

- NÚMERO II -

Año 2019

# **FLASSES ON-LINE**

Boletín electrónico oficial Federación Latinoamericana de Sociedades de Sexología y Educación Sexual





## **EDITORIAL**

#### Queridos colegas

Estamos en el tercer boletín del año y tenemos un enriquecedor artículo de un colega español, sobre Sexualidad y afectividad en personas con diversidad funcional, que todos deberían leer; pues cada vez más nuestros servicios de sexología deben ser inclusivos y con calidad.

El director Dr. Santiago Cedrés escribe sobre cómo el abuso de fármacos facilitadores de la erección en situaciones que exigen mayor presión,

como el papel de amante o de un vencedor sexual, pueden alejar al hombre de lo lúdico y de la intimidad. También, describe cuales deberían ser las primeras conductas del profesional de la sexología frente a esta situación. Otro tema muy interesante y con mucha información preciosa es el texto de nuestra colega sobre el uso de la anticoncepción para mejorar la vida sexual de las mujeres.

Mi Columna "Mas allá del sexo", de este Boletín, es una reflexión sobre los datos divulgados en América Latina y el Caribe sobre las diferencias desigualdades de género. Las cifras que sólo contemplan el acceso a la salud, a la educación, los cargos en la política, las diferencias salariales y la presencia en las diferentes profesiones, sin considerar los diferentes tipos de violencia, apuntan que, a pesar del progreso en el último año, necesitamos 74 años para alcanzar una paridad entre hombres y mujeres. Necesitamos combatir la cultura machista y educar a nuestros hijos y alumnos para que disminuyan las diferencias arriba señaladas, así como también, los números de la violencia doméstica y sexual en relación a mujeres, niños y la comunidad LGBT.

La reflexión del Inmediato Expresidente Dr. Rafael García se llama "Cocomordan", en ella describe desde los primeros registros históricos hasta los diversos beneficios de la práctica sexual realizada por mujeres, que entrenaron sus músculos pubo-coccígeos y que ordenan a sus parejas hasta la obtención de la eyaculación y del orgasmo.

El texto sobre las descripciones del orgasmo, incluye desde las hechas por monjas famosas hasta Shere Hite y cuenta con innumerables testimonios interesantes de ese momento mágico en la mujer. La educación sexual de niños y adolescentes a través de MAPAS (Mama / papa) para construir una sexualidad

sana es un método orientado por la colega de México.

En la sesión de Arte tenemos varias páginas de un maravilloso trabajo de Arte y sexualidad a través de la historia abordando desde la Prehistoria, la historia occidental У el arte actual contemporáneo sobre У sexualidad, además de la poesía "Reflejo", ganador de premio en Puerto Rico.

La lectura obligatoria es el artículo de la joven colega Aisha de Puerto Rico sobre los 10 pasos para el empoderamiento sexual. ¿Te ha producido curiosidad? Espero que el texto sea bueno.

Los libros de este Boletín son Guía de procedimientos de atención integral de personas Lesbianas, Bisexuales, Transexuales e Intersexuales y el de la brasileña Ana Canosa llamada Sexoterapia: Deseos, conflictos, nuevos caminos en historias reales.

La invitación para el Congreso Brasileño de Sexualidad, en la ciudad de Natal, que tiene lindas playas, en el norte de Brasil, fue escrita por la presidenta del evento Cristina Hahn.

¡Este Boletín es imprescindible!
Besos con cariño
Jaqueline Brendler

## **INDICE**

1.	Editorial	1
2.	Artículos	
	2.1 Sexualidad y afectividad en personas con diversidad funcional (I)	5
	José Luis García (España)	
	2.2 Farmacología y funcionamiento sexual no disfuncional.	
	Usos y abusos.	13
	Santiago Cedrés (Uruguay)	
	2.3 Anticoncepción, una oportunidad para mejorar la vida de las mujeres	16
	María Antonia Obiol Saiz (España)	
3.	Columna: "Más allá del sexo"	20
	Jaqueline Brendler (Brasil)	
4.	Reflexiones	
	4.1 "Cocomordan"	23
	Rafael García Álvarez (República Dominicana)	
	4.2 El orgasmo desde Hildegard Von Bingen hasta Shere Hite	26
	Marta Puga Ramírez (México)	
	4.3 MAPAS que educan para construir una sexualidad asertiva	30
	Vicenta Hernández Haddad (México)	
	4.4 Los 10 pasos para el empoderamiento sexual	33
	Aisha Dalís Molina Calderón (Puerto Rico)	
5.	Arte	
	5.1 Arte y sexualidad a través de la historia	37
	Lyzzeth Alvarado Ocrospoma (Perú)	
	5.2 Poema "Reflejo"	53
	Zamaris Rodríguez (Puerto Rico)	

#### 6. Comentarios de libros

7. XVII Congreso Brasileño de Sexualidad Humana – Natal 8. Calendario de eventos	
6.2 Sexoterapia: Desejos, conflitos, novos caminos em histórias reais	60
Olga Marega (Argentina)	
Claudia Capandegui, Amelia del Sueldo Padilla,	
Lesbianas, Bisexuales, Transexuales e Intersexuales	
6.1 Guía de procedimientos de atención integral de personas	56

## **ARTÍCULO**

#### SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD EN PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL (I)

José Luis García. Doctor en Psicología (Universidad de Salamanca) y Máster en Sexología (Universidad Alcalá de Henares). Psicólogo clínico y sexólogo del Servicio



Navarro de Salud del Gobierno de Navarra. Autor de un extenso programa de materiales didácticos en educación sexual y afectiva. Sus tres últimos libros publicados abordan la educación sexual en personas con discapacidad intelectual, el embarazo en adolescentes y las relaciones entre el sexo y el poder. España.

#### jlgarci@telefonica.net

Hace unos 40 años, comenzábamos nuestra andadura como formadores de familias y profesionales que trabajaban con personas con diversidad funcional. Desde entonces hemos colaborado con centenares de asociaciones, instituciones, entidades públicas y privadas, así como con muy diferentes colectivos de España y de Iberoamérica en la formación de familias, profesionales y jóvenes en materia de sexualidad.

Creo que es el momento de compartir algunas reflexiones basadas en esta experiencia, fundamentalmente centrada en nuestro país, y en al ámbito de las personas con discapacidad intelectual, después de este largo periodo. Lo compartimos, con mucho gusto, en dos breves artículos consecutivos en las páginas de esta revista.

1.- Lo primero que nos gustaría considerar es que tenemos que seguir hablando de un problema de extraordinaria complejidad, que sigue suscitando no pocos interrogantes por parte de las familias, los profesionales y también del propio colectivo de personas con diversidad funcional. Por esta razón, necesitamos saber más, hacen falta estudios e investigaciones que faciliten una mayor comprensión de estas cuestiones, en las que no hay recetas mágicas ni mucho menos dogmas universales.

2.- La segunda cuestión que quiero compartir, es que la dimensión sexual y afectiva en las personas con diversidad funcional es un aspecto al que, hasta ahora y desde una perspectiva positiva e integradora, no se le ha prestado la suficiente atención. Sigue existiendo una falta de reconocimiento y de legitimación de la sexualidad de estas personas.

Si somos algo más rigurosos deberíamos decir que el tratamiento social que se ha dado a sus necesidades sexuales y afectivas ha sido, a lo largo de la historia y en términos generales de negación, cuando no de prohibición expresa. Tal circunstancia tiene ya de por si la suficiente entidad, como para que la sociedad reconozca esta necesidad, resuelva la injusticia histórica cometida, normalice la situación y ofrezca soluciones creativas y saludables.

Estamos por tanto ante una cuestión muy compleja, consecuencia directa de una extraordinaria discriminación, en la que existen numerosos factores históricos, culturales, sociales, educacionales, fuertemente implicados. Sin embargo, es preciso señalar que el reconocimiento de la persona con discapacidad, como sujeto de derechos iguales al resto de la ciudadanía, es más bien reciente. Esta situación de doble discriminación atávica, ya impone inevitablemente un carácter particular al problema que nos ocupa. Lamentablemente en los últimos 10 años, al albur de la profunda crisis económica y social en nuestro país, consideramos que los retrocesos acontecidos en este terreno han sido de gran calado. Tenemos la impresión de que, en algunas cuestiones, no solo no hemos avanzado, sino que hemos retrocedido.

#### El entorno socio-cultural

3.-Una tercera reflexión nos llevaría a tener en cuenta al menos, dos cuestiones. La primera es no olvidar de dónde venimos y cuáles son nuestros antecedentes sociales y culturales. Nuestra cultura, con una clara influencia religiosa, ha "entendido" el sexo desde una manera raquítica y hasta gazmoña: vinculado a la reproducción, dentro del matrimonio heterosexual adulto, debidamente regulado por la instancia religiosa,

enfatizando lo genital y con un predominio del modelo masculino, toda vez que en un contexto de miedo y culpa. Desde este enfoque se ha considerado a las personas con discapacidad como individuos en estado de permanente infantilismo, incapaces para casi todo, como por ejemplo vivir en pareja, casarse o tener hijos... luego, la conclusión es obvia: si no pueden reproducirse, no tienen sexualidad, creencias erróneas que todavía están asociadas a este colectivo. Una especie de ángeles asexuados. Eso sí, son muy afectuosos, se dice inmediatamente después. Y, claro, una mayor vulnerabilidad en lo que concierne a los abusos sexuales.

4.- Otro elemento a considerar es el contexto en el que nos estamos moviendo, porque en el momento presente y a pesar de los cambios sociales acontecidos en nuestra sociedad, el modelo social dominante de la sexualidad que nos ofrecen ciertos medios de comunicación (destinada al consumo, asociada al alcohol y las drogas, a la diversión, obligatoria, incluso como gimnasia...) parece que es un privilegio de unos cuantos sectores sociales, particularmente los jóvenes y guapos/as. El mundo de la moda, los cosméticos, las empresas de cirugía estética, la publicidad...etc. y, sobre todo, los cambios provocados por Internet y las redes sociales en la comunicación y en las relaciones interpersonales, no hacen sino reforzar ese modelo. Hay una hipersexualización social, el sexo se utiliza para todo, en particular para vender, con una utilización sexista del cuerpo de la mujer, promoviendo la prostitución y las películas porno.

Nosotros hemos hablado en muchas ocasiones con chicos y chicas con discapacidad leve y moderada, que son conscientes de este hecho y que, con relativa frecuencia, no se sienten atractivos. ¿Quién va a querer salir conmigo?, se plantean con notoria amargura, observando a su alrededor unas expectativas inalcanzables para ellos/as, mucho más cuando su figura corporal convive a veces, con rasgos de obesidad, escasa actividad deportiva, alimentación sin control...etc. La noción de "atractivo" y "deseable" parece no estar asociado a estas personas que, por otra parte, y teniendo en cuenta el impacto y la influencia de los modelos familiares, tampoco suelen cultivar en exceso su imagen y la correspondiente autoestima corporal (estética, ropa de moda, peluquería...etc.).

En las series de televisión, o en los innumerables programas rosas de este medio audiovisual, por ejemplo, da la impresión de que todo el mundo liga con chicos hermosos y chicas bellas y estupendas. Aparentemente tener un novio/a o pareja es muy fácil, incluso varios. Sin embargo, nada más lejos de la realidad cotidiana de la inmensa mayoría de estas personas, ya que ese hecho les está vedado. Con demasiada frecuencia, cuando hay algún atisbo de relación, suele ser motivo de broma y, si la relación va un poco más en serio, los padres comienzan a asustarse. Incluso a veces se les separa cruelmente para que la relación no vaya a más.

5.- El visionado de videos pornográficos, fuente importante de información sexual de nuestros jóvenes en la sociedad actual, plantea además otros problemas de amplio calado. Y no olvidemos que, por ejemplo, los chicos y chicas con diversidad funcional integrados en centros educativos, conviven y se relacionan con chicos/as de su edad y comparten sus inquietudes, intereses y conductas. Nos consta que un número importante de chicos -algo menos de chicas- con diversidad funcional son consumidores de pornografía, con efectos mucho más graves que en los chicos sin diversidad funcional. Incluso se han planteado debates en nuestra sociedad relativos a prostitución para personas con diversidad funcional, pornografía -tanto como consumidores como participantes en las películas-, sexo a través de internet...etc. Estas cuestiones por la trascendencia que tienen deberían ser motivo de urgente atención.

Por tanto, hay grupos sociales que no forman parte de ese selecto club de privilegiados que disfrutan de su sexualidad, que gozan de sus efectos gratificadores. A los que, muy a menudo, se le niega no solo los espacios de intimidad personal, sino también y, sobre todo, la posibilidad de sentir la presencia, los abrazos, caricias y sensaciones de la persona amada/deseada, de la pasión arrebatadora de sus cuerpos deseosos o de la ternura de sus gestos y manifestaciones. Como ocurre, por ejemplo, con grupos de ancianos/as, personas con discapacidad, enfermos/as mentales... y un extenso número de colectivos.

6.- En el área de los afectos y el sexo, la dependencia de los progenitores o tutores legales, impone su ley. "Se hace lo que yo quiero y no lo que tú necesitas", esta conclusión, expresada de muy diferentes maneras, la hemos constatado en no pocos

ámbitos de familias. La sexualidad y la afectividad de las personas con diversidad funcional va a depender, básicamente, de lo que sus padres-madres quieran. Este es un punto trascendental. Sin embargo, los progenitores deben comprender que los cuidados y el amor hacia los/as hijos/as, no son incompatibles con una educación orientada a conseguir la mayor autonomía posible. No hay duda de que amar también es educar para la autonomía.

Aun cuando consideramos que, en estos temas, hay que contar necesariamente con la aceptación y colaboración de las familias, también tenemos que transmitirles que ciertas cotas de independencia y de autonomía se consiguen, se aprenden y se desarrollan muy pronto y, tal vez, uno de los mejores regalos que pueden hacer las familias a sus hijo/as sea ese: hacerles lo más autónomos posibles, si bien hay que comprender que el proceso de lograr autonomía es lento, se compone de varias etapas, requiere apoyo permanente y que- nuevamente lo reiteramos- cada caso es particular y todas las personas no van a acceder a los mismos niveles de autonomía.

Probablemente estemos de acuerdo en que una de las finalidades más importante de su educación, debe ser prepararlos para una vida lo más independiente posible, considerándoles personas en desarrollo y no niños y niñas permanentes. Desde este enfoque tenemos que transmitir la idea de la necesidad de que ellos/as aprendan a tomar sus decisiones, a arriesgarse, a confiar en sí mismos/as y en sus posibilidades ya que afrontando los problemas se generan recursos. A su modo y manera.

Por tanto, las personas con diversidad funcional, tienen todo el derecho de aspirar a las máximas cotas de normalización e integración social. ¿Por qué no en lo que concierne a sus necesidades sexuales y afectivas?

#### Necesidades similares

7.- Una reflexión más: teniendo en cuenta la variabilidad existente en los distintos grupos humanos y personas tendríamos que considerar que las necesidades afectivas y sexuales de estas personas no parecen ser esencialmente distintas del resto de los ciudadanos/as: sentirse queridas, tener amigos, tener deseos, emocionarse, enamorarse... etc. Cada cual tienen sus propias necesidades y aquí la variabilidad es extraordinaria. Pero, en fin, lo que queremos resaltar es lo siguiente ¿Tienen derecho a

desarrollar sus capacidades, a satisfacer sus legítimas necesidades? Esta es una pregunta que sería deseable se formularan las familias y profesionales. Como contrapunto, si la misma pregunta hiciera referencia a nosotros, es decir que, si se nos preguntara eso mismo, seguramente no permitiríamos bajo ningún concepto, que se pusiera en cuestión ninguno de nuestros derechos afectivos y sexuales. ¡Pues claro que tenemos derecho, faltaría más! diríamos un tanto ofendidos por poner en duda ese principio básico e incuestionable.

Pues bien, cuando planteamos esta temática en diferentes ámbitos de personas con diversidad funcional, nos damos cuenta que sigue provocando cierto nerviosismo y hasta malestar por lo que no ha de extrañarnos que, a menudo, este tipo de cuestiones se tiendan a esconder. Esta ocultación se ha venido haciendo desde hace mucho tiempo y sería bueno reflexionar sobre el porqué de este silencio.

Por tanto, las cuestiones que hacen referencia al mundo de la afectividad y de la sexualidad de estas personas son, sin duda, unas de las que mayor preocupación suelen generar todavía, en aquellos sectores sociales más implicados y cercanos. A pesar de los importantes cambios acontecidos en todos los órdenes en este grupo de población, sin embargo, para muchas familias y profesionales probablemente sea el "hueso más duro de roer" y, consiguientemente, de aceptar. De ahí que, con frecuencia, se trate de ignorar y de actuar como si no existiera. A menudo se les sigue considerando niños/as y cuesta tratarle como adultos con capacidad de opinar y decidir.

Pero eso es solo una ilusión ya que la realidad es más contumaz y los problemas acaban emergiendo por todos los lados. Además de la incuestionable importancia del impulso sexual, de su poderosa motivación en las personas, en una sociedad donde el sexo esta omnipresente a nuestro alrededor, es un error ignorar ese hecho y creer que "eso no va con nuestros hijos/as" porque ellos/as "no tienen esas necesidades", o que en esto "no son como los demás".

#### Temor a que les pase algo sexual

Una quinta reflexión, y probablemente muy trascendente en esta temática la expresaríamos en los siguientes términos: con toda probabilidad es en el área de la sexualidad y la afectividad en donde aparecen más miedos y temores. El abuso sexual,

el embarazo no deseado, las infecciones sexuales, el VIH-sida...etc. son potenciales circunstancias vividas como amenazas extraordinarias en muchos hogares. El miedo a que les pase algo sexual, produce un gran desasosiego a muchas familias y profesionales, más a las primeras claro, les crea una gran ansiedad y, muy a menudo, los lleva a controlar rigurosamente ese aspecto. Algo así como poner una especie de policía al lado de la persona con discapacidad, o dentro de su cerebro, a lo largo de toda la vida, que le evite adentrarse en ese terreno peligroso.

No parece razonable que un exagerado temor a esos posibles riesgos de naturaleza sexual, restrinja su libertad, menoscabando la confianza en sí mismos/as y la capacidad para vivir su vida de la manera más autónoma posible. Parece obvio que nunca se protege a los/as hijos/as de todos los riegos. Es imposible y probablemente no deseable. Ellos/as tienen que aprender a "gestionarse los riesgos", con sus propios recursos y con los que podamos enseñarles. Hemos de centrarnos más en sus posibilidades y mucho menos en lo que no pueden hacer.

También necesitan normas y un autocontrol y pueden aprenderlas como el resto de las personas. Pueden ir asumiendo responsabilidades poco a poco. Desde muy pronto. Cuando cada cual tenga las condiciones adecuadas. Dejarles ir a comprar, ir a la calle, soltándoles poco a poco. Dejarles ir juntos a chicos y chicas, que se relacionen, que hagan cosas conjuntamente. Arriesgarse un poquito.

Cuando trabajamos con familias, solemos decirles a las madres y padres que, aun comprendiendo esos temores, no estaría de más que trataran de relajar esa tensión y pensar en estos chicos y chicas, en estas personas, considerando igualmente otra perspectiva: también sufren cuando se las condena a la soledad, por temor a que les pueda pasar algo sexual. Seguramente en la medida en que los adultos controlen sus miedos, los chicos y chicas con discapacidad van a ampliar su escenario y enriquecer su experiencia, siendo las relaciones interpersonales un estímulo privilegiado para su autonomía.

El control y la vigilancia excesiva, a la que muy a menudo son sometidas estas personas, consecuencia directa de la sobreprotección de la que suelen ser objeto, fundamentada en buena parte en la idea errónea de su falta de autocontrol, los conduce

a una pérdida de la intimidad, esencial para la sexualidad y de ciertas relaciones interpersonales, llevándolos a la soledad afectivo-sexual en ese ámbito de su vida.

Sin embargo, es preciso advertir que la trascendencia que comporta la sexualidad en nuestra sociedad actual, profundamente erotizada, tanto en el ámbito personal y familiar, obliga a estas personas a adoptar decisiones en estos aspectos de sus vidas. Y para facilitar este proceso decisorio, además de la correspondiente formación e información, se requiere un apoyo claro e inequívoco tanto de la familia como del entorno.

Por consiguiente, más que reprimir y prohibir, la clave estaría en capacitar, en ofrecer conocimientos científicos y enseñar conductas adecuadas. Seguimos en el siguiente artículo.

## ARTÍCUI O

# FARMACOLOGÍA Y FUNCIONAMIENTO SEXUAL NO DISFUNCIONAL. USOS Y ABUSOS

Santiago Cedrés. Doctor en Medicina. Especialista en Sexología Clínica. Profesor



Adjunto de Medicina Interna (Facultad de Medicina del Uruguay). Presidente de la Sociedad Uruguaya de Sexología (SUS). Miembro de la Academia Internacional de Sexología Médica (AISM). Segundo vicepresidente de FLASSES. Uruguay.

santiagocedres@yahoo.com



La sexualidad es un tema atravesado por múltiples aspectos que la condicionan, siendo el rendimiento y la potencia dos de los cuales cobran relevancia en las diferentes etapas de la vida. Si bien uno de los objetivos de la sexualidad es el logro del placer, muchas veces el mismo se ve opacado por las exigencias de cómo "debería" ser. Se confunde el placer con la práctica. Se antepone la misma al goce y se valora el rendimiento. Esta forma de tomar contacto con la sexualidad no es restrictiva de un grupo etario. Si bien se ve en los jóvenes un aumento de la preocupación sobre el mismo lo que los lleva muchas veces a consumir alguna sustancia para mejorar el rendimiento.

Desde hace un tiempo se está viendo en la consulta pacientes cuya inquietud pasa por querer rendir más, motivados por el hecho que se supone que así debe ser. Es en este sentido en que la sexualidad se aleja del placer, de lo lúdico, de la intimidad del encuentro, dando lugar a una forma competitiva, deportiva generando de esta forma "ganadores" y conquistadores de proezas.

Es así que entra "en juego" el uso de fármaco sin indicación médica. Es muy frecuente el consumo de pro-erectógenos fuera de un tratamiento terapéutico, con la finalidad de reforzar la erección, para "rendir" más veces o en situaciones sexuales donde sin una "ayuda" no es fácil sostener una erección. Estas situaciones pueden ser diversas como un encuentro sexual con más de una persona, con una trabajadora sexual, en lugares poco convencionales, etc., donde lo novedoso del encuentro hace que lo placentero de la respuesta sexual quede solapado por el rol de observador que adopta la persona.

Este tipo de sexualidad se le denomina "recreacional". Es importante destacar que lo recreativo no pasa por aumentar el goce sexual, sino por la situación novedosa. Lo prioritario no es el encuentro sexual sino la situación particular del mismo y por ende lo importante no es el placer sino la "proeza". En tal sentido la medicación no tiene indicación médica ya que no se trata de una disfunción, sino de una función normal del organismo frente a este tipo de encuentros que requieren más adrenalina. Se podría ejemplificar con el hecho de mantener una erección cuando se está corriendo una maratón y la finalidad es llegar a la meta.

Desde la clínica sexológica el fármaco se indica en un paciente sano cuando frente a una situación sexual se despliega un estado ansiógeno que inhibe la respuesta sexual natural. Esta indicación se realiza cuando se trata de una disfunción sostenida en el tiempo la cual actúa ocasionando malestar en la persona.

La presión es enemiga del placer. Por lo tanto, si buscamos una respuesta a esta demanda de sustancias que contribuyan a "no fallar" podemos pensar en que se busca prácticas sexuales que implican más presión que placer. Si nos ponemos a pensar en cómo está nuestro cuerpo cuando disfrutamos de algo que nos gusta y nos da placer, fácilmente nos damos cuenta que el tono muscular es diferente a cuando estamos bajo presión. Por ende podemos deducir que la presión se puede dejar para otras actividades donde su presencia pueda favorecer los resultados.

Es frecuente encontrar en la consulta clínica quienes concurren con el objetivo de mejorar su performance sexual (mejor erección, más tiempo, más ganas, etc.). Muchas veces sucede que al indagar sobre el origen del conflicto aparece la necesidad de lograr encajar en el estereotipo de varón o mujer que la sociedad establece como necesario

para ser un buen amante. El trabajo del sexólogo clínico es favorecer la salud sexual del paciente y ello va de la mano con el trabajo sobre los mitos y mandatos que la condicionan. Esto hace necesario evaluar el origen de la demanda, si se trata de un mandato o es una necesidad genuina del paciente. Este caso nos muestra que muchas veces lograr determinada potencia sexual aleja al paciente de su vivencia del placer ya que se convierte en una exigencia que se "debe" cumplir. Y muchas veces se confunde placer con formar parte de la norma. Se cree que si se hace lo que se espera va a salir "todo bien". Es crucial como punto de partida del tratamiento hacer coincidir las expectativas del paciente con sus reales necesidades. Trabajar con los mandatos sobre los cuales se basa el motivo de consulta, favoreciendo la sustitución de los mismos por necesidades acordes, reales y sobre todo genuinas, indicando fármacos con su debida indicación de ingesta y seguimiento, al tiempo que se indican determinados ejercicios que contribuyen al enriquecimiento y aumento del conocimiento de sí mismo en materia sexual.

## **ARTÍCULO**

## ANTICONCEPCION, UNA OPORTUNIDAD PARA MEJORAR LA VIDA DE LAS MUJERES

María Antonia Obiol Saiz. Doctora en Medicina. Especialista en Ginecología del Centro



de Salud Sexual y Reproductiva "Fuente San Luis" de Valencia. Departamento de Salud Valencia Doctor Peset de la Consellería de Sanidad de la Comunidad Valenciana. España.

obiolma@gmail.com

El acceso a una anticoncepción segura y eficaz ha mejorado la vida de las mujeres, parece algo obvio, pero es necesario recordarlo para intentar entender porque genera rechazo incluso entre las mismas mujeres.

La anticoncepción ha disminuido la mortalidad en la mujer, se ha olvidado que el embarazo puede agravar patologías medicas. Se ha banalizado la mortalidad asociado al parto y hemos olvidado que en muchos países aun existe la injusta mortalidad asociada al aborto ilegal. Pero aun hay más, con la anticoncepción hemos mejorado la calidad de vida de las mujeres. No existe ninguna razón que justifique que una mujer padezca dismenorrea o anemia, tenemos armas terapéuticas muy potentes que hacen innecesario tomar analgésicos potentes o complementos de hierro o multivitamínicos.

A lo largo de muchos años he visto como muchas mujeres son presas de la "naturaleza". Lo natural es tener la menstruación todos los meses, aunque duela y afecte a todos los niveles de tu vida: de pareja, familiar, laboral y ocio. La menstruación abundante es vista como un rito purificador necesario como prueba de feminidad. Algunas mujeres lo viven con resignación o con el orgullo de la mártir penitente.

Mi argumento es el mismo, cambia la palabra natural por saludable. A veces funciona y utilizan anticonceptivos para mejorar su salud. Eso si, hasta que olvidan que la mayoría de anticonceptivos son reversibles y si lo dejas desaparecen todos sus efectos anticonceptivos y no contraceptivos. Algunas mujeres se olvidan de sus menstruaciones dolorosas y piensan que el uso de anticonceptivos ha desencadenado el retorno del dolor porque según ellas el uso y no el abandono de los anticonceptivos es el causante de todas sus quejas. Y si hablo de dolor, ocurre lo mismo con la mejoría de la anemia resultante de la disminución o desaparición de la menstruación. Muchas mujeres con anemias intensas que han mejorado rápidamente al usar el DIU hormonal solicitan la retirada del mismo ya que se han "curado". Adolescentes con acné o con hirsutismo no quieren utilizar la píldora anticonceptiva, o el anillo vaginal o el parche porque creen que agrava su situación cuando ocurre todo lo contrario. Y ya para terminar el Armagedón de la mujer, el peso. Alguien tiene que ser el culpable del aumento de peso relacionado con la edad. Las hormonas anticonceptivas son las culpables, por mucho que las anime a pesarse un día a la semana y comprueben que en la segunda fase del ciclo menstrual es "normal o natural" aumentar entre 0.5-1.5 Kg. Y más difícil aun que asuman que los embarazos pueden cambiar la silueta y que la premenopausia cambia la distribución de la grasa corporal.

El DIU tampoco se libra de la leyenda negra de la anticoncepción. El DIU no es abortivo, su mecanismo de acción consiste básicamente en impedir la fecundación. El cobre es toxico para los espermatozoides y crea un ambiente hostil en el endometrio dificultando el ascenso de los espermatozoides. Tampoco produce malformaciones congénitas en caso de embarazo ni esterilidad. Es un método muy efectivo que se recomienda a todo tipo de mujeres con independencia de su edad y su paridad. Pero siguen existiendo barreras a la instauración muchas veces por los mismos profesionales sanitarios. Algunas mujeres tienen reparos a llevar algo dentro de su cuerpo o mas concretamente dentro de su útero. Estos reparos no existen para los tatuajes, piercing, placas metálicas, tornillos o diferentes prótesis. Una mujer se retiro el DIU porque su pareja no quería que llevara nada dentro de su cuerpo. En demasiadas ocasiones, el hombre decide como se regula la fertilidad de una mujer.

Por ultimo el implante anticonceptivo ofrece la máxima efectividad anticonceptiva pero no hay regularidad menstrual, puede aparecer amenorrea o sobre todo en los primeros tres-seis meses un patrón de sangrando prolongado y errático.

A las mujeres les resulta difícil aceptar que evitar el embarazo con anticonceptivos sea saludable. Lo natural es arriesgarse con el coito interruptus, esperar que no te quedes embarazada, y así cumpliendo esa parte del contrato cuando la mujer quiera buscar embarazo no habrá hecho "nada malo".

Por último, recordar que los anticonceptivos solo son efectivos si se utilizan correctamente, son reversibles. Muchas mujeres creen que la píldora les falló y no asumen que un olvido de pastilla puede disminuir la eficacia, aunque solo sea una pastilla. Aunque en otras ocasiones hayan tenido olvidos de pastilla y no les haya fallado el método. Otras mujeres creen que por haber usado muchos años un determinado método, si lo abandonan este sigue funcionando porque como lo han tomado tantos años aun debe de permanecer el efecto terapéutico. Y su conclusión es que el método les falló.

Con independencia de los beneficios no contraceptivos, el porqué las mujeres no aceptan la anticoncepción como la gran liberadora de la mujer es un misterio. La anticoncepción nos ha liberado del miedo al embarazo no deseado, hemos separado reproducción de sexualidad. Somos libres de disfrutar de una sexualidad sin peaje reproductivo. Sin anticoncepción muchas mujeres no habrían estudiado, no tendrían vida profesional, no tendrían opción a equivocarse en la elección de su pareja/padre de sus hijos. Supongo que el miedo es grande, miedo a que luego no puedan ser madre por mucho que les diga que a anticoncepción es reversible. Miedo a sus parejas, porque muchos hombres deciden el método que utilizan las mujeres. Hay hombres que utilizan el coitus interruptus como un medio para controlar a la mujer, ellos controlan la fertilidad y por tanto su vida. En resumen, miedo a tomar decisiones ellas mismas porque es mas fácil que las tome el destino, el azar o sus parejas. Si no decides no eres responsable de las consecuencias de tus actos.

¿Qué deseo para mis pacientes? Que sean felices. Que tengan información veraz sin sesgos ni prejuicios para que puedan elegir como quieren vivir su feminidad entendida como su relación con la menstruación y con la menopausia. No es necesario el dolor, el sufrimiento, los sofocos, la atrofia genital. Decidir si quieren tener hijos y cuando quieren tenerlos. Elegir el método anticonceptivo que más se ajuste a su estilo de vida y a sus preferencias. Vivir la sexualidad sin miedo, consultando al profesional si tienen algún problema que afecte a su calidad de vida sexual. Como si tuvieran cualquier trastorno físico o psíquico, al final y al cabo todos tenemos derecho a la salud en el sentido completo de la palabra.

Hace mas de dos mil años, le preguntaron a Platón para que servía la filosofía. Su respuesta fue muy clara: para ser más felices, para ser más humanos. Lo mismo que la Anticoncepción.



## "MAS ALLÁ DEL SEXO"

## LAS DIFERENCIAS, LAS DESIGUALDADES Y EL MACHISMO

**Jaqueline Brendler** 

jaqbrendler@terapiadosexo.med.br

Las personas son diversas y únicas en el conjunto: diferentes biotipos, diferentes credos, diferentes orientaciones sexuales, diferentes en el color, diferente clase social, diferente historia personal y familiar, etc.

La desigualdad típica y natural entre hombres y mujeres es la fuerza física, este privilegio de los hombres, que es propio para el trabajo y que erróneamente se ha utilizado para agredir a las mujeres, a los niños y a la comunidad LGBT. Una lástima ese intento de mostrarse viril (fuera del escenario sexual) o por puro ejercicio de poder.

Los datos de todos los tipos de violencia contra las mujeres, los gays y las personas transgéneros siguen siendo altos en la mayoría de los países latinos. En Brasil, el índice de feminicidio aumentó en el 8,4% de 2017 a 2018.

Sabemos que hay un nuevo feminismo: el pop de Beyonceé, de artistas hablando del poder de la mujer, del derecho a la libertad con el propio cuerpo, de la Marcha de las Perras y del movimiento "Ellos por ellas", a pesar de ese nuevo escenario pro mujer, las diversas formas de violencia continúan.

Los datos del Foro Económico Mundial constataron en que 2018 las desigualdades entre hombres y mujeres disminuyeron en América Latina y el Caribe.

Esta misma encuesta cita que sólo doce de los veinticuatro países latinoamericanos y caribeños lograron alcanzar la paridad en el acceso a la educación. Este acceso de las mujeres a la educación, especialmente a la enseñanza superior, es el gran triunfo en la última década, siendo liderada por Argentina, según la UNESCO. Por otro lado, esa última investigación también afirma que hay una minoría de mujeres en la posición de investigadoras, de profesoras titulares o de rectoras de universidades.

¿Qué está en el telón de fondo de esa falta de equidad, incluso después de que las mujeres hayan tenido acceso a la educación universitaria? La cultura machista, la misma que da respaldo a la violencia doméstica y sexual, también perpetúa los antiguos papeles de género en el que la mujer es la única responsable del cuidado de la casa y de los hijos, quedando sobrecargada con la triple jornada de trabajo. No hay como publicar, con frecuencia, con tantas demandas para atender.

Otro problema señalado por el Foro Económico Mundial en América Latina y el Caribe es en relación a la falta de igualdad de salarios. En Brasil el ingreso promedio de las mujeres en 2018, a los 25 años de edad, fue un 20,5% menor que la de los hombres y las mujeres brasileñas con educación universitaria completa ganan un 64,3% menos que los hombres.

En América Latina y el Caribe en 2018 los hombres siguen siendo los principales proveedores financieros de las familias, aunque ha aumentado el número de mujeres en la jefatura de familias. Sólo el 7.3% de los cargos de dirección en las 100 mayores empresas de América Latina eran ocupados por mujeres de acuerdo con el CWDI. Así, el aumento del liderazgo es en los hogares, en el ambiente empresarial las decisiones siguen siendo de los hombres, como también en la política, según la ONU en 2018, pues las mujeres eran minoría.

La ausencia de las mujeres en áreas estratégicas, en América Latina y el Caribe, es consecuencia de la ausencia de respeto que impera en la cultura machista, que sólo valora y respeta hombres heterosexuales, siendo los demás, mujeres, niños y toda comunidad LGBT infravalorados, oprimidos, amenazados, asediados o violados. Por otro

lado, ya hemos escuchado en los últimos años que "El lugar de mujer es donde ella quiera", frase que ya anuncia un cambio inicial de la sociedad.

Según el Foro Económico Mundial, con el ritmo actual, la igualdad (y la violencia no es una variable medida en esa investigación de desigualdad de género) en América Latina y el Caribe se alcanzará en 74 años.

¿Nosotros como profesionales de la sexología y de la educación sexual vamos a estar esperando o vamos a concienciar a nuestros hijos, alumnos y pacientes de sus derechos?

Sabemos que hay aspiraciones comunes entre los humanos en relación a amar y ser amados, a sentirse felices, así que también somos iguales y para alcanzar esos ideales, pensando en la realidad de América Latina y el Caribe, es urgente para la mujer empoderarse de su valor y de su vida, como también es urgente que los nuevos padres sean menos machistas en la educación filial, lo que incluye hijas con mayor amor propio, menos sumisas e hijos que respetan a todo ser humano.

### REFLEXIONES

#### "COCOMORDAN"

Rafael García Álvarez. Inmediato Ex presidente de FLASSES. Médico Psiquiatra y



Sexólogo (Universidad Autónoma de Santo Domingo/UASD). Postgrado en el Instituto de Psiquiatría de la Universidad de Londres. PhD por la Universidad de Alcalá de Henares, España. Profesor de Psiquiatría, Epidemiologia y Terapia Sexual (UASD). Director Médico y fundador del Instituto de Sexualidad Humana, UASD, Republica Dominicana. <a href="mailto:raf.garcia1942@gmail.com">raf.garcia1942@gmail.com</a>

Su hombre no la cambiaria ni por la reina más hermosa de los tres mundos, así de dichosa es la que sabe "agarrar".

La palabra "Cocomordan" o "coño o vagina que muerde" es una palabrea de origen patois o Creole, y constituye la mayor fantasía de los hombres en dominicana de encontrar una mujer con esta peculiaridad que se cree es propia de las mujeres haitianas o las negras, sin embargo, la misma conducta se ha descrito en Venezuela como la cangrejera y en los países árabes como "Kabbazah o retenedora". Muchas veces se habla de que es una conducta fruto del entrenamiento de los músculos pubocoxíde geos. Sin embargo, la primera descripción de esta característica aparece en el libro Ananga Ranga, escrito en el siglo XV-XVI de nuestra era por Kalyana Malla y traducido por Sir Richard Burton en 1885.

Las mujeres entienden la importancia de que el compañero este satisfecho y qué si no actúa ejerciendo esta actividad, el sexo no será placentero para su pareja. En tal sentido debe luchar para "cerrar y contraer el yoni (vagina) hasta atrapar la "linga" (pene) como a un dedo. Abrir y cerrar la vagina actuando como la pastora que ordeña la

vaca. Estas mujeres serian altamente valoradas por sus parejas y los mismos no la cambiarían ni por la reina más bella de los tres mundos, así, es de encantadora y agradable aquella que sabe constreñir dando la sensación al hombre de ser ordeñado.

Kalyana Malla considera que esto se puede lograr con el ejercicio y que una vez aprendido, el arte no se va a perder.

Con relación al Cocomordan, se ha especulado que es una conducta aprendida, sin embargo, Burton hace referencia a sociedades con un anormal desarrollo muscular y habla específicamente de las mujeres Abisinias la cuales pueden apretar de tal manera que causan dolor al hombre y cuando practican el sexo en la posición sentada sobre el hombre, pueden lograr el orgasmo sin hacer ningún movimiento. De manera, que muchas mujeres tienen este ''don'' sin que hayan hecho ningún ejercicio, por esas razones las esclavas que tenían Cocomordan, eran las esclavas mas caras. Se cree que todas las mujeres tienen este potencial, pero la mayoría no lo ejercitan. Refiere Burton que hay muchas razas en Europa que lo tienen, pero ni siquiera han oído hablar de eso.

En conversación sobre el tema con el Joseph LoPiccolo, hacía referencia a una atleta que tenía un extraordinario poder de agarre, el novio se quejó de que un día quedo atrapado y se le hizo muy difícil sacar el pene. Una paciente me refirió como muchas veces antes de la penetración con la excitación y sin hacer ningún esfuerzo, se iniciaban poderosas contracciones que por momentos hacían imposible la penetración y había que esperar que cediera para poder penetrarla, no refirió miedo al dolor en ningún momento, y su pareja estaba sorprendido por las contracciones involuntarias las cuales mostraban un tremendo agarre y además tenía la sensación de que ella lo succionaba. Esto hacia el encuentro mucho más gratificante y sobretodo dijo que nunca había tenido una experiencia similar. No hay dudas de que esta actividad mejora la circulación del área pélvica, la calidad del orgasmo y de la relación sexual en sí. Un paciente hizo referencia a una mejor lubricación y un olor y sabor de los genitales mucho más atractivos y agradables.

El conocimiento de esta característica de algunas mujeres, fue popularizada por Brice Britton en su libro El Musculo del Amor (1982), además de hacer referencia a los trabajos de Burton, dice qué entre los hindúes, los taoístas, y los japoneses, el arte del amor se ha desarrollado basándose en el control de los músculos pélvicos. Britton refiere que entre las tribus africanas era y es una costumbre, robustecer los músculos pélvicos y que ninguna joven puede casarse hasta que no sea capaz de ejercer una fuerte presión con sus músculos.

En 1923, T.H. Van de Velde hace referencia a que las mujeres después de haber sido entrenadas a usar los músculos, aseguraban que le agradaba más la práctica sexual y que su funcionamiento para ella como para su pareja había mejorado tanto en frecuencia como en placer.

## REFLEXIONES

#### EL ORGASMO DESDE HIDELGARD VON BINGEN HASTA SHERE HITE

Marta Puga Ramírez. Sexóloga. Terapeuta Psicocorporal Reichiana y Bioenergética.

Psicoterapeuta sexual y de pareja. México.

atramorgana@gmail.com

#### El Informe Hite: estudio de la sexualidad femenina. Shere Hite.

De repente, tras el período de excitación, que puede variar muy considerablemente en tiempo, desde minutos aproximadamente hasta horas, con una estimulación adecuada, surge una intensa sensación conocida por orgasmo, clímax, "llegada". ¿Cómo es ese momento que precede Inmediatamente a las contracciones?

#### Relatos de mujeres:

"Hay unas cuantas débiles chispas al llegar al orgasmo, y entonces comprendo de pronto que se va a prender fuego, y concentro todas mis energías, físicas y mentales, en la meta de alcanzar rápidamente el clímax, que se presenta como la paralización por un momento del tiempo, como una cálida acometida, como si al tiempo que se me corta la respiración, mi cuerpo y mis nervios se bañan de Placer... Me esfuerzo por hacer que dure el último momento y sufro una desilusión cuando no lo consigo".

"Siento, poco antes, un tremendo incremento de la tensión y una deliciosa sensación que no sé describir. Luego, el orgasmo es como la excitación y la estimulación que he estado sintiendo, aumentadas durante un instante, cien veces".

"Empieza profundo, en algunas partes de las entrañas", y se hace más grande, más fuerte, mejor y más bello, hasta soy sólo cuatro pulgadas cuadradas de zona de ingle, en éxtasis".

"La sensación física es bellamente atroz. Empieza en el clítoris y también penetra en toda mi zona vaginal".

"Es la cumbre del casi, casi, CASI, CASIIII.... Sólo puedo describirlo diciendo que es como montar en el Tilt-a-Whirl (Ola, juego parque de atracciones).

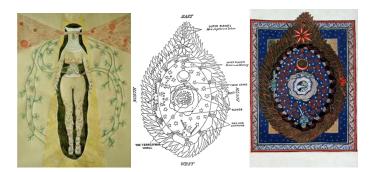
"Inmediatamente antes del orgasmo, la zona de los alrededores de mi clítoris parece cobrar vida de repente. No acierto a pensar en otra descripción mejor. Es como si centelleara, produciendo fuertes y móviles sensaciones en todo el cuerpo. Es como un punto de intensa luz. Surge algo semejante a un blip de pantallas de radar, y eso es el orgasmo".

"Noto en mi vagina un placer casi frenético, mezcla de comezón y dolor, y también en la zona clitórica, que parece casi insaciable, y es también extremadamente cálido, y pierdo el control de todo... Luego se produce una explosión de increíble calor y alivio con respecto a la comezón y el dolor precedentes. Realmente, resulta indescriptible y lo que acabo de anotar no lo explica en absoluto. ¡PALABRAS!".

"No puedo contestar a esta pregunta. El encanto de un orgasmo radica en que, cuando llega, todo se concentra en él, hasta que una sensación de intenso alivio invade todo el cuerpo y la mente. Luego, cuando ha terminado, es imposible describirlo con precisión o captar algún residuo de la sensación. Si se repite parece fresco y nuevo otra vez, pero, en el momento en que termina, se manifiesta tan difícil de definir como siempre: Una parece sentirse atacada de amnesia cuando intenta explicarlo". (Shere Hite)

Hidelgarde von Bingen monja medieval describe con sus pinturas y gráficos las sensaciones que las mujeres experimentan de manera subjetiva en el orgasmo. Independientemente de si la estimulación es generada por otro participante o por ellas mismas, sus dibujos son muy ilustrativos sobre la vulva como principal detonante de la potencia orgásmica. Aunque en sus escritos sobre el éxtasis en la mujer refiere al hombre cómo el principal detonante del orgasmo en las mujeres; este pensamiento tiene una

carga cultural muy valorativa de la sexualidad de las mujeres como un monopolio masculino.



Escritos van y escritos vienen así, como van y viene los orgasmos, la ciencia en su intento de conocer la simple o compleja tecnología del orgasmo en la mujer, ha dejado de lado la importante subjetividad de lo que significa para cada una de las mujeres sus propios orgasmos.

En el cuerpo de las mujeres hay una mayor envergadura que cobija el piso pélvico, mejor conocido como nervio pudendo (connotación valorativa negativa hacia el cuerpo de las mujeres). La vulva, el clítoris y la vagina solo son las partes más superficiales de lo que realmente nos pasa. La verdadera actividad se produce a una profundidad mucho mayor, y de forma mucho más compleja. Las vías neurales, intrincadas y frágiles, tan variadas como mujeres existen. Todas esas redes envían constantemente sus impulsos a la médula espinal y al cerebro, que, a su vez, mandan nuevos impulsos de vuelta a través de otras fibras en los mismos nervios para producir diferentes efectos.

La mayor complejidad neural sexual de las mujeres se debe a que nosotras tenemos no solo la parte sexual, sino también la reproductiva (el cuello uterino y el útero), de la que los hombres carecen.

Las redes neurales que se extienden desde la pelvis femenina hasta la médula espinal son mucho más numerosas que las que se extienden desde las redes en el pene hasta la médula espinal.

Esta madeja de hebras vivas contenidas en la pelvis femenina –que íntimamente comunicada, a través de la médula espinal, con el cerebro, desencadena la liberación de opioides y oxitocina tras el orgasmo, nos comparto Naomi Wolf en su libro Vagina.

Toda esta sensibilidad contenida en el cuerpo de nosotras las mujeres y sus potencial erótico y orgásmico genera un estado alterno de conciencia que conocemos como misticismo, de ahí que nos llaman brujas, hechiceras, diosas, etc... y de como tanto en el Kamasutra, Tantra, Tao, las monjas (mujeres) son las que facilitan el acceso a ese mundo tan misterioso y oculto tan ajeno a los hombres y que algunos le llaman "otredad" (Lacan)... esa otredad a la que no se puede acceder por si mismos, por que el acceso es el cuerpo de las mujeres.

Hidelgarden Von Bingen describe muy bien en sus dibujos todo el misticismo y magia oculta en el éxtasis del cuerpo en las mujeres.

### REFLEXIONES

#### MAPAS QUE EDUCAN PARA CONSTRUIR UNA SEXUALIDAD ASERTIVA

Vicenta Hernández Haddad. Psicóloga con estudios de maestría en Psicología por la



Universidad Iberoamericana, A.C. Educadora en Sexualidad certificada por el Consejo de Calificación Profesional en Educación Sexual y Sexología. Directora de Vicisitudes: centro de investigación, terapia y educación sexual. México.

vicentahernandezhaddad@gmail.com

¿Qué significa MAPAS? Hace varios años busqué una palabra con la que yo pudiera definir el rol de mamá o papá (MAPAS), de tal manera que se interprete como aquella persona que se convierte en madre o padre, sin importar lo biológico ni el tipo de convivencia que cada persona elija para vivir en pareja.

Estamos viviendo momentos críticos en la educación y, desde mi punto de vista, lo más importante en el rol de MAPA es cómo asumimos la responsabilidad de educar a nuestros niños, niñas y adolescentes. Encuentro que un porcentaje de MAPAS está entendiendo que la "buena comunicación" con sus hijas e hijos, es privilegiar la decisión de cada joven -aunque su decisión implique consecuencias negativas en su desarrollo. Sin duda, en términos de orientación sexual y vocacional, son los y las jóvenes quienes deben guiarnos para acompañarlos en sus procesos. Y cuando se trata de educar con valores importantes como el respeto, la honestidad, la responsabilidad, la congruencia y el esfuerzo constante, somos las personas adultas quienes debemos asumir que estos procesos se comprendan y pongan a prueba, respetando el ritmo individual de cada persona.

Las y los MAPAS (mamás/papás), al igual que maestras/maestros, guiamos y orientamos, NO somos amigos, somos educadores. Los amigos(as) son sus pares (las personas de su edad) que están viviendo experiencias similares, tienen casi el mismo nivel de madurez —o de inmadurez. Pienso que por miedo, algunos MAPAS (mamá/papá), se ven en la necesidad

de decirse sus amigos; quizá temen que falte confianza. He aprendido que la confianza se gana con responsabilidad, no con complicidad y que el mejor vínculo se construye siendo asertivo y somos las personas adultas quienes debemos asumir la responsabilidad de educar para prevenir. Por ello promuevo la educación sexual oportuna y científica, para que cumplamos el rol de MAPA, cuya definición en el diccionario es: guía para llegar a un determinado lugar. Sí, a que cada ser humano sea responsable de su sexualidad.

La educación integral de la sexualidad es una co-responsabilidad de familia-gobierno-escuela. Desde su nacimiento, niños y niñas están expuestos a una gran cantidad de estímulos e información: en la familia, en la escuela, con sus amigos y, a través de los medios de comunicación; incluyendo la Internet. A través de toda la información y conductas que se les modelan día a día, van construyendo sus propios conceptos. El papel de los MAPAS en la educación sexual es proporcionarles respuesta a sus inquietudes y hablar de los valores de su familia, y las diferencias que pueden existir en otras familias. Desde mi experiencia, hay temas que generan más polémica cuando se trata de dar educación sexual y que como especialistas debemos manejar argumentos que faciliten su comprensión:

• Los comportamientos de género variantes no determinan la orientación sexual. Niñas y niños que expresan formas diferentes de comportarse, incluso de jugar y relacionarse, necesitan ser comprendidos y no reprimidos. Cada vez que alguien reprime su espontaneidad, está favoreciendo la posibilidad de que el niño, la niña deje de confiar y pierda asertividad, es decir, deje de expresar lo que verdaderamente siente, piensa y actúa, por miedo a ser juzgado. Incluso podría afectar su capacidad para conocer su orientación vocacional, porque ha aprendido que lo que él quiere no es satisfactorio para los demás. El juego forma parte del autoconocimiento que requiere un niño, niña, para conocer sus habilidades y sus limitaciones.

http://www.ampgil.org/mm/file/guiapadresgenerovariante.pdf
http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/d328468d-21b7-4627-bf7c-b67cd8a9dcbc

• La educación sexual debe considerar el enfoque de género y el respeto a la diversidad sexual y familiar, como plataforma fundamental en la prevención de la violencia:

bullying, acoso en adultos, abuso sexual y violación. Debe de ser una educación incluyente, respetando la diversidad cultural, familiar y sexual.

https://demysex.org.mx/wp-content/uploads/2018/05/08-Bullying-homofobico.pdf?fbclid=lwAR3FaRednSaRcVJAFDUxOPsl1G0MpYmJKhF5Ar1bfEDrR9qEATRZuJqGWqI

• Saber distinguir los juegos sexuales entre menores de un probable abuso sexual. Un juego sexual es la exploración que se da entre niños de edades similares, a través de los cuales conocen el placer y el displacer, la aceptación o el rechazo, con quien se vale y con quien no se vale. Facilita la construcción de la intimidad y la confianza sexual. Los juegos sexuales entre niños forman parte de su desarrollo psicosexual. A diferencia de los juegos sexuales que se caracterizan por ser entre pares, de mutuo acuerdo y sin condicionamiento alguno, el abuso sexual es todo acto donde el adulto o adolescente dirige su atracción y placer erótico al niño y/o púber, con el fin de satisfacer sus necesidades sexuales. Con frecuencia se trata de una persona que, aprovechando la confianza brindada, seduce, obliga, manipula, amenaza y/o intercambia regalos, dinero con un menor, para que le realice o le sean realizadas caricias, tocamientos en genitales y/o nalgas, ano, pechos. No hagamos de un juego sexual una experiencia dramática de abuso sexual. Hay que explorar primero qué sucedió, cómo y de qué manera vivieron la experiencia para saber la diferencia y actuar en consecuencia.

Sánchez, Félix. Los abusos sexuales a menores y otras formas de maltrato infantil. Editorial Síntesis.

La orientación y los límites, por parte de los adultos, son fundamentales para que los menores sean incluyentes y se autorregulen. Es mucho más sano educar con límites que con represión. Debemos respetar su necesidad de conocer diferencias, pues también experimentan así su grado de confianza sexual, orgullo y naturalidad de su cuerpo y desarrollan su asertividad sexual: *hasta dónde puedo llegar*.

## REFLEXIONES

#### LOS 10 PASOS PARA EL EMPODERAMIENTO SEXUAL

Aisha Dalís Molina Calderón, MHS. Sexopedagoga (Maestría en Sexualidad Humana



del Instituto Sexológico Educativo y Psicológico de Puerto Rico en Carolina/ ISEPPR). Investigadora Social (Bachillerato en Ciencias Sociales de la Universidad de Puerto Rico en Humacao). Fundadora del Colectivo Sexgnosis. Miembro del Comité para la Promoción de la Salud Sexual de la Asociación de Psicología de Puerto Rico/APPR. Puerto Rico.

aisha.molina@upr.edu

El empoderamiento es un concepto utilizado con frecuencia por movimientos sociales, lo vemos en cualquier proceso que implique el fortalecimiento. A través del empoderamiento se transforman las capacidades, las confianzas y visiones; se organizan comunidades para hacerse más fuertes y, en consecuencia, hay un aumento de poder que transforma las relaciones. Típicamente podemos visualizar el término en comunidades, limitándolo a grupos que coinciden geográficamente, y que se encuentran en relaciones desiguales.

Cuando repensamos el concepto de "comunidad", podemos entender que la población con diversidad funcional es una "comunidad" que sociopolíticamente ha estado en una posición desigual. Para el empoderamiento, hace falta una transformación individual que será proseguida por una trasformación colectiva. Partiendo de esto, es importante que esta transformación se lleve a cabo desde, por y para la comunidad. De esta forma será un proceso que atienda realmente las necesidades de quienes se encuentran rumbo al fortalecimiento.

Ahora pasemos a una propuesta de empoderamiento sexual en diez pasos.

#### 1. Autoconcepto

Tú eres lo que crees que eres. Esta es una frase poderosa que es importante que podamos repetirla a diario, en especial en ese momento a solas frente al espejo. Eres lo que crees que eres y no lo que los demás dicen u opinan de ti. Es importante que podamos reconocer cuales son nuestras fortalezas, talentos y áreas de oportunidades. El primer paso es poder estar a solas frente al espejo y hablar de lo que somos y vemos sin recurrir a cosas negativas ni comparaciones.

#### 2. Cuestión de derechos

Conocer los derechos humanos es parte esencial del fortalecimiento de cualquier persona, ya que nos pone en perspectiva como miembros de una familia humana. Representantes de todas las regiones del mundo entendieron que todos y cada uno de los seres humanos tenemos derecho a una vida digna, tenemos derechos al a libertad, a la justicia y la paz. Así que, conocer, promover y defender esta carta, es esencial para el empoderamiento de cada individuo.

#### 3. Mi placer es mi derecho

La sexualidad es una parte fundamental en el ser humano y está presente en todas las etapas de su vida. Es obligación del gobierno y de cada ser humano, promover, respetar, reconocer y garantizar, no solo los derechos humanos, sino también los derechos sexuales. Basado en esto, debemos establecer que disfrutar de nuestros cuerpos, es una cuestión de derechos y que disfrutar del cuerpo de nuestras parejas, con su consentimiento, es una práctica que todos podemos disfrutar y ejercer sin remordimientos.

#### 4. Soy capaz

Debemos identificar que somos capaces de hacer desde nuestra realidad. Hay una gran variedad de prácticas sexuales, y de posiciones, pero es importante reconocer e identificar, de acuerdo con nuestras necesidades, cuales podemos realizar, cuales podemos adaptar y cuales no son seguras para nosotros. No es una debilidad no poder realizarlas todas, pero es una fortaleza poder reconocer cuales podemos disfrutar sin temar y de forma segura.

#### 5. Lo mismo, pero diferente

Podemos hacer las mismas cosas, pero de manera diferente. Es una realidad, podemos desplazarnos en los mismos espacios a distintas velocidades, con distintos recursos y volúmenes. Así mismo, en la intimidad podemos todos disfrutar de los mismos placeres, pero de una manera distinta, en ocasiones solo bastaran nuestros cuerpos, en otras necesitaremos cojines, columpios, sillones especializados, instrumentología sexual, o asistentes sexuales. No importa que necesites, podemos disfrutar de nuestra sexualidad, pero no necesariamente de la misma forma.

#### 6. Desflorando margaritas

El amor. ¿Me quiere o no me quiere? ¿Recuerdas esa imagen en las películas? ¿has desflorado una margarita alguna vez? El amor romántico es esa experiencia de la que nadie se escapa, no siempre somos correspondidos, pero es un sentimiento del que no nos podremos escapar. ¿alguna vez te has preguntado si tienes permitido enamorarte? Pues, no importa qué edad tengas, como te veas, como te sientes, tu situación económica o social, lo único que importa es que puedes. Y si eres correspondido, es importante que te des la oportunidad de permitirte vivir la experiencia desde el respeto, el consentimiento y la dignidad. Date la oportunidad de ejercitar la pasión, de crear espacios de intimidad y de atreverte a aceptar un compromiso. ¡Deja ya de desflorar margaritas! Y ama, así, sin miedos, sin complejos y sin limitaciones.

#### 7. Leyes de tránsito

Las leyes de transito son importantes para que podamos mantenernos seguros y que podamos movilizarnos de manera responsable en espacios compartidos. Ese mismo concepto debemos llevarlo a nuestro cuerpo. Utiliza de ejemplo un semáforo en el que el verde te indica que puedes continuar, el amarillo que tomes precauciones y el rojo que te detengas. Visualiza todo tu cuerpo e identifícalo con uno de estos tres colores. Es importante que podamos guiar a quien transite en nuestro espacio, lo que está permitido, lo que nos atrevemos a experimentar y lo prohibido.

#### 8. A solas

A solas es la mejor manera para explorar nuestro cuerpos y placeres, a solas también podemos alimentar nuestras fantasías y es un espacio en el que podemos estar libres

de complejos. A solas es la manera en la que podemos acariciarnos para poder trazar las rutas que nos elevan y las intransitables. A solas es cuando podemos colocarnos frente al espejo y disfrutarnos. A solas, es cuando debes entregarte a ti mismo, sin complacer al otro, solo a ti mismo.

#### 9. Re-encuentro con Eros

Eros. Ese dios mitológico que responsabilizamos de la atracción sexual, el amor y el sexo, es esa deidad que no debemos alejar de nosotros jamás. Es importante que mantengamos siempre ese deseo de vernos y sentirnos bien, que podamos mantener la llama de la creatividad encendida para que disfrutar de la intimidad y pasión con nuestras parejas no solo sea placentero, sino que sea un espacio de constante descubrimiento de nuestros cuerpos. Invita a Eros a explorar tu cuerpo con caricias, con cambios en la temperatura, con texturas distintas, con lencería y con sabores.

#### 10. Con todo y sin nada

Luego de todo lo anterior, habremos reconocido nuestras fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas. Este proceso nos llevará a poder situarnos en nuestras realidades y así poder sacar lo mejor de cada uno de nosotros, no solo en la intimidad sino también en cada uno de los aspectos de nuestras vidas. Así, con todos nuestros retos, habilidades, curiosidades y amores; así sin miedos, sin tabúes ni complejos. El ultimo paso para el empoderamiento sexual ante la diversidad funcional, o sin ella, es lograr llevar una vida sexualmente digna, saludable y libre.

La participación implica poder y el empoderamiento, fortalecimiento. Ambas, nos llevaran a una transformación holística en ruta a la libertad.

# **ARTE**

#### ARTE Y SEXUALIDAD A TRAVÉS DE LA HISTORIA

Lyzzeth Beatriz Alvarado Ocrospoma. Obstetra. Educadora sexual Orientadora y



consejera en sexualidad. Arte-terapeuta. Diplomada en prevención de discapacidades, psico-profilaxis obstétrica y estimulación prenatal. Perú.

Lyzzeth2016@gmail.com

De manera intuitiva o por cultura general podemos asociar Arte y Sexualidad al recordar algunas obras artísticas cuyo contenido evoca aspectos de la sexualidad humana. Desde la época más antigua, hasta la actual, podemos encontrar diversas muestras, pero ¿Qué relación hay realmente entre el Arte y la Sexualidad?

Para Aristóteles "El Arte es la imitación, no de la naturaleza, sino de la verdadera esencia de las cosas reales", En otras palabras, es una expresión de lo que el individuo percibe de su realidad. Y la expresión, al igual que la sexualidad es inherente al ser humano.

Desde el inicio de la humanidad hasta ahora, las personas han pintado, representado, danzado, contado sus vivencias. Y esto es lógico; si lo pensamos, cuando experimentamos una sensación o vemos algo surge una necesidad innata de explicarlo, comunicarlo: expresarlo. Entonces, siendo la Sexualidad una parte fundamental a lo largo de toda nuestra historia evolutiva, no resulta raro que la capacidad artística inherente al ser humano, haya tenido como inspiración el sexo, el placer, el erotismo, etc.

Por otro lado, es importante mencionar que el arte no se restringe solo a la pintura o escultura (que ciertamente forman parte de las artes plásticas), sino que actualmente

están reconocidos también: La Danza, El Teatro, La Música, La Literatura, La Arquitectura y El Cine.

Vamos a explorar un poco como han ido cambiando las expresiones artísticas, respecto a la sexualidad, a lo largo del tiempo y teniendo en cuenta qué en cada cultura, la sexualidad está íntimamente relacionada con la cosmovisión y el contexto sociopolítico, dividiremos nuestra travesía en Prehistoria, Cosmovisión Oriental, Cosmovisión Occidental y la actualidad. Además, por fines didácticos citare las expresiones artísticas más reconocidas en cada época.

#### Arte y Sexualidad en la Pre Historia



Esta época se caracterizó por la divinización de la sexualidad y el misterio de la reproducción.

En un primer momento podemos ver expresiones de una cultura matriarcal como las venus (que eran una especie de esculturas hechas de piedra, las cuales representaban el cuerpo

femenino) y los Yoni (que eran rituales de sembrío en los que se simulaba la forma de la vulva para evocar la fertilidad y asociarla a las buenas cosechas).

Posteriormente se despertó el interés por el aporte del varón en la reproducción, pasando a una cultura patriarcal. Aparecen como expresiones artísticas los



dólmenes y tótems, que eran como una proyección del falo en la naturaleza.





Arte y Sexualidad Oriental



La cultura Egipcia, que en realidad tuvo una permanencia de más de tres mil años e inspiró a otras culturas occidentales, fue considerada como parte del antiguo oriente y podría ser motivo de un artículo completo el hablar sobre la sexualidad y el arte de esta cultura.

Tenían una concepción muy natural del cuerpo humano y el sexo. Su cosmovisión estaba muy ligada a la sexualidad, como en el mito del origen del mundo donde la creación vino del dios del sol Atum-Ra que se creó a sí mismo de la nada y ante la

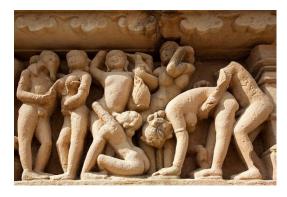
ausencia de mujer con la que procrear, decidió masturbarse y derramó su semen sobre el suelo, el cual recogió con su boca, simulando así la parte femenina del acto, escupió a sus dos hijos Shu, dios de la luz, y Tefnut, diosa de la humedad, ya completamente formados. Nada más ser expulsados, se unieron de forma



natural y engendraron a Nut, la bóveda celeste, y Geb, dios de la tierra.

Con respecto a su vida cotidiana, la desnudez era algo común, al igual que el deseo y el placer; que estaban fuertemente ligados a la reproducción. Todo esto plasmado en

representaciones pictográficas, tallados y esculturas que se pueden apreciar en los restos arqueológicos.

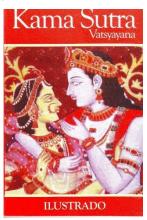


En la India, el Hinduismo expone sin tabú las manifestaciones de la sexualidad, como en las famosas obras de arte arquitectónico de los templos de Ajanta y khajuraho, donde se puede ver claramente posturas sexuales diversas, en el que la mujer toma un rol activo y fundamental.

La vertiente del hinduismo, el Tantra relaciona

a la sexualidad como un camino para obtener un estado permanente de paz interior (Samadhi), mediante la abstención de la eyaculación.

En la cosmovisión Hindú, la divinidad se proyecta en el uso de la sexualidad humana de un modo natural, haciendo un símil entre la cópula humana (maituna), con la cópula divina entre Shakti y el dios Shiva.



Uno de los libros más conocidos de origen hindú que versa acerca de la sexualidad es El Kama Sutra donde el autor expone costumbres, moral y reglas respecto a la sexualidad.



la prostitución.

Por otro lado, con una fuerte influencia Hindú, el Budismo aparece como una filosofía de vida que también busca el camino a la iluminación; pero esta vez, se trata de no caer en la esclavitud del deseo y mantener un equilibrio, pues el exceso trae sufrimiento (según este pensamiento), de este modo la sexualidad es más moderada en los laicos y de total abstención en los monjes. Pero sin dejar de concebir a la sexualidad como algo natural incluso en

Así mismo, existen diversas corrientes como el taoísmo donde el varón es preferentemente de rol activo a diferencia del tantrismo en que la mujer tiene ese papel principal; y el confucianismo que tiene casi la misma ideología y cuyas expresiones

Con respecto al Islam y la sexualidad, las concepciones han ido variando de un amplio repertorio de textos eróticos musulmanes y pinturas como estas miniaturas musulmanas, hasta la casi prohibición del placer femenino (en sus vertientes más radicales)

#### **Arte y Sexualidad Occidental**

artísticas son muy parecidas.



En las culturas griega y romana son bastante conocidas las expresiones artísticas que exponen la visión respecto a la sexualidad humana, incluyendo la prostitución y la homosexualidad en la vida cotidiana. De este modo tenemos, pinturas, esculturas, arquitectura, etc. basadas en el tema.

Tanto la heterosexualidad, la homosexualidad y la prostitución se expresaban de manera libe.









En la edad medía la influencia del cristianismo cambió la visión natural de la

sexualidad a una visión en el que el sexo y el placer estaban ligados al pecado y muchas veces se representaban como personas desnudas a las pecadoras.

Eran muy comunes los bestiarios donde la iconografía buscaba dar una enseñanza, donde la lujuria tenía una connotación pecaminosa.





Si una mujer se atrevía a sentir o mostrar placer podía ser acusada de bruja, pues alrededor de estas estaban todo tipo de creencias que se plasmaban en los libros de la iglesia, creencias como que las brujas recolectaban penes masculinos. De la misma forma se podían encontrar estas

ideas expresadas en los famosos vitrales, mosaicos y esculturas.

Aparecen artistas con nombre propio como Donatello, quien plasma en sus esculturas la típica disminución del tamaño del pene del varón para no incitar a la lujuria.

Poco a poco como respuesta a esta ideología represiva fueron surgiendo artistas que pasarían a formar parte del Renacimiento, como: Miguel Angel, Leonardo Da Vincci, Boticelli, etc.



David, Donatello (589)



Nacimiento de Venus, Boticelli (1485)

Podemos considerar que el Renacimiento se desarrolla en los siglos XV y XVI: entre el fin de la Guerra de los Cien años (1453) y el Edicto de Nantes (1598) y fue la explosión de la conexión del arte con la sexualidad; siendo protagonistas los cuerpos desnudos y los rostros ideales. En la literatura también existen algunos avances al

respecto, pero aun nada tan convincente.

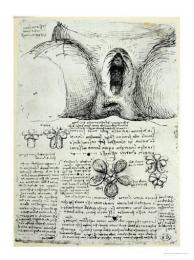
Con el nacimiento de Venus de Boticelli, vemos nuevamente expuesta la figura

femenina como símbolo de belleza y sensualidad. Así mismo, la Madonna de la Escalera, un bajo relieve en mármol de Miguel Ángel expone de manera natural y con aires de divinidad la lactancia materna.



Madonna de la escalera, Miguel Ángel (1492)

Por otro lado, tenemos al gran Leonardo Da Vincci, qué dentro de su abundante producción, dibujó los genitales masculinos y femeninos con mucha precisión y detalles antes jamás expuestos, Además del proceso de desarrollo del ser humano durante el embarazo y ciertos esbozos de cómo funcionaba la fantasía en el cerebro y las respuestas del ser humano, adelantándose a su época, como vemos en estas imágenes:







Mientras tanto en la Literatura y el Teatro, surgen escritores como: Dante Aligieri con La Vita Nova, donde el tema es el amor platónico de Dante por su amada Beatriz y Giovani Bocaccio con El Decamerón, obra en la que reunió una variadísima colección de cuentos en los que se ridiculizan los vicios y las pasiones con un humor sutil y picaresco.

Luego de la prolífica época del Renacimiento, entramos al Barroco desde 1600 hasta 1750 aproximadamente, en el cual se retoma la influencia religiosa; sin embargo, exponentes como Bernini, logran plasmar sensualidad y el placer en sus esculturas, como en El éxtasis de Santa Teresa y el Rapto de Proserpina. En cuanto a pintura, exponentes conocidos como Velázquez, con su obra La Venus del espejo y Rubens con su obra Las Tres gracias.



Extasis de Santa Teresa, Bernini (1651)



El Rapto de Proserpina, Boticelli (1622)



Las Tres Gracias, Rubens (1630)



La Venus en el Espejo, Velázquez (1647)

En cuanto a literatura tenemos a Miguel de Cervantes Saavedra y Lope de Vega, entre otros, que propusieron a sus lectores y oyentes una mezcla de fantasía y unas referencias en clave a amores y amoríos, favores y desdenes, gustos y disgustos de la actividad erótica.

Luego el Rococó, entre 1730 y 1760 qué de manera muy parecida, busca la refinación de las técnicas artísticas y expresa la sexualidad de manera sugerente sin llegar a lo explícito, algo muy propio de las costumbres de esa época y que al estar relacionado con la Aristocracia también tenía una tendencia un tanto moralista.



El beso robado, Jean-Honore Fragonard (1790)

El columpio, también conocido como Los felices azares del columpio, es una de las

El Columpio, Fragonard (1767)

obras más emblemáticas del siglo XVIII del autor Jean-Honoré Fragonard, donde, al igual que en El Beso Robado expresa el enamoramiento, el coqueteo y los propios azares de la juventud.

Más o menos en esa época, se dio el Siglo de ORO de la literatura en la que representantes como Luis de Góngora, William Shakespeare, Francisco Quevedo, Sor Juana Inés de la Cruz, que si bien es cierto no son explícitos en cuanto a sexualidad, abordan el enamoramiento (muchas veces ideal) como parte del proceso de la sexualidad.

Mientras que en la música Mozart y Bach eran los exponentes predilectos.

Esta corriente dio paso al Romanticismo, en un contexto de grandes cambios sociales y políticos, se restauró la libertad de la exposición del cuerpo humano en su máximo esplendor.

Además, causó una revolución en las letras. Se incursionó en nuevos géneros como la novela gótica o de terror, la novela de aventuras y la novela histórica. Tenemos autores

como: Johan W. von Goethe, Friedrich Schiller, Lord Byron, Edgar Allan Poe, William Blake, etc.

En cuanto a la música aparece uno de los más grandes L. van Beethoven que podría

considerarse el primer compositor de música independiente, además Franz Schubert, Frédéric Chopin, Giuseppe Verdi, etc. Sus composiciones en algunos casos evocan a la desilusión, al enamoramiento, a la tragedia o a la sensualidad y el erotismo.



La Maja Desnuda, Goya (1800)

Junto con los grandes cambios industriales, surge como respuesta al ideal del Romanticismo, el Realismo. Con propuestas bastante contundentes como "El Origen del

mundo" de Gustave Couvert.

En cuanto a escultura, aparece el gran Rodin, que expone con detalle las pasiones y acciones de las parejas como en "La Eterna Primavera" o "El Beso".

En la literatura, esta corriente se caracteriza por describir el comportamiento humano con todos sus entornos, en el arte y la literatura. Retrata la libertad tal

como es y no como la percibe el ser humano. Con representantes como Dowstoyeski y Dickens.



El Origen del Mundo, Couvert (1866)

La Eterna Primavera, Rodin (1884)



El Beso, Rodin (1887)

A finales de siglo XIX, EL dramaturgo Arthur Schnitzler proclama durante varias de sus obras la supremacía del instinto sexual sobre las convenciones sociales. Su obra más polémica fue La ronda, donde se exponen intercambios de pareja continuos para el acto sexual.

Luego de esta época se abrió paso La Vanguardia; donde el placer, el sexo y el amor fueron explorados y expresados desde las distintas visiones de los artistas (surrealistas, cubistas, expresionistas, etc).

Entre los más conocidos representantes tenemos a Pablo Picasso quien en algún momento expresó: "El arte y la sexualidad son lo mismo"

También está Salvador Dalí, que constantemente jugaba con los sentidos para explorar la sexualidad humana.



Sueño causado por el vuelo de una abeja, Dalí (1904)



Las Señoritas de Avignñon, Picasso (1907)

También tenemos luego a Mounet, Coubert, Matisse, Marinetti, Giordano, y un sinfín de exponentes de esta corriente y sus variantes

#### Arte Contemporáneo y Actual en torno a la Sexualidad

El arte no está netamente definido en esta época, pero sí es notoria la necesidad de la exploración del cuerpo y el erotismo. Tanto en la literatura, la pintura, la escritura, la escultura, la música y la danza el artista muestra la realidad en que se vive. No toda la literatura tiene la calidad como para ser considerada Arte, pero puede tener ciertos aspectos artísticos que a su vez hablan de los aspectos de la sexualidad en nuestros tiempos.

A inicios de siglo aparece Henry Miller, con sus obras Trópico de Cáncer (1934) y Trópico de Capricornio (1938), prohibidas en múltiples países.

#### Recorriéndote

Quiero morder tu carne, salada y fuerte, empezar por tus brazos hermosos como ramas de ceibo, seguir por ese pecho con el que sueñan mis sueños ese pecho-cueva donde se esconde mi cabeza hurgando la ternura, ese pecho que suena a tambores y vida continuada. Quedarme allí un rato largo enredando mis manos en ese bosquecito de arbustos que te crece suave y negro bajo mi piel desnuda seguir después hacia tu ombligo hacia ese centro donde te empieza el cosquilleo...

(Fragmento de "Recorriendote" de Gioconda Belli)

Georges Bataille, con el libro titulado "La historia del ojo, exploró las sensaciones y las relaciones sexuales entre dos adolescentes.

A mediados del siglo XX, Dominique Aury alzó revuelo con su libro "Historia de O" que trata de una historia donde la protagonista, es iniciada en las artes sexuales a modo de esclava, siempre disponible para las relaciones sexuales de todo tipo.

No podemos dejar de mencionar a Mario

Vargas Llosa, con "Travesuras de la niña mala" y a otros títulos que exploran y hablan de la sexualidad en estos tiempos como: "Las edades de Lulú" de Almudena Grandes, "Cien Cepilladas antes de Dormir" de Melissa Panarello o Diario de una ninfómana de

Valérie Tasso, "El Pergamino de la seducción" de Gioconda Belli, "La vida Sexual de Catherine M" de Catherine Miller.

Por otro lado, tenemos artistas como Antoni Miró, dedicado a la escultura y que en los últimos tiempos ha causado mucha polémica con unas esculturas al aire libre colocadas en la marina de la ciudad de Valencia; ya que están basadas cerámicas griegas de hace 2600 años, con contenido sexual.



Sin embargo, como menciona en algunas entrevistas: para Miro, el erotismo grecolatino plasma el deseo, la geometría moral y la desnudez como forma de armonizar

con la naturaleza. Por otra parte, tienen un carácter más meditativo y espiritual que pornográfico.

También refiere qué en lugar de escandalizarse, los padres deberían tomar esto como una oportunidad perfecta para hablar con sus hijos de sexualidad, pues los niños no toman con malicia estas imágenes.



También está, entre otros muchos Robert Gober, el cual trabaja algunas propuestas un tanto más disruptivas debido a su arte abstracto, según la apreciación de algunos críticos de Arte.





En cuanto a pintura podemos mencionar a Gustav Klimt que realizo una serie de trabajos, entre ellos la más conocida y a gran escala "El Beso".



El Beso, Klimt (1908)



Friso de Betoven, Klimt(1902)

Hablamos también de Tolouse Loutrec representó los cabarets, las prostitutas y la vida bohemia de Montmartre.



En la cama, Tolouse Loutrec(1892)



Au Salon de la rue des Moulins", Tolouse Loutrec1894.

También tenemos a Sylvia Sleigh que pintó una serie de obras que invierten los temas artísticos estereotipados al presentar a hombres desnudos en posturas que tradicionalmente se asociaban con mujeres.



El Baño Turco, Sylvia Sleigh(1970)



Obra expuesta en el Centro Andaluz de Arte Contemporáneo, Sylvia Sleigh

Cecily Brown, cuyo estilo muestra las influencias de diversos artistas como Francisco de Goya, Nicolas Poussin, Willem de Kooning y Joan Mitchell al tiempo que incorpora otro distinto punto de vista. La sexualidad y la atracción son temas importantes en su obra, que explora a través de medios semifigurativas y abstractas.



The Girl Who Had Everything, Cecily Brown (1998)



Teenage wildlife, Cecily Brown (2003)

Podríamos seguir mencionando muchos artistas conocidos y tal vez no tan conocidos, pero esto sería interminable. En general podemos decir que en la época actual el interés

por los aspectos de la sexualidad está en aumento, pero al ser un tema Tabú no suele hablarse en las familias, escuelas o sociedad.

Es ahí donde aparece con su poder liberador, sanador y terapéutico: El Arte, para expresar todo aquello de lo que aún no se habla con libertad.

Y aún más allá de la expresión, se podría profundizar acerca del poder terapéutico del arte puro (no como una herramienta de la psicología, sino como arte en sí mismo) y abordar un poco, como es que El Arte puede ser una gran herramienta para la Educación Sexual, no solo de niños y adolescentes; sino también de Jóvenes y adultos. Pues como dice Michel Foucault: "El sexo trae consigo tantos peligros porque durante largo tiempo lo hemos reducido al silencio"

En mi opinión, transitar por los caminos del arte es una aventura que todo ser humano debería permitirse en algún momento de la vida, pues quien se lo permite, se conoce a si mismo de una manera distinta y profunda, sacando a relucir en muchas ocasiones aspectos de su vida que pasaban desapercibido. Y esto también se extrapola al plano de la sexualidad, el erotismo y la sensualidad.

Lyzzeth Alvarado

# **ARTE**

#### **POEMA "REFLEJO"**

Zamaris Rodríguez. Bachillerato con un grado adicional en Drama (Universidad de



Puerto Rico). Coach Certificada. Escritora del libro de autoayuda "Detrás del Micrófono". Ganadora del primer premio en el certamen de poesía, Perspectivas literarias LGBTT de la Asociación de Psicólogos de Puerto Rico, con el poema "Reflejos". Puerto Rico.

zamarodriguez@hotmail.com

Desgárrame la piel en pedazos,
destroza mis huesos multicolor,
quítame ese amor impuro,
ese que se calla, transmutando
Me alejo, miento, no me acepto, intento no sentirte,
regreso al cuerpo de hoy y
mirándome por dentro, intento perderte el rastro
Arcoíris andrógeno, transgénero, lesbogay
¿en qué letra te integro?
no lo sé, solo siento...
Eres ese amor escondido entre veneno y miel,
ese que la religión empujó a esconder
apuntándole con odio,
mientras por horas, días, meses, años, siglos

oraron, oraron y oraron...

insistiendo que el hechizo se podía romper

Arriesgada locura,

envenenada frescura

reflejo del interior rebelde,

en un alma sosegada blanco y negro

Desnudo mi piel frente a ti

intercambiando otro cuerpo,

amando esta mujer

En un círculo de dicotomía

comencé un vuelo

que casi me llevó a enloquecer

ropas, desnudos, peinados,

formas diferentes, voluptuosas, elegantes

mientras me miro en ti, amigo, ese, mi viejo espejo

Hoy expandí mi mundo

nada importa, no escucho los ecos de

gritos socio-elitistas, psico-ezquizodelirantes

de la sociedad "HIEL".

Ahora sólo recuerdo el octubre aquel,

cuando mi piel comenzaba a respirar

en complicidad con mi ser

Para algunos soy nada, nadie, invisible, transparente

para mí, soy todo

colores vibrantes, libre, poderosa

sí, soy esa mujer a la que cada mañana le lees la piel

A veces pienso que nunca reconocí el cuerpo que habité,

y aún no conozco del todo mi ser,

pero cuando posees mi reflejo

haces multicolor mi sonrisa, hoy, siempre y ayer

Cuerpos en choque colapsando este siglo,

alas de libertad transicional,

sintiendo el regreso de mi verdadera piel

hoy este cuerpo de hombre,

se transforma al verbo, mujer.

# **LIBRO**

#### GUÍA DE PROCEDIMIENTOS DE ATENCIÓN INTEGRAL DE PERSONAS LESBIANAS, BISEXUALES, TRANSEXALES E INTERSEXUALES

Amelia del Sueldo Padilla. Médica. Sexóloga clínica. Educadora sexual. Terapeuta de



parejas. Terapeuta sexual. Presidenta de AASES (Asociación Argentina de Sexología y Educación Sexual).

Co - ganadora del Premio Bianual Rubén Hernández otorgado por FLASSES, Octubre 2018, Buenos Aires, Argentina.

ameliadelsueldo@hotmail.com

Olga Beatriz Marega. Médica especialista consultora en Obstetricia-Ginecología.



Especialista en Sexología clínica. Máster en Sexualidad Humana. Miembro Comité de nomenclatura de FLASSES 2018-2022. Coganadora del Premio Bianual Rubén Hernández otorgado por FLASSES, Octubre 2018, Buenos Aires, Argentina. olgamarega@gmail.com

Claudia Capandegui. Médica especialista en Ginecología. Autora del Protocolo de



hormonización de las personas Trans y colaboradora de la Guía para equipos de salud "Atención de la salud integral de personas Trans, Ministerio de Salud de la Nación. Co - ganadora del Premio Bianual Rubén Hernández otorgado por FLASSES, Octubre 2018, Buenos Aires, Argentina.

cecapandegui@hotmail.com

#### **RESUMEN DEL LIBRO**

Guía dirigida a profesionales de la salud de distintas disciplinas

Hemos decidido realizar esta Guía de Procedimientos de Atención para personas



Lesbianas, Bisexuales, Trans e Intersexuales, como parte de un proceso de sensibilización y capacitación destinado a profesionales de la salud en general.

Está basada en datos científicos, experiencias clínicas, y documentos actualizados nacionales e internacionales relacionados con el tema.

Uno de los disparadores que motivó nuestro interés fue el reclamo de pacientes. Las mujeres de orientación lesbianas y bisexuales, por no recibir un trato igualitario en el consultorio de ginecología. Muchas veces se sienten discriminadas cuando mencionan su orientación sexual. Incluso vale aclarar que hay profesionales de la salud se han

negado a incorporar un enfoque despatologizador de las identidades trans.

La ausencia de espacios profesionales amigables, al igual que el intento de "normalizar" a quienes no se identifican con su sexo asignado al nacer, suele interpretarse como una falta de respeto a los derechos humanos.

Esta situación de rechazo y discriminación genera incomodidad y sufrimiento, y redunda en que se eviten controles necesarios para el cuidado de la salud.

Cuando las mujeres lesbianas o bisexuales consultan para hacer un control ginecológico o clínico de rutina; o personas trans acuden para asesorarse, iniciar o continuar un proceso de hormonización, resulta indispensable que se habilite **un espacio de diálogo contenedor** desde el equipo de salud, que les permita abordar sus dudas, temores, expectativas y deseos.

Para construir una relación de confianza, el primer paso es llamar a las personas trans por el nombre con el que se presentan, incluso cuando no hayan realizado aún los trámites para el cambio registral.

El reconocimiento de la identidad de género y el respeto de la autonomía de las personas son claves para una atención de calidad.

Basamos nuestro documento en el **derecho a la salud** de todas las personas (Derechos Sexuales Universales, World Association of Sexology, 1997, reafirmados posteriormente), para evitar enfermedades, o para hacer diagnósticos tempranos y así cuidar su calidad de vida, fundamentalmente la **Salud Sexual**.

La falta de formación profesional sobre el tema hace que muchas veces se confundan o malinterpreten algunos términos: sexo, identidad de género, orientación sexual, expresiones y rol de género, flexibilidad sexual. Por lo general, se suele homologar el sexo con el género y hay negación de la diversidad sexual.

En cuanto a la **orientación sexual**, por lo general, la única valorada y respetada es la heterosexual, practicada por la mayoría de la población; en lugar de ser tenida en cuenta como una más dentro de la **diversidad sexual**, junto a la homosexualidad y bisexualidad.

Con respecto a las **funciones de la sexualidad**, la práctica heterosexual puede cumplir la función reproductiva de manera natural, y por ello es considerada la "normal". Las otras funciones de la sexualidad, unitivas y afectivas, como compartir placer, generar intimidad, concretar una comunicación erótica y afectiva, y otras que sugieran las circunstancias y la cultura, pueden ser expresadas por personas de cualquier orientación sexual.

Con respecto a la **identidad de género**, la mayoría considera el **binarismo sexo genérico** como única posibilidad de expresión.

La palabra "trans" se usará como término general para referirse a personas cuya identidad y/o expresión de género no se corresponde con las normas y expectativas sociales tradicionalmente asociadas con el sexo asignado al nacer. Como tal, el término "trans" puede ser comparado con el término "cis" o "cisgénero", que a veces se utiliza de manera complementaria para referirse a personas cuya identidad y/o expresión de género se corresponde con su sexo asignado al nacer.

Aunque una gran parte de los individuos de la especie humana presentan congruencia entre los distintos componentes de la sexualidad, es decir: son varones sexotípicos, (sexo masculino, identidad de género masculino, orientación heterosexual), o mujeres sexotípicas, (sexo femenino, identidad de género femenino, orientación

heterosexual); otras personas no se identifican con este **modelo binario**, considerado como **el extremo de un continuo dentro del cual se ubica toda la gama posible de identidades y orientaciones reales**.

Históricamente, el sistema de salud funcionó como **lugar expulsivo** para las personas trans. Los discursos psico-médicos fueron el punto de partida para la patologización de sus identidades y expresiones. También sirvieron de fundamento para la persecución institucional, policial, judicial y social. A partir de argumentos bio-sico-médicos, se instaló y naturalizó la idea de que solo existen dos géneros, (masculino o femenino), que están ligados, al mismo tiempo, al reconocimiento de dos tipos de "sexo", en conformidad con la clasificación binaria de los sistemas genitales.

El Informe de Salud Lésbica y Bisexual en LAC Construyendo nuevas realidades (ILGA-LAC, 2011), encuentra que las mujeres lesbianas y bisexuales tienen diversos obstáculos para acceder a los servicios de salud. Algunos son: falta de capacitación médica, falta de opciones y hetero sexualización de la atención, mala atención basada en la discriminación lesbofóbica, baja percepción del riesgo de lesbianas, problemas económicos y culturales de acceso a los servicios de salud.

# **LIBRO**

# SEXOTERAPIA: DESEJOS, CONFLITOS, NOVOS CAMINHOS EM HISTÓRIAS REAIS

Ana Canosa. Ana Canosa. Psicóloga clínica, terapeuta de parejas, postgraduada en

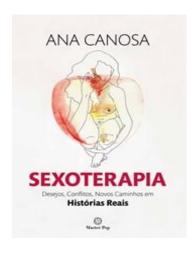


educación sexual y terapia sexual por la (SBRASH) y Facultad de Medicina del ABC (FMABC). En la SBRASH es editora de la Revista Brasileña de Sexualidad Humana. Es Coordinadora y docente del curso de postgrado en educación sexual y terapia sexual del UNISAL, y del Curso de Sexología Médica del IBCMED. Brasil.

acanosa@uol.com.br

São Paulo: Master Pop, 2018. 143 p.

Con formación en psicología y especializada hace más de dos décadas en sexualidad, atendí casos diversos en terapia sexual, psicoterapia y terapia de pareja. Invitada por la editora Master POP a relatar algunos, en la forma de cuentos, me vi desafiada. ¿Cuáles procesos relatar? ¿Cómo transformarlos en lenguaje accesible, para la población general? La idea era generar identificación en el lector, a partir de las quejas de los pacientes, desvelando sus conflictos, ambivalencias, emociones y con ello promover reflexiones con el objetivo también de romper tabúes concretizados por la sociedad. ¿Cuántas personas saben que la demora del goce masculino puede ser un problema de salud - y no una "prueba de madurez / virilidad"? Incluir pasajes didácticos sobre las características de las disfunciones sexuales, sus posibles causas físicas y emocionales tuvo el propósito de esclarecer al público sobre las dificultades sexuales y el impacto en la vida emocional de la persona y de su pareja.



El libro no se trata de un compilado de casos de suceso ni de una apostilla técnica para colegas del área. Mucho menos una guía superficial de autoayuda para ciertas cuestiones sexuales - de la ausencia de orgasmos a la infidelidad. Cada historia intenta tratar con sensibilidad y buen humor la búsqueda de "salidas", plurales como el ser humano, en el día a día de la profesión. Al final, muchas veces la psicoterapia no resuelve sino elucida; no hace desaparecer sino acomoda; lapida las herramientas

#### Resumen del libro

El libro presenta a pacientes desorientados, con las propias inseguridades, secretos y conflictos íntimos. En Sexoterapia: deseos, conflictos y nuevos caminos en historias reales, el lector encontrará 15 historias reales contadas entre las paredes de mi consultorio, en la ciudad de São Paulo, Brasil.

La primera parte de Sexoterapia presenta los "Anhelos, vivencias y expresiones del amor". Historias sobre el deseo que tanto nos mueve hacia la procreación y al placer, pero que también nos mete en conflictos, nos confunde y que muchas veces nos es ausente. Por ejemplo, el marido que consideraba a la esposa "fria en la cama" por no compartir su fetiche. El tímido que, a los treinta y tantos años, no podía acercarse a las mujeres. El sufrimiento de un hombre casado, "padre de familia", para asumir su verdadera orientación sexual. La "dualidad del dolor y del placer" en la relación de la ex profesional del sexo que se casó con un excliente. Todo preparado con análisis de comportamiento, insights y una buena dosis de buen humor. En el caso de una esposa cansada de asistir a fiestas de swing con su marido, constaté: "Ella estaba queriendo quedarse un poco a dos para variar".

En la segunda parte de la obra, los casos tratan de "inadecuaciones y disfunciones sexuales". Desde insatisfacciones personales, como del joven de 18 años que, a pesar

de las evidencias, se sentía dotado de un "pene muy específico", hasta los casos de vaginismo, disfunción eréctil y eyaculación retardada.

Las crónicas traen otra perspectiva acerca de la terapia sexual: la apertura y disposición del paciente en recibir sugerencias, probar enfoques, poner técnicas en práctica. O no. Así como una mujer atravesó la ciudad para una sesión en mi consultorio, un hombre decidió cerrarme "la puerta en la cara" y abandonar el tratamiento. No me privé de contar al lector mis impresiones, dudas, alegrías y frustraciones profesionales al explorar la sexualidad humana. La idea fue exactamente esa: ¡que la sexualidad y la terapia sexual estén cada vez más accesibles al público!

## XVII CONGRESO BRASILEÑO DE SEXUALIDAD HUMANA

## 12 a 14 de septiembre de 2019



Cristina Hahn - Psicóloga Clínica, psicóloga de la Salud, psicóloga especialista en Gestión de Personas y Sexóloga Clínica. Escritora y ponente

El XVII CONGRESO BRASILEÑO DE SEXUALIDAD HUMANA se realizará en Natal, en la Escuela de Gobierno de Rio Grande do Norte, región que revela bellezas naturales, valores históricos y mucho calor humano a través de potiguares acogedores.

La Asociación Brasileña de Estudios en Sexualidad Humana (SBRASH) existe desde 1986 y tiene la misión de incentivar el desarrollo de la sexualidad humana en Brasil a través del intercambio científico entre profesionales. Como parte integrante de sus finalidades, SBRASH promueve el Congreso Brasileño de Sexualidad Humana (CBSH) bianualmente.

Estamos en su décimo séptima edición y el Congreso está destinado a profesionales y estudiosos de la sexualidad humana, estudiantes de graduación de áreas similares y de postgrado, representantes y gestores de organizaciones o de proyectos ligados a la sexualidad, autoridades gubernamentales de las áreas de salud, educación, justicia y otras.

El tema propuesto para el XVII Congreso Brasileño de Sexualidad Humana, que tendrá lugar los días 12 a 14 de septiembre de 2019, fue: Sexualidad: El saber que libera. No podemos más permitir el "analfabetismo en la sexualidad", ya que es parte integrante y fundamental para el bienestar y la calidad de vida de cada individuo y de la colectividad. La sexualidad engloba el sexo, las identidades y las cuestiones de género, la orientación

sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Ella es experimentada y

expresada a través de pensamientos, acciones, sentimientos, deseos y fantasías, en que

la información y el conocimiento son la base para el ejercicio de una sexualidad sana.

¡Venga a participar del XVII Congreso Brasileño de Sexualidad Humana (XVII CBSH)

y comparte con nosotros una importante oportunidad para el desarrollo del saber, del

saber que libera!

INSCRIPCIONES: www.sbrash.com.br/cbsh

LINK: https://sbrash.org.br/cbsh/index.html

SUBMISIÓN DE TRABAJOS: Hasta el 31/07/2019

xviicbsh@sbrash.org.br

PREMIOS:

1) Edicto Premio Amparo Caridad TRABAJO CIENTÍFICO 2019:

LINK:

https://sbrash.org.br/cbsh/files/Edital%20de%20Premio%20Amparo%20Caridad%20Tra

balho%20Cientifico%202019.pdf

2) Edicto Premio Amparo Caridad VÍDEO DIGITAL 2019

LINK:

https://sbrash.org.br/cbsh/files/Edital%20de%20Premio%20Amparo%20Caridad%20Vid

eo%20Digital%202019.pdf

64

# CALENDARIO DE EVENTOS

# Lista de Congreso y Eventos de Sexología año 2019

## 2019

## Mayo

APA Annual Meeting	SAN FRANCISCO, EE.UU	Mayo 18 – 22	www.psych.org

#### Junio

Annual Conference – ASSECT	FILADELFIA EE.UU.	Junio 13 – 16	https://www.aasectannualc onference.com
Jornada Científica Internacional de la	MONTEVIDEO	Junio	https://sus2019.webnode.es
Sociedad Uruguaya de Sexología	Uruguay	21	L

## Julio

10th IAS Conference on HIV Science – IAS	CIUDAD DE MÉXICO México	Julio 21 – 24	http://www.ias2019.org
International Academy of Sex Research Meeting – IASR	CIUDAD DE MÉXICO México	(fechas pendientes)	http://www.iasrsite.org/upc oming-meeting

# Agosto

World Congress of Psychiatry	LISBOA	Agosto	wnanet org
World Congress of Fsychiatry	Portugal	21-24	wpanet.org

# Septiembre

Día Mundial de la Salud Sexual WAS	Actividades en todo el mundo	Septiembre 4	http://www.worldsexology.org https://www.diamundialsaludsexual.org https://www.facebook.com/4sept/
XVII Congreso Brasileño de Sexualidad Humana - SBRASH	NATAL Brasil	Septiembre 12 – 14	https://www.sbrash.org.br/cbsh

## Octubre

24Th Congress of de World	CIUDAD DE		
Association For Sexual Health & XII	MÉXICO, World	Octubre	https://www.was2019.org/e
Congreso Nacional de Educación	Trade Center	12-15	<u>s/</u>
Sexual y Sexología	México		

9ª Jornadas Universitarias	MADRID	Octubre	https://www2.uned.es/saluds
Internacionales de Sexología. UNED	España	25-26	exual/jornadas/

## Diciembre

SLAMS Bi Annual Congress	SAO PAULO, Brasil	Diciembre	www.SLAMSnet.org
	Diasii	3-7	

# Lista de Congreso y Eventos de Sexología año 2020

## 2020

# Septiembre

XX Congreso de la Federación Latinoamericana de Sexología y Educación Sexual (FLASSES)	LIMA Perú	Septiembre 23 – 26	www.flasses.net
--	--------------	-----------------------	-----------------