



Sexualidad femenina

Psicóloga: Alba Sánchez Santamaría

Índice



PARTE 1: TEORÍA

1. Introducción
2. ¿Qué es la sexualidad?
3. Anatomía femenina
4. Zonas erógenas
5. La respuesta sexual
6. Mitos y realidades
7. Problemas sexuales femeninos
8. Comunicación y placer sexual

PARTE 2: PRÁCTICA

1. Conoce tus genitales
2. Ejercicios Kegel
3. Desbloquea la pelvis
4. Sexo a solas.
 1. La importancia de la masturbación.
 2. Sexo a solas. Una propuesta.
5. Bibliografía recomendada

1. Introducció

"Las mujeres debemos responsabilizarnos de nuestra sexualidad. No sólo debemos conocer nuestro cuerpo, saber cómo funciona y averiguar lo que de verdad nos produce placer, también hemos de preguntarnos cómo nos gustaría que fueran nuestras relaciones sexuales y hemos de hablar de ello."



- Sylvia de Béjar

1. Introducción

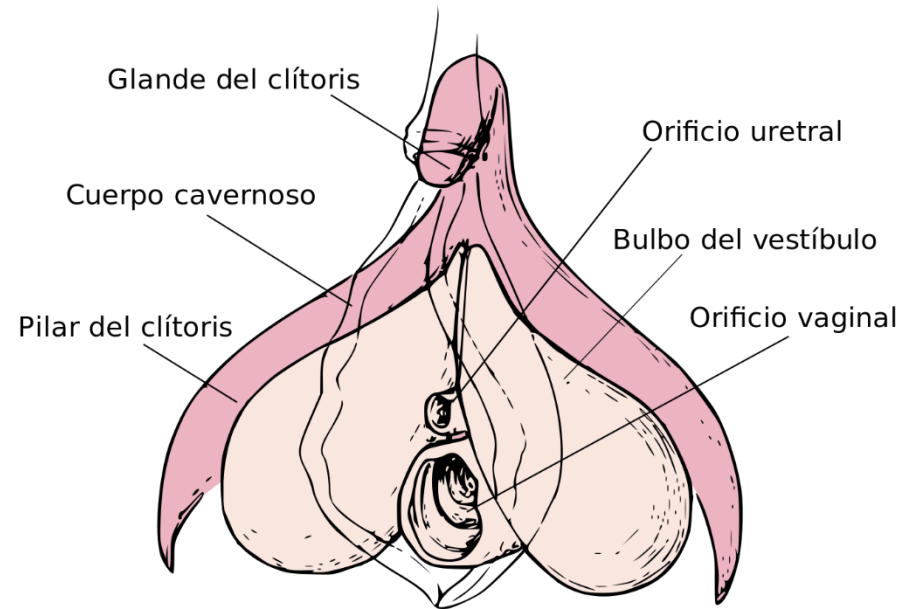
- Esta píldora no pretende ser la respuesta a todas tus preguntas sobre sexualidad femenina dado que es un tema extremadamente amplio, pero quizá sí sembrar la semilla y la curiosidad para comenzar la exploración.
- Fruto de la mirada masculina el estudio de la sexualidad femenina ha tenido históricamente un enfoque coitocentrista, lo que unido a nuestra cultura patriarcal y al modelo de sexualidad dominante, que ha sido claramente androcéntrico, ha llevado a olvidar el placer y la sexualidad femenina. Es por eso que tenemos la responsabilidad de descubrirla!
- Realmente la sexualidad masculina también se beneficiaría de cambios en este modelo puesto que esta cultura patriarcal también limita y reduce sus formas de placer.

2. ¿Qué es la sexualidad?

- La sexualidad es un concepto muy amplio que engloba una serie de condiciones culturales, sociales, anatómicas, fisiológicas, emocionales, afectivas y de conducta, relacionadas con el sexo que caracterizan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo. Es un término dinámico, es decir, no podemos encajonar la sexualidad como algo estático y predecible, sino como un todo que envuelve la vida del ser humano y que evoluciona a lo largo de la historia personal de cada individuo.
- En términos más simples, la sexualidad se refiere a cómo las personas experimentan, expresan y viven su identidad sexual y sus deseos sexuales. Incluye aspectos como la atracción sexual, la orientación sexual, la identidad de género, las relaciones sexuales, la reproducción, el placer sexual y las normas y valores culturales relacionados con la sexualidad. La sexualidad puede variar ampliamente de una persona a otra. Es importante entender y respetar la diversidad de experiencias sexuales y de género en la sociedad.

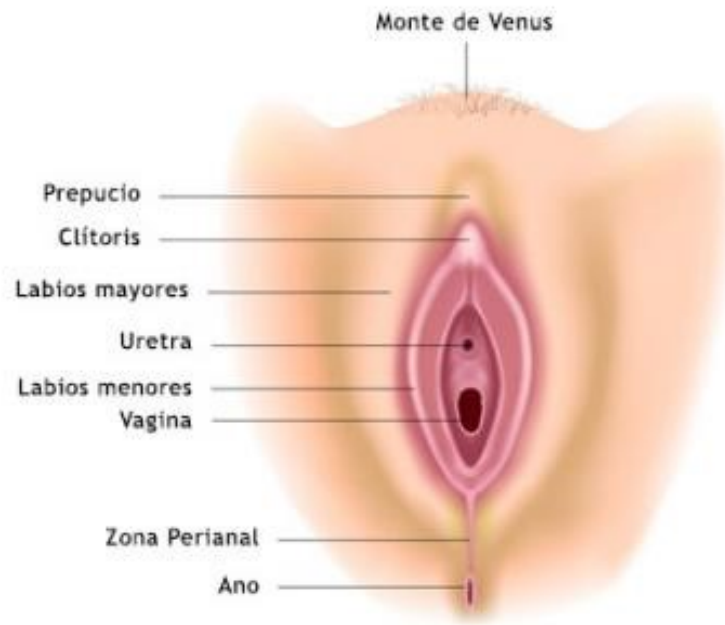
3. Anatomía femenina

Conocer tu cuerpo es indispensable para ser dueña de tu sexualidad. Por eso vamos a conocer la anatomía de los genitales femeninos.



El clítoris es el único órgano de nuestro cuerpo cuya única y exclusiva función es darnos placer. ¡Tiene más de 8000 terminaciones nerviosas! ¿Sabías que es así de grande? Podríamos pensar que el clítoris es como un iceberg. Lo que sobresale es el glande del clítoris y lo demás es interno.

3. Anatomía femenina



Estas imágenes no dejan de ser una simplificación general. Hay una gran variedad de formas, texturas y colorido de los genitales femeninos. Al igual que cada cara es única nuestros genitales también lo son. Si quieres contemplar otras vulvas para hacerte la idea puedes entrar en la página web de Betty Dodson y entrar en su vulva galery:

<https://www.dodsonandross.com/vulva>

3. Anatomía femenina. Recursos para saber más.

Dado que es un tema muy amplio puedes consultar estos recursos para saber más.

Visualiza el siguiente video de Betty Dodson donde explica de maravilla toda la anatomía genital femenina:

<https://youtu.be/BIbbZ37A7RQ?si=eww9YFGMI1vxuhs>

Puedes también leer el siguiente artículo con imágenes y ejercicios:

https://susiebright.blogs.com/nvwb_clitoris_suzann_gage.pdf

Aquí un recurso educativo para madres y profes:

https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/cosjmalaga/files/2021/06/El_Clitoris_y_sus_secretos_definitiva_web.pdf

4. Zonas erógenas

- Los órganos genitales, a menudo, han monopolizado todos los aspectos placenteros de la sexualidad en detrimento del placer proveniente de otras zonas corporales.
- Hay muchas otras zonas erógenas que pueden dar placer como son: labios, lóbulos de las orejas, cuello, hombros, espalda, axilas, alrededor del ombligo, cintura, nalgas, cara interior de los muslos... de hecho toda nuestra piel constituye el mayor órgano sensorial sexual y es considerada un agente erótico de gran importancia.
- También la estimulación general de los órganos de los sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto) puede proporcionarnos mucho placer.

5. La respuesta sexual

- Podemos pensar en el sexo como una conducta o una acción. Sin embargo, verlo así sería reduccionista e incompleto, ya que en la conducta sexual intervienen e influyen **factores psicológicos y emocionales**. Por eso para que se dé la conducta sexual es de gran importancia el **deseo**. Si el deseo no se produce provoca una evitación del contacto sexual, no permitiéndose experimentar una estimulación suficiente para llegar a las fases posteriores de la respuesta sexual.
- Es fundamental mimar el deseo, fomentarlo, con respeto y reciprocidad cuando es en pareja. No sólo afecta a la forma en la que nos sentimos nosotros, sino que también va a modificar cómo hacemos sentir al otro.
- El deseo puede ser espontáneo apareciendo ante un estímulo sexual (una persona atractiva) o un pensamiento sexual o puede ser deliberado, apareciendo después de haber sucedido cosas placenteras. El primero anticipa el placer el segundo surge en respuesta de él.
- El deseo sexual puede ser influenciado por una variedad de factores, incluyendo aspectos biológicos, psicológicos, emocionales, sociales y culturales. Algunos de estos factores incluyen cambios hormonales, atracción hacia otra persona, la calidad de la relación de pareja, factores de estrés, estado de salud y factores psicológicos como las fantasías sexuales.
- Es importante destacar que el deseo sexual es una experiencia personal y subjetiva, y lo que es normal o satisfactorio puede variar considerablemente entre las personas.

6. Mitos y realidades

¿TIPOS DE ORGASMO? ¡NO!

Uno de los mitos más extendidos en torno al orgasmo femenino, ha sido el diferenciar distintos tipos en base a si la estimulación era de la parte externa del clítoris o a través de prácticas con penetración vaginal.

Dado el tamaño que hemos visto que tiene el clítoris en el orgasmo desencadenado por estimulación genital este estará siempre implicado independientemente de que la estimulación del clítoris sea del glande (parte externa), vaginal o anal.

Dada la accesibilidad del glande del clítoris, para la gran mayoría de las mujeres será mucho más sencillo alcanzar el orgasmo a través de estimulación de la parte externa.

6. Mitos y realidades

- Que la mujer está preparada para la penetración cuando hay lubricación no es necesariamente así. La verdadera señal de excitación sexual es, al igual que en los hombres, una erección. Es decir, que la vulva, sobre todo los labios menores y el clítoris estén turgentes (congestionados de sangre). Cuanto más volumen, más sensibles estarán y más posibilidades de placer. Esta erección puede perderse si no se estimula el clítoris suficientemente.
- Otro mito es el de que en el acto sexual hay que aguantar mucho rato para que así la mujer le dé tiempo de acabar. De nada sirve aguantar mucho en la penetración si la mujer no es estimulada de forma adecuada.

7. Problemas sexuales femeninos

Generalmente no hay una única causa que pueda estar provocando la disfunción ya que la sexualidad tiene componentes conductuales, emocionales, cognitivos y también fisiológicos. Es por eso que cuando se produce una disfunción hemos de realizar una evaluación global:

- Factores biológicos: revisión médica (ginecólogo), analítica general y hormonal, exploración de la medicación.
- Historia biográfica sexual: evaluación de la historia previa sobre sexo, conflictos, abusos, parejas sexuales (explorar si el problema ya se producía independientemente de la pareja).
- Creencias: mitos o ideas sobre uno mismo, actitud hacia uno mismo e incluso actitud de las familias de origen.
- Consumo de sustancias y/o alcohol.
- Circunstancias de vida: economía, trabajo, etc.
- Factores psicológicos: ansiedad, estrés, depresión, baja autoestima, evaluar como factores de inicio o de mantenimiento.
- Percepción de los dos miembros de la pareja.

7. Problemas sexuales femeninos

En las **mujeres**, las disfunciones más frecuentemente encontradas son: la falta de deseo sexual, problemas excitatorios y de consecución del orgasmo.

➤ **Trastorno del interés, excitación sexual femenino/deseo sexual hipoactivo/inhibido/ apatía sexual.**

- Estas dificultades se manifiestan por no haber interés en la búsqueda de sexo, por falta de atracción por la conducta sexual o/y la falta de excitación sexual. No solo se produce en las relaciones sexuales con pareja, sino que también se produce un desinterés hacia la masturbación, fantasías, pensamientos e incluso les pasa inadvertido el atractivo de otros.
- El DSM-5 establece que ha de tener una duración mínima de 6 meses y un malestar significativo.
- Puede ser que la dificultad venga de siempre o bien que aparezca posteriormente.
- Lo más frecuente es que aparezca por motivos psicológicos (como malas experiencias anteriores) sin embargo también puede haber factores fisiológicos o por el consumo de sustancias o fármacos.

7. Problemas sexuales femeninos

➤ Trastorno orgásmico femenino/anorgasmia.

- Esta dificultad se manifiesta por la dificultad de la mujer para alcanzar el orgasmo. Puede que el orgasmo sea infrecuente o ausente completamente y también puede ser que las sensaciones orgásmicas sean muy leves.
- Esto ha de suceder en todas las ocasiones que se mantiene contacto sexual y al menos durante seis meses.
- Puede ser una dificultad que viene de siempre, aparecer en un momento dado y perdurar o puede estar asociado a situaciones concretas.
- Las causas pueden ser orgánicas aunque son poco frecuentes (enfermedades como diabetes, problemas hormonales, problemas neurológicos...). También puede suceder por consumo de sustancias y/o fármacos. No obstante las causas psicológicas son las más frecuentes. Por ejemplo, la presencia de ansiedad, miedo a las relaciones sexuales o experiencias negativas anteriores.
- Hay que descartar que la estimulación sea exclusivamente coital y no esté teniendo en cuenta el clítoris. La mayor parte de las mujeres necesitan una estimulación clitoriana directa para alcanzar el orgasmo.

7. Problemas sexuales femeninos

➤ **Trastorno de dolor genito-pelvico/dispareunia/coito doloroso**

La mujer siente dolor (ardor, molestia, contracción), relacionado con el coito, ya sea al comienzo o durante el proceso. Esto puede llevar a sentir temor o ansiedad de volver a sentir dolor vulvo-vaginal o pélvico durante la penetración y por tanto aumenta la tensión o contracción de los músculos. Las causas pueden ser orgánicas (cualquier problema físico que conlleve una escasa lubricación, infecciones vaginales, malformaciones, cicatrices, etc), causas psicológicas (como falta de excitación sexual, educación sexual inadecuada y/o represiva, ansiedad, experiencias negativas anteriores, etc).

➤ **Vaginismo:**

- Se caracteriza por la contracción espasmódica, automática e involuntaria, recurrente o persistente de la musculatura perivaginal y del tercio externo inferior de la vagina, que obstruye la penetración, así como la introducción de cualquier objeto como dedos, tampones, incluso objetos relacionados con la exploración ginecológica. Este hecho produce dolor en la mujer, con sensaciones de presión intensa, de estar como «cerradas». Tiene asociado a un alto nivel de ansiedad, tensión muscular y temor a ese dolor.

7. Problemas sexuales femeninos

- Generalmente, los músculos que rodean a la vagina tienden a relajarse, durante la relación sexual, de esta forma se prepara la entrada del pene, en el caso del vaginismo, sucede lo contrario, produciéndose el espasmo de estos músculos y su cierre parcial o total de la abertura vaginal.
- Generalmente el vaginismo es primario, instalándose luego del primer intento de relación sexual. Así, la primera experiencia dolorosa es fuente de un condicionamiento hacia el coito que se mantiene por conductas de evitación y ocasionales intentos de penetraciones dolorosas y frustrantes. Posteriormente aparece una ansiedad anticipatoria y conductas de evitación de la experiencia sexual.
- Puede también aparecer, aunque la mujer presente excitación sexual e incluso disfrute de los preliminares sexuales.

8. Comunicación y placer sexual

- La comprensión y la comunicación abierta sobre el deseo sexual son importantes para mantener relaciones sexuales saludables y satisfactorias ya que lo que para una persona es placentero puede no serlo para otra.
- Para eso debemos entrenar nuestra asertividad, es decir ser capaz de expresar deseos, sentimientos, emociones y fantasías. Se trata de saber pedir lo que una quiere y también decir lo que una no quiere, expresándose de forma clara y sencilla y sin sentirse mal por ello.
- Es importante comunicar y respetar los límites propios y los de los otros en el contexto de la intimidad sexual, sin juicio.

PARTE 2: PRÁCTICA

1. Conoce tus genitales

- Coge un espejo de mano y colócate en una postura que permita la observación y te sea cómoda para ver tus genitales en el espejo.
- Observa y localiza las diferentes partes que hemos descrito en el apartado de anatomía. Puedes observar qué sientes cuando palpas con tus dedos las diferentes partes. ¿Te la imaginabas así?
- No dejes de hacerlo si te da vergüenza o asco o no soportas la idea, pregúntate por qué no aceptas esta parte de tu cuerpo, busca las causas de tu rechazo e incomodidad.
- Es importante explorarnos y conocernos para ser dueñas de nuestra sexualidad. Además, puede ayudarnos a expresar con claridad nuestros gustos sexuales más adelante.

2. Ejercicios Kegel

El objetivo es tomar consciencia de los estados de relajación y de tensión muscular además de que fortalecer la musculatura pubocoxígea puede favorecer la sensibilidad y el placer. Pueden ser por ejemplo:

- Contraer y relajar rápidamente la musculatura pubocoxígea de 10 a 15 veces. Es recomendable hacerlo 3 veces al día. Si tienes dudas de si estás movilizand la musculatura correcta y no otra puedes realizar el ejercicio con el dedo metido en la vagina para comprobar que se contrae.
- Cuando ya domines el ejercicio anterior: Tensa los PC, cuenta hasta 3 y relájalos durante otros 3 segundos. A medida que lo controles ves aumentando el tiempo hasta 10 segundos. También unas 10 o 15 repeticiones. No olvides respirar con normalidad.

Estos ejercicios deben de practicarse diariamente.

2. Desbloquea la pelvis

Es bueno liberar la pelvis para que fluya nuestra energía sexual. Una forma muy sencilla consiste en bailar moviendo sólo las caderas. También se incluyen a continuación algunas propuestas basadas en tantra:

- De pie con las piernas separadas a la anchura de los hombros y ligeramente dobladas mueve la pelvis hacia adelante y hacia atrás, de lado a lado, dibujando un círculo y haciendo un 8. El resto del cuerpo ha de permanecer inmóvil. Ves respirando profundamente y lleva el aire a tus genitales.
- Desnuda, arrodíllate y coloca entre tus piernas un almohadón, una manta o toallas enrolladas. Manteniendo tu espalda recta balancea tu pelvis hacia delante y hacia atrás, pero sin levantarla (lo que has colocado entre tus piernas debe estar en contacto con tu vulva, perineo y ano). Inspira y empuja el aire hasta tus genitales y si lo deseas contrae rítmicamente tu musculatura pubococcígea.

3.1. Sexo a solas. La importancia de la masturbación.

Muchas mujeres no suelen masturbarse, sobre todo en la adolescencia cuando sería importante hacerlo antes de practicar el coito por primera vez. Es importante masturbarse para:

- Aprender a sentirte cómoda contigo y fortalecer tu autoestima.
- Descubrir cuáles son tus gustos.
- Conocer cómo reacciona tu cuerpo da seguridad a la hora de mantener relaciones sexuales con otras personas.
- Nunca has disfrutado de un orgasmo y quieres descubrirlos.
- Para aumentar tu libido.
- Para aliviar tu dolor menstrual.
- Para fortalecer tu musculatura pélvica.
- Para regular tus niveles de estrés.

3.2. Sexo a solas. Una propuesta:

- Date permiso para desconectar de todo lo demás y centrarte únicamente en tu placer. Puedes realizar un pequeño centramiento antes de comenzar si sientes que tu mente está en otras cosas.
- Inicia la sesión con ejercicios para despertar sensaciones en todo el cuerpo. Se trata de acariciar diferentes zonas de tu cuerpo a excepción de los genitales. Puedes utilizar cremas o aceites, mirarte al espejo o hacerlo donde te sientas más a gusto.
- A continuación, comienza a estimular la zona genital y comprueba cuáles son tus preferencias. Puedes utilizar un lubricante para evitar irritaciones.
- Al ser el glande, como hemos visto, una zona muy sensible quizás prefieras no estimularlo directamente. Puedes, si es tu caso, masajear el capuchón o el área circundante, hacer presión con la mano en el área general o si utilizas un vibrador colocarlo encima de los labios mayores para mitigar la vibración.
- No tengas prisa! Tómate tu tiempo, prueba distintos ritmos y sobre todo no centres toda tu práctica en una descarga. Se trata de descubrirte en el camino.

Bibliografía recomendada para profundizar en la exploración:

- De Béjar, SYLVIA (2011). Tu sexo es tuyo. Booket.
- Esclapez, MARIA (2020). Ama tu sexo. Bruguera.
- Esclapez, MARIA (2017). Inteligencia sexual. Arcopress.
- Nagoski, EMILY (2021). Tal como eres. Neo Person.



Muchas gracias por
vuestro interés