

el **PLACER** está en nuestras **MANOS**



“El cuerpo de las mujeres ha sido la mayor parte de la historia, espacio de dominación, violencia y enajenación. Efectivamente, los cuerpos de las mujeres han sido y aún son para muchas, territorios ocupados. **Para el feminismo los cuerpos de las mujeres son territorios de experiencia creativa y de emancipación**”

Marcela Lagarde

Introducción

Dar un paseo imaginario por diferentes épocas y civilizaciones, supone caminar por concepciones de la sexualidad y prácticas sexuales muy diversas. A lo largo de los siglos, las normas sociales han estado influenciadas principalmente por creencias religiosas cuyas restricciones sobre la sexualidad han marcado las actitudes hacia ésta. Además de la religión, otros factores de tipo económico, político, cultural, ideológico, etc. han sido determinantes en el comportamiento sexual humano de distintas sociedades.

El sujeto simbólico del amor en diversas culturas y épocas ha sido el hombre y los amantes han sido los hombres. La mujer, cautiva del amor, ha simbolizado a las mujeres cautivas y cautivadas por el amor. Se trata del amor patriarcal y de los amores patriarcales. En efecto, los cautiverios de las mujeres se han estructurado en torno al amor que envuelve la sexualidad erótica y procreadora. La maternidad, la filialidad, la conyugalidad, la familiaridad y la amistad, implican al amor considerado inmanente de las mujeres. Sexo, sexualidad y amor son una tríada natural asignada a las mujeres. Son la esencia del mito sobre la naturaleza femenina.¹

Actualmente todavía vivimos entornos que castigan la sexualidad y el placer en especial en las mujeres, por lo que es importante recuperar y recuperarnos como cuerpos con derechos en los cuales el placer es la expresión del ejercicio de una sexualidad libre y protegida.²

El placer es diverso, es múltiple, es vital, pero también es intensamente corporal, es sensorial, y es emocional. Lo importante es crear las condiciones que permitan la libertad de imaginación, la recuperación de lo lúdico, y de proveer un campo ético en torno a la igualdad y a la libertad.

¿Qué es el placer?

Se puede entender al placer como aquello positivo que se siente al satisfacer una necesidad o conseguir un objetivo. Existen por lo tanto, múltiples fuentes de placer de acuerdo al contexto en el que vivamos. Aquello que provoca placer se conoce como placentero.

Las relaciones sexuales, en este sentido, pueden calificarse como placenteras. Las personas suelen disfrutar al estimular sus órganos genitales, por lo que el sexo provoca placer físico.



¹ Lagarde, Marcela. El Feminismo en mi vida. Hitos, Claves y Topias. Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México. 2012

² Virginia Vargas, reconocida feminista latinoamericana, nacida en Perú. IntervenciónForo Social Mundial Social-Nairobi-2007

Una nueva era sexual: deseo, placer, orgasmo

A partir de las últimas décadas se ha ido poco a poco instaurando la idea de que las mujeres somos seres eróticos, que tenemos deseos y necesidades sexuales, y que estamos capacitadas para vivir, a plenitud todas las etapas de la relación sexual, deseo, placer, orgasmo.

También se precisó que la mujer es sexualmente activa durante toda su vida. Muchas mujeres mayores mantienen su capacidad coital natural por tiempo indefinido, siempre que el coito se practique con regularidad.

Expertos sostienen también que la mujer tiende a responder a una estimulación continua. Se determinó que el tiempo de excitación de la mujer es más largo que el del hombre y que necesita de una fase de deseo inicial, en base a fantasías y la corporalidad del otro u otra, más prolongada.



La masturbación es un acto natural, divertido y saludable...

La masturbación es la primera y más importante habilidad sexual que una chica o mujer debe aprender, porque en sí tiene la clave para disfrutar otras formas de actividad sexual.

La masturbación les da a las mujeres la oportunidad de explorar su cuerpo dándoles al mismo tiempo un alto grado de libertad sexual. Les da la oportunidad de experimentar placer sexual sin depender de una pareja, y de liberar tensión sexual cuando sienten la necesidad de hacerlo.



La masturbación es una fuente de poder

La masturbación es una gran herramienta de aprendizaje, les enseña a las mujeres sobre sus cuerpos, cómo responde el cuerpo a la estimulación sexual. Para muchas mujeres normales y sanas, la masturbación es el modo primario o único de experimentar el orgasmo. Muchas mujeres experimentan sus orgasmos más intensos mientras se masturban porque ésta le provee la estimulación mental y física ideales que necesitan sin tener que preocuparse por las necesidades de su pareja. Si una adolescente sabe cómo masturbarse, es menos probable que sea coaccionada a buscar una pareja sexual antes de estar emocional y físicamente preparada. Las chicas comienzan a menstruar entre los diez y catorce años, su cuerpo no está verdaderamente preparado para el embarazo, parto, y amamantamiento hasta más tarde en su edad adulta, la masturbación le da a las mujeres jóvenes una opción diferente de obtener placer, sin los riesgos ligados a la reproducción.

Aprender a masturbarse hasta el orgasmo a edad temprana a menudo es más fácil que más tarde cuando hemos aprendido normas y expectativas sociales que frecuentemente crean barreras al placer sexual y al orgasmo. Masturbarse exige un reconocimiento de nuestro derecho a gozar del cuerpo, sin sentir miedo, vergüenza o culpa, características de la vivencia de la sexualidad en especial en las mujeres. En este sentido tenemos que abrirnos a nuevas posibilidades de gozo, conociendo las novedades que la ciencia del placer nos ofrece.

En primer lugar necesitamos conocer nuestro cuerpo, acariciarlo y descubrir qué parte del mismo nos genera mayor excitación y deseo. Lo siguiente es conocer nuestra vagina, el clítoris, toda la zona alrededor que es muy sensible y genera placer. Nuestra mano y las sensaciones que vayamos sintiendo nos encaminan a lograr sentir sensaciones de placer que luego pueden culminar en orgasmos. Los momentos de intimidad como estos, son importantes para valorar nuestro cuerpo, apropiarnos de él y no reprimir el deseo de sentir placer sexual solo por el hecho de que nos han enseñado que son los hombres los que nos lo proporcionan.

También es necesario habituarnos y aceptar nuestros genitales tal cual son, habituarnos a los olores y secreciones de nuestra vagina, saber cómo cambian éstas de aspecto de acuerdo al momento del ciclo menstrual, esto es importante incluso para darnos cuenta si estamos con alguna infección.

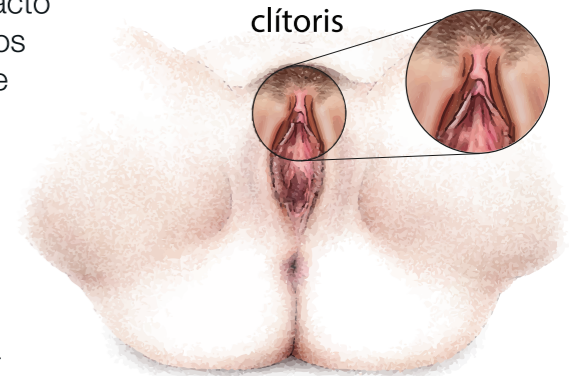
Es importante quitarnos de la cabeza que nuestros genitales son feos, huelen mal o están relacionados con algo sucio o malo. Nuestra genitalidad es parte de nuestro cuerpo y la tenemos que cuidar.

Conociendo el clítoris

El clítoris es un órgano carnosos eréctil situado en la parte superior de la vulva del aparato genital femenino. El clítoris es por esencia nuestro centro del placer, si no lo conocemos y no lo tocamos, no sabremos las sensaciones que nos produce, y la forma como nos gustaría que sea estimulado. Para conocerlo es necesario liberarnos de la vergüenza de tocarnos y ver nuestros órganos genitales.

El clítoris es suave al tacto cuando no estamos excitadas, a medida que lo frotamos suavemente con nuestros dedos, se va tornando duro y aumenta de tamaño, al mismo tiempo se lubrica la vagina y nuestro deseo sexual aumenta hasta llegar a un orgasmo.

Las mujeres tenemos el privilegio de tener un órgano sexual específico para el placer, y que funciona toda la vida, si lo mantenemos estimulado periódicamente.



El derecho al placer sexual

El placer sexual incluyendo el autoerotismo, (masturbación) es una fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual

El contenido de este material, es una expresión de que vivir con derechos sexuales y reproductivos empodera a las mujeres y disminuye la supremacía de los hombres y sus posibilidades de dominación sexual y de género.

Para reflexionar

A lo largo del siglo pasado y del actual, las mujeres han explorado e inventado nuevas formas de vivir su sexualidad, se han revelado a mandatos y normas como la debida obediencia de las mujeres a los hombres, vivir una sexualidad destinada sólo a dar vida a otros, o sólo a dar placer a otros y además hacerlo bajo el dominio de los otros y a costa de su bienestar, su salud su desarrollo. Se han desmarcado del mandato heterosexual y han amado sexualmente a mujeres, o han rediseñado su sexualidad y se han deslindado del mandato maternal y por decisión propia no han sido madres, además de quienes no lo han sido por impedimentos sociales.



³ Lagarde, Marcela. El Feminismo en mi vida. Hitos, Claves y Topias. Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México. 2012

**Mi cuerpo,
Mi primera
Militancia**

Elaborado por:

Con el apoyo de:



Hivos
people unlimited