sistemas religiosos, así como las personas que defienden el modelo de familia tradicional, junto con el sistema capitalista, han impuesto y enseñado la idea de que lo natural y lo tradicional es la heterosexualidad y, que gracias a ésta, es posible la reproducción. Sin embargo, Rich (1980) cuestiona que sea considerada la heterosexualidad como algo natural y el hombre como centro de la sexualidad: “¿Por qué son necesarias restricciones tan violentas para asegurar la lealtad y sumisión emocional y erótica de las mujeres respecto a la de los varones?” (p.25)

1.3. Historia de la sexualidad femenina

La sexualidad ha cambiado, rápidamente, durante los últimos siglos. Antes del siglo XVIII, era considerada como “voraz y devastadora”. Mientras que en siglo XIX, no existía la sexualidad para las mujeres “que se daban a respetar”. Cien años después comenzó el desarrollo y crecimiento de la sexualidad femenina como una nueva forma de consumo que, posteriormente, dio paso a la liberación sexual (Weeks 1998). Anteriormente, la sexualidad femenina se había limitado por factores como “la dependencia económica y social de las mujeres, el poder de los hombres para definir la sexualidad femenina, las limitaciones del matrimonio, la reproducción obligatoria y la violencia masculina” (Weeks, 1998 p.44). Sin embargo, a finales del siglo XIX, se abrieron espacios para que las mujeres redefinieran sus necesidades y deseos y se introdujeron ideas elementales para la sexualidad femenina, como

incluir el placer entre personas casadas, dejando a un lado la reproducción como la base de las relaciones sexuales en el matrimonio (Weeks 1998).

Anteriormente, se mencionaron que las teorías de Freud fueron criticadas por ser equivocadas e incompletas en relación con la sexualidad femenina. Una de las personas que estudió a Freud y complementó la teoría del psicoanálisis y de la sexualidad humana fue Melanie Klein. Klein (1994) menciona que el objetivo de los padres es proteger a sus hijos, especialmente a las hijas, de cualquier represión fuerte que pueda producir en un futuro algún tipo de enfermedad o algún desarrollo problemático del carácter. Esto se hace a través de la liberación de la sexualidad. Deben deshacerse de los secretos, tabúes y peligros que la conforman y que usualmente son impartidos por influencias religiosas hipócritas, pues están llenos de mentiras y mala información. Para los niños, la sexualidad no debería de ser un misterio, ni un peligro, y los padres tienen la tarea de dar la información correcta y necesaria para que estos estén libres de dudas y estigmas (Klein, 1994). Klein (1994) menciona que la correcta enseñanza de la sexualidad se relaciona con una influencia decisiva sobre el desarrollo de la capacidad intelectual.

Las ideas de Klein fueron muy importantes porque fue de las primeras mujeres en proponer la idea de que la religión es un impedimento para que las niñas tengan un desarrollo sexual saludable (1994) y que la enseñanza apropiada de la sexualidad en la infancia es elemental para que exista bienestar sexual y psicológico. Klein (1994) ya tomaba en cuenta la importancia de la sexualidad en las mujeres, al tiempo que otras psicoanalistas, como Karen Horney (1973), desarrollaron el tema sobre la importancia de la maternidad y la capacidad fisiológica de los órganos reproductivos femeninos, además, sobre qué tanto la vagina, así como el clítoris, eran elementales en las relaciones sexuales, a diferencia de lo descrito por Freud. Una de las ideas que contribuyeron al desarrollo de la sexualidad femenina, fueron las pruebas de Masters y Johnson, en 1960, demostrando que había una respuesta fisiológica similar entre hombres y mujeres (Weeks 1998), lo que rompió con la idea de que las mujeres no tenían sexualidad o que su instinto sexual no era natural y correspondía más a algo poco moral o perverso.

La invención de la píldora anticonceptiva fue un parteaguas en la historia de la sexualidad femenina, que prometía liberar a las mujeres de años de inhibiciones y restricciones sexuales y

suponía el fin a una era represiva e ignorante (Foley, Kope, Sugrue, 2002). Sin embargo, esto no fue así por completo. Cuarenta años después, y aunque las mujeres han tenido más oportunidades en diferentes ámbitos sociales (tanto en lo laboral o el académico), ha sido poco el avance que han obtenido sobre su propia satisfacción sexual (Foley, Kope, Sugrue, 2002). Hasta la fecha, existen muchos dilemas que impiden que la sexualidad femenina tenga el alcance deseado y necesario para el desarrollo integral de las mujeres (Foley, Kope, Sugrue, 2002). Supuestamente, las mujeres tienen más libertad para explorar su sexualidad, pero, en realidad, experimentan menos libertad para tomar decisiones, ya que se ejerce más presión por otras personas o grupos sociales (Foley, Kope, Sugrue, 2002).

La *National Health and Social Life Survey* (Encuesta Nacional de Salud y Vida Social), una encuesta sobre el comportamiento sexual en los adultos reveló, en 1994, incongruencias entre percepciones y realidades acerca de las relaciones sexuales (Laumann, Gagnon, Michael y Michaels citado por Foley, Kope, Sugrue, 2002). Para empezar, el 30% de las mujeres, no se sintieron satisfechas con su primera relación sexual, pues fueron presionadas u obligadas a tener coito por primera vez. Sorprendentemente, la mayoría de las mujeres conocían a los hombres con los que tuvieron estos actos. Otros descubrimientos encontrados en esta encuesta fueron:

En 1960, Masters y Johnson alentaron la masturbación como forma de satisfacerse sexualmente y de conocimiento corporal. Sin embargo, en la encuesta del 1994, se reportó que menos del 20% de las mujeres se masturba más de tres veces en un mes y 58% de las mujeres no se habían masturbado en absoluto en un periodo de más de 12 meses. La generación de las Baby Boomers pensaba que había roto las barreras de la represión sexual, no obstante, las estadísticas mencionan que sólo el 48% de las mujeres de treinta años se masturbaba; el 40% de las mujeres a sus cuarenta años se masturbaba y, solamente el 35% de las mujeres entre 18 a 24 años lo hacía (Laumann, Gagnon, Michael y Michaels citado por Foley, Kope, Sugrue, 2002).

A pesar de los esfuerzos en educación sexual y la prevención de las enfermedades de transmisión sexual (ETS), se reportó un incremento en ellas provocando que, las mujeres, al igual que los hombres, tuvieran la misma probabilidad de tener una ETS (una en cada seis) (Laumann, Gagnon, Michael y Michaels citado por Foley, Kope, Sugrue, 2002). Irónicamente, después de toda la información publicada durante los años sesenta y setenta, se siguen criando y socializando a las niñas de diferente manera que a los niños.

“A los niños se les educaba a explorar, competir y dominar mientras que a las niñas se les educaba a aceptar, cooperar y acomodar. Los hombres hablaban de las relaciones sexuales en términos de deseo, triunfo y conquista; mientras que las mujeres lo hablaban en términos de decepciones, miedos y quejas.” (Foley, Kope, Sugrue, 2002 p.2)

También, se les ha educado a las mujeres a cuidarse más, en sentido de tomar más precauciones, especialmente, en el entorno sexual. Estas enseñanzas son, principalmente, impartidas por sus padres, tales como: evitar hombres extraños, permanecer en grupos (si es con otras mujeres, mejor), ser precavidas en citas, no dejar una bebida sin atender y cuidarse de los peligros de los embarazos, de las ETS, de las violaciones, del abuso sexual y de la violencia. En conclusión, la misoginia sigue siendo muy persistente en la cultura (Foley, Kope, Sugrue, 2002). Se les enseña a las mujeres a temer y tener presente la vulnerabilidad de su sexualidad, en vez de aceptarla; esto tiene como consecuencia asociar las relaciones sexuales como algo peligroso y violento si no toman las precauciones necesarias (Foley, Kope, Sugrue, 2002). Estas enseñanzas, usualmente, se desprenden de la ignorancia generacional, es decir, de aquello que los padres aprendieron de sus padres y que no se atrevieron a cuestionar, ni a deconstruir. A pesar de que han aumentado los conocimientos sobre la sexualidad y el cuerpo femenino, las mujeres con mayor educación escolar son las que tienen mayor ignorancia de su anatomía sexual. Siguen prevaleciendo mitos anatómicos, como el no conocer las diferencias y usos de la vulva, ni de la vagina; no sorprende que estas ideas provengan de la educación materna (Foley, Kope, Sugrue, 2002), quien tampoco posee conocimiento sobre su cuerpo.

1.4. Desarrollo de la sexualidad femenina

Tanto las niñas, como los niños, son personas sexuales desde el nacimiento. El desarrollo que tienen y conforme van creciendo, influye en cómo van a percibir su sexualidad de adultos (Foley, Kope, Sugrue, 2002). La historia sexual de la mujer comienza en su infancia y continúa durante toda su vida, aunque las experiencias de la niñez no se consideran como sexuales, son fundamentales para el desarrollo de la vida sexual (Foley, Kope, Sugrue, 2002). Foley, Kope y Sugrue (2002), mencionan que, si una niña disfruta de explorar su cuerpo, está aprendiendo a vivir y a estar en paz, por lo que de grande, su vida sexual puede ser sana, aprendiendo a

encontrar placer a través de diferentes sensaciones. Los descubrimientos que se hacen en la infancia son parte del viaje de la vida sexual (Foley, Kope, Sugrue, 2002).

1.4.1. Infancia temprana

La sexualidad de las niñas está predeterminada desde el momento en el que nacen, al asignarse un género, a partir de sus genitales. Posteriormente, la sociedad les asignará roles de género, que van a influenciar la manera en la que se relacionan con los demás y la percepción de ellas mismas (Foley, Kope, Sugrue, 2002). Los primeros años de vida son fundamentales porque las niñas aprenden en quién confiar y cuáles son las personas que aman y respetan su cuerpo, estos vínculos se deben establecer a muy temprana edad (Foley, Kope, Sugrue, 2002). La aceptación que la infante consiga a través de la seguridad que le den los otros, va a influir, primero, en los descubrimientos que haga sobre su propio cuerpo y segundo, en la aceptación y en su capacidad de experimentar placer en la adultez (Foley, Kope, Sugrue, 2002).

Los roles de género que aprenden las niñas son parte de una cultura sexista, llena de mitos y dobles estándares, como la importancia de la belleza física, la limpieza y el portarse bien (Foley, Kope, Sugrue, 2002). Esto puede traer como consecuencia que las niñas piensen que su valor como personas se relaciona con su físico y puede generar problemas en el intento de ganar autonomía, independencia y asertividad (Foley, Kope, Sugrue, 2002).

Una de las bases para desarrollar una buena sexualidad es la relación que tiene la niña con los padres, esto es fundamental para que una niña se sienta importante y valiosa. Los padres necesitan cuidarlas y atender sus necesidades con amor y respeto, se debe fundar una relación de confianza entre los padres y la niña. Esto ayudará a que la niña de adulta tenga autoestima y aprenda a sentirse valiosa con ella misma (Foley, Kope, Sugrue, 2002). Al contrario, si una niña carece de respeto, amor y cariño, puede desarrollar problemas de confianza y sentir que no tiene valor propio y no merece amor (Foley, Kope, Sugrue, 2002).

Una de las desventajas en la sexualidad de las niñas es que sus genitales no son visibles, en comparación a los de los niños. Esto no les permite que se familiaricen con ellos, pues no los pueden explorar y tocar con facilidad. Si una niña pequeña explora su vagina, sus padres probablemente la interrumpirán y le dejarán claro que eso no se debe hacer y que su comportamiento es inapropiado. Las niñas pequeñas no tienen claro acerca del origen de su

placer genital, porque sus genitales se encuentran “hacia adentro” (Foley, Kope, Sugrue, 2002). Las niñas no podrán nombrar las partes de su cuerpo, ni sabrán que el clítoris es el órgano que al frotarse produce placer; parte de esto es porque no la pueden ver a simple vista, también es a causa de que las partes del cuerpo femenino, usualmente, no se nombran por los padres (Foley, Kope, Sugrue, 2002).

“Esto tiene como consecuencia que las niñas no sabrán dar nombre a eso que les hace sentir placer, pero sí serán restringidas y avergonzadas por sus padres, una niña rápidamente va a aprender que tocarse y sobarse su vulva va a ser placentero. Es natural y normal que ella quiera repetir estas placenteras sensaciones, especialmente cuando está cansada, nerviosa o aburrida” (p.14).

Desafortunadamente, algunas niñas reciben mensajes a través de sus padres de que es malo descubrir su cuerpo, usualmente se les avergüenza por eso, aunque el propósito sea protegerlas. Es correcto enseñarles a los niños que no pueden introducir objetos a ciertas partes de su cuerpo, como orejas, narices, vagina o ano; sin embargo, los padres promueven que sus hijas no se toquen, pero, no por cuestiones de seguridad, sino porque ignoran que las niñas tienen una curiosidad natural sobre sus genitales y que quieren explorarlos (Foley, Kope, Sugrue, 2002). Es importante saber que la masturbación es una parte saludable del desarrollo y que se deben nombrar correctamente los genitales, en vez de ponerles apodos (Foley, Kope, Sugrue, 2002). En el caso de las niñas, se ha encontrado que ellas no nombran sus genitales, pues lo asocian con una idea negativa, ya que nadie los menciona (Foley, Kope, Sugrue, 2002). Otra tarea de los padres es respetar la privacidad de sus hijas conforme van creciendo, ya sea al ir al baño, bañarse, cambiarse, inclusive, cuando están haciendo otras actividades, como tareas de la escuela o jugando. A pesar de que los padres saben cuándo sus hijas necesitan privacidad, porque entre más grandes más lo verbalizan, es importante enseñarles desde chicas la diferencia entre lo público y lo privado, cuáles son las actividades que deben de hacer de forma privada, por ser íntimas, como el masturbarse (Foley, Kope, Sugrue, 2002).

1.4.2. Pubertad

Las mujeres comienzan la pubertad dos años antes que los hombres. A través de los primeros cambios hormonales que experimentan, usualmente, los enfrentan solas, por lo que es

una etapa de mucha ansiedad, cambios de humor y miedos (Foley, Kope, Sugrue, 2002). Culturalmente, hay un rechazo a la menstruación y a los sentimientos que conlleva, esto puede provocar que las niñas sientan repulsión a ellas mismas y a sus cuerpos (Foley, Kope, Sugrue, 2002). Esta etapa es difícil porque las niñas, básicamente, tienen que aprender por sí mismas a relacionarse con su cuerpo y su sexualidad saludablemente. También, es una etapa de gran interés sexual, las niñas sentirán más atracción por otras personas y comenzarán a masturbarse conscientemente (Foley, Kope, Sugrue, 2002).

El autodescubrimiento, autoerotismo e, incluso, el llegar al orgasmo, son partes normales en esta etapa de desarrollo. Encontrar un tiempo a solas y explorar con sus cuerpos es elemental (Foley, Kope, Sugrue, 2002). La preadolescencia es la etapa en donde el cuerpo de las niñas comienza a madurar biológicamente, ya son capaces de reproducirse, ya tienen internalizadas actitudes y creencias acerca de su sexualidad, para bien o para mal, que van a producir confort y satisfacción en los años futuros. Lo que no tienen es experiencia de vida y madurez emocional, que les podría ayudar para integrar los cambios biológicos por los que pasan, sus roles de género y sus creencias sexuales. Esta experiencia, en gran parte, se obtiene en la adolescencia (Foley, Kope, Sugrue, 2002).

1.4.3. Adolescencia

La sociedad se encuentra fascinada por la adolescencia. Es en esta etapa en donde las jóvenes hacen importantes descubrimientos en torno a su sexualidad, tienen problemas con su autoestima, comienzan a tener relaciones afectivas o, al contrario, son rechazadas por personas que les atraen. Esta etapa es importante porque comienzan a definir quiénes son y cómo se desarrollan con las demás personas (Foley, Kope, Sugrue, 2002). Las adolescentes, usualmente, aprenden que las relaciones sexuales son complejas. Aparte del miedo impuesto por sus padres sobre quedar embarazadas o tener una ETS, muchas jóvenes sufren abuso sexual por parte de familiares o conocidos, a muchas se les controla la forma de vestirse, para no verse “provocadoras” y, a otras, se les amenaza con temáticas religiosas, como que les pasará algo terrible si comienzan su vida sexual antes de tiempo (Foley, Kope, Sugrue, 2002). No es frecuente que se les enseñe a aprender qué hacer con su deseo sexual. Si ellas se encuentran cómodas y tienen confianza consigo mismas, podrán satisfacer sus necesidades sexuales, desde

la adolescencia, sin problema (Foley, Kope, Sugrue, 2002). En este periodo, los deseos sexuales crecen y se expanden a sueños, fantasías y excitaciones que les fascinan y atraen. Suelen pasar el mayor tiempo pensando en quienes les gustan. Estas experiencias son muy diferentes a las de la infancia, porque ya hay una conciencia de que son personas sexuales, tanto en su cuerpo como en su mente (Foley, Kope, Sugrue, 2002).

1.4.4. Adultez

Como seres sexuales, la sexualidad humana termina con la muerte, por lo tanto, no es algo que “se prende y se apaga”. Las mujeres pueden pasar todo este camino sintiendo respuesta sexual, placer y deseo. Cada mujer escribe su propia historia sexual y si hay algo que no les gusta, pueden cambiar eso que les incomoda, para hacerlo más placentero (Foley, Kope, Sugrue, 2002). ¿Cómo pueden hacer esto? A través de una revisión sobre cuáles han sido sus experiencias sexuales, qué les ha funcionado y qué no, cuáles eventos afectaron su sexualidad y qué cosas nuevas quieren probar y descubrir. Para conocer su historia sexual, es importante haber aceptado su cuerpo, haber experimentado placer y haber tenido relaciones sexuales satisfactorias con alguna pareja. También, deben de conocerse lo suficiente para anticipar qué cosas les causan problemas en su sexualidad a futuro (Foley, Kope, Sugrue, 2002).

Hoy en día, es difícil que las mujeres conozcan su sexualidad. A pesar de que pueden hablar más sobre el tema, callan sobre sus preocupaciones, experiencias o sentimientos sexuales, incluso no comparten los descubrimientos que hacen (Foley, Kope, Sugrue, 2002). Siguen existiendo las mismas preocupaciones desde hace años, esto sucede porque no se ha querido aprender, ni escuchar sobre las experiencias sexuales de otras mujeres. Sabemos que cada mujer vive su sexualidad de manera diferente y que esas experiencias les pueden servir para construir la suya (Foley, Kope, Sugrue, 2002).

Fortuna Dichi (2013), menciona que, dentro del contexto cultural en México, a las mujeres se les ha educado para satisfacer las necesidades de los otros, especialmente, la de los padres; de ellos aprenden ideas de qué deben ser y qué deben hacer, esto tiene como consecuencia dejar de lado sus sentimientos y deseos, enterrando sus “propias expectativas y anhelos” (p.17). En la adultez, comienzan a sentir poco contacto con ellas mismas y con su propio ambiente, usualmente, cuentan con pocas herramientas para resolver ese problema. Esto

se debe, en parte, porque les preocupa más lo que piensan los demás sin escucharse a ellas mismas (Dichi, 2013). Para solucionar este problema, es necesario diferenciar lo que quieren ellas de lo que quieren los demás de ellas, ya que, sexualmente, están acostumbradas a dar, a satisfacer las necesidades del otro, a complacer, sin darse cuenta de que ellas no se complacen, ni se satisfacen a sí mismas. Deben de aprender a pedir lo que quieren y lo que necesitan sin pensar que perderían su feminidad, ni su valor como mujeres; lo que se pretende es que aprendan a guiar su sexualidad, pues ellas son las que más se deben de conocer y reconocer (Dichi, 2013). Las mujeres deben de aprender a amarse, a no juzgarse, a informarse y a romper con estigmas y estereotipos impuestos (Dichi, 2013). Su objetivo debe ser la obtención de mayor libertad sexual, alejando sentimientos negativos como la vergüenza y el miedo de aprender sobre sus cuerpos y experimentar cosas nuevas (Dichi, 2013). Deben conseguir estabilidad emocional a través de confiar en ellas mismas, de luchar por lo que quieren y lo que les gustaría hacer, aprender a reconocer su capacidad de dar y a poner límites. Después vendrá complacer a otros, porque al final de cuentas, las relaciones están hechas por dos personas y ambas son igual de importantes (Dichi, 2013).

2. Respuesta sexual femenina

En este capítulo se hablará sobre la respuesta sexual femenina. Dentro de ésta es importante saber qué es el deseo sexual desde un punto de vista más anatómico y si existe cierta normalidad y anormalidad dentro del punto de vista psicológico. También se hablará sobre el orgasmo femenino, sobre las diferencias de la capacidad orgásmica femenina de la masculina, como la multiorgasmia y la importancia del clítoris dentro de la respuesta orgásmica de las mujeres. A partir del enfoque social, se discutirá los tópicos sobre el placer, la liberación y los peligros de la sexualidad femenina y por qué es tan necesario saber sobre la violencia sexual que viven las mujeres, para entender de qué manera pueden liberar su propia sexualidad. Por último, en este capítulo, se explicará la *ética del placer*, propuesta por Graciela Hierro, centrada en la liberación sexual femenina, desde un punto de vista feminista y enfocada en el énfasis al placer y al erotismo.

2.1. Deseo sexual

Gómez (1995) menciona que el concepto de *deseo sexual* puede definirse de diferentes maneras, por una parte, “se centra en la supervivencia de la especie a través de la reproducción” (p.45), pero desde un punto de vista psicológico, se convierte en una de las motivaciones más importantes para el ser humano. Si se define desde un punto de vista psicoanalítico, la pulsión sexual es ilimitada dentro del panorama inconsciente, su objetivo es lograr la satisfacción. Sin embargo, el principio de realidad impide que se manifieste, por lo que pasa al inconsciente expresándose desde ahí. El deseo sexual no se puede reducir a algo solamente observable, ni a algo únicamente cognitivo, debido a que no es un comportamiento, ni es algo completamente emocional (Gómez, 1995).

Bancroft (citado por Gómez, 1995) señala que el deseo sexual se puede definir desde tres perspectivas: la afectiva, la cognitiva y la biofisiológica. Bancroft (citado por Gómez, 1995) concluye que el deseo sexual es un concepto experiencial y no neurofisiológico, se puede identificar desde los pensamientos e imágenes (cognitiva), desde el humor y estados emocionales (afectiva) y desde la activación central en el cerebro (biofisiológica).

Singer (citado por Gómez, 1995) define al deseo sexual como un impulso similar al hambre o la sed, ya que depende de una función específica en el cerebro y por dos neurotransmisores específicos: el excitatorio y el inhibitorio. El deseo sexual se vive a través de sensaciones que provocan en las personas comenzar una búsqueda de experiencias sexuales, estas sensaciones se producen gracias a "la activación de un sistema neuronal específico del cerebro" (Kaplan citado por Gómez, 1995 p.46).

Masters y Johnson (1966) describieron la secuencia de eventos por los que pasan las mujeres a la hora de tener relaciones sexuales, dividieron la respuesta sexual en cuatro etapas: excitación, meseta, orgasmo y resolución. En las mujeres, durante la etapa de excitación, la vasoconstricción de los labios, la vulva y los vasos sanguíneos de la parte perivaginal producen la lubricación vaginal e hinchazón de los genitales. También se expande la vagina y el útero. Esta reacción llega a su extrema expresión durante la meseta, cuando hay una hinchazón de los tejidos y estrechamiento en las paredes vaginales. A esto, Masters y Johnson (1966) lo nombraron como *plataforma orgásmica*. La etapa del orgasmo consiste en contracciones involuntarias rápidas de los músculos que se encuentran alrededor de la vagina, la placentera sensación orgásmica se relaciona con estas contracciones. La fase de resolución representa la desaparición del fluido de los genitales y que los órganos regresen a su estado y posición habitual (Masters y Johnson, 1966). Agregando que, dentro de estas etapas, existe una naturaleza trifásica en la respuesta sexual, esto hace referencia a que el deseo te direcciona a la excitación y culmina en el clímax.

La respuesta sexual es en realidad una secuencia bien coordinada de tres discretas respuestas fisiológicas: deseo, lubricación-dilatación y orgasmo (Singer, citado por Gómez, 1995). Dentro de la psicología, se dice que hay un rango normal y otro anormal de deseo sexual. Sin embargo, este es subjetivo si se compara con la normalidad de la función genital (Singer y Sucher compilado por Kirkpatrick, 1982). La normalidad del deseo sexual es, principalmente, anecdótico, no obstante, existe una sensación de normalidad dentro del interés sexual, así como también existen claras patologías y desviaciones sexuales. La respuesta sexual de hombres y mujeres se puede dividir en tres fases: deseo, excitación y orgasmo. El deseo es un apetito localizado en el cerebro (límbico e hipotálamo), la excitación y el orgasmo involucran reflejos autónomos de los genitales (Singer y Sucher compilado por Kirkpatrick, 1982). La excitación en mujeres y hombres es el resultado de la dilatación de los vasos sanguíneos, que se encuentran en

los órganos genitales, mientras que el orgasmo es producido por la contracción de ciertos músculos genitales (Singer y Sucher compilado por Kirkpatrick, 1982).

El desarrollo del deseo sexual normal comienza a través de la relación entre una personalidad saludable y un apetito sexual presente durante toda la vida. La intensidad del deseo sexual puede variar durante la vida, y es complicado determinar en qué nivel es patológica y en qué nivel es normal (Singer y Sucher, 1982). Por lo tanto, se ha demostrado que algunas personas aparentemente saludables tienen bajo deseo sexual y pudieran sufrir de una inhibición patológica de éste (Singer y Sucher compilado por Kirkpatrick, 1982). El deseo sexual va cambiando de intensidad con la edad y a su vez con el género. Aunque está presente desde la infancia, usualmente es olvidado y reprimido; si una persona adulta no recuerda tener sensaciones eróticas en su preadolescencia, se puede relacionar con una gran inhibición sexual temprana (Singer y Sucher compilado por Kirkpatrick, 1982).

El deseo sexual crece enormemente en la pubertad, ya que se comienza a generar mayor testosterona, la cual se hace llamar también como *la hormona de la libido*. Posteriormente, en la adultez, el deseo sexual toma diferente curso, en ambos géneros, crece y se refleja a través de las fantasías y de la masturbación, o de tener relaciones sexuales (Singer y Sucher compilado por Kirkpatrick, 1982). Algunas investigaciones han demostrado que el deseo sexual de las mujeres va disminuyendo más tarde con la edad, a comparación del de los hombres, aunque culturalmente se menciona lo contrario. Las mujeres cuentan con un mayor potencial orgásmico, pero su sexualidad es mayormente reprimida, por lo que son más propensas a inhibirse con mayor facilidad que los hombres (Singer y Sucher compilado por Kirkpatrick, 1982). Usualmente, el deseo sexual aumenta cuando hay una gran atracción entre parejas o si hay un proceso emocional, donde ambas personas están enamoradas. Sin embargo, ésta puede deteriorarse si la persona se encuentra con altos niveles de estrés, enojada, ansiosa o deprimida (Singer y Sucher compilado por Kirkpatrick, 1982).

2.2. Orgasmo femenino

Se puede definir el orgasmo como, sensaciones del cuerpo que van en aumento hasta llegar a un punto de gran excitación, que desencadena satisfacción y relajación, a través de la liberación de tensiones (Komisaruk et. al., 2011). Existen diferentes tipos de orgasmo femeninos:

los vaginales, los cervicales y los clitoridianos. Se pueden diferenciar dependiendo de dónde sea el foco de estimulación. Sin embargo, se puede presentar un orgasmo más intensamente si se estimula más de una zona al mismo tiempo, ya que se activan más de tres pares de nervios diferentes (Komisaruk et. al., 2011). Estimular otras partes del cuerpo, como los senos y los pezones, puede ayudar a aumentar la posibilidad de tener un orgasmo para algunas mujeres, esto se debe a que, tras la estimulación de estas partes del cuerpo, algunas de las mismas neuronas de los genitales se activan (Komisaruk et. al., 2011). Una cualidad sorprendente de la capacidad orgásmica de la mujer es la *multiorgasmia*. Los orgasmos múltiples suceden uno detrás de otro, entre pocos segundos o minutos, aunque los hombres también los pueden experimentar, es más común en mujeres (Komisaruk et. al., 2011). El descubrimiento de esta capacidad en las mujeres contradice la idea de que la mujer tiene una menor capacidad orgásmica que el hombre.

La inhibición del reflejo orgásmico es uno de los problemas sexuales más presentes en las mujeres, también es llamado *anorgasmia*. Se piensa que la anorgasmia sucede únicamente en mujeres que tienen problemas en todas las etapas de la respuesta sexual. Sin embargo, se ha encontrado que mujeres con un deseo sexual normal suelen ser anorgásmicas, teniendo problema únicamente en la etapa orgásmica de la respuesta sexual (Singer, 2016). Muchas mujeres consideradas anorgásmicas suelen no haber tenido nunca estimulación en el clítoris. Cabe recordar, que muy pocas mujeres llegan a tener un orgasmo si únicamente se les estimula vaginalmente. Esto ha sido de gran controversia (Singer, 2016), ya que Freud mencionaba que la estimulación en el clítoris, para facilitar el orgasmo, no era una actividad sexual apropiada para las mujeres y se relacionaba con un comportamiento infantil y neurótico. En la actualidad, se ha descubierto que la mujer que tiene orgasmos a través de la estimulación tanto vaginal, como con el clítoris, cuenta con una vida sexual normal. Toda mujer que es libre de conflictos sexuales tiene la capacidad de llegar al orgasmo, principalmente, a través de la estimulación del clítoris (Singer, 2016). Desde un punto de vista social, el orgasmo se concibe de una manera diferente, dependiendo de cada cultura. Uno de los tópicos más debatidos sobre el orgasmo (en su carácter cultural) es cómo se experimenta éste entre los hombres y las mujeres. Usualmente tiene dos objetivos: la reducción de la actividad sexual (como la masturbación), o al contrario, para mejorar el matrimonio (Komisaruk et. al., 2011).

Es necesario para tener una vida sexual más satisfactoria aprender cómo se enseña sobre sexualidad y orgasmos en ésta y otras culturas, para poder conocer más puntos de vista sobre la sexualidad y de esta manera poder mejorar las experiencias sexuales (Komisaruk et. al., 2011). Hite (2006) menciona que es más común que una mujer tenga un orgasmo durante la masturbación que durante las relaciones sexuales y que esto no debe verse como algo negativo, sino como una oportunidad para cambiar la percepción que se tiene sobre las relaciones sexuales, en donde, incluso, el hombre se puede enriquecer sexualmente, a través del conocimiento sobre la sexualidad femenina. El 90% de las mujeres llega al orgasmo, a través de la estimulación del clítoris y de la masturbación, lo que contradice la idea de que las mujeres tienen problemas para tener orgasmos. La problemática es, más bien, que la estimulación realizada por las mujeres para tener orgasmos cuando se masturban, es muy diferente a la que los hombres hacen durante las relaciones sexuales (Hite, 2006). Esto es una representación de cómo, históricamente, las mujeres han sido propiedad del hombre. Pareciera que no tienen decisión de cómo un hombre las debe satisfacer durante el coito. Es un derecho sexual que la mujer tenga la estimulación necesaria para llegar al orgasmo, aunque lo haga ella o pese a que no llegue a éste (Hite, 2006).

Hite (2006) menciona que no existe la disfunción sexual femenina, ya que las mujeres fácilmente llegan al orgasmo con la estimulación manual del clítoris. Culturalmente, se ha eliminado el orgasmo femenino del vocabulario sexual del ser humano, dejando únicamente el del hombre. Existe una glorificación del acto sexual, que en realidad no beneficia sexualmente a las mujeres, pues muy pocas pueden llegar al orgasmo a través de la penetración. Esta glorificación también existe para perpetuar la idea de la reproducción y eliminar el placer femenino como una opción de las relaciones sexuales heterosexuales. Otra idea que tampoco beneficia a la sexualidad femenina es la búsqueda del famoso *punto G*; se sigue conservando la idea de que la mujer debería de tener orgasmos a través de la penetración. Tanto la pornografía, como los medios, no ayudan a cambiar el panorama de la sexualidad femenina (Hite, 2006). ¿Cómo debería cambiar el sexo?, se pregunta Hite (2006), ya que las mujeres pueden llegar al orgasmo fácilmente a través de la estimulación del clítoris, debe de existir una equidad de cómo se masturba el hombre a la mujer y viceversa.

2.3. Placer y liberación sexual femenina

El placer es un concepto que puede abarcar bastantes ideas y definiciones, pero, el siguiente apartado se enfocará, específicamente, en el *placer sexual femenino*. Freud fue de los primeros teóricos que mencionó la existencia de un placer sexual, al cual denominó como *placer de órgano*, que va más allá de la función genital y que es uno de los ejes más importantes de la sexualidad humana (Laplanche y Pontalis, 1996). Contradiendo a lo que decía Freud sobre la sexualidad femenina, centrada en la vagina, Koedt (1970) señala la importancia del clítoris como órgano, cuya única función es dar placer sexual. Koedt (1970) explica que el orgasmo vaginal es sólo un mito machista que beneficia únicamente al placer del hombre y, como consecuencia, las mujeres han desarrollado la idea de que su función sexual es dar placer al otro, por eso existen problemas, como el fingir orgasmos vaginales. Las mujeres temen reclamar su derecho a ser personas merecedoras de placer igualitario que los hombres, piensan que el hecho de recibir placer es una especie de recompensa extra del acto sexual (Koedt, 1970).

Dentro del feminismo socialista, Charles Fourier propone que las mujeres debían de liberarse para recuperar su libertad corporal (Serret, 2008). También pedía que las mujeres dejaran de ser esclavas sexuales de los hombres y que se aboliera el matrimonio, pues atenta contra el placer y la libertad sexual, ya que ambos son un derecho, tanto de hombres, como mujeres (Serret, 2008). Fourier consideraba que la mujer alcanzaría la autonomía sexual, si existía un vínculo entre sí misma, su cuerpo y sus placeres, con el objetivo de que la autonomía fuera sinónimo de una mejor sexualidad (Serret, 2008). El feminismo socialista menciona que la libertad no es sólo social, ni política, también incluye los derechos individuales, donde la idea de persona y de libertad se asocian con la apropiación de la sexualidad (Serret, 2008).

Es, sumamente importante, replantear el valor del placer femenino, para que las mujeres se conviertan en personas autónomas con la capacidad de tener dignidad moral y una mejor calidad de vida. Para esto, es necesario eliminar sentimientos de culpa, pecado y poca responsabilidad, que lo único que hacen es no permitir el crecimiento de la persona (Hierro, 2003). El que no se permita a la mujer un sentimiento de completo goce, a la hora de sentir placer es, también, parte de la opresión femenina, por lo que es fundamental para la liberación de éste al replantearse su posición como merecedoras de placer en comparación de los hombres, así

como apropiarse de su educación y elevación moral, como prioridad para acceder a su desarrollo e integración personal (Hierro, 2003).

Ante la división que se hace entre el cuerpo y las emociones, nace la idea de *hostilidad al placer sexual*, pues se ha perdido contacto y conocimiento de ambas partes. No se ha podido hacer una conjunción entre cuerpo y mente o, como Hierro (2003) le llama: alma o espíritu. Ambas se deben estimular entre sí, por lo que, al tener placer, se deben satisfacer los apetitos del espíritu y del cuerpo para que exista una unión entre ellos, misma que produce plenitud e integración de la personalidad en la mujer (Hierro, 2003). Las diferencias entre hombres y mujeres, en relación con el placer, es que a los hombres se les permite que ejerzan su sexualidad para obtenerlo, en cambio, a las mujeres, se les castiga por ello (Hierro, 2003). Para ellas, hay una serie de reglas que deben seguir para llegar a una supuesta gratificación sexual; mientras que el hombre inicia su sexualidad de una manera natural. Mucha de esta reglamentación ha sido impuesta por los intereses de la supremacía masculina (Hierro, 2003). Lo normal para el hombre es gozar de su sexualidad, mientras que, para la mujer, es reproducirse.

Al controlar y vigilar la reproducción humana, el placer femenino se controla, mientras que la sexualidad masculina, es objeto de elección personal. Hierro (2003) menciona que para que las mujeres alcancen su potencial de personas, es elemental ponerse como objetivo liberarse y controlar su placer. Buscar el placer sexual significa tener autoridad sexual, se debe eliminar la doble moral sexual, la cual no significa eliminar las diferencias de género, más bien aceptar estas diferencias y lo que conllevan, para que produzca amor y alegría en la vida de los individuos (Hierro, 2003).

Antes de hablar sobre la ética del placer, es necesario señalar que no se puede hablar de éste, sin hablar del *peligro sexual*. Carol Vance (1989) menciona que hablar únicamente de placer, deja a un lado la realidad patriarcal ejercida hacia las mujeres. Para muchas mujeres que están expuestas ante los peligros de la sexualidad, les es difícil encontrar las ventajas de los placeres; pero, para las mujeres que encuentran la sexualidad como algo placentero y positivo, su sexualidad se convierte en una energía vital (Vance, 1989). Históricamente, las mujeres que han disfrutado de su sexualidad abiertamente han sido consideradas como “malas” y suelen ser castigadas por el hombre, porque usualmente se piensa que una mujer, consciente de su sexualidad, no va a complacer las necesidades del hombre. Se dice que las “mujeres buenas”, las

que ponen al hombre primero y, usualmente, reprimen su sexualidad, se comportan de esa manera, como una forma de ser protegidas por su pareja y no exponerse ante los peligros de los otros hombres (Vance, 1989). A pesar de que las olas feministas ocasionaron que se visibilizara la autonomía sexual para las mujeres, hubo más vulnerabilidad sexual, como dice Vance (1989, p.11-12): “A pesar de la ruptura del antiguo pacto que oponía la seguridad sexual a la libertad sexual, el miedo de las mujeres a las represalias y al castigo por su actividad sexual no ha disminuido.” Ideologías políticas, como la ultraderecha, han apoyado el castigo hacia la sexualidad de las mujeres, así como a la diversidad sexual de las personas, argumentando ideas arcaicas sobre la importancia del matrimonio heterosexual y la reproducción, manteniendo así, los “valores tradicionales” de la familia (Vance, 1989). Los peligros sexuales se encuentran extremadamente normalizados y hoy en día son demasiado comunes, estos perjudican a las mujeres y afectan la mayor parte de los aspectos en su vida. Las amenazas de la violencia masculina visibilizan que hay un gran privilegio masculino, que limita el comportamiento sexual en las mujeres. Esto es un gran dilema porque entre más se busca la libertad sexual femenina, mayor violencia reciben por parte de los hombres, por lo que tienen que cuidarse más ante los peligros sexuales, a través de la privatización o, incluso, la negación de su sexualidad (Vance, 1989).

La tarea a futuro, como señala Vance (1989), es encontrar la forma de que las mujeres se sientan convencidas de alcanzar sus intereses sexuales, a través de ampliar el análisis del placer, a favor de éste. Sin dejar de lado cómo afectan los peligros sexuales a las mujeres, necesitando un contexto sexual más seguro para ellas. También, es crucial identificar los placeres femeninos y en qué condiciones y experiencias se presentan; las mujeres deben comenzar a hablar de sus experiencias sexuales con otras mujeres con respeto, tolerancia y apertura a la diversidad y a la curiosidad (Vance, 1989). La libertad sexual para la mujer debe de ser construida por mujeres. Las mujeres que se han dedicado al desarrollo y defensa de la teoría sexual y a la importancia del placer sexual, han sido acusadas de ser egoístas, al enfocarse en el placer, cuando hay mujeres que se encuentran en desventaja sexual. Así mismo, un sector político de ultraderecha señala que el tener placer es privilegiado, ya que la sexualidad no es de gran importancia y no es vital en la vida de las mujeres (Vance, 1989). Ocultar el placer no hace que haya menos peligros para las mujeres, si las mujeres se ven cada vez más como víctimas, las demás personas las comienzan a

ver como tal y es más complicado que puedan llegar a tener una sexualidad placentera (Vance,1989). Vance (1989) concluye que no se puede seguir actuando a través del miedo, es necesario mover a las mujeres hacia el placer y la autodefinición. No sólo se debe enfocar en disminuir los peligros sexuales, se debe seguir investigando sobre el placer de las mujeres y surtirse de esperanza y energía, si no se puede caer en un dogma y en la ineficacia.

Por último, es importante describir un concepto fundamental a la hora de hablar de la sexualidad y placer femenino: la *violencia simbólica* descrita por Pierre Bourdieu (1998). La dominación masculina tiene, como consecuencia, el control reproductivo de la mujer. Esto es desconcertante ya que modifica los pensamientos y acciones de la sociedad. Las mujeres que se encuentran atrapadas en esta realidad simbólica, no se consideran víctimas de esta dominación, sino que lo consideran como su realidad, una especie de orden social inamovible e incuestionable (Bourdieu, 1998). Bourdieu (1998) define como violencia simbólica, no a los actos que visualmente son violentos (golpes, violaciones o explotación), sino a lo “espiritual”, la violencia simbólica no es interminable y es producto, principalmente, de la historia, que se construye a partir de la violencia (física y simbólica) del hombre en sí mismo y otras instituciones como la familia, la Iglesia, la escuela y el Estado. La violencia simbólica tiene como consecuencia la desvalorización del sexo femenino, considerándose como algo feo, sucio o con poco valor. Bourdieu (1998) menciona que la idea del matrimonio sigue siendo un eje en el que la mujer se mantiene sumisa, especialmente, en mujeres sin acceso a la educación. Sin embargo, las mujeres con profesiones tienen acceso al divorcio y a una idea de independencia y libertad.

2.4. Ética del placer

Epicuro, un filósofo griego, fue la primera persona en referirse al concepto de la *ética del placer* en la llamada *Ética de Epicuro*. Él menciona que el placer es un “bien inherente a nuestra naturaleza y estamos destinados a la búsqueda del placer” (González, 2020 *en línea*). Para Epicuro, el cuerpo era el único criterio de la verdad y es por medio del placer que las personas pueden alcanzar la felicidad (González, 2020). Epicuro dice que “el placer es el principio y el fin de la vida feliz. Él es el que nos hace preferir o rechazar las cosas, y a él tendemos tomando la sensibilidad como criterio del bien” (González, 2020 *en línea*). En la *Ética de Epicuro*, el placer es calculado; al elegir los placeres, se debe de tener autocontrol y gran madurez intelectual, así

como un gran dominio de sí mismo y de los deseos personales. Este placer es tanto físico, como intelectual (González, 2020). Se logra eliminar el sufrimiento cuando se descartan y eligen los placeres personales, lo más importante de esto, es encontrarse a uno mismo y saber qué es lo que quiere, que es lo justo y necesario, sin pedir de más. Epicuro relaciona su Ética del placer a la bondad y a la amistad (González, 2020).

Aunque Epicuro habla a grandes rasgos del placer, su propuesta, no está tan alejada a lo que propone Graciela Hierro sobre una *ética del placer*, enfocada al placer sexual de las mujeres. Hierro menciona que “la finalidad de la ética del placer es proponer el ejercicio de la autonomía moral para descubrir y realizar el propio estilo de vida, arranque y contenido de la vida buena” (Hierro, 2003 p.11). Dentro de la ética del placer, existe un planteamiento hedonista de interés femenino, en donde se establecen dos puntos: primero, el objetivo de la acción moral es el placer y, segundo, a las mujeres se les controla su placer en las llamadas *sociedades patriarcales* (Hierro, 2003). Al hablar de *moralidad*, se refiere a ser libre, apropiarse del cuerpo y elegir los deseos y la medida de éstos (Hierro, 2003).

La ética del placer debe seguir el interés personal de las mujeres, debe obedecer a sus necesidades, deseos y aspiraciones; es una ética de la libertad y de la madurez, que pretende alcanzar el derecho al placer, al deseo y al erotismo, los cuales se niegan, prohíben y castigan (Hierro, 2003). Se debe distinguir entre *procreación* y *sexualidad*, pues esto permite llegar a la posibilidad erótica de la sexualidad y del placer; esta condición es necesaria para acceder a la madurez, la cual Hierro (2003) menciona que es la aspiración última del desarrollo moral y de la autonomía.

El placer se relaciona con la felicidad, la idea de ser feliz significa un sentimiento de satisfacción en los diferentes aspectos de la vida, también, es tener emociones que permitan vivir placenteramente. Esto no significa que la felicidad sea “todo o nada”; se puede estar contenta con ciertos aspectos de la vida e infeliz con otros, también es así con el placer. La relación entre placer y felicidad es de inclusión; la felicidad es sinónimo de placer (Hierro, 2003).

La finalidad de la ética feminista hedonista es integrar la personalidad femenina a través de la experiencia de placer definida por las mujeres, esto contribuye a la satisfacción de sus necesidades, deseos e intereses; cómo las mujeres lo entienden y lo ponen en práctica. También pretende ser una guía escrita por mujeres para la liberación de otras, a través del descubrimiento

de su cuerpo y la apropiación de éste, teniendo conciencia de cómo se les ha negado y reducido el placer (Hierro, 2003). El placer debe considerarse como el sentido de la existencia, es el componente esencial para una vida digna y buena. Como diría Sócrates, una vida privada de placer, no vale la pena ser vivida (Hierro, 2003).

A las mujeres se les ha restringido, por una sociedad misógina, el acceso a su propio placer. Se les ha mantenido bajo control debido a la doble moral sexual, impuesta por los hombres. Esto ha limitado el conocimiento del placer erótico femenino, teniendo como consecuencia el conocer otro tipo de placeres en otros ámbitos de la vida (Hierro, 2003). Hierro (2003), por último, menciona que “su control o privación trae consigo el efecto de limitar el ser, constreñir la propia libertad de decisión de la conducta y limitar el goce, la creatividad, el amor y la unión afectiva con las demás personas” (p.145).

3. Psicoerotismo

Este capítulo se enfocará en el *psicoerotismo*, comenzando por la definición del *erotismo*, siguiendo la propuesta teórica de Fina Sanz sobre el psicoerotismo. En este apartado se definirá el concepto y posteriormente, se explicarán sus características y sobre el cuerpo *genitalizado* y *globalizado*. El tema del psicoerotismo es relevante porque es una propuesta psicológica que explica cómo las mujeres pueden relacionarse de una manera psicológica y corporal con su sexualidad, su placer y erotismo.

3.1. Definición de erotismo

Georges Bataille (1986) menciona al *erotismo* como “la aprobación de la vida hasta en la muerte” (p.8). Bataille (1986) define que el erotismo parte de la actividad sexual, pues sólo los humanos han hecho de ésta una actividad erótica, la cual se refiere a una búsqueda psicológica, independientemente del fin reproductivo. El erotismo (Lo Duca, 2000) abarca fenómenos subjetivos de orden sexual, como el placer, pero, también comprende funciones no sexuales. El erotismo (Lo Duca, 2000) engloba un sinnúmero de cosas dentro de cada cultura.

“El erotismo, además de las preocupaciones sexuales patológicamente acentuadas, engloba también, en psicoanálisis, la aptitud de ciertas zonas del cuerpo para acompañarse de placer sexual no específico. El erotismo, en el extremo límite de su sublimación, engendra un estado general de tensión, una suerte de vibración interior propicia a las creaciones del espíritu” (p.5).

Bourdieu (1998) define *sexualidad* como un sinónimo de erotismo y puntualiza que el deseo femenino es una subordinación erotizada al deseo masculino, argumentando que para muchas mujeres la dominación masculina es considerada como algo excitante. Bourdieu (1998) menciona que el *erotismo femenino* va más allá de la penetración, es un deseo sexual afectivo con una amplia variedad de actividades como el tocar, acariciar, besar, platicar, etc.

La *erótica femenina* se ha visto llena de conflictos y discusiones, debido a un antecedente histórico religioso, que ha contradicho todos los desarrollos que se han formulado del erotismo femenino, argumentando que se debe restaurar el papel tradicional de la mujer. Siendo así, su

única función sexual debe ser la reproductiva, bajo el yugo matrimonial (Scott citado por Schaufler, 2014).

Rubin (compilado por Vance, 1989) menciona que este tipo de debates no hay que tomarlos a la ligera, pues ocasionan muchas tensiones sociales, más allá del tema de la sexualidad. Para Rubin (compilado por Vance, 1989), la sexualidad es política, por lo que estos periodos de discusión, análisis y cuestionamiento sobre el erotismo provocan cierta “histeria erótica” en donde grupos políticos, comúnmente religiosos, promueven, de manera enérgica ciertos controles de la sexualidad adulta, especialmente dirigida a niños y adolescentes. A esto se le puede denominar como un *dilema de la lucha del erotismo*, pues han existido un considerable número de luchas políticas sexuales. Sobre esto, Rubin (compilado por Vance, 1989) señala: “periódicamente, se dan también batallas entre los principales productores de ideología sexual (las iglesias, la familia, los medios de comunicación pública y los psiquiatras) y los grupos cuya experiencia es clasificada, distorsionada y puesta en peligro por los primeros” (p.160). El hecho de que no se acepte un nuevo pensamiento sobre el erotismo, puede ocasionar leyes en contra de la libertad sexual, estigma erótico, discriminación, rechazo familiar y mucha desinformación (Rubin compilado por Vance, 1989). Es importante señalar que Rubin (compilado por Vance, 1989) crítica las posturas feministas enfocadas a la opresión sexual. Aunque las defiende, diciendo que han traído a la mesa mucha teoría sobre placer sexual y justicia erótica, el feminismo no debería enfocarse a la sexualidad ni al erotismo, las teorías sexuales no deben derivarse de las de género, pues son dos cosas muy diferentes.

Rubin (compilado por Vance, 1989) argumenta que hay una relación entre el sistema sexual y el género, no son la misma cosa, se sigue haciendo una distinción entre el deseo del hombre y el de la mujer. Por esta razón, actualmente las mujeres han sido excluidas en la industria del sexo, como productoras, creadoras y consumidoras, el cual el feminismo argumenta que la pornografía es un medio de perversidad erótica masculina, a través del sometimiento sexual de la mujer. Rubin (compilado por Vance, 1989) menciona que, en realidad, la pornografía no deja a la mujer explorar su capacidad erótica y liberación sexual, si se cierran estos espacios y si todo se comienza a ver ante los ojos de la perversión sexual. Por ende, existe una constante lucha en contra de los sectores ideológicos que promueven la censura al erotismo y a la representación de las actividades eróticas, esto genera un gran estigma en relación a la

sexualidad y “se empuja al discurso sexual, a la reticencia, al eufemismo y la deshonestidad” (compilado por Vance, 1989 p.152).

3.2. Psicoerotismo femenino

Muchas mujeres no tienen conciencia de su placer ni de su erótica, rechazan estas fuentes o imitan la erótica de los hombres. Esto es producto del sometimiento que han vivido las mujeres a causa de los hombres y tiene como consecuencia que su psicoerotismo se vea afectado (Sanz, 2018). Las mujeres han sido educadas para no pedir, para dar y disponer del otro, para priorizar los deseos del hombre, considerándose en segundo lugar, hasta llegar a autoanularse (Sanz, 2018). Lo anterior se relaciona con que el autoerotismo ha sido definido y descrito por el hombre. Esto afecta que, a partir de estas definiciones, cuando las mujeres no pueden categorizar sus experiencias, empiezan a catalogar sus sensaciones como algo anormal, como una disfunción sexual (Sanz, 2018).

Sanz (2018) menciona que para que una mujer pueda llegar a su autonomía sexual, es necesario no rechazar a la vagina como fuente de placer, así como lo siguiente:

“Toda mujer tiene el derecho al reconocimiento y apropiación de su cuerpo y las posibilidades de sensaciones que tiene; ello sin menoscabo de que se comporte eróticamente como y con la opción sexual que prefiera. La mujer no tiene por qué aceptar la opresión, ni a través de su cuerpo ni en su vida. A ella le corresponde buscar alternativas y elegir relaciones justas” (p.47).

Las mujeres que han podido desarrollar su sexualidad de una manera libre, se han permitido más sus recursos y realizar su mapa erótico, desafortunadamente, no son la mayoría (Sanz, 2018).

3.3. Características del psicoerotismo femenino

Sanz (2018) menciona que algunas de las características del psicoerotismo femenino son:

1. La mujer tiene gran sensibilidad en todo su cuerpo como una totalidad, hay una gran percepción de *globalidad*.

2. Cierta *anestesia genital*, especialmente vaginal, sobre todo en aquellas mujeres que han tenido poca experiencia con sus genitales, puede producir un cierre vaginal (desde el vaginismo, al no sentir o sentir con desagrado)
3. *Emocionalidad*, refiriéndose a que los encuentros sexuales y los sentimientos amorosos van unidos, interiorizando ambas sensaciones.
4. Existe una percepción sexual globalizadora, que incluye la importancia de los sentidos y las fantasías eróticas.
5. Los sentidos se van desarrollando en otras actividades, no sexuales, en la vida cotidiana de la mujer.
6. Las fantasías eróticas son importantes y válidas. Hay una gran relevancia erótica en las que se relacionan más con lo romántico y lo sentimental; mientras que las que son fantasías centradas en lo genital, producen culpa y llegan a ser reprimidas.
7. El último punto es *lo secreto*. Debido a que se reprime la sexualidad de la mujer, basan su sexualidad en la clandestinidad, ya sean sus fantasías, como sus comportamientos.

3.4. El cuerpo erótico global y genital

Una de las características más relevantes en la erótica femenina es su *corporalidad* o *globalidad*. Los conceptos de *globalidad* y *genitalidad* expresan formas de percibir las sensaciones corporales, aunque pueden extenderse más allá de lo que se entiende por sexual. Incluye otras experiencias, otra forma de ver al mundo. Hay tres factores que influyen en el desarrollo del cuerpo erótico femenino como globalidad (Sanz, 2018). La primera, es el cuerpo biológico. El cuerpo de la mujer tiene sus genitales tanto internos como externos y, a lo largo de su vida, observa que su cuerpo pasa por diferentes cambios, no sólo corporales, también emocionales. Es posible que estos cambios faciliten una sensación de totalidad (Sanz, 2018). La segunda, son las actividades de la vida cotidiana con relación al rol femenino. Ya sea desde la alimentación, las tareas del hogar, el estado de salud y el cuidado emocional de la familia. Estos roles permiten que las mujeres cultiven sus emociones, integrándolas, más que disociarlas (Sanz, 2018). La tercera, se refiere al contacto entre mujeres. La sensación de globalidad es suave y extensa y se desarrolla durante toda la vida. La *globalidad* se define como una sensación de placer que se esparce por todo el cuerpo, es una caricia y va, desde lavarse el cabello, recibir

masajes, abrazos, besos, cosquillas, etc. Es algo que comúnmente desarrollan a través del contacto con otras mujeres desde su infancia y adolescencia (Sanz, 2018).

Sanz (2018) llama a esto *erótica del contacto* y puede no surgir deseo genital o sexual. “Un factor, muy determinante del desarrollo erótico global en las mujeres son las prácticas habituales de contacto que se dan en niñas, adolescentes y adultas” (p.54). El contacto ha ayudado a las mujeres a conducir su energía sexual y a desarrollar un tipo de placer no sexual, que es de utilidad al madurar sexualmente.

Sanz (2018), menciona que para muchas mujeres no es fácil descubrir o desarrollar su genitalidad desde la infancia. Hay razones que explican, fácilmente, esta dificultad:

1. La sociedad reprime el encuentro de la mujer con sus genitales, en donde hay una relación negativa en torno a este y una ciega aceptación de sus roles de género, como el rechazo al deseo sexual, señalando que es algo que “no necesitan”, refiriéndose, principalmente, a la masturbación.

2. Parte de los genitales femeninos se encuentran en el interior, como los ovarios y la vagina y se desconoce de su existencia, por lo que produce una ignorancia de sus sensaciones. Se va centrando el conocimiento de las sensaciones genitales en las zonas externas de esta, como en los labios vaginales o el clítoris. Hay un gran desconocimiento de la vagina que ni se nombra y, en parte, se debe a que su acceso es difícil, pero también puede ser muy placentero, si se aprende a mapear las sensaciones genitales.

3. Se relaciona la genitalidad al poder del hombre, su uso es para que se aprovechen de él y a que disminuye el valor de la persona “entre más lo uses”. Las mujeres asocian a que, si no usan su genitalidad, van a valer más como personas y podrán ser de mejor interés para el hombre. La genitalidad de la mujer, usualmente, es un espacio de burlas, chistes y humillaciones para los hombres, no se diga de abusos y violencia. Por lo que, como forma de protección, hay cierta anestesia genital vaginal, por lo que tiene como consecuencia que las relaciones sexuales no sean placenteras (Sanz, 2018).

A partir de los deseos masculinos, la vagina ha tenido dos funciones: dar placer al hombre y parir bebés. Muchas mujeres ni siquiera han visto su vagina. Aunque el centrarse en el clítoris tuvo beneficios, como la crítica que las relaciones coitales no son sólo reproductivas y no es la única forma de relación sexual, la vagina quedó de lado, incluso a la hora de masturbarse,

siendo las relaciones vaginales una opción para la relación sexual con el hombre, más no masturbatoria (Sanz, 2018). Es necesario, para romper con este adormecimiento vaginal, conocer la vagina y todas sus características. También, conocer la capacidad de goce vaginal, dentro del autoerotismo, así como en relaciones de pareja. El desarrollar la sensibilidad de la vagina permite (Sanz, 2018):

- Recuperar el cuerpo para sí mismas.
- Conocer otras sensaciones de placer más allá del clítoris y de otras partes del cuerpo.
- Diferenciar las sensaciones del clítoris y de la vagina: ambas igual de importantes, pero ambas completamente diferentes, ambas placenteras.
- Sensibilizar la vagina ayuda a sentir también el útero y el interior del vientre, cuyo placer es todavía más sutil.
- Conocer otro tipo de eróticas como el punto G, lo que puede desencadenar una eyaculación femenina.
- Favorecer la respuesta orgásmica.
- Diferenciar entre el placer en solitario y el placer con otras personas.
- Mejorar las relaciones sexuales con otras personas.
- Prolongar el placer.

Sanz (2018) menciona que:

“Cuando la mujer conoce su psicoerotismo, se reconoce en el derecho a sentirse bien, a aprender de sí misma, se dispone emocional y físicamente para sentir. Y cuando esto ocurre, se puede compartir el placer. El ser acariciada, besada, estimulada por alguien a quien se desea, supone un goce intenso cualitativamente diferente. Es el goce de la química de otra piel, el compartir algo, la sensación fusional del encuentro erótico, una forma de comunicar.” (p.62)

4. Masturbación y Autoerotismo

En este último capítulo, se definirán los conceptos de la *masturbación* y el *autoerotismo*, no sin antes explicar sus problemáticas y en cómo hay mucha información errónea en relación con estos conceptos, provenientes de la relación entre sociedad e individuo que tanto ha perjudicado la construcción y la implementación, de una manera adecuada, para el concepto de autoerotismo. También, se expondrá las diferentes formas que hay de autoerotizarse, dando a entender que es una actividad amplia y compleja, además de los beneficios que esta puede tener en el desarrollo sexual y personal de la mujer que lo practica.

4.1. Problemática de la masturbación y el autoerotismo

La masturbación femenina sigue estando llena de estigma y tabúes que tienen como consecuencia que las mujeres no quieran hablar del tema, pues sigue habiendo a su alrededor muchos sentimientos de culpa o de vergüenza (Ramos, 2011). En el caso del autoerotismo, es un concepto que se confunde como un sinónimo de masturbación, por lo que muchas mujeres desconocen su verdadero significado. En la actualidad, existen, tanto problemáticas sociales, como psicológicas, que provocan que la masturbación se siga negando y castigando por parte de la cultura y de las mujeres que la ponen en práctica.

Una de las problemáticas sociales, tanto de la masturbación como del autoerotismo, es la asociación de que la masturbación es una actividad de los hombres y una necesidad masculina. Se tiene la idea de que, si es que las mujeres lo llegan a hacer, es en menor frecuencia y sin la misma necesidad que los hombres (Ramos, 2011; Sanz, 2018). Si la masturbación se considera como una práctica solitaria, para las mujeres es, además, invisible. Ellas se piensan como las únicas mujeres que lo realizan y tratan de mantenerlo en secreto y ser lo más discretas posibles, su autoerotismo se mantiene como un gran secreto sexual (Ramos, 2011). Ramos (2011) menciona que, anteriormente, se decía en las investigaciones que las mujeres no se masturban, pero, ahora es un hecho innegable. Las mujeres sí se masturban, el problema está en que no hablan de eso, por una gran inseguridad e ignorancia que se tiene alrededor del tema. Al no platicar sus propias experiencias autoeróticas con otras mujeres, no se pueden dar cuenta que la

masturbación es una actividad natural de la sexualidad y no les permite conocer otras realidades autoeróticas que les ayuden a complementar la suya.

Usualmente cuando se habla de masturbación femenina es para dar a conocer los peligros y los efectos negativos que tiene, usualmente, son los hombres los que hacen estas inferencias, aunque también han participado mujeres. La cultura ha permitido que el autoerotismo y la masturbación no se normalice como una actividad sexual natural en las mujeres. A las mujeres les hace falta elevar su voz para que compartan con otras mujeres la importancia del autoerotismo, pero si ellas mismas desconocen de la naturalidad de esta actividad y la siguen viendo con ojos de vergüenza y un tanto mecánica, ¿cómo van a poder alzar la voz para apropiarse de esta práctica? Esto se relaciona con otro problema: se les ha enseñado a las mujeres y se ha cuestionado la existencia de su capacidad sexual. Las mujeres que crecen con esta idea, de que su sexualidad no es importante y no es una necesidad, suelen negarla y reprimirla (Dichi, 2013; Ramos, 2011; Sanz, 2018).

La masturbación es en sí una actividad autónoma que no depende de otra persona más que de las mujeres. Realizar esta actividad demuestra que sí se tienen impulsos sexuales, sin embargo, hay personas que no aceptan esta idea. Se sigue pensando que el hombre es el que, de cierta manera, “despierta” la sexualidad femenina, por lo que el autoerotismo atenta con estos pensamientos. Otra problemática es la noción de que el oprimido tiende a ser el opresor. Debido a la gran ansiedad que las mujeres tienen al hablar de su propia experiencia autoerótica, suelen tener ciertos mecanismos de defensa, que les ayuda a aliviar cierta tensión en relación con no poder hablar de su propia sexualidad libremente. Esto es el avergonzar la propia masturbación masculina a través de la burla, el hacerlos sentir mal o el avergonzarlos. Es un desquite, ya que el hombre suele hacer lo mismo con la sexualidad de las mujeres. Esto no significa que sea una conducta apropiada por ambas partes. Detrás de esto hay grandes niveles de vergüenza que las mujeres sienten por su propia sexualidad (Ramos, 2011).

Dentro de las problemáticas de la masturbación y el autoerotismo, se debe mencionar las problemáticas psicológicas que conlleva. Esto es la falta y el exceso de la masturbación y cómo afecta en la vida de los individuos. Sanz (2018), menciona que, las mujeres que nunca se han masturbado pueden desarrollar resistencia a su genitalidad, provocando que en un futuro tengan problemas sexuales por la falta de “desarrollo sensitivo en esa zona”. Sin embargo, es común que

las mujeres que se masturban conscientemente sientan culpa, pues, socialmente, se les ha enseñado que la práctica tiene una connotación negativa, existiendo un rechazo social hacia la genitalidad femenina.

A pesar de que exista culpa y vergüenza en las mujeres cuando realizan el acto, también sienten placer y su realización les ayuda a conocer su genitalidad y su autonomía sexual. La tarea es que las mujeres que tienen experiencias negativas o que no se han masturbado, aprendan sobre las diferentes sensaciones genitales y las conviertan en algo positivo y placentero (Sanz, 2018). Hay otras formas de masturbarse, como con la ayuda de las fantasías eróticas, que facilitan la práctica y ayudan a la descarga orgásmica (Sanz, 2018). Sin embargo, dentro de las fantasías eróticas, también hay mucha culpa y vergüenza.

Por otro lado, se entiende como masturbación excesiva, a la práctica que rebasa las necesidades sexuales de la persona que se masturba. Es muy complicado establecer cuál es el límite de la masturbación porque cada persona tiene necesidades sexuales diferentes, que van cambiando a lo largo de su vida. Se considera excesivo, no tanto por el número de veces que se haga, sino qué tanto el masturbarse ha afectado otras actividades de la persona, como ir a la escuela, al trabajo, sus relaciones sociales o incluso sus pasatiempos. Sigue siendo complicado determinar si hay un exceso porque también se debe conocer el contexto de la persona, la etapa en la que se encuentra y su estado emocional. Esta idea de que exista cierta patología de la masturbación puede ser malinterpretada por grupos conservadores, argumentando que, si una mujer se masturba todos los días, es un exceso, cuando es perfectamente normal que lo haga. Por esta razón, las mujeres deben informarse, detalladamente, sobre los temas de sexualidad y se deben dar mejores herramientas para que los temas sobre la masturbación y el autoerotismo se entiendan y se pongan en práctica, sin penas ni culpas, pues, usualmente, una mujer que está mal informada pensará, al igual que la sociedad, que el que se masturbe todos los días es algo malo y podría llegar a sentirse culpable y rechazar estas prácticas.

4.2. Definiciones de masturbación y autoerotismo femenino

Se desconoce exactamente de dónde viene la palabra masturbar, Ramos (2011), menciona que se cree que proviene del latín manus stuprare, que significa “tener relaciones culpables” o “tener relaciones con las manos”. Ramos (2011) sospecha que, en realidad, de ahí no proviene la

palabra masturbar, y que se le dio una definición ideológica, con una connotación negativa. Por muchos años se atribuyó a la masturbación como algo masculino, por lo que muchas definiciones se relacionaban con los genitales masculinos. Ramos (2011) termina definiéndolo del latín manus turbare, o sea “excitar con la mano”.

Betty Dodson (1996), una de las pioneras en hablar sobre la importancia de la masturbación femenina, menciona que “la masturbación es la primera forma de expresión sexual, es un acto de amor que el ser humano practica a lo largo de su vida” (p.3). La masturbación es considerada como la relación sexual más segura. Sin embargo, sigue siendo uno de los secretos sociales mayor guardados. Se desea que algún día se puedan compartir experiencias personales sobre la masturbación (Dodson, 1996) pues, negar la masturbación, produce represión cultural; esto se refiere a cuando hay un sentimiento de culpa o vergüenza por hacerlo, usualmente, comienza en la infancia y la adolescencia y es inducido por la cultura y por los padres (Dodson, 1996). La consecuencia de prohibir este conocimiento es que puede ser más fácil que se manipule a una persona, impidiendo que cuestione las prácticas sexuales socialmente aceptadas (Dodson, 1996).

Masturbarse es la manera de aprender para todas las mujeres sobre su respuesta sexual, explorar sus cuerpos y mentes para descubrir cosas ocultas y desconocidas de su sexualidad. Al masturbarse, no se le tiene que rendir cuentas a nadie ni prevenir críticas, rechazo o fracaso de estar con una pareja (Dodson, 1996). Es fundamental señalar que la masturbación es una construcción, las mujeres no nacen sabiendo masturbarse, es algo que van aprendiendo a lo largo de su vida (Dodson, 1996). Betty Dodson (1996) también señala que la masturbación femenina:

“Es la manera en la que descubrimos nuestros primeros sentimientos eróticos, la manera en la que aprendemos a querer a nuestros genitales y a construir una autoestima sexual. Es la mejor manera de obtener autoconocimiento y dejar de lado miedos sexuales e inhibiciones.” (p.4-5)

Para las mujeres, especialmente, es una manera de construir confianza para poder comunicarse con sus parejas. Dentro de las relaciones en pareja, cabe señalar, que las relaciones sexuales incluyen otro tipo de prácticas como la masturbación (Dodson, 1996).

Así como Betty Dodson, Fortuna Dichi (2013), menciona que gracias a la educación de represión en la que muchas mujeres mexicanas han crecido, la masturbación ha sido un tema

poco hablado y practicado. Dichi (2013) también menciona que las mujeres sienten culpa y asco al masturbarse, por lo que la masturbación es considerada como tabú y, usualmente, intimida a las mujeres, esto tiene como consecuencia que no se hable mucho del tema. Por esta razón, el conocimiento del autoerotismo femenino es muy escaso, la construcción de éste se basa erróneamente en los fracasos y errores de la persona (Dichi, 2013). Dichi (2013 p.36), menciona que cerca del 70% de las mujeres se masturba con el objetivo de llegar al orgasmo. Es común que las mujeres lo comiencen a hacer después de lo veinte años o cuando ya han tenido relaciones sexuales. La masturbación es una experiencia personal y privada que ayuda a satisfacer deseos y descubrir cosas nuevas dentro de la vida sexual (Dichi 2013).

Havelock Ellis (2004) fue la primera persona en describir el término *autoerotismo*. Él lo diferencia de la masturbación y lo define como “el fenómeno de una emoción sexual espontánea generada ante la ausencia de un estímulo externo, directa o indirectamente, por otra persona” (p.194). También, afirma que es un aspecto natural de cada persona e incluye todo comportamiento que genere placer sexual, orgasmos durante el sueño y el narcisismo. Ellis (2004) menciona que algunos ejemplos de autoerotismo en mujeres es el uso e introducción de otros objetos para obtener placer, masturbarse de maneras poco comunes, como frotarse, balancearse, montar a caballo o andar en bicicleta, uso de ropa ajustada para excitarse, tocarse otras partes del cuerpo, como los senos siendo una forma de excitarse y llegar al orgasmo, tener orgasmos mientras se duerme, tener fantasías sexuales, sin llegar a la masturbación. Las fantasías sexuales son la práctica más importante del autoerotismo, aun si no son sexuales; si tienen una carga emocional, se sigue considerando como autoerótica, pues tiene una trasfondo sexual (Ellis, 2004).

En 2017, Butler (2021, citado por Vilet y Galán) define al *autoerotismo* como “la excitación y satisfacción, la cual se relaciona a la emoción sexual generada por la misma persona, muchas veces, mediante la masturbación”. Por otro lado, *The Penguin Dictionary of Psychology* (2021, citado por Vilet y Galán) aclara que, aunque la masturbación es el ejemplo clásico de un acto erótico, el término se utiliza también para fantasías y sueños.

Por lo tanto, el autoerotismo (2021, Vilet y Galán), se puede definir como la:

“posibilidad autogestionada de placer individual, que comprende fantasías, sueños, exploraciones, excitación, deseo y libertad, posibilidad de satisfacción mental o física que no

necesariamente proviene de un estímulo externo y no se reduce a la masturbación, también puede estar enlazada al narcisismo y actividades que provienen de un placer autónomo.” (p.347)

Analizando las definiciones anteriores sobre la masturbación y el autoerotismo, resalta el cuestionamiento: ¿cuál es la diferencia entre los dos conceptos? El concepto de *masturbación*, como menciona Ramos (2011), tiene un antecedente conservador que se caracteriza por ser algo negativo, incorrecto y sucio practicado, principalmente, por hombres. Es una actividad tan negativa, que el concepto de masturbación no se refería para las mujeres, porque las mujeres se consideraban tan “puras” y “castas” que no se atrevían a realizar actividades masturbatorias. Fue hasta que comenzaron las primeras investigaciones de sexualidad, cuando descubrieron que las mujeres también lo hacían, describiéndolo como algo no natural, innecesario e igualmente sucio y mal visto (Ramos, 2011). Aunque feministas y sexólogas enfocadas en el placer utilizaron este término como algo positivo, natural y necesario, desarrollando, junto con el tema de la masturbación, conceptos como *placer* y *erotismo*, el concepto de masturbación no ha podido borrar su pasado conservador por completo. Sin embargo, el *autoerotismo* complementa el concepto de masturbación y borra su pasado judeocristiano. La definición de Ellis (2004), no sólo menciona que hay una gran variedad de actividades auto sexuales que van más allá de la masturbación, sino que el concepto de autoerotismo ya integra, tanto el placer, como la naturalidad de la actividad.

En conclusión, se usará el término autoerotismo, en lugar del de masturbación, porque es una definición resultante de una lucha por tener autonomía, placer y libertad sexual, en donde la actividad del amor solitario o del sexo solitario (como le llaman algunos autores) se ve como algo natural, necesario y beneficioso para el desarrollo, la integridad sexual y personal de las mujeres y, claro está, del resto de los humanos. Al hablar del autoerotismo, se agrega ya una carga placentera y erótica en la mujer que lo practica, así como una consciencia de que dicha actividad es para tener un beneficio individual, con un objetivo de liberación y respeto corporal.

4.3. Tipos de masturbación y autoerotismo femenino

La ventaja de la masturbación y el autoerotismo es que hay una amplia variedad de formas para hacerlo. La más frecuente es la estimulación con los dedos de las manos. Se ha encontrado, a través de las experiencias de mujeres, que hay alrededor de seis variaciones de

masturbación con la mano (Hite, 1981). Es importante mencionar que, aunque el clítoris es el encargado de causar aquellas sensaciones placenteras, lo que se frota no es el clítoris en sí, sino el glande del clítoris. Ya que la estimulación directa del clítoris, al ser un área extremadamente sensible, puede causar irritación y dolor (Ramos, 2011). El estímulo se puede hacer de diferentes maneras: en movimientos circulares, adelante-atrás, de lado a lado, de arriba a abajo. Durante el orgasmo, es común que las mujeres se sigan estimulando para tener una experiencia más satisfactoria (Hite, 1981).

Otra forma de estimular el clítoris es boca abajo, con las mismas manos o utilizando algún objeto suave, como un peluche, sobre cobijas o incluso con almohadas (Hite, 1981). Usualmente, para intensificar la sensación, algunas mujeres suelen introducirse los dedos en la vagina, mientras se estimula de otra manera el clítoris (Ramos, 2011; Hite, 1981). También puede hacerse con la ayuda de los muslos, apretándolos de cierta manera para que se pueda comprimir la vulva y esta técnica se puede hacer tanto de pie, como acostada o sentada (Hite, 1981).

Otra manera es a través de chorros de agua, en la ducha o en una bañera (Hite, 1981; Dodson, 1996). Aunque es un método eficaz, no es recomendable, pues se desperdicia mucha agua al hacerlo (Ramos, 2011). Según Hite (1981), sólo el 2% de las mujeres se masturba únicamente con la introducción de los dedos o de algún objeto en su vagina, sin estimular el clítoris. También se puede resaltar a las mujeres que estimulan su clítoris contra objetos, como sillas, esquinas de mesa, libros, etc. (Ramos, 2011). Hay otras que tienen la capacidad de autoerotizarse a través de fantasías sexuales, sin ningún tipo de estimulación en genitales (Hite, 1981).

En la actualidad, hay un creciente número de mujeres que utilizan vibradores para autoerotizarse, sin embargo, su uso es cultural, pues en algunos lugares, como en Estados Unidos, suele ser más frecuente que en otros países (Ramos, 2011). Aunque algunas expertas en los temas del autoerotismo recomiendan el uso de vibradores, otras lo rechazan, argumentando que es una propaganda consumista sexual y que es mejor que las mujeres lo hagan con sus manos, pues le ayuda a conocer mejor su corporalidad. La mayoría de las mujeres que se masturban alcanzan el orgasmo, aproximadamente, en dos a cuatro minutos y sin ninguna dificultad (Hite, 1981).

La vergüenza en relación con la masturbación y el autoerotismo no se debe tomar a la ligera, pues suele ocasionar cierto tipo de problemas, como el que nadie les platique a las niñas que comienzan a masturbarse cuáles objetos no deben introducirse a la vagina y cuales son más seguros. Otro tipo de problemas son que las mujeres que pueden llegar a tener objetos atorados en sus vaginas y suelen tardar en atenderse médicamente, pues no le mencionan a nadie el problema que tienen por “lo indecoroso” de la situación (Hite, 1981).

Es importante preguntarse: ¿por qué las mujeres se autoerotizan? La principal razón es para llegar al orgasmo, esto es sin importar la edad, si tienen pareja o su experiencia sexual (Ramos, 2011). Algunas mujeres se autoerotizan para aliviar la tensión sexual que se tiene cuando se está excitada, sin importar la situación que provocó la excitación. Se dice que una de cada tres mujeres lo hace para relajarse o aliviar tensiones laborales. También una de cada tres se masturba, terminando una relación sexual insatisfactoria, para igualmente aliviar la tensión sexual. Otras razones, menos frecuentes, para autoerotizarse es por aburrimiento, para conciliar el sueño o simplemente porque la persona se encuentra en un buen estado de ánimo o le ha pasado algo bueno en su vida. Como dice Ramos (2011) “el orgasmo es el mejor ansiolítico y relajante... por si fuera poco: es natural, ecológico, no necesita receta, es gratis y siempre se tiene a la mano” (p.184).

Es muy frecuente fantasear durante el autoerotismo y la masturbación. La mayoría de las mujeres fantasea con la persona que le gusta o su pareja, sólo un 20% fantasea con personas extrañas y el 30% haciendo cosas que en la realidad no haría. Un número muy alto (19%) fantasea con ser forzada en tener relaciones no deseadas y se tendría que investigar por qué, mientras que el 18% fantasea con tener tríos u orgías con personas del sexo opuesto. Las fantasías menos frecuentes son las lésbicas con un 11% (en personas heterosexuales) y sólo el 3% fantasea con forzar a alguien a tener relaciones sexuales (Hunt citado por Ramos, 2011).

4.4. Beneficios de la masturbación y el autoerotismo

En los años sesenta, se dijo que la masturbación era aceptable, pero en realidad, la gente ni siquiera podía mencionar la palabra, mucho menos hablar del tema. Sesenta años después siguen existiendo mitos sobre la masturbación, uno de los principales es que es una sustitución

de las relaciones sexuales (Dodson, 1996). Dodson (1996), menciona que aparte de que funciona como una *autoayuda sexual*, existen otros beneficios dentro de la masturbación. Algunos son:

- Ayudar a que las personas que no han podido encontrar pareja puedan satisfacerse sexualmente.
- No hay posibilidad de embarazos o enfermedades de transmisión sexual para los adolescentes con altos deseos sexuales.
- Es útil cuando, en relaciones de pareja, alguno tenga una enfermedad o no se sienta interesada en las relaciones sexuales o no sean capaces de hacerlas.
- También sirve como alternativa de práctica sexual, especialmente, cuando se les sea complicado llegar al orgasmo a través del coito.
- Puede ayudar en etapas del embarazo o para reducir cólicos menstruales.
- Ayuda a relajarse y ayuda a poder quedarse dormida.

Ramos (2011) menciona que un beneficio elemental del autoerotismo es que contribuye al bienestar y equilibrio psicológico de quien lo practica. Entre otros beneficios se encuentran:

- Mejora el conocimiento del propio cuerpo y de sus zonas erógenas.
- Mayor facilidad para lograr tener orgasmos.
- Proporciona orgasmos más intensos.
- Hace desaparecer la anorgasmia.

A pesar de que Ramos (2011) describe estos beneficios, explica que la masturbación no favorece al orgasmo femenino en el coito. La masturbación facilita tener orgasmos durante dicho acto, más no durante el coito, pues, como se ha visto anteriormente, la introducción del pene en la vagina no genera los estímulos necesarios para llegar al orgasmo, al menos que haya estímulo en el clítoris. Para dar solución a este dilema, Dodson (1996) expone la introducción de la masturbación mutua durante el coito, de esta manera, se garantiza la estimulación del clítoris, por lo tanto, hay una mayor probabilidad de que se tengan orgasmos.

5. Metodología

Justificación

El concepto de *autoerotismo* se ha popularizado dentro del tema de sexualidad femenina en los últimos años. Se podría decir que, el preámbulo del *autoerotismo femenino* fue el énfasis de la importancia de la masturbación femenina, descrita por Betty Dodson, en 1986, donde se señaló que no se puede separar el concepto de *sexualidad* sin el concepto de *placer*, ni el de *erotismo*. Se ha visto, tanto en investigaciones como la de Piñón y Cerón (2007) y la de Vilet y Galán (2021), así como en otros medios, una mejoría y mayor apertura en la concepción que se tiene del autoerotismo femenino. Sin embargo, la educación desde la infancia, sobre el tema de autoerotismo, es escasa, pues el concepto no se ha internalizado en la sociedad, agregado a que México es un país machista y conservador, según las mismas investigaciones mencionadas.

Las investigaciones sobre autoerotismo femenino de Estrada, Wong, Pérez, Pacheco (2008) y la de Calderón y Toapanta (2019) afirmaron que existe un mayor conocimiento del tema en población de estudiantes universitarias de la carrera de Psicología, dando por hecho que la carrera te da los elementos necesarios para saber más sobre el tema. No obstante, una de las problemáticas elementales de estos artículos es que muy pocas estudiantes han desarrollado sus experiencias autoeróticas desde la educación familiar, y las investigaciones no especifican qué tanto se ha aprendido sobre estos temas, a través de los programas de la carrera de Psicología, argumentando que la carrera se enfoca en estudios humanos.

La finalidad de esta investigación es hacer un análisis exploratorio del cual, a través del abordaje sobre las experiencias autoeróticas de las estudiantes universitarias de la Facultad de Psicología de la UNAM, se puedan concluir los siguientes puntos: qué tanto conocen el tema de autoerotismo, cómo lo aplican en su cotidianidad y por qué es importante el tema dentro del ejercicio de la psicología.

Al vivir en una sociedad machista, la educación sexual femenina, dentro de la familia, es escasa y tiene una connotación negativa. Esta falta de enfoque hacia el placer femenino puede afectar otros tipos de educación como la universitaria, sobre todo, si se parte de una revisión al Plan de Estudios de la Facultad de Psicología de la UNAM (Fac. Psic., 2008), mismo que tiene un enfoque “asexual”, pues no toman en cuenta dentro de los estudios el cuidado y la

importancia de la sexualidad humana, así como el placer dentro de la psicología general, en los primeros semestres de la carrera.

Las mujeres pueden optar por aprender sobre su placer y sus cuerpos a través de otros medios, fuera de la educación familiar y escolar, para conseguir un bienestar sexual que se les ha prohibido y silenciado. Debido a estos supuestos, se pretende realizar una investigación cualitativa, por la cual, a través de entrevistas semiestructuradas, se pueda conocer cuáles han sido las experiencias autoeróticas de las estudiantes de la carrera de psicología de la UNAM, a lo largo de su adultez, indagando, también, en si la práctica y concepción de su autoerotismo se desprenden de su educación sexual familiar y escolar y cómo influyen los aprendizajes obtenidos en la carrera de psicología, sobre temas de sexualidad. De esta manera, se podrá vislumbrar, qué tanto las estudiantes se han apropiado de su propio placer sexual a través de sus experiencias autoeróticas, o de lo contrario, si no han podido adueñarse de su sexualidad, de su placer y su erotismo y si son influenciadas por los aprendizajes conservadores y machistas, así como menciona Fina Sanz (2018).

Pregunta de investigación

¿Cuáles han sido las experiencias sobre autoerotismo en mujeres universitarias de la carrera de Psicología?

Objetivo general

Analizar cuáles han sido los aprendizajes sobre autoerotismo que han interiorizado las mujeres universitarias de la Facultad de Psicología de la UNAM, a través de sus vivencias tanto personales como académicas.

Objetivos específicos

- Explorar cuáles fueron las experiencias autoeróticas durante la etapa de la infancia y adolescencia de las mujeres universitarias.
- Explorar la influencia de la formación profesional en la carrera de Psicología sobre las experiencias autoeróticas de las mujeres universitarias.

- Explorar cuáles son las experiencias autoeróticas dentro de la vida adulta de las mujeres universitarias.

Tipo de estudio

La presente investigación se realizó bajo un enfoque cualitativo, ya que el estudio cualitativo permite comprender mejor los procesos sociales y darles un significado (Salgado, 2007). Otra característica del enfoque cualitativo es que se basa, principalmente, en los puntos de vista de las personas (Salgado, 2007), por lo que será de utilidad dentro de este estudio, para conocer las experiencias autoeróticas de las estudiantes universitarias.

Diseño

El diseño cualitativo de la presente investigación es narrativo, a través del uso de entrevistas semiestructuradas. Los diseños narrativos ayudan a entender la sucesión de ciertas situaciones, fenómenos o procesos, en donde implica la existencia de pensamientos, sentimientos o emociones, a través de las vivencias narradas por las personas que las experimentan (Hernández y Mendoza, 2018).

El elemento clave de los datos narrativos lo constituyen las experiencias personales de los participantes (Hernández y Mendoza, 2018), en este caso, las experiencias autoeróticas de las estudiantes de la carrera de psicología. Otra característica es la cronología en relación a la experiencia, que se describa un pasado y presente en la narración de las participantes (Hernández y Mendoza, 2018), por lo que en la entrevista, se hablará desde la educación sexual formal e informal, a partir de la infancia, abarcando la educación y experiencias sexuales en la adolescencia y terminando con las experiencias autoeróticas en la adultez y sus aprendizajes sobre sexualidad en la carrera de psicología.

Enfoque

El enfoque de la investigación es fenomenológico, centrado en la descripción de las experiencias individuales subjetivas de las participantes (Salgado, 2007), que en este caso, es el análisis de las experiencias autoeróticas de las estudiantes universitarias.

Creswell (citado por Salgado, 2007) menciona que, dentro del diseño fenomenológico, la información extraída por las participantes se obtiene a partir de entrevistas de larga duración, a un grupo de entre 5 y 25 personas.

A través de un análisis fenomenológico interpretativo, se puede dar significado y realizar una descripción sobre las experiencias enunciadas por las participantes, tal como lo exponen Howit y Cramer (citado por Aristizabal y Duque, 2018)

Participantes

Se realizó una entrevista semiestructurada a 6 mujeres universitarias entre 19 y 25 años de edad, que fueran estudiantes de la Facultad de Psicología de la UNAM a partir de quinto semestre en adelante o que ya hubieran terminado sus estudios. La identidad de las participantes se mantendrá anónima.

Instrumento

Se escogió realizar una entrevista semiestructurada debido a que no sólo facilita el diálogo entre el investigador y el participante, también promueve el surgimiento de nuevas áreas de exploración e investigación (Smith y Osborn citado por Aristizabal y Duque, 2018). Se realizó la entrevista semiestructurada en línea, de una duración aproximada de una hora por cada entrevista, en donde los temas principales fueron los siguientes:

- Datos generales.
- Educación sexual formal e informal en la infancia y adolescencia.
- Primeras experiencias de masturbación.
- Mitos de la masturbación.
- Autoerotismo en la adultez.
- Orgasmo.
- Aprendizajes sobre sexualidad en la carrera de psicología.

Las preguntas de la entrevista fueron las siguientes:

Rapport:

- ¿Cómo estás? ¿Cómo va tú día?
- ¿Cuéntame quién es (nombre)?

- ¿En dónde vives?
 - ¿Con quién vives?
 - ¿Practicas alguna religión?
 - ¿Actualmente tienes pareja?
 - Soltería: ¿Estás soltera? ¿Te gusta ser soltera? ¿Por qué?
 - ¿Te enamoras o tienes prácticas sexuales con mujeres/hombres/mujeres y hombres/otros?
1. A lo largo de tu vida ¿Se ha hablado o se habla de educación sexual en casa?
 2. ¿Cuáles eran las actitudes de tu familia con relación a la sexualidad?
 3. ¿Recibiste educación sexual en la escuela? ¿Recuerdas en qué período?
 4. ¿Recuerdas lo que se te enseñó sobre sexualidad en la escuela?
 5. ¿Qué información recibiste sobre sexualidad por parte de tus pares (amigos, amigas, compañeros, primos, etc)?
 6. ¿Qué decía tú familia sobre la masturbación?
 7. ¿Consideras que las creencias religiosas y/o prejuicios de tu familia influyeron en tu percepción de la masturbación o del ejercicio de tu sexualidad?
 8. ¿Recuerdas tus primeras experiencias masturbatorias?
 9. ¿Recuerdas sobre tus experiencias masturbatorias durante la adolescencia? ¿Qué tan frecuente lo hacías? ¿Cómo te sentías? ¿En dónde lo hacías? ¿Se lo contaste a alguien?
 10. ¿Qué piensas sobre las siguientes ideas sobre la masturbación? (Mitos)
 - a. Las mujeres no necesitan masturbarse tanto como los hombres.
 - b. Tener orgasmos al masturbarse produce que no tengas orgasmos al tener relaciones sexuales.
 - c. Masturbarse no es tan importante como tener relaciones sexuales.
 - d. Tengo que llegar al orgasmo todas las veces que me masturbo.
 - e. Las niñas que se masturban van a tener problemas sexuales en la adultez.
 - f. Tengo un problema si me autoerotizo todos los días.
 11. ¿Has escuchado hablar del autoerotismo? ¿Cómo definirías tú autoerotismo?
 12. ¿Qué es lo que más te gusta de tú cuerpo? ¿Qué es lo que menos te gusta de tú cuerpo?
 13. ¿Has vivido o experimentado cambios en tus actividades autoeróticas?

14. ¿Cómo te sientes al realizar prácticas de autoerotismo? ¿Con qué frecuencia lo haces?
¿Cuál es el propósito (sentir placer, ayudarte a dormir, desestresarte, etc)?
15. ¿Qué es lo que más te gusta practicar? ¿Qué es lo que menos te gusta?
16. ¿Alguna vez has platicado de esto con tus amigas? ¿Has platicado sobre tus experiencias autoeróticas con alguien más?
17. ¿Qué actividades incluyes en tu práctica autoerótica? ¿Utilizas algún juguete sexual/ algún objeto especial? ¿Qué piensas sobre estas actividades?
18. ¿Tienes orgasmos cuando te autoerotizas?
19. ¿Cuál es la manera en la que llegas al orgasmo?
20. ¿Con qué frecuencia tienes orgasmos al autoerotizarte?
21. Durante tu práctica de autoerotismo ¿tienes orgasmos? ¿Tienes múltiples orgasmos? ¿Has llegado al orgasmo a través de otra forma que no sea genital?
22. ¿Has dejado de practicar el autoerotismo? ¿Cuáles han sido las razones?
23. ¿Cuál es tu área de especialidad en la carrera?
24. ¿Tomaste la clase de sexualidad humana y género? ¿Qué fue lo que aprendiste? ¿Qué fue lo que más te gustó/disgustó?
25. ¿Piensas que las psicólogas deberían de manejar los temas de sexualidad? ¿Por qué?
26. ¿Consideras que tu formación como psicóloga te brindó la información adecuada sobre cómo vives tú sexualidad y autoerotismo?
27. ¿Crees que se debería de enseñar el tema de autoerotismo en la carrera de psicología y en otros tipos de educación? ¿Por qué?
28. En conclusión ¿Cómo aprendiste sobre tú autoerotismo? ¿Qué es lo que te ayudó a desprenderte de prejuicios/mitos?

Agradecer participación. ¿Tienes alguna duda, pregunta, o comentario que quieras agregar?

Procedimiento

Se realizó una invitación a las participantes por medio de redes sociales y en físico, directamente, en la Facultad de Psicología (Anexo 1). Posteriormente, a las interesadas se les pidió enviar un correo en donde se envió un formulario de inscripción y el consentimiento informado (Anexo 2). Al realizar el formulario y firmar el consentimiento informado, se acordó

una fecha para la realización de la entrevista en línea. La duración de la entrevista fue de entre cuarenta minutos a una hora. Se les pidió a las participantes que se encontraran en un lugar cómodo, tranquilo, en donde no hubiera interrupciones ni otras personas, debido al contenido de las entrevistas. Se les pidió a las participantes que activaran su cámara, para que de esta manera el rapport y la comunicación en ambas partes fluyera mejor. Se grabaron todas las entrevistas para su transcripción y para tener un mejor análisis, las cuales fueron eliminadas al término de la transcripción de las entrevistas.

6. Resultados

Los resultados se dividieron en cinco temáticas, de la misma forma en la que se dividió la entrevista. El primer tema son las experiencias sobre educación sexual durante la infancia y adolescencia, en donde se señala cómo fue la educación sexual informal (por parte de su familia) y formal (por parte de la escuela) a lo largo de la vida de las participantes. El segundo tópico es sobre las experiencias de sexualidad durante la adolescencia, en donde las participantes mencionan si hablaron sobre temas de sexualidad con sus pares durante la adolescencia y si la familia habló del tema de masturbación durante la misma etapa. El tercero es sobre experiencias masturbatorias o autoeróticas, aquí hablaron sobre sus primeras experiencias masturbatorias y se presentaron algunos mitos acerca de la masturbación, las entrevistadas compartieron sus posturas al respecto, si es que es un mito o una realidad. En el cuarto apartado, sobre experiencias autoeróticas durante la adultez, las participantes dan una definición al concepto de autoerotismo, hablan sobre la relación de su cuerpo durante su práctica autoerótica, sobre qué es lo que piensan y sienten al momento de realizar su práctica y sobre cuáles son las actividades que incluyen durante su práctica, sea genital o no genital. En este apartado también se habla sobre el orgasmo, la importancia y la dificultad de este. Al final del apartado, se le preguntó, a modo de conclusión, qué era lo que les había ayudado o funcionado para desprenderse de mitos y prejuicios sobre la masturbación y el autoerotismo. El último apartado hace referencia a la formación profesional relacionada con sus experiencias autoeróticas. Se discutió si las participantes consideran que aprendieron sobre temas de sexualidad durante su formación en la carrera de Psicología, también, hablaron sobre la importancia de conocer estos temas para la instrucción de una profesional de la psicología, así como la necesidad de conocer sobre estos temas para el desarrollo sexual de las personas desde una edad temprana.

6.1. Experiencias sobre educación sexual durante la infancia y adolescencia

6.1.1. Educación sexual informal

Las participantes respondieron que no recibieron una educación sexual adecuada por parte de sus padres. A algunas participantes les indujeron el miedo y la vergüenza al enseñarles

sobre educación sexual, mientras que, a otras, sus padres ni siquiera les mencionaron el tema de sexualidad. Ellas señalan que aprendieron sobre sexualidad a través de estigmas y tabúes, por ejemplo: está mal que las mujeres tengan muchas parejas sexuales, esperar a tener relaciones sexuales hasta el matrimonio o que los hombres tienen intenciones “malas” si te vistes de manera “provocativa”.

Karla:

“Sí, yo siento que no se abordó de la manera correcta pero sí llegaban a hablar mis papás al respecto conmigo”... “No eran religiosos pero sí eran hasta cierto punto... no sé cómo llamarlo, no sé si sea conservador la palabra. Tenían muchos estigmas alrededor de este tema. Sí llegaba a escuchar muchas cosas, como por ejemplo, mi mamá sí me llegó a decir que cuando las mujeres perdían su virginidad, empezaban a caminar raro, que a todas las mujeres se les notaba cuando perdían su virginidad o que estaba mal que tuvieras muchas parejas sexuales a lo largo de tu vida, o que estaba mal que empezaras tú vida sexual demasiado pequeña, o que tuvieras hijos a edad muy temprana. En ese aspecto si decían ese tipo de cosas que son muy comunes.”

Brenda:

“Sí, pero era más como en plan informarme, pero también asustarme hasta cierto punto, porque mi mamá es bastante conservadora. Ella decía que no podíamos tener relaciones sexuales con nadie hasta que te casaras y cuando empezó a haber otro tipo de personas, me decía que no podía estar acostándome con cualquier novio que tenga, o se hablaba mucho de los preservativos pero no en plan “cuídate”, sino en plan “si te embarazas te corro de la casa”, estuvo difícil... Por parte de mi papá, la verdad es que no, mi papá no se metía en esos temas.”

Sandra:

“Pues la verdad, yo no recuerdo que haya tenido alguna plática de ese tema de sexualidad.”

Ana:

“No, la verdad es que no, mis papás siempre lo manejaban como esta parte del autocuidado de: “no dejes que te toquen, si tú no quieres no lo hagas o no vayas si alguien no te da seguridad, si alguien te hace algo dímelo a mí.” Mi mamá sí era mucho en este aspecto: “cuídate cuando te agaches, que no se te vea el escote, no uses ropa ajustada, no uses ropa

corta cuando salgas”. Ambos me ponían mucho aviso sobre las intenciones de los hombres, de que a veces podían fingir ser amigos pero tenían otras intenciones. Entonces, considero yo que eso fue lo más que llegué sobre educación en cuanto a la sexualidad con mis papás.”

También, se preguntó cuáles eran las actitudes de sus familias, con respecto a la sexualidad. Contestaron que estaban conformadas de tabúes, como la idea de que si besabas a alguien ibas a quedar embarazada. Esto se relaciona con que la sexualidad sea considerada como algo malo, incluso inexistente. Sin embargo, cuando crecieron, algunas de ellas ya tuvieron mayor apertura de platicar sobre estos temas con sus padres.

Sandra:

“Sí había un tabú, porque lo que sí recuerdo mucho sobre este tema (de la sexualidad), es de quedar embarazada. Es el tema de “oye si tienes relaciones sexuales no vayas a quedar embarazada”. Ese fue el tema que se repitió mucho en mi vida. Llegó un punto en dónde sí fue, hasta traumático, por el miedo de quedar embarazada, incluso pensaba que si besaba a alguien iba a quedar embarazada. No sé si es este prejuicio, tabú o ese miedo realmente a las relaciones sexuales.”

Brenda:

“Eran bastante “por encima” y en plan de que la sexualidad fuera algo malo. No estaba en plan de “puedes tener relaciones y esto te sirve.” Sino en plan “si lo vas a hacer, mínimo ponte algo que te cuide, porque si te embarazas, te voy a correr de la casa”, así literal, muy conservadores.”

Karla:

“Sí tenían la apertura de preguntarles alguna duda. Pero cuando crecí, sí me dí cuenta que la información que ellos me daban no era muy correcta. Pero sí nos llegaban a decir “si tienen alguna duda sobre X o Y cosa, acérquense a mí” pero era como decir “no tiene nada de malo, pero si lo haces, te regaño”, está ahí un poco contradictorio el asunto. Ellos nos daban la apertura pero no creo que nos dieran la confianza suficiente para acercarnos y realmente quererles preguntar algo al respecto.”

Paola:

“Serias pero abiertas, según... Sí hablamos de eso pero me decían “¿Por qué quieres saber?” Yo lo sentía así, sí me hablaban de eso, pero un poquito serios, reservados.”

Andrea:

“Con tabú. Yo no recuerdo en ningún momento haber tocado ese tema con mi papá o mi mamá en la infancia y, de hecho, ni en la adolescencia. Ya hasta más grande y a fuerzas, porque a ellos no les nacía hablar de eso. Incluso, hoy en día, estábamos viendo una película y pasó una escena sexual y la cambiaron, como si eso no existiera.”

También mencionaron de cómo ellas fueron investigando sobre temas de sexualidad, entrando a la adolescencia. Se observa que algunas participantes recibieron información sobre anticonceptivos y ETS, mediante talleres o por material de lectura, a través de sus padres.

Ana:

“Ya después de la secundaria, comencé a tener talleres pero eran sobre anticonceptivos, llegaban a mencionar sobre algunas enfermedades de transmisión sexual, como las más populares. Hasta ahí llegó lo que pude saber sobre la respuesta sexual del cuerpo y fue porque a mí me llamaba mucho la atención ese tema y en algún punto, empecé a notar cambios en mi cuerpo, pero me daba pena preguntarle a mi mamá. Afortunadamente, mi papá siempre ha sido muy de inculcarnos la lectura y siempre teníamos a la mano libros, entonces, a través de una enciclopedia, me llamó la atención un apartado que decía Educación Sexual.”

Se les preguntó si ellas consideraban que los prejuicios y creencias de su familia influyeron en su forma de ver su sexualidad y vivirla. En general, se observa que existen creencias falsas acerca del ejercicio de la sexualidad, por un lado, consideran que se debe tener un vínculo amoroso o una pareja estable para ejercer la sexualidad, pero las prácticas sexuales, como la masturbación, les genera culpa y miedo.

Karla:

“Sí, realmente yo considero que soy una persona... no sé cómo decirlo, pero... vulgarmente hablando, muy caliente. Sin embargo, no he tenido una vida sexual tan activa como me gustaría, precisamente, por la educación que tuve. He intentado salir con chicos y no tener la parte de noviazgo, nada más salir para disfrutar, pero no puedo, se me dificulta mucho porque precisamente, siempre me dijeron que no podía tener relaciones sexuales sin amor, entonces es algo que mi cuerpo sí necesita, siento yo, porque a veces me dan ganas, pero no es algo que pueda hacer tan fácilmente, porque yo sé que no hay nada de malo. Sin embargo, como crecí siendo así, con esas ideas, pues es un poco difícil desapegarse de ellas.”

Brenda:

“No, la verdad es que no. Porque cuando empezaron a hablar de los temas de la secundaria, yo ya me empezaba a masturbar, pero era algo que yo desconocía, pero empecé a conocer mi cuerpo y pensé que no tenía nada de malo. Al principio, sí era para saber de qué se trataba, pero nunca me surgió una culpa o un miedo.”

Sandra:

“Sí, yo creo que sí, influyó mucho. Porque hubo una época, creo que estaba en la secundaria y hubo situaciones en la familia que influyeron, en donde una prima se quedó embarazada por medio de un abuso sexual, una violación. Entonces, eso fue algo que hizo que mi papá me dijera que no fuera a pasar eso, bueno el contexto también fue muy diferente, si llegué a sentir una sensación de que si besaba a alguien, iba a pasar algo más. Sí era un miedo mío, y siento que influyó mucho ese prejuicio de no disfrutar mi sexualidad por este miedo e, incluso, de la cantidad de parejas, de no poder tener muchas parejas, porque me voy a ver mal.”

Ana:

“Sí, porque siento que me limitaron demasiado y al momento de yo querer experimentar o empezar a experimentar, yo me sentía culpable o con remordimiento de que no estaba haciendo bien las cosas. Por ejemplo, lo mismo pasó con mi primer novio, aunque yo tenía muchas ganas y quería algo más físico, algo más sexual, me sentía culpable y me “autoterapiaba” con esta parte de “aún no es tiempo, no está bien” y todo lo malo que podía pasar.”

Andrea:

“Sí, de hecho por eso que te digo que recuerdo que mi papá desde pequeña, cuando había una escena erótica, le cambiaba, yo me acuerdo desde pequeña que tenía un montón de pesadillas y mis pesadillas eran escenas eróticas, sólo me pasaba cuando me acostaba de la izquierdo, cuando lo hacía de lado derecho, ya no las veía. Desde ahí, yo veía el sexo como algo de miedo. Ahora, en este momento, no puedo decir que eso impactó en mi sexualidad, pero sé que está ese trauma aún y... bueno, puede ser que sí, porque de hecho, al principio de mi vida sexual, gran parte, los primeros dos o tres años de mi vida sexual, yo no sentía placer con alguien más, y conmigo misma también me era difícil.”

Paola:

“Yo creo que sí, porque a mí al menos nadie me dijo qué era, creo que fue algo que se fue construyendo, no en mí, pero el concepto lo fui construyendo, de acuerdo a las redes sociales, no recuerdo, tal vez con mis amigos (hablarlo), con mi pareja, sí he platicado de eso. Como que vas viendo y vas entendiendo los chistes que no entiendes, y ya después, te haces una idea, pero sí pienso que debería de haber más información al respecto, yo sí me sentía de que no sabía qué, yo decía que no sabía.”

6.1.2. Educación sexual formal

Sobre la educación sexual que recibieron en la escuela, las participantes mencionan que comenzaron a tener una educación sobre sexualidad formalizada, en la secundaria, en donde revisaron temas sobre anatomía, reproducción y enfermedades de transmisión sexual. También asistieron compañías de preservativos, como forma de enseñar sobre métodos anticonceptivos.

Karla:

“Había una maestra que, no sé que estudiaba ella, pero luego iba a dar pláticas y ella luego nos llegaba a dar pláticas sobre sexualidad. Era más que nada en cuanto a cambios físicos, qué pasa cuándo eres puberto, cuándo empiezas la regla, sobre la adolescencia, métodos anticonceptivos, el ciclo menstrual de la mujer, cosas así.”

Andrea:

“Recuerdo que en quinto de primaria teníamos el libro de texto de la SEP, en donde venían los aparatos sexuales femenino y masculino y se tocó el tema de las partes del sistema. Sin embargo, no recuerdo haber tenido una explicación más allá de sus partes, no cómo vivir la sexualidad, solamente las partes del cuerpo.”

Algunas participantes comentaron que no recibieron educación sexual en la primaria, sino hasta la secundaria, centrada en la anatomía de los genitales, en los métodos anticonceptivos y en las enfermedades de transmisión sexual, así como los cambios durante la pubertad, como el inicio de la menstruación.

Karla:

“Más o menos, por tercero de secundaria, sí tenía una orientadora que sí decía que le hiciéramos las preguntas que quisiéramos, y de repente, muchos preguntaban sobre qué es un orgasmo y cosas así, y te lo definía, pero no se abordaba tanto. Si preguntabas, te lo decía.”

Brenda:

“Era más sobre los preservativos y estaba en segundo de secundaria y estaba relacionado a los condones, a cómo poner un condón, las pastillas. Pero nada a profundidad, todo lo decían como: “existe esto”, y nada más. Sí nos daban las pláticas, pero nos las daban a todos juntos, juntaban todos los grupos para no tener que repetirla. De las enfermedades se hablaba poco, sólo de las más comunes, las más conocidas.”

Sandra:

“Bueno sí, esta parte sobre el aparato reproductor masculino y femenino, las partes, los órganos físicamente, nada más.”

Andrea:

“No sé si fue en secundaria, pero me acuerdo que alguna vez fue Prudence, pero no me acuerdo si fue en la secundaria o en la prepa y solamente nos enseñaron a poner un condón. En la secundaria, vimos las enfermedades de transmisión sexual.”

Paola:

“Yo creo que en la secundaria, en la primaria no recuerdo mucho hablar de eso, creo que iría como en quinto, en esas materias como de ciencias naturales, cuando ya empiezas a ver el cuerpo y los cambios y cuando empiezas con los temas de pubertad y recuerdo un poquito, que las maestras nos decían sobre las mujeres y el periodo, que nos enseñaban las toallitas, pero creo que más formal en la secundaria.”

6.2. Experiencias sobre sexualidad durante la adolescencia

6.2.1. Conversación sobre sexualidad con pares

Se les cuestionó a las participantes, si platicaban sobre temas de sexualidad con sus pares (amigas, amigos, parejas, primas, primos, hermanas, hermanos, etc.) por lo que contestaron que, principalmente, se hablaba de temas de sexualidad con amigas muy cercanas y de temas relacionados a relaciones románticas, más que a experiencias sexuales. En algunos casos, las participantes mencionan que nunca hablaron del tema con pares, en otros casos, se veía a la masturbación como algo malo.

Karla:

“De amigos, no tocábamos demasiado el tema, cuando era chiquita. Se llegaba a hablar de cosas muy sencillas, como de besos y qué pasaba si se peleaban con sus novios, más de una cuestión romántica, llegábamos a hablar de eso. Pero con mis amigos de primaria y secundaria, no abordaba tanto de ese tipo de temas, no que yo recuerde.”

Brenda:

“Sí, con mis amigas. En la secundaria, cuando nos empezaron a hablar de todos estos temas de la sexualidad, como que la masturbación femenina estaba mal vista. En los hombres, sí era normalizado, pero con las niñas lo preguntaban: “¿Tú te masturbas?” y era de “no, jamás, qué incómodo” y cosas así. Cuando empecé a hablar del tema, estaba satanizado en las mujeres y ya con el tiempo, con mis amigas de la prepa, ya se hablaba el tema del placer, la masturbación y todas estas cosas.”

Sandra:

“En la prepa, no creo, en ese tema siempre fui muy cerrada. Me hubiera gustado hablar más con mis amigas, antes de experimentar mi primera relación sexual y preguntar cómo se sintieron. Más hablar del tema, que experimentarlo, porque recuerdo que sí tenía amigas, pero nunca hablamos del tema porque sí era algo personal y no se podían tocar esos puntos, entonces había mucho cuidado de no hablarlo.”

Ana:

“En la secundaria, más bien, era este morbo que ya iniciaba de manera colectiva, cuando empezaban con los videos porno, cuando empezaban con revistas, cuando nos daban los talleres sobre condones y eso, yo les platicaba de lo que había leído.”

Paola:

“En la secundaria solamente recuerdo... como que mucho no, pero sí me quedó muy marcado, que una chica ya había tenido relaciones y nos contó, pero a medias y sí estábamos dudosas, pero nada más.”

Andrea:

“En la secundaria, que fue cuando empecé a escucharlo más, me acuerdo que tenía una amiga, mi mejor amiga en ese entonces. Me hablaba sobre lo que le hacía ella a un compañero del salón de clases, en el salón, a la masturbaba, eso era de lo único que hablábamos. En la preparatoria, empezamos a hablar un poco más, pero no recuerdo bien.”

6.2.2. Conversación sobre masturbación con familiares

Se les preguntó si se habló del tema de la masturbación en casa, la mayoría contestó que nunca se habló del tema, otras comentaron que hablaron de ese tema, pero ya de adultas, de una manera comprensiva y más abierta, específicamente, con sus mamás. Algunas mencionan que el tema lo hablaron con sus amigos o hermanos.

Karla:

“Sí, pero ya estaba muy grande, tenía como 20 años y fue una plática normal, con mi mamá. Es que mi mamá sí cambió mucho, sí empezó a ser un poquito más abierta, a raíz de que mis hermanos y yo crecimos pero cuando era chica, no se tocaba ese tema.”

Brenda:

“No. Jamás, jamás, jamás. Hasta el día de hoy no, creo que no puedo asegurarlo, pero yo creo que mi mamá sí es de esas personas que ve el sexo nada más para reproducirse y no por obtener un placer.”... “Con mis amigos, mucho. Tengo en su mayoría amigas mujeres y también con las personas con las que he llegado a salir. Se me hace muy cómodo y no es un tema tabú, lo podemos comentar e, incluso, recuerdo que mis amigas en la prepa tenían muchas dudas, entonces compartíamos nuestras experiencias y qué nos gustaba y funcionaba. Eran más ese tipo de pláticas como: resolvernos dudas, comentar sobre nuestras primeras experiencias sexuales. Cuando llegaba a estar con personas, parejas sexuales, igual lo comentaba muy seguido, antes de tener relaciones, tenía la duda de si iba a pasar, cómo iba pasar, entonces ahí salía el tema y lo comentaba tranquila.”

Sandra:

“No, pero yo empecé a tener dudas y esto sí lo empecé a hablar con mi mamá. Cómo de: siento esto o tal. Eso sí lo he hablado, pero sólo con mi mamá, realmente, no es como que lo haya hablado con mis hermanos, es un tema de mamá e hija.”

Entrevistadora:

Ella ¿cómo te ha respondido a este tema?, ¿ha sido abierta, te trata de ayudar, es comprensiva o todo lo contrario?

Sandra:

“Es muy comprensiva, incluso llega a compartir también sus experiencias. Es que yo antes pensaba que a lo mejor era malo, porque si vengo de esas creencias, en las que era malo incluso tocarte y que estás haciendo algo malo, entonces, creo que el compartirlo también me ayudó mucho para abrir mi perspectiva de que es algo que normalmente sentimos las mujeres y que no es algo malo. Incluso, desde pequeñas llegamos a sentir esta sensación, no nada más es algo de la adultez... Entonces, mi mamá sí ha sido muy comprensiva cuando me llega a compartir también su sentir y cómo ha sido este tema, a lo largo de su vida.”

Ana:

“No, bueno en ese aspecto, más bien, siento que por lo mismo que mis papás han sido muy conservadores. No lo satanizan, pero sí me hacían sentir incómoda, al tocar ese tema con ellos. Por ejemplo: la masturbación, ellos nunca lo hablaron con nosotros, yo lo experimenté por mi propia cuenta, justamente, durante esta etapa de cambios. Pero no, nunca lo hablé con ellos, ni tampoco con mis compañeros.”

Andrea:

“Ni hoy en día, bueno, con mis padres, porque con mi hermano sí lo llegué a hablar, pero con mis padres, jamás”... “En la prepa, llegamos a hablar de masturbación entre amigas, pero no creo haber dicho que sentía culpa. Tal vez, ya un poco después con mi hermano, cuando hablábamos sobre eso.”

6.3. Experiencias masturbatorias o autoeróticas

6.3.1. Primeras experiencias masturbatorias

Se les pidió a las participantes que contaran sobre sus primeras experiencias masturbatorias, algunas mencionaron que comenzaron a tener sus primeras experiencias después de su primera relación sexual, durante la adolescencia. Otras recordaron que sus primeras experiencias masturbatorias fueron en la infancia, pero no tenían consciencia de lo que estaban haciendo, sólo que se sentía bien al hacerlo. Algunas mencionan que sintieron miedo porque no sabían si lo que estaban practicando estaba bien o mal. Con el tiempo y con la práctica, comenzaron a darse cuenta de que las hacía sentir bien y ya no resultaba tan incómodo o extraño.

Entrevistadora:

Tus primeras experiencias masturbatorias fueron en la adultez ¿Quieres platicarme un poco más sobre esto?

Karla:

“Es que, sí lo llegué a intentar, no me acuerdo a qué edad, pero no podía, sentía raro al tocarme, era muy, muy extraño. Y cuando lo intenté y lo pude hacer, sin sentir raro y sentir bien, fue justo después de haber empezado mi vida sexual. Tenía como 20 años, se me quitó esta sensación extraña de tocarme. Pero cuando llegué a intentarlo antes de eso, se me hacía muy raro. No raro en cuestión de que pensara que era raro, sino que realmente se sentía raro. Las veces que lo llegué a hacer fue cuando también ya vivía sola, entonces no tenía tanto problema.”

Brenda:

“Estaba en la secundaria y me acuerdo que no conocía muy bien mi cuerpo, no ubicaba el clítoris, las partes, yo nada más me tocaba sin saber qué hacer, porque como no se hablaba de esto, no tenía ni idea. Era tocarme para ver qué se sentía, o qué pasaba, o qué tenía que hacer, pero lo que me guió un poco más fue que, en ese tiempo, yo tenía una pareja con alguien más grande que yo y que tenía más experiencia y me contaba y yo ahí me podía guiar, porque le comentaba que me llamaba la atención, pero no sabía cómo hacerlo. Entonces él me decía “puedes intentar esto” y yo lo intentaba, y ya, poco a poco, entendí de qué se trataba.”

Sandra:

“Sí, me acuerdo que desde muy chiquita cómo llegué a sentir, de esas veces que te empiezas a tocar y sientes esa parte de placer. Incluso digo que, a veces sentía mejor. Lo disfruto más cuando termino de tocarme que una relación sexual, siempre es mejor la sensación. Pero sí recuerdo que fue en la infancia, muy pequeña, cuando de repente, te empiezas a explorar. No exactamente así (masturbarse), porque no sabía el término, no era tan consciente... (Durante la adolescencia) Fue en la prepa, fue después de mi primera relación sexual, era algo de lo que yo ya sabía, conscientemente.”

Ana:

“Sí, de hecho recuerdo mucho cuando llegué a mi primer orgasmo porque para mí era algo nuevo. No sabía lo que le pasaba a mi cuerpo, sólo sabía que lo había disfrutado, pero no sabía porqué se había generado. Tenía más o menos como unos 15 o 16.”

Andrea:

“Si, yo me acuerdo haber estado acostada en mi cama, ni siquiera puedo recordar la edad, sólo sé que estaba muy chiquita y me llegué a mover en una almohada. Tenía un cojín entre las piernas y recuerdo que sentía como “Wow, ¿qué es esto?” También me acuerdo que sentía lo que sentí, cuando vi la del Titanic y recuerdo que sentía algo en la entrepierna.”

Entrevistadora:

¿Durante la adolescencia, recuerdas tus experiencias masturbatorias?

Andrea:

“No estoy segura, pienso que fue a través de la pornografía, las primeras experiencias de masturbación, (viendo) videos pornográficos. Pero sí me acuerdo que sólo lo podía hacer en cierta posición y viendo pornografía, al principio.”

Paola:

“Si, no de las primeras, pero no sé cómo describirlo” ... “Yo creo que fue en la adolescencia, a principios de prepa, tal vez” ... “Al principio, era nuevo, entonces como que me espantaba, sí lo intentas, pero dices “no, no sé cómo hacerlo o qué hago o dónde”. No tan frecuente, pero luego sí sale el tema de las ganas y ya lo iba repitiendo.”

Se les preguntó cómo se sentían al realizar sus actividades masturbatorias durante la adolescencia, algunas mencionaron que lo disfrutaban y que no lo veían como algo malo, otras respondieron que se sentían sucias o culpables porque no sabían si lo que estaban haciendo estaba bien o mal. La mayoría señala que sentían placer al hacerlo. Es importante resaltar que dentro de la experiencia de Sandra, hubo un acontecimiento de violencia por parte de una de sus parejas sexuales, que tuvo como consecuencia el que dejara de masturbarse y que lo viera como algo malo, algo sucio, cuando anteriormente, lo disfrutaba.

Brenda:

“Bien, estaba cómoda, nunca lo hice como un morbo, tampoco como un tabú. Ya en la prepa, ya no sentía pena reconocerlo o hablarlo, me sentía bastante tranquila y cómoda porque aparte de que yo había entendido que no tenía nada de malo, me causaba una satisfacción, ya lo hacía por un fin, que era sentir placer. Lo hacía desde un lado más consciente, por así decirlo, me hacía sentir más cómoda.”

Sandra:

“Lo disfrutaba. Aquí es algo que es una experiencia muy personal, recuerdo que mi primera pareja sexual, (al principio) sí como que lo disfrutaba, pero hubo un tiempo en donde fueron pasando diferentes situaciones”... “hubo un tiempo que hasta tuve que acudir a terapia, porque ya no podía tocarme, me daba mucho miedo, era como de: “no, cómo me voy a tocar, estoy sucia de las manos” o decía que me podía lastimar. Llegó un tiempo que dije: no es que sepa que es malo, pero ya no podía hacerlo. Me acuerdo que las primeras veces que lo hacía, sí lo disfrutaba, buscaba el momento en mi casa, dónde no hubiera mucha gente, pero realmente, sí lo disfrutaba mucho.”

Ana:

“De primera instancia, me sentía sucia al hacerlo porque, justamente, eran temas que no había hablado con mis papás ni con mi familia y yo sentía que no era algo normal. Pero ya que lo disfrutaba, entonces, sí yo lo disfrutaba y no le hacía daño a nadie más y no se enteraba nadie más, entonces, sí lo podía seguir haciendo.”

Andrea:

“Era una combinación de varias cosas, sentía placer y, a la vez, emoción de que era algo nuevo y a la vez, culpa de que esto está mal.”

Paola:

“Era un dilema”... “Aunque yo al principio sí decía: “Ay, ¿por qué lo hice?”, Decía “¿sí, está bien, o no?” Pero ya después, entendí que estaba bien.”

Brenda platicó más sobre la frecuencia de su práctica durante la adolescencia:

Brenda:

“Sí, una vez cada 15 días y sí era más normal, la única diferencia es que ya en la prepa, ya había tenido relaciones sexuales, como que era unas, por otras. A lo mejor no había tenido relaciones sexuales en un tiempo, pues ya lo hacía por eso.”

6.3.2. Mitos sobre la masturbación

Se les preguntó a las participantes qué pensaban sobre seis oraciones relacionadas a la masturbación, sin mencionarles que eran mitos. Esto fue lo que respondieron:

A. Las mujeres no necesitan masturbarse tanto como los hombres.

Todas contestaron que es incorrecto, mencionando que las mujeres también tienen la necesidad de masturbarse. Algunas comentan que, a través de la educación, se enseña que los hombres “necesitan” masturbarse más que las mujeres, pero que es sólo una idea impuesta por la sociedad.

Karla:

“Estoy en desacuerdo, creo que no lo hacemos por cuestiones de educación, pero siento que tenemos la misma necesidad de hacerlo, que los hombres.”

Brenda:

“Es incorrecto, somos personas y no es como que algunos tengamos más necesidad, sólo por ser de cierto género, somos humanos y todos tenemos las mismas necesidades básicas o un instinto.”

Ana:

“Pienso que es erróneo. El libido de cada persona es muy variado, sea mujer, o sea hombre y que influye tanto en su necesidad... no sé si llamarla fisiológica, cómo también, las culturales.”

Andrea:

“Necesitar es una palabra muy fuerte, siento que necesitar es que sólo necesitamos respirar, comer. Pero la sexualidad, ¿la necesitamos? Específicamente hablando, sobre la diferencia entre hombres y mujeres, no sé también si los hombres necesitan... yo creo que no hay una diferencia en cuanto a sexo, sin embargo, en cuanto a género tal vez sí, que a los hombres se les educa a que sean súper sexuales, entonces a los hombres, como género construido, sí lo necesitan para poder cumplir con su rol y las mujeres no lo necesitan, en su rol de género. Pero en sexo no sé, no conozco tanto sobre anatomía.”

B. Tener orgasmos al masturbarse produce que no tengas orgasmos al tener relaciones sexuales.

Todas mencionan que esta idea es mentira y lo mejor es masturbarse o autoerotizarse, para saber qué es lo que te gusta y conocer mejor tu cuerpo, también señalan, que esto te puede ayudar a mejorar la relación con tu pareja al comunicar mejor lo que quieres.

Karla:

“No, eso es mentira. De hecho, creo que te ayuda más autoexplorarse para saber qué hacer en el momento.”

Brenda:

“No, siento que tener orgasmos al masturbarte te permite conocer qué te gusta. Entonces cuando tienes relaciones sexuales, puedes implementar lo que te gusta al masturbarte y hasta hace más fácil el poder tener orgasmos cuando estás con alguien más. Al principio, te puedes cohibir porque da pena mostrarte a alguien, pero yo creo que lo facilita mucho, lo ayuda.”

Ana:

“También es erróneo. Siento que al tener orgasmos por tu cuenta te ayuda a conocer tu cuerpo e identificar qué necesitas para llegar al orgasmo. Entonces, cuando estás con otra persona, ya sabes reconocer las señales de tu cuerpo y comunicárselo a tu pareja y entonces, sabes cómo obtener placer y cómo pedir a la otra persona que te de placer.”

Andrea:

“Justo estaba platicando con mi novio, porque le conté que iba a hacer esta entrevista contigo y se molestó porque volvió a salir el tema de que yo me masturbaba y él se molesta porque dice: “¿Qué?, ¿yo no te satisfago cuando nos vemos, como para que tengas que hacer eso?” Y yo le digo que mi sexualidad conmigo es una cosa y con él es otra. No siento que sea algo, como el agua, que la necesites: sí, como ahorita, ya no voy a tener sed ¿O sí? Pero la verdad, al menos hasta ahora, no creo que haya sido un impedimento para mi el tener un orgasmo ahora y después otro, con una persona.”

C. Masturbarse no es tan importante como tener relaciones sexuales.

Algunas mencionan que masturbarse es más importante que tener relaciones sexuales, otras mencionan que ambos son igual de importantes, pero depende mucho de las preferencias personales.

Karla:

“Lo considero, incluso, más importante que tener relaciones sexuales.”

Brenda:

“No diría que uno es más importante que otro, ambos son igual de importantes. A lo mejor, uno puede llegar a tener más peso, si es lo que le gusta más a la persona. Si a una persona no le gusta tanto tener relaciones, le puede parecer más importante masturbarse. Por el contrario, no creo que uno sea más importante que otro, más bien, depende de cada persona.”

Andrea:

“Tengo una opinión que no aplica para mí todavía, pero sí me gustaría y es que masturbarse es más importante que tener relaciones con otras personas, porque mi relación sexual más importante es conmigo misma. Por eso es más importante la masturbación, aunque te digo que no es verdad conmigo, para mí, pero sí me gustaría que lo fuera.”

D. Tengo que llegar al orgasmo todas las veces que me masturbo.

Hubo participantes que comentaron que no es necesario llegar al orgasmo todas las veces que se masturba, pero otras mencionaron que sí, que es un propósito en su práctica autoerótica. Sin embargo, explican que, aunque en su caso particular, sí ven como un objetivo llegar al orgasmo, de manera general, las mujeres no deberían de sentirse obligadas a llegar a este.

Brenda:

“Realmente no, uno se quiere masturbar, pero lo intentó, pero puede pasar un tiempo y decir ya me cansé y no pasa nada si no tienes un orgasmo. Aparte, no es obligatorio, tal vez si sientes mucha necesidad, a lo mejor sí lo vas a intentar, pero si no, no es necesario.”

Ana:

“Al menos, en mi caso, yo siento que sí, dado que ese es mi objetivo, llegar al clímax en este acto y sentir un orgasmo. Incluso, cuando hay veces que, por alguna otra razón, no logro llegar, me enoja, me desespera y lo dejó de hacer.”

Andrea:

*“Lo que pienso y lo que hago es diferente, la verdad. Me gustaría hacer lo que pienso, pero todavía no tengo ese grado de congruencia en mi persona, porque cuando me masturbo, mi deseo primario es llegar al orgasmo. Sí creo que es hasta más sano practicar el *inteligible* y llevar esa energía sexual a las diferentes partes del cuerpo para sanarte, en vez de, solamente, dejar que explote hacia el universo que nos lleva, incluso, a perder energía. Me gustaría que en*

vez de tener el orgasmo y que sólo salga, llevar esa energía (a otra parte), pero es algo que me hace falta practicar más.”

E. Las jóvenes que se masturban van a tener problemas sexuales en la adultez.

En este punto, las participantes argumentaron que es un sesgo y es falso. Afirman que masturbarse ayuda más a explorarte y conocerte sexualmente, ya que la sexualidad con una misma es más importante. Mencionaron que depende del tipo de crianza, ya que si te enseñaron con miedo o culpa, probablemente, pienses que si te masturbas mucho tienes algún problema.

Ana:

“No lo creo, pero sí pienso que habría que informarles y darles conocimientos sobre qué es eso y porque lo sienten. Porque creo que hay una etapa en que sí lo hacen y sienten cierto estímulo, en dónde sí hay excitación, pero siento que depende del tipo de crianza, éste es el que los hace sentir culpables o sucios de hacerlo y eso porque lo estoy platicando, desde mi experiencia.”

F. Tengo un problema si me autoerotizo todos los días.

Sobre esta oración, hubo dudas por parte de varias participantes. No estaban seguras si estaba bien o estaba mal. Algunas mencionaron que sí consideran que hacerlo muchas veces produce un problema, especialmente, si interrumpe tus actividades diarias.

Karla:

“Pues nunca lo he hecho, no sé si produce problemas, nunca me había puesto a pensar en esto. No sé si exista alguien que lo haga todos los días y no sé si sea bueno o malo, la verdad.”

Brenda:

“No, no creo que sea un problema. Si te hace sentir cómoda y te gusta, no tiene ningún problema satisfacer tu cuerpo, lo que te pide.”

Ana:

“Pienso que depende de la frecuencia, si lo haces como cinco veces al día, creo yo que ahí sí habrá un problema. De igual manera, si las ganas de hacerlo va a interrumpir otro tipo de actividades en tu vida, igual creo que ya es importante ver por qué está pasando.”

Andrea:

“Depende qué signifique el autoerotizarte. Lo maravilloso de este cuerpo es que podemos sentir placer a través de él. Si hablar del autoerotismo es por ejemplo: que yo me dé un masajito con mi aceite o que me de una agüita fresca, autoerotizarte de esa forma, creo que es hasta una bendición que podemos vivir con este cuerpo. Pero el autoerotizarte sexualmente, no estoy muy segura, porque yo sí he sentido culpa cuando lo he hecho seguido, porque creo que puede ser un derroche de energía si es que sale como un orgasmo.”

6.4. Experiencias autoeróticas durante la adultez

6.4.1. Definición de autoerotismo

Al preguntarles si conocen el concepto de autoerotismo, la gran mayoría contestó que sí ha llegado a escuchar de este concepto, pero no a profundidad. Ana mencionó que sí lo conoce y sabe su significado, mientras que Andrea menciona:

“De lo que he escuchado, que puede ser el autoplacer, que no necesariamente tiene que ser sexual.”

Ante la pregunta: ¿Cómo definirías tú autoerotismo?, contestaron que relacionan el concepto con darse placer, que no sólo se refiere a lo genital, sino a la oportunidad de conocer tu cuerpo, ya sea a través del pensamiento o de actividades que les haga sentir bien, como las caricias o la música. Una participante lo relaciona con algo sucio, pero está consciente de que es un tabú del que se tiene que desprender. Sin embargo, comenta que depende de otras experiencias en su vida, para lograr tener un autoerotismo que sea satisfactorio.

Karla:

“Pues el erotismo se refiere más como al placer y auto es hacia ti, como encontrar la forma de autoplacer, de autosatisfacerse.”

Brenda:

“Lo definiría como acciones que pueden llevar a mi cuerpo a pensar e imaginar o sentir cosas que le brindan placer. Puede ir desde algo tan físico, como la masturbación, o a lo mejor escuchar o leer ciertas cosas.”

Sandra:

“Siento que sí sé el concepto pero, tiene que ver por este tema de que comentaba hace un momento, que entra un poco en la masturbación. Pero he tenido ese problema de que no he podido tocarme específicamente, pero sí siento que, en el autoerotismo, sí hay caricias, o que de repente pongo música, pero siento que me falta más espacio para mí. No he podido porque, justamente, tengo muchos miedos que yo a lo mejor me impongo.”

Ana:

“En el aspecto sexual, lo definiría como no como exigente pero, no con cualquier cosa disfruto, o logro llegar al orgasmo, o tengo placer. Igual que, no con cualquier acto ni con cualquier persona, en ese aspecto sí soy muy tediosa, por verlo de alguna manera. Es muy importante para mí, tanto así que, con mi pareja de tantos años, una de las razones por la que dejó de funcionar fue porque dejó de darme placer, como a lo que yo buscaba, o me gustaba. Entonces, sí siento que es algo importante para mí.”

Andrea:

“La primera palabra que me llegó a la mente, voy a ser muy sincera, fue sucio. Ya hasta me estoy poniendo nerviosa, eso habla de que todavía tengo bien clavado el trauma, el tabú. Siento que mi autoerotismo ha tenido varias fases, en donde he intentado que sea libre y diverso, pero siento que, últimamente, caigo en esta sensación de que no tengo tiempo y tengo mala organización, entonces, la verdad, es que mi autoerotismo últimamente ha sido muy estándar y exprés.”

Paola:

“Creo que tratar de buscar el lugar y el tiempo adecuado para mí y yo prefiero hacerlo a oscuras y ya, no es como que tenga algo más.”

6.4.2. Cuerpo y autoerotismo

En este apartado, se realizaron dos preguntas: ¿cuál es la parte favorita de su cuerpo durante su práctica autoerótica? y ¿cuál es la parte de su cuerpo que menos les gusta durante su práctica autoerótica? Sobre la primera pregunta, contestaron que las partes favoritas de su cuerpo eran las piernas, la cintura, la parte genital (como el clítoris) y los pulmones “para respirar”. Del segundo cuestionamiento, mencionaron la nariz, los senos, la panza y dos participantes puntualizan que no hay nada en su cuerpo que no les guste. Explicaron que también depende de

su estado de ánimo y de su ciclo menstrual. Como se puede observar, estas respuestas reflejan las partes del cuerpo que, comúnmente, son catalogadas como “problemáticas” para muchas mujeres, como la panza, algunas participantes señalan que les molesta su peso o el vello en exceso. Ana menciona:

“Hay temporadas en donde no me siento muy atractiva hacia mi propio reflejo, verme a mí misma. De igual manera, la gente a mi alrededor me hace sentir atractiva. Pero hay veces que me encuentro muchos defectos, como sobrepeso, siento que mis piernas son mucho más delgadas que mis hombros y me digo “siento que tengo piernas de cono de helado” porque se juntan en las rodillas y al llegar a los pies se abren un poquito. Igual, al caminar, algunas veces, el caminar me siento empoderada, por así decirlo, con el meneo de caderas, del que soy consciente, pero cuando no me siento como en esos tiempos, incluso, el caminar, me siento insegura, siento que me voy a caer o que se me van a enchuecar mis piernas, entonces, sí depende de los picos de cómo me sienta.”

Andrea menciona:

“Sí, que loco, es más fácil contestar, muy mal. Últimamente, he estado comiendo mucho en el rancho y la neta, ya casi no hago ejercicio y he estado subiendo un buen de peso, entonces, ahora en general, veo mi cuerpo y digo: “Uh, ¿y todo eso?”, porque todo sube de peso. Aunque ya llevo mucho tiempo y hasta me lo tengo que reivindicar a mí misma, pues aún así me sigue sacando de onda ver mis piernas súper peludas, pero yo las veo y aún así me saca de onda todavía.”

6.4.3. Sentimientos y actividades autoeróticas

Se les preguntó a las participantes si han vivido cambios en sus actividades autoeróticas, a partir de que comenzaron su práctica hasta la actualidad. Contestaron que al principio de su práctica, desconocían su cuerpo y no sabían qué era lo que les gustaba, a través de la experimentación, lograron ir descubriendo su autoerotismo. Por otra parte, Sandra, quien sufrió violencia por parte de su pareja, mencionó que desarrolló un rechazo al autoerotismo. Andrea compartió que su autoerotismo es como cuando empezó: corto y buscando el orgasmo.

Brenda:

“Yo creo que adquirí cierta experiencia y he logrado conocer mi cuerpo, algo que en la secundaria realmente no sabía, seguía lo que yo creía que tenía que hacer y realmente, eso no me gustaba y con el paso del tiempo, hasta el día de hoy, he podido saber en base a las experiencias, las cosas que me causan excitación, placer, poder conocer mi cuerpo. También sé que cosas o situaciones pueden causar alguna excitación.”

Sandra:

“Siento que es el tema del miedo. Como si al tocarme fuera algo que me fuera a lastimar, tengo mucho la idea de que me pueda lastimar o algo así.”

Ana:

“La primera fue que mi estimulación la empecé a hacer con las manos, la siguiente, fue con un envase de perfume o algo así, ya no recuerdo, pero era más grueso, lo que hacía era lavarlo antes y después de utilizarlo y ya después, pasé a utilizar juguetes y después, y eso apenas fue este año, logré llegar al famoso squirt.”

Andrea:

“Ahorita, mi práctica es como al principio, solamente buscando el orgasmo y en corto y a través de ... ahora son con relatos eróticos lesbicos, específicamente, y antes era más pornografía, videos, contenido audiovisual y ahora es un contenido de texto. Me acuerdo que en un tiempo que vivían allá en el rancho con mi abuelita, yo sentía que me dedicaba más tiempo a mí, como en muchos rubros en la vida, ahí sí logré experimentar el autoerotismo con mi cuerpo, el placer llegaba a través de mi cuerpo, con mi cuerpo sin necesidad de algo externo como ahora, son los textos o como antes era el contenido audiovisual, solamente llegaba el placer a través de mí.”

Paola:

“Sí, porque, al principio, hubo muchas dudas, creo que nunca lo he platicado con nadie. No sabía y apenas estaba explorándome y no llegaba yo a nada y decía “¿No siento?, ¿soy asexual?” En algún momento, se me ocurrió eso. Pero ya con el paso del tiempo, fui agarrando más el hilo.”

También se les preguntó cómo se sentían al practicarlos. La mayoría contestó que se sienten bien, que se sienten relajadas, cómodas, tranquilas. Sin embargo, hay participantes que no lo disfrutaban o que se sienten culpables, por la forma en la que lo hacen.

Karla:

“Regularmente, me ayuda a dormir, es una de las principales cosas y también de repente, cuando me siento con ganas, me ayuda a minimizarlas un montón, siempre me siento bien, sí me ayuda bastante a relajarme, también.”

Brenda:

“Me siento bien, bastante cómoda y lo hago cuando tengo esa necesidad, entonces, siento que le estoy brindando algo a mi cuerpo que quiero y lo hace sentir tranquilo, lo hace sentir bien.”

Sandra:

“Al principio, cuando empezaba, me gustaba y ahora lo intento hacer, pero me cuesta mucho, no lo disfruto. Como que estoy intentando, por lo mismo de que pienso que lo tengo que disfrutar y ya después pienso en otra cosa y también siento que me hace falta un estímulo porque sola no puedo” ... “La parte de acariciarme, ese rato de imaginar cosas, es una parte placentera. Imaginar al chico que me gusta y empezar acariciarme e incluso si pongo música, imagino cosas y me acaricio.”

Andrea:

“Siento algo de culpa cuando lo hago de esta forma, con algo externo, que es con lo que lo he hecho últimamente. Tiene más de un año que no lo hago sin algo externo, entonces, hacerlo con algo externo me hace sentir culpa y desagrado.”

El resto de las participantes contestó que se sentía bien al hacerlo.

Platicaron sobre el principal propósito de realizar la actividad. Se hizo presente el tema del placer, pues varias participantes contestaron que sus principales propósitos eran: sentirse bien, obtener placer, darse un tiempo para ellas mismas y levantar su autoestima. Sin embargo, la respuesta de Andrea reveló información importante:

“En esta etapa que ahora te digo de los estímulos externos y que todo es exprés, siento que el objetivo es eso, solamente un placer efímero y ya. A veces, como una salida de estrés o para tener un mayor descanso, antes de dormir, pero sí es algo exprés, no siento que sea algo como para amarme más o para conocerme más, solamente quiero sentir placer fácil y rápido.”

Otro punto que se abordó, fue de lo que más les gusta y disgusta de la práctica. Dentro de lo que más les gusta, hablaron del orgasmo.

Brenda:

“Yo creo que me permite hacer cosas nuevas, cuando tengo relaciones sexuales. Desde un previo en el que a lo mejor sé que ciertas situaciones me incomodan y otras que me gustan, hasta algo más mecánico, como usar la masturbación dentro de una relación sexual.”

Ana:

“Podría decir que la sensación posterior a. Y que durante es como si gritara, como un grito que es desde el fondo de mi pecho, pero que es liberador.”

Aunque algunas participantes mencionaron que no hay nada que no les guste de su práctica autoerótica, otras mencionaron que lo que no les gusta es la dificultad de llegar al orgasmo y la necesidad de realizar otra actividad para sentir placer. Un tema importante que constituye el autoerotismo son las actividades que realizan durante este. Dentro de las actividades que practican las participantes, más allá de la estimulación de los genitales, se encuentran:

- Fotografías o mensajes de sus parejas.
- Fantasear ya sea imaginando escenarios o teniendo recuerdos.
- Música.
- Lecturas eróticas.
- Vídeos.
- Lencería.

Algunas participantes también utilizan juguetes sexuales y lubricantes dentro de su práctica autoerótica. Se les preguntó qué era lo que pensaban de las actividades que practican, por lo que la mayoría contestó: las hace sentir cómodas y libres; les gusta tener esa experiencia de complementar la parte genital, con otras actividades, como escuchar música, fantasear, recordar, usar lencería; sienten que a través de esto pueden disfrutar más de su sexualidad y de tener cierta individualidad sexual. Hablaron sobre el experimentar más allá de lo genital, a través de las actividades anteriormente mencionadas, aunque también por medio del autoconocimiento de su cuerpo.

Muchas señalaron tener un rechazo hacia la pornografía, considerándola como explotadora de cuerpos y desapegada a la realidad, por lo que se rehúsan a ser consumidoras de esta. Se hizo referencia a que los tabúes aprendidos de los padres influyeron en cierta percepción

negativa sobre las actividades del autoerotismo, si los padres no hubieran educado a sus hijas sin imponer miedos, hubiera más apertura en explorar e intentar cosas nuevas. También, está presente la idea de que acompañar el autoerotismo con otras actividades es malo, ya que no permite tener cierta conexión entre mente (pensamiento) y cuerpo (globalidad y genitalidad).

Karla:

(Sobre fantasear) *“Como nunca lo he puesto en contraste con nadie, a mí me gusta, normalmente me gusta y me ayuda mucho pero no sé qué pensar al respecto. Siento que está bien porque me gusta, no sé si tenga alguna connotación negativa.”*

Brenda:

“Me gusta porque me hace sentir cómoda, me pone en cierta zona de confort y siento que no abuso de algo. Por ejemplo, no he querido ver videos porque siento que, de cierta forma, abuso de otras personas. Entonces, al recordar y fantasear, sé que estoy haciendo uso de mis experiencias de algo que estoy aprobando y la música, la verdad es que me relaja mucho y relajarme me permite sentir y pensar en cosas que me llevan a... Y lo de la lencería, es que no sé si en el autoerotismo implique el autoestima y todo eso, la lencería eso me provoca, usar lencería me gusta mucho, no como para enseñarla, sino porque me hace sentir bonita, me siento bonita.”

Sandra:

“Me hace sentir tener ese espacio, primero sentirme libre. Que sea ese momento en el que yo pueda disfrutar de mi sexualidad y justamente en la masturbación. Entonces, sí me hace sentir libre y de que es mi momento y puedo disfrutarlo y también me hace sentir que puedo conocerme y puedo entender mi cuerpo, incluso, físicamente conocer lo que hay en mi cuerpo. Pero sobre todo, esa parte de sentirme libre, sentir que disfruto ese momento, este pequeño rato que tengo para mí. Porque a pesar de que siempre estoy conmigo misma, no siempre hay tiempo para que digas “este es el momento”, y lo siento también emocionalmente, con ganas de sentir: quiero gozar, quiero fantasear. Entonces, eso me gusta mucho ,experimentar e imaginar también.”

Ana:

“Si habláramos de ellas más comúnmente, romperíamos muchos tabúes y estaríamos menos expuestas. Porque al menos desde mi historia, no lo satanizaron, pero sí lo señalaban

como algo malo. Entonces, ya al momento de querer disfrutar mi sexualidad, de tocarme y todo eso, me sentía culpable o sentía que no era algo bueno. Yo creo que si hubieran hablado conmigo de eso, sin tanto tabú ni tapujo, desde el punto de vista del miedo, no lo habría hecho con tantas ansias de “ya ya ya, ya quiero ver qué se siente”, yo creo que habría experimentado conmigo y posteriormente con alguien, lo habría vivido de otra forma.”

Andrea:

“Siento algo de culpa, antes era el contenido audiovisual, vídeos entonces eso me parecía muy sucio y más falso, entonces se me hizo menos sucio el hecho de que fuera más de mi imaginación que de hombres fingiendo. De todas formas, sigo sintiendo que es algo todavía sucio y aunque es lo que más me da placer y sí dije qué es lo que más me gusta, tal vez es lo que menos me gusta, porque sí siento que es lo que más me da placer, pero de alguna forma, también, no me agrada que tenga que ser un estímulo externo. Si tal vez yo lo escribiera, entonces sí podría ser más chido, que de hecho, fue una de las cosas que según yo iba a hacer y nada más hice una o dos y no lo seguí. Al final, sí me sigo sintiendo culpable al hacerlo.”

Paola:

“Sí he llegado a cuestionarlas pero, al mismo tiempo, creo que está bien, yo me siento bien con eso y trato de tener mi propia individualidad y privacidad y creo que dentro de eso, está bien vivir mi sexualidad, a mi paso y a mi ritmo. Yo considero que está bien y que me gusta.”

Otra información importante que compartieron las participantes fue que algunas, en su adultez, sí han llegado a hablar con sus amigas del tema. También lo platican con sus parejas, sin embargo, en el caso de Andrea, comenta que no se siente escuchada por su pareja y que, incluso, cuestiona sus prácticas autoeróticas:

“Con mi pareja, cuando llego a platicar, siento que no se me escucha, me juzga y siento que también yo no he buscado hablarlo con amigas, tengo una red con la que sí podría hablarlo, pero no lo he hecho.”

Otro dato importante que mencionaron las entrevistadas fue que su ciclo menstrual influye en “las ganas” de querer realizar la práctica. También que hacerlo les ayuda a relajarse e, incluso, a conciliar el sueño. A las participantes se les preguntó, si en algún momento de su adultez, dejaron de practicar el autoerotismo. Sólo una contestó que no, las demás contestaron que sí por razones como la pandemia y cuestiones psicológicas, como ansiedad y depresión.

6.4.4. Orgasmo

La mayoría mencionó que ha tenido orgasmos dentro de su práctica autoerótica, aunque no todas llegan a tenerlos cada vez que realizan la práctica. Llegan a éste de manera clitoridial. Sandra, quien anteriormente mencionó que a causa de una experiencia de violencia con una ex pareja, comenzó a tener dificultades al autoerotizarse, menciona que, le cuesta mucho llegar al orgasmo. Sin embargo, señala que a pesar de no lograr llegar a este, considera que, dentro de su práctica, si logra el objetivo de sentir placer. Se les preguntó si es que llegar al orgasmo era un objetivo importante, dentro de su práctica autoerótica y todas mencionaron que sí era. Esto fue lo que dijeron:

Brenda:

“No es mi objetivo principal, pero siento que he llegado a una zona de confort, en la que sé que pasa. Ya conozco lo que me gusta de mi cuerpo y a lo mejor uso ciertos juguetes. No es mi objetivo, pero sí sé que va a pasar, es darlo por hecho.”

Sandra:

“Sí, es una meta. Porque intentado también experimentar, la verdad, honestamente, no recuerdo que haya sentido un orgasmo intentando masturbarme. No sé si tenga que ver con esta cuestión de que tengo estos miedos, el miedo de tocarme, que eso haya afectado a que no haya llegado al orgasmo. Entonces, siempre lo hago con esa finalidad de experimentar y sentirme bien, llegar a este punto de decir: “me siento bien me siento gozando”. Me siento con placer.”

Andrea:

“Sí, como te digo en lo exprés. y como ya no me he sentido espiritual... no, yo creo que sí está chido el orgasmo, pero también, a la vez, tiene una magia bien cañona, esa energía del orgasmo, el no dejarla que salga y moverla, creo que las dos tienen.”

Algunas mencionaron que algunas actividades que les facilita llegar al orgasmo son: tocar partes de su cuerpo, usar juguetes sexuales o acariciarse.

6.4.5. Preguntas de conclusión

Al final de la entrevista, se realizaron dos preguntas de cierre, para encapsular todo lo que se abordó durante la entrevista, las preguntas fueron: ¿Cómo aprendiste sobre tu autoerotismo? y ¿qué es lo que te ayudó a desprenderte de prejuicios/mitos? La mayoría hizo hincapié en la

importancia de la información que existe en las redes sociales, pues, gracias a esta, muchas conocieron la importancia del placer y empezaron a cuestionar los tabúes y creencias con las que fueron educadas por sus padres. Hablan de la parte experimental, que, sin ella, no se habrían dado cuenta que, lo que estaban haciendo, no era malo y era placentero. Otro punto es que, al empezar a tener relaciones sexuales e ir al ginecólogo, les ayudó también a obtener información que no conocían sobre sus cuerpos ni sobre su ciclo menstrual.

Por otro lado, algunas exponen que platicar con amigas y conocer a personas de otros círculos sociales e intercambiar experiencias, les ayudó a cuestionar ciertas prácticas sexuales y prejuicios sociales. Mencionaron, por otro lado que, a partir de las clases de Sexualidad Humana y Género, el Programa de Sexualidad Humana (ProSexHum), además de investigar en libros educativos y seguir en la línea de estudios de sexualidad y género, pudieron encontrar información que les ayudó a desprenderse y cuestionarse sobre los prejuicios y mitos que rodean al autoerotismo. Cabe señalar que, dentro de la parte psicológica, la personalidad de las entrevistadas es un elemento fundamental para que tomaran la decisión de cuestionar los prejuicios y mitos que les enseñó la sociedad y su familia, algunas lo demuestran como un acto de rebeldía, otras, incluso, manifiestan un gran deseo sexual, otras se denominaron como curiosas.

Karla:

“Estoy tratando de recordar qué pasó en mi vida. Creo que fue por redes sociales, yo sé que no son una fuente de información, pero sí de difusión, entonces, a veces, cuando llegaba ver un vídeo de una persona, regularmente yo uso Facebook, que tocaba el tema, me hacía ruido lo que decía, porque chocaba con lo que me enseñaron, entonces eso me hacía buscar. La primera vez que fui al ginecólogo fue una parte muy importante porque yo tenía muchas dudas y va sonar como absurdo pero cuando yo entré a BBC (Bases Biológicas de la Conducta), la maestra estaba preguntando en cuál fecha se dan cuenta las mujeres que están embarazadas y la verdad nadie sabía, ni yo, la respuesta y el ir al ginecólogo, cuando le pregunté algunas cosas y me las supo contestar, posteriormente, las pláticas que tuve con amigas, pero eso ya fue grande. Pude haber aprendido unas cosas antes de los 18 años, pero las pude aprender hasta ahorita, y ahora que trabajo con un ginecólogo, también es aprender un montón de cosas que yo ni tenía idea,

pero es un constante aprendizaje, que sí me hubiera gustado tener antes, pero fue a partir de este tipo de cuestiones y que yo empecé a ser más independiente.”

Brenda:

“Pues no sé si, al principio... Lo que te comenté de que andaba con alguien mayor y al principio me ayudó a entender de que no estaba mal y luego, ya cuando entré a la prepa, siento que... pues, es que mi familia siempre me ha dicho que soy muy rebelde. Entonces, tal vez esa idea me hizo buscar, porque ellos decían que estaba mal. Que me abriera la burbujita en la preparatoria de conocer personas, situaciones, cosas, yo creo que eso fue lo que me permitió no ver la sexualidad como algo malo. Mis experiencias en la prepa y lo que llegué a ver también en redes sociales se hacía un poco más normal, poder hablar de el tema y de que no sintiera culpa y de también experimentar relaciones sexuales, me hizo darme cuenta que no era el fin tener un hijo, sino que era otro el fin. Entonces, nunca le di credibilidad a mi familia de que tengo que creer ciegamente en lo que me están diciendo, más bien, era mi interés de decir por qué lo están diciendo y ya al ver el por qué, fue cuando dije “su pensamiento boomer”, digo yo, pero realmente no era así, ya cuando pude conocer más cosas, ahí fue cuando me di cuenta que no había nada malo en vivirlo, o en hablarlo, o en nombrarlo.”

Sandra:

“Una es por mi curiosidad de experimentar, de no quedarme nada más con lo que siento, sino que, también, a veces yo me cuestiono el por qué estoy sintiendo esto, el porque no puedo sentirme bien conmigo misma cuando estoy tocándome, cuándo es mi momento. Eso me ha llevado a meterme a talleres de temas de sexualidad en la facultad, entonces, eso me ayuda a investigar qué onda con el tema de la sexualidad. Eso me ha llevado a estar autoexplorando y dejar a un lado también lo que pienso. También la familia, porque también es estancarte en puntos, entiendo que han crecido con diferentes ideas, pero creo que es romper con esa idea de decir “a ver, ya no quiero seguir con ese tabú, quiero romper con eso”, y creo que lo más importante es que yo, por mí misma, he buscado la forma de encontrar información y meterme a talleres para explorar los temas y, obviamente, después practicarlo.”

Ana:

“Yo pienso que fue la educación. Creo que tener la posibilidad de llegar, ya no lo veamos ni siquiera de la facultad, sino llegar a la preparatoria, llegar a ese nivel, te permite conocer

más, desde conocimientos en teorías, en cuestión de estudio, hasta conocer más gente, que esta gente te cuente sus experiencias, te ayuda a ver que no eres la única, o que lo que tú sabes no es lo único que existe. Tener esa oportunidad, esa posibilidad de atravesar esos círculos, es lo que me ayudó, porque en la primaria y secundaria estaban cerca de mi colonia, entonces, todos se conocían entre todos o éramos vecinos. Ya cuando fui a la preparatoria, conocí a mucha gente, gente que venía de otras religiones, que ya había tenido experiencias de todo tipo, reconocer esa variedad hizo darme cuenta que, lo me decían mis papás, no era lo único que existía y que, de todo lo que me decían, no en todo tenían razón, eso me ayudó a formar mi propio criterio también a querer explorar.”

Andrea:

“Pues yo creo que lo que me ayudó fue... mi mente dijo Dios, pero no, yo creo que fue mi curiosidad y bueno, tal vez sí, Dios, que me puso las herramientas para satisfacer esa curiosidad y también gracias al internet, fue una herramienta que me ayudó a encontrar información. Y también fue el asistir a un taller sobre eso, cuando estaba en la universidad, pero no fue de la universidad, fue algo aparte.”

Paola:

“Creo que ha habido mucho contenido en redes sociales, de qué es normal o no tienes porqué sentirte culpable, creo que las redes sociales nos empapa mucha información y yo, al menos, ahí he visto mucha información de ese tema y mi propio autocriterio, porque no es como que nadie me haya dicho está bien o está mal, fue más leyendo o hay libros de sexualidad y a veces hojeas, bueno, yo me acuerdo que me interesaban y los checaba.”

6.5. Formación profesional relacionada con las experiencias autoeróticas

Sobre este apartado, se preguntó acerca de su experiencia como estudiantes de psicología, en relación a los temas de sexualidad, placer y autoerotismo. La primera pregunta que se realizó fue si las psicólogas y los psicólogos deberían de manejar los temas de sexualidad, como base en la carrera. Todas mencionaron que sí, ya que en la carrera sólo enseña la sexualidad de manera patológica o anatómica. Especialmente, en el área clínica, es importante tener conocimientos en temas de sexualidad humana, pues la sexualidad es parte de la vida cotidiana y hay personas que

tienen problemas en relación a estos temas. Mencionan que sigue siendo un tema tabú, incluso, dentro de la Facultad de Psicología.

Karla:

“Sí, es muy importante también en todas las áreas. También, por ejemplo, el área clínica, que todavía hay muchas personas a las que les gusta mucho el psicoanálisis, diría que no estoy en contra pero hay una parte de mí que sí. Esta corriente sí tiene mucho rollo con la sexualidad, que muchas veces no va por ahí, entonces siento que tanto si eres clínico, como si eres CCC (te enseñan que) hay muchos desórdenes en la conducta sexual y justamente para la educación, más allá de la psicología, debería de ser en otras carreras. Pero creo que sí nos corresponde mucho a nosotros, porque, la verdad, cuando empecé a tomar terapia, no recuerdo haber tocado ese tema con mi psicóloga, pero me parece un tema importante, que me hubiera gustado abordar, pero nunca abrió el tema y a mi me dió pena abrirlo.”

Brenda:

“Sí, porque todavía es un tema tabú. Me parece muy extraño que en dos años y medio no haya visto nada relacionado a (eso). Es algo no esencial, pero muy importante en la dinámica del ser humano, pero sí creo que hace falta bastante conocimiento y quitar ese tabú de que no se habla o de que se sabe que ahí está pero no hay nada relacionado al tema, porque ni siquiera te dicen que puedes ser sexólogo o algo así. La facultad no involucra absolutamente nada de estos temas.”

Sandra:

“Sí, incluso, yo creo que como estudiante, en ocasiones, cuando estuve en el servicio, llegaban situaciones de pareja, de abuso y temas de sexualidad. E incluso que, a pesar de que tienes poca información, sí es importante que tengamos más conocimientos sobre el tema de sexualidad y estar preparados para muchas situaciones en el ámbito de la sexualidad, porque la sexualidad es un tema que parece ser muy sencillo pero que abarca muchos temas.”

Ana:

“Sí. Es algo muy importante y fundamental. Desde el desconocimiento creemos que la sexualidad solamente abarca la parte física o genital, no nos ponemos a ver que va mucho más allá y que la sexualidad no sólo empieza desde tu primer relación sexual, sino que empieza desde el momento en el que tu naces y se te adjudica un sexo. Si rompiéramos con todos estos

tabúes o estereotipos o estigmas que hay sobre hablar de la sexualidad, nos ayudaría como psicólogos tanto a nuestra formación profesional, como también la personal y esto traería, como consecuencia, el entender a las demás personas o saber cómo tratar o abordar ciertos temas.”

Andrea:

“Yo creo que a todos, siendo personas, aunque no sean psicólogos. Debemos de manejar los temas de sexualidad, porque es una parte de nuestra vida, en general. Ya particularmente los psicólogos, en parte de su formación, me parece que si estás en un ámbito de atención terapéutica sí, pero si estás viendo si las ratitas les afecta la luz, como que no, dependiendo a lo que te quieras dedicar.”

Paola:

“Sí, porque como tratamos con personas, muchas veces llegan casos de este tipo. Yo me imagino un psicólogo clínico, que vea algún paciente adolescente que necesite asesoría o tenga algún problema con ellos sobre sexualidad, pues también deberían de conocer y dar una opinión profesional.”

Otra pregunta que se les realizó fue: ¿Consideras que lo que viste durante la carrera sobre sexualidad y sobre autoerotismo te ayudó en la forma en la que vives tu sexualidad y autoerotismo? Sólo una participante contestó que sí ya que tomó la clase de Sexualidad Humana y Género (SHG) y porque tuvo clases con profesoras que enseñan sobre estos temas. El resto mencionó que no, consideran que no hay materias más que la de SHG y que los lugares y clases disponibles son limitados, ellas opinan que, ni de manera general, ni en áreas como clínica, se abordan temas sobre sexualidad o autoerotismo.

Karla:

“Sí me ayudó bastante y sí me hubiera gustado que fueran cosas que viera yo desde los primeros semestres, porque, si lo llegué a ver fue porque metí la materia y porque en un semestre, en la contextual, me dio clases Claudia.”

Brenda:

“No. No hay mucha información, realmente no se habla acerca de este tipo de cosas, todos los temas los relacionan hacia otros aspectos, no se dedican a tocar este en específico y tampoco he visto cursos intersemestrales, algo relacionado al tema, tampoco cosas pegadas, si está muy cerrado y lejano.”

Sandra:

“No, la verdad no. De repente hacen exposiciones de los temas de sexualidad y es ahí cuando tú empiezas a interesarte y acercarte. Pero, realmente, que haya una materia que nos psicoeduca en el tema de sexualidad, pues en realidad no. En ese aspecto, la carrera es muy cuadrada y si eres clínico, eres cognitivo conductual, como que no abren más panoramas.”

Ana:

“No, pero estaría hablando desde las que yo tomé, que en su mayor parte fueron clínica y social. Nunca se habló del tema de la sexualidad, se vio en clínica, pero como un trastorno.”

Andrea:

“No para nada, no recuerdo ningún momento en la carrera en que se haya tocado algo de sexualidad. Pero, una vez, en una materia de clínica, que estaba muy freudiana, la maestra hablaba de cosas sexuales.”

Por último, se les preguntó: ¿Crees que es importante para las psicólogas y los psicólogos aprender temas de sexualidad y de autoerotismo? Todas las participantes contestaron que sí, que debería de ser una enseñanza como parte de la formación general del psicólogo e, incluso, debería de enseñarse desde la secundaria, haciendo énfasis en que la sexualidad es parte del desarrollo del ser humano. Mencionan que se deberían de integrar, dentro de esta enseñanza, conceptos como placer, autoerotismo, autoestima, cuerpo y, también, que se puedan romper los mitos y prejuicios impuestos por la sociedad y la familia, aunque algunas piensan que es una tarea difícil de lograr. También comentan que los psicólogos deberían de estar libres de estereotipos y prejuicios en el campo laboral. Hablan sobre la importancia de que, dentro de la enseñanza de la sexualidad, no se aprendan sentimientos de culpa, miedo, o vergüenza, pues estos tienen un impacto negativo en la percepción de la sexualidad. Tener una buena educación sexual, brindará un mejoramiento en el autoconocimiento, la autoestima, la percepción del cuerpo y el entendimiento del ser mujer.

Karla:

“Yo creo que nuestra carrera es para estar con la gente, para los que estamos más cerca de las personas, siento que te ayuda a ver las cosas sin tanto prejuicio. Quieras o no, todos los tenemos, y no tanto por nuestra culpa, sino porque así crecimos y es muy difícil deshacernos de ellas y vamos a estar en contacto con las personas, lo mejor sería que vieras a la persona lo más

completa posible, sin necesidad de extraer esta parte que es parte del ser humano en general. Incluso, en neuro, la vemos como una conducta motivada, entonces, eso no lo puedes quitar y ver a la persona sin esa parte, nada más estamos en contacto con otras personas y porque también la psicología es una ciencia. Si hacemos divulgación sobre algo, lo mejor sería que fuera sin tanto sesgo, que todo fluyera bien y estar bien informados igual, también, en la parte personal, aprender de nosotros mismos.”

Brenda:

“Claro, a lo mejor desde secundaria, aunque no sé si se limite a los niños, pero en secundaria ya podías tomar más conciencia sobre las enfermedades y lo que es placer porque también pasa que esta muy mal visto desde la menstruación, hasta las relaciones sexuales, entonces, yo creo que es importante comicalo más allá, que no sea un tema de asustar, me parece importante que no satanicemos esa posibilidad que tienen los humanos de sentir placer y no sólo de masturbarse, sino de conocer su cuerpo, conocer lo que les hace sentir bien, son muchas cosas muy importantes que a lo mejor hasta apoyarían el autoestima de las personas, siento que muchas personas se juzgan a ellas mismas, por la simple situación de pensar en algo erótico, en algo que les ocasione placer. La culpa es algo muy feo y la manera en la que maneja la sociedad la sexualidad, sólo nos orilla a sentir culpa y preocupación y el poder normalizar el tema del placer y erotismo, desde poder nombrarlo en una plática, hasta poder practicarlo, yo creo que estaría muy padre, poder crecer nuestra mentalidad.”

Sandra

“Sí, definitivamente. Porque creo que es algo que siempre existe y que está en nuestras vidas cotidianas, desde la masturbación, el autoerotismo y los métodos anticonceptivos. No debería de ser desde la carrera, yo creo que también desde antes. Por ejemplo, la primaria o la secundaria, que realmente nos hablaran, no nada más de los métodos anticonceptivos y no de este tema de masturbarte, no es malo y qué onda con las relaciones sexuales, incluso, creo que también, un poco sobre la responsabilidad afectiva. Todos estos temas son importantes porque nos ayudarían a entendernos mejor cómo mujeres y a estar en un encuentro con una misma y decir que lo vas a disfrutar, porque no es malo, porque me han enseñado que es parte de mi vida y es un momento en el que yo puedo disfrutar. Pienso que es fundamental y que también me ha pasado con personas, que te pones a platicar de esos temas y te das cuenta que para muchas es

un tabú. Que el que no lo puedas hablar con alguien qué estás hablando de algo no malo, pero no puedes tocar ese tema, justamente, por eso creo que casi no he podido hablar de este tema, aunque es algo que me gustaría. Ahorita pensé: “¡qué padre tener una plática con una amiga sin que lo vea como de que es algo que no debemos de hablar porque es muy personal!” Sí es personal, pero es más hacia la parte de cómo ha sido tu experiencia, porque a mí se me ha dificultado compartir esas ideas, creo que me hubiera ayudado a entender cómo otras personas lo están viviendo.”

Ana:

“Sí, porque incluso pienso que a nivel de secundaria, se ve con morbo, la masturbación, como algo que no cualquiera lo hace y quien lo hace es porque está mal o porque es promiscuo, cuando pienso que la masturbación es un componente normal de la vida de todo ser humano. Pero, poco nos atrevemos a experimentar, por estas creencias que hay a nuestro alrededor que ni siquiera son propias, sino que son creencias de gente externa.”

Andrea:

“Yo creo que se debería de enseñar más desde antes. Si ya es el último recurso que queda, pues reforzarlo en la carrera, pero yo creo que sí es algo que se debe de hablar desde la prim... secundaria, desde antes.”

Paola:

“Sí es importante, porque creo que, tal vez, la generación de nuestros padres no es tan abierta, en ese sentido, entonces, muchas veces nosotros, o generaciones más chicas, no tenemos la información suficiente. Sería una buena oportunidad para los estudiantes porque luego en casa no tienen las herramientas.”

7. Discusión

El propósito de la presente investigación es conocer las experiencias autoeróticas en estudiantes universitarias de la carrera de Psicología de la UNAM, a través de la realización de una entrevista semiestructurada, en donde se pretende explorar sobre estas experiencias, así como conocer si recibieron educación sexual por parte de la familia, en la escuela y a lo largo de la carrera de Psicología, además, si los aprendizajes de la última influyen en sus experiencias autoeróticas de adultas.

En la primera parte de la entrevista, se exploró sobre la educación informal y formal en el ámbito sexual. Dentro de la educación familiar se obtuvieron dos principales resultados. El primero, es que las participantes no recibieron ningún tipo de educación sexual, esto se debe, principalmente, a la influencia conservadora dentro del contexto familiar. El segundo, es que las participantes tuvieron una educación sexual limitada, en particular, al ser impartida por medio de tabúes y prejuicios que tuvieron, como consecuencia, que ellas desarrollaran pensamientos de culpa, vergüenza y miedo que, posiblemente, afectaron su práctica sexual y autoerótica. Esto se relaciona a lo establecido por Dichi (2013) que, bajo el contexto de la sexualidad de la mujer mexicana, menciona que se les educa con imposición y tiende, como consecuencia, desarrollar sentimientos de culpa y miedo, existiendo también, una necesidad de complacer a los padres, a través de mantener una imagen “limpia” y “pura”.

Estos resultados fueron esperados, a partir de las ideas expuestas bajo el marco teórico. Como mencionan Klein (1994), Juárez (2012) y Vance (1989), de que la imposición religiosa o conservadora, que suelen incluir ideas prejuiciosas y tabúes, no son cuestionadas por los padres a la hora de inculcarlos a sus hijas e hijos. Esto se relaciona con muchos de los prejuicios que comentaron las participantes, en donde sus padres les inculcan miedo o vergüenza, y se entrelazan con estereotipos de género (Foley, Kope, Sugrue, 2002; Dichi, 2013), por ejemplo: el quedar embarazada, el vestirse modestamente o el que los hombre sólo quieren y buscan tener relaciones sexuales con mujeres.

Dentro del tema sobre educación sexual formal, sobre la educación impartida por las escuelas, se observó que solamente se les enseña temas relacionados a la parte anatómica y biológica de la sexualidad, así como, sobre las ETS y los anticonceptivos.

El hecho de que los padres y las escuelas, priven de información, específicamente, a las niñas y adolescentes, educándolas con desinformación, prejuicios y tabúes, o seleccionando únicamente la información que creen que es necesaria brindarles, es una forma de violencia simbólica (Bourdieu, 1998). Observamos que se realiza un prejuicio de edad, en el que los adultos consideran que las niñas y adolescentes no pueden recibir cierta información sexual, por considerar que no tienen la edad necesaria para entender estos temas. Las mujeres se ven sometidas en ciertos estratos sociales, especialmente, en sociedades religiosas, conservadoras y machistas.

Existen instituciones, como la familia o la escuela, que someten a la mujer a través de pensamientos y acciones de subordinación. Las entrevistadas se han permitido cuestionar esta realidad, se puede asumir que, en parte, lo han hecho, como menciona Bourdieu (1998), debido al acceso a la información que tienen, al ser profesionistas (con el que no todas las mujeres cuentan).

Específicamente, dentro del tema de la masturbación durante la adolescencia, a las participantes no se les mencionó nada sobre el tema, ni en su núcleo familiar, ni en su formación académica. Pareciera como si la masturbación femenina no existiera y, por ende, como si el placer sexual femenino tampoco. Ramos (2011) explica que la masturbación se sigue negando por parte de la cultura, si en la práctica de los hombres es solitaria, en la de las mujeres es, además, invisible.

En el apartado sobre los mitos de la masturbación, afortunadamente, la mayoría de las participantes identificaron, en gran medida, las ideas que eran mitos y prejuicios, dando un panorama alentador, pues los prejuicios de hace algunos años fueron cuestionados y contradichos, siendo del conocimiento común que ideas como “las mujeres no se masturban tanto como los hombres” o “está mal masturbarse”, pueden ser considerados como falsos. Dodson (1996) menciona que, aunque siguen existiendo mitos sobre la masturbación, las mujeres tienen la capacidad de librarse de ellos, a través del *selfloving* (masturbación). Esto significa que existe una capacidad de autorreflexión que lleva al desprendimiento de los prejuicios y mitos con los que han sido criadas.

Sobre las experiencias autoeróticas en la adultez, se encontró que hay un desconocimiento del concepto, pero que las participantes tienen una idea general de lo que esto

significa. Ellas hacen una relación inmediata entre el autoerotismo y el placer e, incluso, incluyen otras actividades no masturbatorias. Tanto Ellis (2004), como el informe de Hite (1981) puntualizan que las mujeres incluyen diversas actividades en su práctica autoerótica. Las más comunes son las fantasías, las lecturas eróticas y la música. Muy pocas mencionaron caricias y la exploración del cuerpo o los sentidos de manera global, esto es algo que enfatiza Sanz (2018), que la sexualidad mecánica ha provocado el desconocimiento del cuerpo.

El cuerpo es una parte muy importante dentro de la práctica autoerótica de las participantes. Aunque ellas relacionan el autoconocimiento y el autoerotismo, sigue habiendo ciertos disgustos con respecto a algunas de sus partes del cuerpo, podríamos asumir que existe una relación entre el desconocimiento del cuerpo y el rechazo que se tenga de este. Tanto Sanz (2018) como Dodson (1996) apuntan que, tanto el psicoerotismo, como el *selfloving*, son herramientas que permiten a la mujer autoconocerse de manera genital y de manera global, tomando en cuenta que el autoconocimiento es un proceso de toda la vida y es sustancial que las participantes tengan conciencia sobre la importancia del cuerpo y del autoconocimiento a la hora de realizar su práctica autoerótica.

Ellis (2004), Vilet y Galán (2021) e Hite (1981) establecen que la sexualidad femenina, específicamente, dentro de la práctica del autoerotismo, es extremadamente amplia, se podría decir que cada mujer tiene actividades y gustos únicos dentro de ésta. Sin embargo, la sociedad mexicana es una en la que los gustos sexuales más íntimos, son señalados y se les avergüenza y culpa a las mujeres por tener tan particulares prácticas autoeróticas. En la pregunta sobre qué pensaban las participantes sobre las actividades autoeróticas que realizaban, afortunadamente, la gran mayoría contestó que les parecía bien lo que hacían ya que como Ana menciona: “*Si me siento bien, siento placer y no le hago daño a nadie, ¿por qué estaría mal*”. Muchas de ellas desconocían que a las mujeres se les suele cuestionar sus prácticas sexuales, como las fantasías que tienen, el uso de vibradores, la música que escuchan, etc. Lo único que se cuestionan es el consumo de pornografía, ya que lo consideran como explotación de cuerpos ajenos, alejado de la realidad y que sólo pretende satisfacer las necesidades de los hombres (Vance, 1989).

Retomando el tema de la violencia, específicamente hablando de la violencia sexual, física y psicológica de pareja que viven las mujeres, incluidas algunas de las participantes, tiene como consecuencia un impacto en la percepción y práctica de su sexualidad y su autoerotismo.

Como menciona Vance (1989) y Hierro (2003), las mujeres que están expuestas a los peligros sexuales, se les hace complicado encontrar las ventajas de los placeres.

Otro dato encontrado, es que el orgasmo, es una parte fundamental dentro de la práctica autoerótica de las participantes, la mayoría realiza esta práctica para llegar a ese fin y todas llegan a través de la estimulación del clítoris, tal como se menciona en *El reporte de Hite* (1981). Esto contradice la idea de la frigidez y del mito del orgasmo femenino, aunque no se puede generalizar, se puede deducir que las mujeres que se autoerotizan, pueden llegar al orgasmo. Algunas autoras como Dodson (1996) y Sanz (2018), ven la importancia del orgasmo como algo contraproducente, ya que se reduce a una actividad mecánica y rápida de la obtención del placer, similar a la de los hombres, en lugar de dar el tiempo para explorar los alrededores, el cuerpo y los sentidos.

Aunque la mayoría de los autores expuestos en el marco teórico han señalado diferencias sobre la sexualidad, específicamente dentro del género, se obtuvo que hay ciertas diferencias en torno al sexo. Algunas participantes hablaron de que el ciclo menstrual influye en función de cómo se sienten y con respecto al deseo que experimentan por querer autoerotizarse. En periodos de ovulación, el deseo es más intenso y en periodos de menstruación, es menor. Sin embargo, algunas mencionaron que el deseo sexual siempre está presente, sólo que aumenta o disminuye dependiendo del ciclo hormonal en el que se encuentran, lo que contradice al mito de que las mujeres no tienen deseo de autoerotizarse tanto como los hombres (Masters y Johnson, 1966).

En el apartado sobre la abstención de la práctica autoerótica, las participantes que lo dejaron, por un periodo largo, lo atribuyen a dos razones: a problemas psicológicos, como ansiedad o depresión y a la pandemia. Lo cual permite entender la función del bienestar psicológico, en relación con el deseo sexual, como menciona Hierro (2003). De la misma forma, los sucesos sociales mundiales, como una pandemia, que ocasionaron tanto pérdidas humanas, como incertidumbre, poca salud y una crisis económica, también pueden perjudicar, considerablemente, el deseo sexual.

Sobre la influencia educativa de la carrera de Psicología dentro de sus experiencias autoeróticas, la mayoría contestó que la carrera no les brindó ningún conocimiento sobre educación sexual, ni de sexualidad. Esto, más que afectar sus experiencias sexuales, afecta su desempeño como psicólogas, pues al trabajar con pacientes y si es que es necesario abordar esos

temas, no sabrían cómo hacerlo, ni cuentan con las herramientas suficientes para trabajarlo. Todas las participantes comentan que la sexualidad humana es algo con lo que se nace y es una parte fundamental de sus vidas, por lo que la carrera de psicología debería de implementar ciertos conocimientos sobre educación sexual y sexualidad, incluyendo temas de placer y autoerotismo, así como materias de conocimientos generales. También critican la formación universitaria que recibieron en la UNAM, argumentando que la sexualidad únicamente se ve como patologías y trastornos mentales. Karla fue la única entrevistada que mencionó que la carrera sí le ha brindado conocimientos sobre sexualidad y salud sexual, ya que tomó la materia de Sexualidad Humana y Género, pero criticó la poca accesibilidad para tomar esa clase, ya que los horarios representan una limitación, además del número de alumnos que aceptan para inscribirse a ésta. Las participantes recalcaron que los temas sobre placer y autoerotismo se deben de impartir, no sólo en la carrera de Psicología, sino en otro tipo de educación, desde la secundaria y extendiéndose a otro tipo de carreras universitarias.

Todo lo anterior, a diferencia, por ejemplo, de lo expuesto en el artículo *Las vivencias de autoerotismo de mujeres universitarias* (Estrada et al., 2008), dieron como resultado que la carrera de Psicología no brinda los conocimientos suficientes para entender el autoerotismo y que ser estudiante de Psicología no influye en la práctica de éste. Se debe de tomar en cuenta que los resultados de la investigación de Estrada et al. (2008), son positivos dentro del contexto de la Universidad Autónoma de Campeche, quizás porque cuentan con una materia de sexualidad. No obstante, se desconoce si ésta es obligatoria o sobre los contenidos de su programa, por lo que se concluye que la Facultad de Psicología de la UNAM no imparte los suficientes conocimientos sobre el tema de sexualidad, ya que la única clase que se imparte sobre el tema no es obligatoria, teniendo horarios y cupo limitados.

A las participantes se les realizó una pregunta, a modo de conclusión, en donde establecieron lo que consideran que les ayudó a formar su práctica autoerótica, cuestionando y deshaciéndose de prejuicios y tabúes impuestos por su familia y escuela. Respondieron con tres ideas principales. La primera, es debido a una parte curiosa y rebelde en su personalidad, la cual las hizo cuestionar aquellas ideas que ellas pensaban que no eran correctas. La segunda, es la importancia de la práctica autoerótica, pues a la hora de practicar y sentir placer, deseo y bienestar, confirmaron que su práctica autoerótica no era una actividad negativa, pues se sentían

bien al realizarla. El tercer planteamiento fue que, gracias a las redes sociales, y a cierta información que se publica en ellas, a favor de la libertad sexual, les permitió a las participantes corroborar que el autoerotismo está bien y es placentero.

La postura de que las redes sociales son una herramienta que ayuda a obtener información, en beneficio de la libertad sexual, rompe con la noción de que éstas sólo sirven para desinformar. Las mujeres son lo suficientemente capaces para discernir qué información es buena y qué información hay que seguir cuestionando, ya que varias de ellas corroboraron, incluso, la información encontrada en internet, hablando con sus amigas o investigando información en fuentes educativas y con fines académicos. A pesar de que las participantes lograron romper con una gran imposición cultural en contra de la masturbación, el autoerotismo y el placer femenino, el acceso a la educación y el internet juegan un papel fundamental dentro del cuestionamiento de dichos dogmas. Sin embargo, muy pocas de las participantes investigaron más a profundidad y de manera académica, temas sobre sexualidad femenina. Algunas teorías como la del Psicoerotismo de Sanz, la Ética del placer de Hierro o el Selfloving de Dodson pueden servirles como herramientas para entender sobre el autoerotismo y la sexualidad femenina.

Con todo lo antes mencionado, se ha podido responder a la pregunta con la que parte esta investigación: ¿Cuáles han sido las experiencias sobre autoerotismo en mujeres universitarias de la carrera de Psicología? Sin embargo, se encontraron algunas limitaciones. Por ejemplo, la cantidad de entrevistas que se realizaron no fueron las propuestas inicialmente. Hubo dificultad para encontrar a mujeres que quisieran participar, por lo que se intuye que sigue siendo un tema del que las mujeres no hablan con gran apertura, incluso, aunque se trate de estudiantes universitarias de la carrera de Psicología. Lo anterior significa que la información brindada por las participantes es valiosa, precisamente, porque pocas mujeres comparten sus experiencias autoeróticas con otras mujeres, abiertamente y de frente. Las entrevistas que se realizaron logran darles una voz a las mujeres que no la han tenido, siendo una apertura a los espacios de diálogo y a la investigación sobre autoerotismo y a la gran diversidad que existe dentro de la sexualidad femenina.

Conclusión

Es importante comenzar a hacer uso del concepto de *autoerotismo*, en lugar de *masturbación*, pues el autoerotismo define de mejor manera la amplitud de la sexualidad femenina en solitario; va más allá de lo genital, incluyendo diversas prácticas como: las fantasías, las caricias, el uso de ropa erótica, el experimentar con los sentidos, etc. Mientras que la masturbación deja de lado estas prácticas, únicamente, enfocándose en la estimulación genital. También hay que recordar que el concepto de masturbación ha sido construido por hombres, para hombres, invisibilizando por completo la práctica masturbatoria de las mujeres.

La investigación partió de preguntarse cuáles son las experiencias sobre autoerotismo en mujeres universitarias de la carrera de psicología. Esto a través de una entrevista semiestructurada, en donde se pretendía indagar sobre las experiencias autoeróticas desde la infancia hasta la adultez y verificar si se adquirieron conocimientos a través del programa de la carrera de Psicología para complementar su práctica autoerótica.

Se encontró que las mujeres universitarias de la carrera de Psicología tienen experiencias autoeróticas y una amplitud de actividades dentro de su práctica, que va más allá de la masturbación y que abarca la corporalidad, los sentidos, y los pensamientos, así como una conciencia de la búsqueda del placer y bienestar. Sin embargo, se ven fuertemente atravesadas por una cultura machista, en donde el placer femenino no existe o es castigado. Partiendo de que no recibieron educación por parte de los padres, ni de las escuelas, teniendo graves consecuencias que van desde afectaciones psicológicas, como sentimientos de culpa o miedo, hasta físicas, como violencia sexual por parte de pares.

Por otra parte, la carrera de Psicología de la UNAM, no garantiza el obtener conocimientos sobre temas de sexualidad, siendo evidente el problema en los programas de estudios de la facultad ya que, como bien dijeron las participantes, la sexualidad es algo que se tiene desde el nacimiento, hasta la muerte, es una parte muy importante para todos los individuos y el hecho de que la carrera no brinde ese tipo de conocimiento, provoca que la labor como psicólogas se vea afectada, al no poder ofrecer ese tipo de atención a las personas que la necesitan.

Es crucial seguir abriendo conversaciones sobre placer, erotismo y sexualidad femenina, esto brinda la oportunidad de que las mujeres puedan hacerse escuchar y a partir de otras

experiencias, puedan reflexionar y darse cuenta de que sus prácticas autoeróticas son normales y que el deseo sexual es una parte fundamental en la vida, especialmente en la etapa adulta. No obstante, antes de comenzar una conversación sobre liberación y placer sexual femenino, es importante entender la violencia simbólica ejercida por instituciones como la familia, la Iglesia, la academia, el Estado, así como la violencia sexual, física, psicológica que, principalmente, el hombre ejerce hacia la mujer, teniendo como consecuencia el sentir desagrado y rechazo a la sexualidad y desarrollando sentimientos de culpa, rabia, vergüenza, o tristeza.

Se debe seguir luchando en contra de la violencia sexual, a favor de la liberación sexual femenina y el placer erótico femenino. La manera de hacerlo es empezar a normalizar y adoptar el autoerotismo, como una práctica placentera y liberadora en la vida de las personas, que puede traer grandes beneficios, como el autoconocimiento corporal y psíquico, mejorar las relaciones de pareja, saber qué es lo que se quiere y aprender a poner límites, experimentar la vida erótica y sentir placer y bienestar.

Recomendaciones

Realizar la misma línea de investigación a otros grupos sociales y culturales de mujeres, empezando por mujeres de otras carreras universitarias, de otras edades, mujeres indígenas, de otros niveles educativos, mujeres discapacitadas, etcétera, ampliando aún más el concepto de autoerotismo femenino. Debido a que se sabe que la educación sexual familiar es limitada, nula o llena de prejuicios y tabúes, se podría investigar el tema en madres, mujeres cuidadoras y educadoras de infancias. Confirmar si es que existen diferencias culturales dentro de esta investigación, realizando una muestra con mujeres de otros países, en primer lugar, para desarrollar un concepto exclusivo para las mujeres mexicanas y, en segundo lugar, para conocer el concepto, dentro de sociedades en las que la sexualidad femenina sea más abierta y aceptada, además, para conocer los factores socioculturales que favorecen y contribuyen al autoerotismo, y si algunos de estos factores se pueden implementar en culturas en donde el autoerotismo es silenciado e invisible.

Es importante realizar otro tipo de trabajos psicoeducativos grupales, para que las mujeres puedan ampliar o conocer el concepto de autoerotismo, esto a través de talleres, pláticas, seminarios, etc. Esto es crucial para que las mujeres no sólo conozcan el concepto desde un punto de vista académico, también para que puedan escuchar las experiencias de otras mujeres y que puedan ser escuchadas. Por último, que la Facultad de Psicología de la UNAM, así como los programas de otras universidades de Psicología tomen en cuenta, dentro de sus planes de estudio, el tema de la sexualidad, no como algo patológico, sino como una parte del ciclo de vida. Al no tener materias suficientes sobre estos temas, no sólo es una limitante en la formación de profesionistas, al no brindar una atención integral al que la necesite, también, se reafirman sesgos conservadores y patriarcales que impiden tener un pleno desarrollo universitario y profesional.

Referencias

- Aristizábal, E. y Duque, H. (2019). Análisis fenomenológico interpretativo. Una guía metodológica para su uso en la investigación cualitativa en psicología. *Pensando Psicología*, 15(25), 1-24. <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2019.01.03>
- Bataille, G. (1986). Introducción. *Erotism: death and sensuality*. Pp. 11-25. Estados Unidos. First City Lights.
- Bourdieu, P. (1998). Una imagen aumentada. *La dominación masculina*. pp. 17-71. España. Editorial Anagrama.
- Calderón, C. y Toapanta, M. (2020). *Autoerotismo y la sexualidad en los estudiantes de la carrera de psicología educativa, orientación vocacional y familiar de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnológicas de la UNACH periodo abril-agosto 2019*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6441/1/UNACH-EC-FCEHT-TG-P.EDUC-2020-000024.pdf>
- Dichi, F. (2013). Introducción. *Guía de placeres para mujeres: hacia una sexualidad plena y divertida*. pp.15-19. México. Océano exprés.
- Dichi, F. (2013). Masturbación femenina: otras formas de placer. *Guía de placeres para mujeres: hacia una sexualidad plena y divertida*. pp.35-41. México. Océano exprés.
- Dodson, B. (1996). *Sex for one: The joy of Selfloving*. Estados Unidos. Three River Press.
- Ellis (2004). Auto-erotism: a study of the spontaneous manifestations of the sexual impulse. *Studies in the Psychology of Sex, Volume 1*. Pp. 193-265. Estados Unidos. Project Gutenberg Online.

- Estrada, S. et al. (2008). Las vivencias de autoerotismo en mujeres universitarias. *Archivos Hispanoamericanos de sexología*. Vol. XV No. 2.
- Foley, S., Kope, S., Sugrue, D. (2002). Introduction. *Sex matters for women*. pp. 1-6. Estados Unidos. The Guilford Press.
- Foley, S., Kope, S., Sugrue, D. (2002). Every story has a beginning. *Sex matters for women*. pp. 9-31. Estados Unidos. The Guilford Press.
- Foucault, M. (1998). *Historia de la Sexualidad I: La voluntad del saber*. Siglo veintiuno editores.
- Freud, S. (1994). La vida sexual de los seres humanos. Conferencia de Introducción al Psicoanálisis (Parte III). *20a conferencia (1916-1917) XVI*. pp. 277-291. Argentina. Amorrortu editores.
- Freud, S. (1994). II. La sexualidad infantil. *Fragmento de análisis de un caso de histeria (Dora) y Tres ensayos de teoría sexual y otras obras (1901-1905) VII*. pp. 157-188. Argentina. Amorrortu editores.
- Gómez, J. (1995). El deseo sexual y sus trastornos: aproximación conceptual y etiológica. *Anuario de sexología I*. pp. 45-66.
<https://sexologiaenredessociales.files.wordpress.com/2013/08/a1-4-gomez.pdf>
- González, C. (25 de enero de 2023). Epicuro: La ética del placer. *La casa de la ética*.
<https://lacasadelaetica.com/epicuro-la-etica-del-placer/>
- Hierro, G. (2003) *La ética del placer*. México. Coordinación de humanidades, programa editorial, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Hite, S. (1981). Feeling about masturbation. *The Hite report: a nationwide study of female sexuality*. pp.58-125. Estados Unidos. Dell Publishing.

- Hite, S. (1981). Orgasm. *The Hite report: a nationwide study of female sexuality*. Estados Unidos. pp. 127-203. Dell Publishing.
- Hite, S. (2006). Female sexuality defined by women. *The Shere Hire reader: new and selected writing on sex, globalization, and private live*. pp. 46-141. Estados Unidos. Seven Stories Press.
- Horney, K. (1973). *Feminine Psychology*. The Norton Library.
- Juárez, A. (2012). Género y diversidad sexual: algunas claves de interpretación. *Revista de derechos humanos- DFensor, número 7*. pp.42-45.
<https://www.corteidh.or.cr/tablas/r29363.pdf>
- Khan, A., Perry, J., Whipple, B. (2007). Una nueva síntesis. *El punto G y otros descubrimientos sobre la sexualidad humana*. España. Neo Person.
- Kirkpatrick et. al. (1982). Women's sexual response. *Women's sexual experience*. pp. 3-16. Estados Unidos. Plenum Press.
- Klein, M. (1994). El desarrollo de un niño. *Amor, culpa y reparación*. pp. 15-65. España. Paidós.
- Koedt, A. (1970). The Myth of the vaginal orgasm. *Notes from the Second Year: Women's Liberation*. pp. 37-41.
<https://repository.duke.edu/dc/wlmpc/wlmms01039>
- Komisaruk et. al. (2011) *Orgasmo*. Pp. 15-47. España. Editorial Paidós.
- Laplanche, J. y Pontalis, J. (1996). *Diccionario de Psicoanálisis*. pp. 96-97. España. Paidós.
- Lo Duca, J. (2000). *Historia del erotismo*. Argentina. Elaleph.com
<https://studylib.es/doc/8358493/historia-del-erotismo---lo-duca>
- Masters, W. y Johson, V. (1966). *Human sexual response*. Little, Brown & Company.

- Mogrovejo, N. (2008). Diversidad sexual, un concepto problemático. *Revista trabajo social, número dieciocho*. pp. 62-71.
- Núñez, G. (2016). Diversidad sexual: tres usos comunes del término. *¿Qué es la diversidad sexual?* pp.39-49. México. Abya-Yala/CIAD
- Piñón, M., Cerón, C. (2007). Ámbitos sociales de representación del cuerpo femenino. Última década No. 27.
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/udecada/v15n27/art07.pdf>
- Ramos, J. (2011). La conspiración del silencio. *Masturbación femenina (su realidad y leyenda)*. pp.19-93. España. Autoedición electrónica.
- Rich, A. (1996). Heterosexualidad obligatoria y existencia lesbiana (1980). *DUODA Revista d'Estudis Feministes, número 10*. pp. 15-42.
<http://www.mpisano.cl/psn/wp-content/uploads/2014/08/Heterosexualidad-obligatoria-y-existencia-lesbiana-Adrienne-Rich-1980.pdf>
- Salgado, A. (2007). Investigación Cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *LIBERABIT, Lima (Perú)* 13: pp.71-78.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272007000100009&script=sci_abstract
- Sanz, F. (2018). Psicoerotismo femenino. *Psicoerotismo femenino y masculino: para unas relaciones placenteras, autónomas y justas*. pp. 46-68. España. Kairós.
- Schaufler, M. (2014). Itinerarios teóricos para abordar el erotismo, los géneros y sexualidades. *Cuadernos Inter.c.a.mbio sobre Centroamérica y el Caribe Vol. 11, No. 2*. pp. 213-233
https://cim.unr.edu.ar/assets/archivos/schaufler_articulorevistaintercambios.pdf
- Serret, E. (2008). ¿Qué es la perspectiva de género? *Qué es y para qué es la perspectiva de género*. pp.15-54. México. IMO.

- Singer, H. (2016). *Current concepts of human sexuality*. Estados Unidos. American Handbook of Psychiatry: volume 7.
- Unión de Juventudes Comunistas de España. (2013). La heteronormatividad y la cuestión de género. *UJCE, Lucha contra el patriarcado*. pp. 1-14.
<https://archivo.juventudes.org/textos/UJCE/Cuadernillo%20sobre%20heteronormatividad.pdf>
- Vance, C. et. al.(1989). El placer y el peligro: hacia una política de la sexualidad. *Placer y peligro, explorando la sexualidad femenina*. pp. 9-49. Madrid. Hablan las mujeres.
- Vance, C. et.al. (1989). Reflexionando sobre el sexo: notas para una teoría radical de la sexualidad. *Placer y peligro, explorando la sexualidad femenina*. pp. 113-190. Madrid. Hablan las mujeres.
- Vilet, M., Galán, J. (2021). Apropiación del cuerpo: Autoerotismo y machismo sexual. *Revista de estudios de género La Ventana. Núm. 53*.
<http://revistalaventana.cucsh.udg.mx/index.php/LV/article/view/7214/6509>
- Weeks, J. (1998). La invención de la sexualidad. *Sexualidad*. pp. 23- 46. México. Paidós.

Anexos

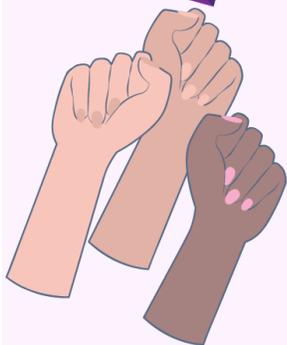
Anexo 1



TE INVITO A PARTICIPAR EN LA
INVESTIGACIÓN DE MI TESIS
SOBRE:



AUTOEROTISMO EN MUJERES UNIVERSITARIAS



¿Por qué es importante el autoerotismo?

PORQUE NOS PERMITE CONSTRUIR UNA
SEXUALIDAD MÁS LIBRE PARA TODAS LAS
MUJERES

¿Qué necesito para participar?

- *Firma de consentimiento informado*
- *Entrevista en línea sobre tus experiencias autoeróticas*

Requisitos:

- Ser mujer
- Tener hasta 26 años
- Ser estudiante de Psicología, a partir de quinto semestre en adelante o ser egresada.

Tesista:
Miren Abril Estrada Barbosa

Contacto para más
información y participación:
abril.estrada3098@gmail.com

Esta investigación
es libre de riesgos,
toda participación
es voluntaria,
anónima y
confidencial.

Anexo 2



Consentimiento informado



Una de las actividades fundamentales de la Universidad Nacional Autónoma de México es la investigación de temas psicológicos para el beneficio de la comunidad. En ese sentido, al ser tesista de la Facultad de Psicología, estoy llevando a cabo como proyecto de tesis, una investigación que consiste en aplicar una entrevista sobre el tema de sexualidad y autoerotismo femenino. Por tal motivo, solicitamos su cooperación para colaborar en la aplicación de la entrevista.

Su participación consistirá en realizar una entrevista en donde se realizarán preguntas sobre cómo fue su sexualidad en la infancia y adolescencia, sobre cómo es su sexualidad en su adultez, sobre cuáles han sido sus vivencias de autoerotismo durante su infancia, adolescencia y adultez y sobre la influencia de la formación profesional en psicología sobre sus experiencias autoeróticas. Esta entrevista tomará aproximadamente 60 minutos.

Es importante mencionar que necesitaré grabar en audio la información que nos proporcione para poder realizar un mejor trabajo. Sin embargo, todos los datos recabados serán confidenciales y utilizados exclusivamente para los fines antes mencionados. Todos los audios serán eliminados posteriormente a que la entrevista sea transcrita y su participación será completamente anónima. Se le recuerda que su participación es voluntaria y que si en algún momento se siente incómoda, podrá abandonar la actividad.

Si tiene alguna duda u observación, podrá hacérmela saber en cualquier momento. De igual forma, si alguna de las preguntas dentro de la entrevista le parece inapropiada, tiene derecho a no responder y a desistir del estudio en cualquier momento, sin que eso le perjudique en alguna forma.

Si usted tiene alguna duda u observación, puede contactarme al correo abril.estrada3098@gmail.com. Mi nombre completo es Miren Abril Estrada Barbosa.

Después de haber leído el presente documento, y si está de acuerdo en participar, solicito su firma de conformidad.

De antemano agradezco su tiempo y participación.

Nombre y firma de la participante

Fecha: