



FUNDACIÓN
Sexpol

REVISTA DE INFORMACIÓN SEXOLÓGICA
Enero/Marzo 2022 · Número 144 · www.sexpol.net · info@sexpol.net



Oda a mi vulva

Palpo la grieta que nace bajo mi tripa
me precipito con cuidado en sus adentros
una tierna humedad acompaña mi tacto
y mis manos ya ven la golosina,
que asoma entre dos frondosas montañas.
Palpo la palpitante grieta curiosa de mi,
sintiéndome espeleóloga, animal, libre,
tierna, exploradora...

Sintiéndome toda,
sintiéndome toda mía.

Malena Pozas

Sexología no es follología

Editorial

Decir que vivimos tiempos revueltos es un eufemismo popular aún sin necesidad de mirar las noticias internacionales. En nuestro campo, el de la Sexualidad, podemos observar convivencias bastante extrañas que pasan desapercibidas para una gran parte de la población. En cambio, para ojos más implicados es bastante evidente la coincidencia de modelos, valores e incluso conocimientos de muy distintos orígenes y diferentes enfoques, que se relacionan dando lugar a mensajes confusos e incluso erróneos.

La sexualidad siempre ha sido un tabú público atacado y controlado por la moral imperante al margen del saber científico. Pero en los últimos tiempos, la comercialización que ya comenzara en tiempos de Master y Johnson, Kinsey y demás, ha ganado un impulso terrible y ha alcanzado una visibilización fuera de lugar. Así, han venido surgiendo discursos públicos más abiertos, tolerantes y diversos que se han ido encontrando con otros aún presentes y marcados, en contraposición, por la tradición, los mitos y los prejuicios. No es sólo una cuestión generacional, sino de actitudes.

Muchos de estos discursos se han asociado a las propias figuras que los utilizan, sirviendo de modelos, o intentándolo, a falta de una argumentación más teórica o académica. Esta capacidad divulgativa, que ocurre en todas las ciencias, se diferencia precisamente en que suele obviar, en nuestro campo, tal base teórica. Mientras que en otras áreas la divulgación, principalmente por redes sociales, se basa en figuras con un amplio conocimiento del campo de trabajo, en el campo de la Sexualidad se basa mucho más en la vivencia, en su práctica, y en orientaciones o guías que corroboran una actitud patente, ya sea erotofílica o erotofóbica. Es

decir, que prácticamente cualquier persona, incluso sin una mínima formación respetable, puede convertirse en un modelo social de sexualidad gracias a su carisma, su popularidad o sus privilegios; algo que ha cristalizado en el slogan de “Sexología no es follología”, reivindicando una disciplina fuera de ese “conocimiento popular” tan simplista.

Pero incluso a nivel académico nos encontramos debates intensos, incluso contrarios, que están revolucionando el panorama. Ahí tenemos las identidades sexuales y las teorías Queer, las nuevas legislaciones nacionales, el resurgimiento del nacional-catolicismo, los neo-machismos, etc.

Así, como una buena muestra de este panorama tan variopinto, encontramos en este número una serie de artículos interesantes.

¿Conoces el movimiento NoFap y sus argumentos para promover una vida sin porno, masturbación ni orgasmos? ¿Hay avances en torno a la anticoncepción masculina más allá del grosor de los condones? ¿Llegaremos a entender la interrupción voluntaria del embarazo como una responsabilidad individual o seguiremos marcando líneas rígidas desde posturas privilegiadas? ¿De qué hablamos cuando hablamos de porno y cómo encaja este en las relaciones -más o menos- estables? ¿Han alcanzado las reivindicaciones sobre el clítoris a todos los ámbitos de la cultura o aún se mantiene solo en los discursos marginales?

Esperamos que puedas disfrutar este número y que podamos, juntas, seguir aportando a ese conocimiento que nos hará libres.

Roberto Sanz Martín, marzo, 2022

Sumario

Editorial / Roberto Sanz. Pág. 2

¿Cómo influye el consumo de pornografía en las relaciones de pareja? / Alma Muñoz Benito. Pág. 3

¿Es la anticoncepción responsabilidad única de la mujer? ¿Qué ocurre con la anticoncepción masculina? / Laura Carvajal. Pág. 7

La invisibilización del clítoris en la cultura popular / Marta Vázquez Luengo. Pág. 12

¿Qué hacemos con NoFap? / Rafael Cortijo Santurino. Pág. 16

El síndrome de la impostora: un fenómeno con sesgo de género / Ana María Gómez Zapata. Pág. 20

Víctimas por ser uno mismo: El bullying causa de la LGTBfobia, una pandemia en expansión / Esther Gonzalo Gómez. Pág. 23

Aborto y autonomía / Karla Ferrer Arévalo. Pág. 27

Arte-sana de mi sexualidad: la arteterapia como aliada de la sexualidad / Malena Pozas Gil. Pág. 32

Alma Muñoz Benito
Psicóloga General Sanitaria
Máster en Terapia Sexual y de Pareja
con Perspectiva de Género
Fundación Sexpol



¿Cómo influye el consumo de pornografía en las relaciones de pareja?

Hablar de sexualidad en la pareja implica hacer un repaso por la historia y educación sexual que cada uno de sus miembros tiene respecto a la misma. La pornografía vive tan arraigada a nuestra sociedad como escondida, siendo aún la mayor fuente de docencia sobre lo que es el sexo que nuestros jóvenes y adolescentes tienen hoy día.

Si, en su mayoría, aprendemos el comportamiento sexual a través de porno, es necesario analizar el mismo para entender los problemas y dificultades que surgen en la sexualidad que comparte una pareja.

La Real Academia Española (R.A.E) define la pornografía como la *"presentación abierta y cruda del sexo que busca producir excitación"*. Podemos entender la misma como un material sexualmente explícito, siendo la pornografía por Internet todo aquel sitio web que contiene material sexualmente gráfico.

La pornografía es un producto de consumo masivo a nivel mundial, al que es fácil acceder: *Save the Children* ya estima que su uso comienza a una media de edad de doce años, siendo algunos niños y niñas menores de ocho años en su primera exposición a este contenido. Su consumo aumenta cada año en todo el mundo, al igual que la cantidad y variabilidad de su contenido. Según los análisis realizados por *"We are social"*, solo en enero del presente año, *PornHub* (una conocida página web especializada en este ámbito) recibió un total de más de tres billones de visitas. No es ninguna sorpresa mencionar que este portal, junto con *Xvídeos* (también de contenido pornográfico), se encuentran entre las once webs más visitadas del planeta actualmente.

Durante la pasada cuarentena vivida en nuestro país, *PornHub* reveló un aumento de más del 60% en la visualización de su contenido.

Aunque las estadísticas de consumo de pornografía revelan que cada vez son más mujeres las que utilizan este tipo de material, en Europa se estima que el 70% de estos consumidores son hombres. Esto se traduce en una industria que sigue destinada a satisfacer las necesidades del género masculino, dejando a un lado las diferencias respecto a la sexualidad que suelen presentar las mujeres.

Pero, ¿cómo se traducen estas diferencias en el porno? Erika Lust, pionera en el movimiento de la pornografía feminista, ha realizado varios estudios dando voz al género femenino acerca de sus preferencias en este tipo de cine, determinando la predilección de una estética cuidada, mayor realismo, respeto y erótica, así como el placer mutuo. Esto choca con el coitocentrismo en el que suelen basarse los guiones destinados al placer masculino, que priorizan la imagen de los genitales, la cosificación de la mujer y la urgencia.

Afortunadamente, la industria pornográfica está evolucionando hacia una inclusión y diversidad, sumando cada vez más, tanto a las preferencias femeninas, como la diversidad de formas de vivir la sexualidad, a través de movimientos como el Postporno, Porno feminista, el colectivo LGTBI+, etc. Sin embargo, esto aún es la minoría y queda un largo camino por recorrer.

Quizá podamos comenzar a plantear este desafío analizando lo que ha provocado y provoca la visualización de porno en nuestro desarrollo sexual, es

decir, sus efectos tanto a nivel individual, como en las relaciones de pareja.

Diversos estudios sobre el tema han revelado beneficios en el consumo de porno, como la permisividad para explorar sentimientos sexuales en privado y complacer fantasías, experimentar desde la curiosidad prácticas fuera de la normatividad social y la exploración de un mundo interno al que quizá, fuera de este ámbito, la persona no se atrevería a entrar.

En cuanto a las relaciones de pareja, aún existen varios mitos en nuestra sociedad; como que el consumo de este material se relaciona con la adicción al sexo, la perversión, la incapacidad emocional para relacionarse presencialmente, e incluso que a las mujeres no les interesa excitarse de esta manera. Además, aún hay un pensamiento generalizado en la sociedad que admite que el consumo de porno por parte de uno de los miembros de la pareja representa una infidelidad hacia la misma.

Estos estereotipos solo generan un mayor rechazo hacia la visibilidad de los aspectos positivos que puede ejercer la pornografía y suponen conflictos en aquellas relaciones sentimentales en las que uno de sus miembros lo consume.

La literatura científica que ha estudiado los efectos de la pornografía en las relaciones heterosexuales concluye que este consumo afecta directamente a la percepción que cada miembro de la pareja tiene sobre la misma: cuando la mujer es consciente de la utilización de este material por parte de su pareja para excitarse, tiende a calificar sus relaciones sexuales como menos satisfactorias. Resultan curiosos otros resultados encontrados acerca de las diferencias en la percepción general de la relación afectiva en hombres y mujeres consumidores de porno: cuando el hombre lo utiliza, tiene una percepción de mala calidad de su relación; sin embargo, las mujeres que admiten ver pornografía, perciben su relación de mayor calidad.

Entre los efectos negativos de la pornografía en la pareja se ha encontrado que un consumo de la misma puede realizarse como vía de escape ante sus conflictos. No podemos olvidarnos de que esta educación sexual generada por el porno proporciona expectativas irreales sobre el sexo, que pueden derivar en un descenso progresivo del interés sexual en la pareja, o incluso, un aumento de la inseguridad de la persona.

Por otra parte, las infidelidades en parejas consideradas “estables” han aumentado como consecuencia de la fácil disponibilidad de las relaciones sexuales online, derivadas de las páginas web pornográficas. La distancia emocional que genera este tipo de comportamiento respecto a la pareja puede resultar tan dañina para la relación como una infidelidad sexual en la vida real.

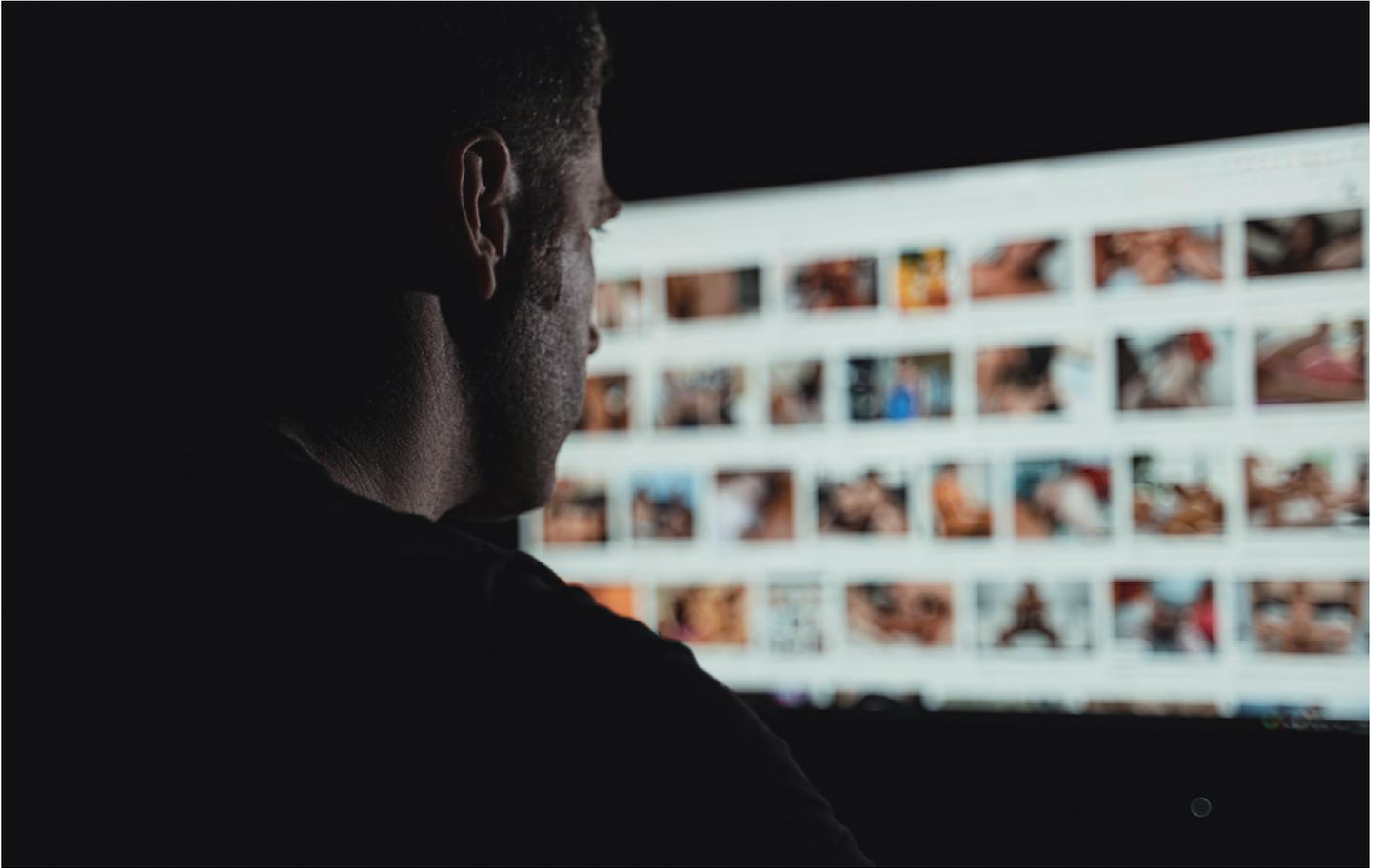
Sin embargo, entre los efectos positivos estudiados se ha comprobado que el consumo pornográfico en la pareja puede ser un medio para mejorar el rendimiento sexual de la misma, a través de la mejora de la comunicación sexual, una mayor experimentación y el aumento de la comodidad en las relaciones; lo cual deriva, consecuentemente, en una mayor calidad de su vida sexual.

Los estudios realizados sobre comparativas de los efectos de la pornografía en las relaciones sentimentales apuntan que, cuando este consumo se realiza en pareja, la percepción de la vida sexual de ambos es más positiva. Cuando la utilización de porno va destinada a aumentar la calidad de las relaciones sexuales, en lugar de ser simplemente una búsqueda de placer, aumenta el nivel de satisfacción percibido en las mismas.

Pero, ¿por qué ocurre esto? Cuando una pareja consume pornografía conjuntamente se da una mayor aceptación de la misma, un clima erótico más permisivo y mayor facilidad en la comunicación sobre los gustos y fantasías que cada uno de los miembros desea experimentar, lo cual, en definitiva, se traduce en una mayor exploración de las posibilidades de obtener placer sexual.

Habiendo realizado un análisis sobre las consecuencias positivas y negativas del consumo de pornografía en la población, podemos reflexionar críticamente sobre el mismo, con el objetivo de educar en un uso sano de este contenido, impulsando su mejora en pro de la diversidad, la inclusión y el respeto por todas las formas de vivenciar la sexualidad.

Viviendo en una sociedad en la que la educación sexual en las escuelas aún es un derecho a lograr, nos encontramos con niños, niñas y adolescentes que se inician en el mundo sexual sin tener idea de lo que ello implica y significa. Es entonces cuando la pornografía se toma como base de información para aprender cómo



se realiza el acto sexual. Así comienzan los mitos que se interiorizan y desembocan en futuros problemas sexuales.

Tomando esto como premisa el problema se sitúa, entonces, en una falta de educación que permita una adecuada y sana introducción a la vida sexual, de tal forma que pueda prevenir que los niños y niñas no desarrollen un concepto erróneo del sexo. De esta manera, sería más fácil desarrollar los aspectos positivos de la pornografía: la mejora de la comunicación sexual con la pareja, la mayor comodidad en este aspecto y la mayor calidad sexual, en general.

Podemos comprobar que no existe un consenso en la literatura científica en cuanto a la posibilidad de establecer una relación causal entre el consumo de pornografía y las disfunciones sexuales, o este mismo y la potencia de la sexualidad. Es necesario generar unas líneas futuras de investigación que aclaren más en profundidad esta relación, con investigaciones que cuenten con grupos más heterogéneos, teniendo en cuenta la diferencia en la orientación sexual, cultura y grupos de edad, con la finalidad de generar información sobre el impacto en las personas y en las relaciones que tiene la pornografía. Un trabajo de este tipo ayudaría a

los profesionales de la sexología a desarrollar estrategias y métodos destinados a mejorar y/o corregir el consumo pornográfico en favor de la salud y el bienestar sexual.

Pese a la necesidad de más investigaciones en este ámbito, actualmente, la comunidad científica sí parece dar por acertada la premisa de que el uso de este material provoca consecuencias en las personas, que, a su vez, generan impacto en las relaciones de pareja. Podemos concluir, entonces, que la pornografía implica un fenómeno tanto individual como social, y está fuertemente influido por la cultura en la que se desarrolla. Por lo tanto, está en nuestra mano aprovechar lo que la cultura nos ofrece, generando un impacto positivo en algún aspecto de nuestra vida.

Si esto es lo que deseamos, debemos utilizar la pornografía entendiendo que el cine porno es cine, es decir, está totalmente organizado y pactado, habiendo un equipo humano que controla los aspectos que se desean resaltar y aquellos que conviene más ocultar. El porno no refleja la realidad de la sexualidad.

Si bien la pornografía se asocia con un punto de vista más abierto hacia el sexo y la sexualidad, también es evidente que se trata de un punto de partida de frustraciones, disfunciones y emocionalidad negativa

respecto a la vivencia sexual en pareja. Sin embargo, la pornografía no es buena ni mala en sí misma, sino que puede ser utilizada de forma funcional o disfuncional, puede tener un uso adecuado o inadecuado para el bienestar sexual y la salud mental. Sus efectos dependen en gran parte del contexto en el que se utilice y la función de la misma.

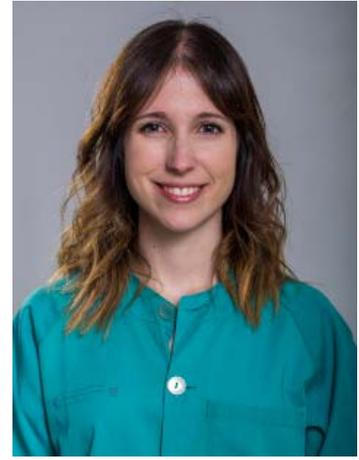
Teniendo en cuenta esto, el debate que propone la sexología actual se basa en ¿cómo nos quedamos con lo bueno? Es decir, si la pornografía está instaurada en nuestra sociedad y forma parte, inevitablemente, de nuestra educación sexual, ¿de qué manera podemos potenciar un buen uso de la misma?

Se trata de que la pornografía, más que un objeto de consumo rápido y nacido de una sociedad patriarcal, se convierta en un aliado del bienestar sexual.

Eduquemos entonces en una sexualidad sana, abierta y comunicativa, que permita todo tipo de posibilidades consentidas y consensuadas, permitiendo que la pornografía sea un objeto de recreación y no de educación, abogando, definitivamente, por una sexualidad libre.

BIBLIOGRAFÍA.

- Albright, J. M. (2008). Sex in America online: An exploration of sex, marital status, and sexual identity in internet sex seeking and its impacts. *Journal of Sex Research*, 45(2)
- Ares, L. & Pedraz, S. A. (2011). Sexo, poder y cine. Relaciones de poder y representaciones sexuales en los nuevos relatos pornográficos. *Revista Icono14*, 9(3), 98-119. Recuperado de <http://www.icono14.net/ojs/index.php/icono14/article/view/59/53>
- Bakehorn, J. (2010). Women-made pornography. En W. Ronald (Ed.), *Sex for sale: Prostitution, pornography and the sex industry*, (pp. 91-111). Londres y Nueva York: Routledge.
- Bergner R., & Bridges A. (2002). The significance of heavy pornography involvement for romantic partners: research and clinical implications. *Journal of sex and marital therapy*, 28, 198-206.
- Bridges A, Bergner R., & McInnis M. (2003). Romantic partner's use of pornography: Its significance for women. *Journal of Sex and Marital Therapy*. 29, 1-14.
- Bridges, A. J., & Morokoff, P. J. (2011). Sexual media use and relational satisfaction in heterosexual couples. *Personal relationships*, 18(4), 562-585.
- Collazo Gorriz, M. (2019). ¿Cambia el consumo habitual de pornografía a las personas?: una revisión de la producción científica sobre los efectos del consumo de pornografía en sus usuarios/as (Trabajo Final de Grado). Universidad de la República, Montevideo.
- Daneback, K., Traeen, B., & Mansson, S. A. (2008). Use of pornography in a random sample of Norwegian heterosexual couples. *Archives of Sexual Behavior*, 38(5), 746-753.
- Esteban Labelle, A. S. (2018). El consumo de pornografía: diferencias de género e influencia en las relaciones de pareja (Trabajo Final de Grado). Universidad Francisco de Vitoria, Madrid.
- Galeano, S. (3 de febrero de 2021). Cuáles son las webs más visitadas del mundo (2021). M4rketinge commerce. Recuperado de <https://marketing4ecommerce.net/cuales-son-las-webs-mas-visitadas-del-mundo-top/>
- Gómez, N. (27 de septiembre de 2019). Niños de 8 años, la edad a la que empieza el consumo de pornografía. *Granada Hoy*. Recuperado de https://www.gradahoy.com/granada/Ninos-8-anos-edad-empieza-consumo-pornografia_0_1395160697.htm
- Harper, C., & Hodgins, D. C. (2016). Examining correlates of problematic internet pornography use among university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 179-191.
- Lust, E. (2009). *Porno para mujeres*. Barcelona: Melusina.
- Maas, M. K., Vasilenko, S. A., & Willoughby, B. J. (2018). A dyadic approach to pornography use and relationship satisfaction among heterosexual couples: The role of pornography acceptance and anxious attachment. *Journal of Sex Research*, 1-11.
- Perry, S. (2016). Does viewing pornography reduce marital quality over time? Evidence from longitudinal data. *Archives of Sexual Behavior*. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/296638774>
- Pease, B. & Pease, A. (2009). Por qué los hombres quieren sexo y las mujeres necesitan amor. Amat editorial.
- Poulsen, F. O., Busby, D. M., & Galovan, A. M. (2013). Pornography use: Who uses it and how it is associated with couple outcomes. *Journal of Sex Research*, 50(1), 72-83.
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.a ed.). Recuperado de <https://dle.rae.es/pornograf%C3%ADa>
- Ross, M. W., Mansson, S. A., & Daneback, K. (2012). Prevalence, severity and correlates of problematic sexual internet use in Swedish men and women. *Archives of Sexual Behavior*, 41(2), 459-466.
- Save the Children. (2020). (Des)información sexual: pornografía y adolescencia. Save the Children España. Recuperado de <https://www.savethechildren.es/notasprensa/informe-de-save-children-casi-7-de-cada-10-adolescentes-consumen-pornografia-la-que>
- Solana, M. (2013). Pornografía y subversión: una aproximación desde la teoría de género de Judith Butler. *Convergencia*, 62, 159-179. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10525851007>
- Stewart, D. N., & Szymanski, D. M. (2012). Young adult women's reports of the female romantic partner's pornography use as a correlate of their self-esteem, relationship quality and sexual satisfaction. *Sex Roles*, 67(5-6), 257-271.
- Villancourt-Morel, M. P., Blais-Lecours, S., Labadie, C., Bergeron, S., Sabourin, S., & Godbout, N. (2017). Profiles of cyber pornography use and sexual well-being in adults. *Journal of Sexual Medicine*, 14(1), 78-85.



Laura Carvajal

Matrona (Enfermera Obstétrico-Ginecológica)
Máster en Terapia Sexual y de Pareja
con Perspectiva de Género
Fundación Sexpol

¿Es la anticoncepción responsabilidad única de la mujer? ¿Qué ocurre con la anticoncepción masculina?

*“El opresor no sería tan fuerte si no tuviese
cómplices entre los propios oprimidos”*

Simone de Beauvoir

Hoy en día disponemos de numerosos métodos anticonceptivos, la mayoría de fácil uso y que están muy normalizados en nuestra sociedad. Conocemos la importancia de disponer de una buena información sobre planificación familiar, pero... ¿existe realmente igualdad en la oferta anticonceptiva? Si crees que la respuesta es un no, ¿en quién recae la mayor parte de la responsabilidad en este sentido?

Los métodos anticonceptivos, principalmente los hormonales, marcaron una gran revolución en el mundo de la sexualidad femenina puesto que, gracias a su uso, se rompió la estrecha relación que había existido hasta entonces entre sexualidad y reproducción/procreación. Sabemos que los roles de género siempre han condicionado severamente el desarrollo de la vivencia sexual entre hombres y mujeres, ensalzándolo y perpetuándolo en el varón mientras que se oprimía y se castigaba en la mujer (Gordon, 1980). Derivado de todo esto, no es de sorprender que el mayor peso de la responsabilidad en la protección y en la prevención de enfermedades y embarazos no deseados haya recaído en la educación femenina (Remacha, 2018).

Por todo ello, los mayores avances científicos en la anticoncepción de estos últimos años se han centrado en el desarrollo de métodos femeninos, apostando en mayor medida por los hormonales debido a su alta eficacia con respecto a los demás. La primera píldora hormonal surgió en la década de los 60, de la mano de la potencia mundial estadounidense, con el nombre comercial de Enovid®. Es curioso mencionar que su primera indicación médica no estaba ideada para la anticoncepción como tal, sino que estaba destinada a la regulación del ciclo menstrual (Galán, 2010).

En España, el aborto no se despenalizó hasta 1985, tras la transición democrática. Además, la venta y divulgación sobre información acerca de métodos anticonceptivos fue considerada delito hasta 1978, momento en el que la píldora llegó a nuestro país, cuando aún estaba penalizado el aborto (Ortíz, Ignaciuk, 2018). La llegada de esta opción anticonceptiva fue una auténtica revolución para las mujeres y su liberación sexual (González, Souza, Martín, Cao-Torija y Castro-Alija, 2018).

Este momento es clave en la vivencia de la sexualidad femenina, y numerosas corrientes feministas lo señalaron como un importante hito en la lucha por la igualdad de género puesto que consigue liberar a la mujer de una sexualidad vinculada a la maternidad y al cuidado de los hijos y el hogar, permitiendo de este

modo una mayor inclusión en el mundo laboral (Gordon, 1980).

La llegada de la pastilla anticonceptiva no solo fue una revolución a nivel científico, sino también en lo económico y social. A la vez que surgía un movimiento de lucha por la igualdad de la mujer, acontecimiento que posteriormente recibiría el nombre de segunda ola feminista, surgió una necesidad imperiosa de defender la sexualidad de las mujeres que, en ese momento, disponían de una herramienta que las hacía libres para decidir qué hacer con su cuerpo y su sexualidad de forma consciente (Murillo, 2018).

A raíz de este descubrimiento, comenzaron a desarrollarse nuevas formas de anticoncepción que buscaban disminuir los efectos secundarios provocados por la píldora oral y que, al igual que esta primera forma de administración, tuvieron una muy buena acogida por la población femenina.

Estos avances en la planificación familiar ayudaron a reducir considerablemente el número de embarazos no planificados y, por consiguiente, de interrupciones voluntarias del embarazo (IVE). En el año 2019, las estadísticas de nuestro país informaban que el número de IVE fue de 99.149, lo que constituye un 11,53 ‰ (Gobierno de España, 2019). A pesar de la mejora en dichas cifras, los principales organismos de salud pública coinciden en que aún hay que trabajar para seguir disminuyendo estos números y que toda la población tenga a su disposición una buena información sobre planificación familiar y un buen asesoramiento por profesionales del sector.

Actualmente, la OMS menciona la disponibilidad de 20 métodos anticonceptivos distintos que ayudan a alcanzar estos objetivos. Sin embargo, llama la atención que de todos ellos solamente dos son masculinos, el preservativo y la vasectomía (Millán-Valencia, 2021; OMS, 2020).

Ante esta situación es inevitable que surjan las siguientes preguntas: ¿Qué ha pasado para no haber desarrollado más métodos anticonceptivos de uso masculino? si la píldora anticonceptiva femenina tuvo ese buen acogimiento, ¿por qué no se ha realizado lo mismo para los hombres? Y por último ¿por qué actualmente la responsabilidad anticonceptiva sigue recayendo única y exclusivamente en la mujer, cuando cada vez más hombres quieren formar parte de ello?

Existen varias líneas de investigación desde hace años para desarrollar nuevos métodos anticonceptivos masculinos. Hay métodos no hormonales como son el Risug® o el Vasogel®, cuyo enfoque va destinado a bloquear físicamente el paso de los espermatozoides por el aparato reproductor masculino, alterar la motilidad o interrumpir la maduración intratesticular de los gametos (Abbe y Thirumalai, 2020; Khilwani, Ansari y Lohiya, 2020).

Por otro lado, también existen líneas de investigación para el desarrollo de métodos hormonales. Su mecanismo de acción es similar a la de los métodos hormonales femeninos, que buscan bloquear el eje Hipotálamo-Hipófisis-Gonadal (HHG). En este caso, se realiza mediante la administración de un andrógeno como es la testosterona vía exógena junto con una progestina para reducir los efectos secundarios. Existen diferentes vías de administración: inyecciones intramusculares, transdérmico, subdérmico mediante implante, hasta incluso la vía oral con una pastilla diaria de la misma manera que la forma farmacéutica femenina (Abbe y Thirumalai, 2020).

Algunas de estas investigaciones se iniciaron hace más de 60 años (Abbe y Thirumalai, 2020) y, sin embargo, desde el descubrimiento de cómo obtener hormonas sexuales femeninas alrededor de los años 30 y la primera comercialización de anticonceptivos hormonales en las mujeres solo pasaron unos 25-30 años (Galán, 2010).

Desde el mundo científico se explican cuáles son los principales inconvenientes encontrados en el desarrollo de dichos métodos (Abbe y Thirumalai, 2020; Baralis, Corella-Solano, Ye Ng, 2021):

En primer lugar, encontramos los efectos secundarios de los anticonceptivos hormonales masculinos. Algunos de los voluntarios abandonaron su participación en el estudio por referir efectos secundarios tales como aumento de peso, acné, disminución del colesterol sérico HDL, cambios de la libido y/o cambios de humor con incluso estados de depresión.

Es curiosa la importancia que en general se les otorgan a dichos síntomas, que no difieren demasiado de los provocados en las mujeres cuando se usa un anticonceptivo hormonal. ¿Acaso las mujeres toleran mejor estos efectos secundarios o, por el contrario, se ha normalizado que ellas deban aguantarlos porque el



objetivo prioritario es evitar un riesgo mayor como es un embarazo?

En segundo lugar, encontramos variaciones raciales. El objetivo anticonceptivo es producir una oligozoospermia por debajo del millón de espermatozoides por mililitro, y se ha visto que en algunas etnias se consigue más fácilmente que en otras.

En tercer lugar, tenemos el rebote de espermatogénesis que se produce en algunas ocasiones como respuesta a la administración de dichas hormonas en el organismo. No se conoce cuál es la causa de este rebote, pero puede ser causa de embarazos no deseados.

En cuarto y último lugar, nos encontramos con el tiempo que tarda en tener eficacia el método anticonceptivo y el periodo de reversibilidad. Debido a los ciclos de 72 días de la espermatogénesis, el método anticonceptivo comienza a ser efectivo pasados alrededor de 3 meses, periodo de tiempo en el cual hay que usar otro método anticonceptivo barrera asociado como es el preservativo. Parece ser que este motivo fue un punto en contra para los participantes en el estudio, lo cual suena algo irónico cuando esto también ocurre en algunos métodos anticonceptivos femeninos según el momento del ciclo en el que lo inicies. Es cierto que no

son periodos de tiempo tan largos como los masculinos, pero se ha comprobado que, una vez que se alcanza el objetivo anticonceptivo, permanece estable mientras se utiliza el método.

Por otro lado, una de las grandes preocupaciones en los hombres era la recuperación de la fertilidad después de abandonar el método, es decir, la reversibilidad del mismo. Se ha demostrado que todos ellos son reversibles, y que este tiempo varía de una persona a otra dependiendo de diversos factores como son la edad, etnia, duración del tratamiento...

Es obvio que, como cualquier medicamento, los métodos anticonceptivos no son inocuos y poseen efectos colaterales que habrá que sopesar de forma individual en cada persona. Sin embargo, es curioso que a pesar de compartir muchos de estos inconvenientes con los métodos anticonceptivos hormonales femeninos, en estos últimos no hayan sido un impedimento para comercializarlos y consumirlos a nivel mundial. Por lo tanto ¿cuáles son los verdaderos motivos que dan lugar a esta demora?

En un artículo publicado por BBC News en marzo del 2021 (Millán-Valencia, 2021) se reflejan de una forma sencilla otras teorías que podrían dar respuesta a esta pregunta.



Por un lado, se ha fomentado más la investigación en la anticoncepción femenina por referir ser más sencillo inhibir el ciclo femenino que crea un óvulo cada mes que el ciclo masculino que genera millones de espermatozoides cada día. A priori, esto puede ser un buen motivo, sin embargo, el mecanismo de acción del fármaco es prácticamente el mismo en ambos sexos como hemos identificado anteriormente, que es inhibir el eje HHG. De esta manera se interrumpe el proceso de formación de gametos a través de las hormonas sexuales (Abbe y Thirumalai, 2020), independientemente del número de gametos que se crean posteriormente.

Por otro lado, hablan de la falta de inversión económica a nivel farmacéutico. En este sentido explican que, tras la increíble aceptación y eficiencia de la anticoncepción femenina, las industrias farmacéuticas no ven rentable crear nuevos métodos anticonceptivos

masculinos de los que se desconoce cómo van a funcionar en el mercado, a pesar de que algunos estudios demuestran que el 78% de los hombres creen que ambos comparten la responsabilidad de la planificación familiar (Grady, Tanfer, Billy y Lincoln-Hanson, 1996).

Por último, hace mención a las diferencias en los roles de género que desde siempre han condicionado la vivencia de la sexualidad entre hombres y mujeres. Desde la educación más temprana, la responsabilidad anticonceptiva recae en las mujeres, que reciben continuamente advertencias sobre las consecuencias de no protegerse durante una relación sexual.

En conclusión, es cierto que existen varios motivos para que en pleno siglo XXI no se hayan desarrollado aún métodos anticonceptivos masculinos más allá del preservativo y que, a pesar de la complejidad en dicha cuestión, parece obvio que muchos de ellos

están marcados por una clara referencia a la desigualdad de género que aún hoy en día existe y está patente en muchos aspectos de la vida.

Por todo ello, ahora nos encontramos ante otro movimiento feminista distinto que busca precisamente el empoderar a la mujer a través del conocimiento de su propio cuerpo sin sometimiento a hormonas ni a métodos anticonceptivos que puedan interferir en esa comunicación. (Abudancia, 2017; Black, 2020; Público, 2018).

BIBLIOGRAFÍA

- “Les toca a ellos”: el mensaje viral de una joven sobre los anticonceptivos hormonales (julio 2018). Público. Disponible en: <https://www.publico.es/tremending/2018/07/29/machismo-les-toca-a-ellos-el-mensaje-viral-de-una-joven-sobre-los-anticonceptivos-hormonales/>
- Abbe, C. R., Page, S. T., &Thirumalai, A. (2020). Male-Contraception. *The Yale journal of biology and medicine*, 93(4), 603–613.
- Abudancia, R. (noviembre de 2017). La generación ‘no píldora’ reivindica una anticoncepción menos sexista. *El País*. Disponible en: <https://smoda.elpais.com/feminismo/la-generacion-no-pildora-reivindica-una-anticoncepcion-menos-sexista/>
- Baralis Aragón, P., Corella Solano, . A., y Ye Ng , L. Y. M. (2021). Anticoncepción masculina. *Revista Medica Sinergia*, 6(3), e653. Disponible en: <https://www.revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/view/653>
- Black, L. (16 de octubre de 2020). El doble rasero de la píldora anticonceptiva. *Revista digital mujeres en lucha*. Disponible en: <https://mujeresenlucha.es/2020/10/16/el-doble-rasero-de-la-pildora-anticonceptiva>
- Galán, G. (2010). 50 años de la píldora anticonceptiva. *Revista chilena de obstetricia y ginecología*, 75 (4), 217-220.
- González Hernando C., Souza-de Almeida, M., Martín-Villamor, P., Cao-Torija, M., y Castro-Alija, M. (2018). La píldora anticonceptiva a debate. *Enfermería Universitaria*, 10(3). Disponible en: <http://www.revista-enfermeria.unam.mx/ojs/index.php/enfermeriauniversitaria/article/view/204>
- Gordon, L (1980). La lucha por la libertad reproductiva: tres etapas del feminismo. En: Eisenstein, Z. (Eds.), *Patriarcado capitalista y feminismo socialista* (pp. 124-149). México: Siglo XXI.
- Grady, W. R., Tanfer, K., Billy, J. O., y Lincoln-Hanson, J. (1996). Men’s perceptions of their roles and responsibilities regarding sex, contraception and childrearing. *Family planning perspectives*, 28(5), 221–226.
- Khilwani, B., Badar, A., Ansari, AS y Lohiya, NK (2020). RI-SUG[®] como anticonceptivo masculino: viaje del banco a la cama. *Andrología básica y clínica*, 30, 2.
- Millán Valencia, A. (marzo del 2021). ¿Por qué no existe una píldora anticonceptiva para el hombre?. *BBC News Mundo*. Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-56380751>
- Murillo, C. (2018). La píldora y la ilusión del cuerpo propio. *La izquierda diario*. Disponible en: <https://www.laizquierdadiario.com/La-pildora-y-la-ilusion-del-cuerpo-propio>
- Ortiz Gómez, T. &Ignaciuk A. (2018). Historia de la anticoncepción e historia oral, una revisión bibliográfica. *Dynamis*, 38(2), 293-302.
- Planificación familiar. Organización Mundial de la Salud (OMS). (Junio 2020). Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception#:~:text=En%20l%C3%ADneas%20generales%2C%20estos%20son,y%20m%C3%A9todos%20basados%20en%20el>
- Remacha, B. (9 de noviembre de 2018). La responsabilidad sobre los anticonceptivos recae en las mujeres: “Es imprescindible que ellos sean partícipes”. *Diario.es*. Disponible en: https://www.eldiario.es/sociedad/anticoncepcion_1_1848840.html#:~:text=uso%20de%20mascarillas-,La%20responsabilidad%20sobre%20los%20anticonceptivos%20recae%20en%20las%20mujeres%3A%20%22Es,imprescindible%20que%20ellos%20sean%20part%C3%ADcipes%22
- Tabla de número de centros que han notificado IVE. Número de abortos realizados. Tasas por 1.000 mujeres entre 15 y 44 años. Total Nacional. (2019). Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, Gobierno de España. Disponible en: https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/embarazo/tablas_figuras.htm

De esta manera, se está ejerciendo más presión a las industrias farmacéuticas para que, esperemos en un corto periodo de tiempo, esta desigualdad en la oferta de métodos anticonceptivos se resuelva y exista verdaderamente una corresponsabilidad en este sentido entre todos los miembros de una relación sexual.



Marta Vázquez Luengo
Psicóloga
Máster en Terapia Sexual y de Pareja
con Perspectiva de Género
Fundación Sexpol

La invisibilización del clítoris en la cultura popular



1. CLÍTORIS.

Según la definición de la RAE: m. Órgano pequeño, carnoso y eréctil, que sobresale en la parte anterior de la vulva.

Bien, según esta escueta e incompleta definición, el clítoris es un órgano pequeño (lo podemos poner en duda), carnoso y eréctil (esto lo veo más acertado) y que sobresale en la parte anterior de la vulva (pero no te dicen la extensión en el interior) . Esta definición se

queda demasiado pequeña, tan pequeña como su propia descripción física. El clítoris mide nueve centímetros de media y su zona visible exterior es sólo el aperitivo de todo lo que hay detrás. Es la zona que se puede estimular por fuera y que se erecta cuando estamos excitadas, pero por dentro se encuentra el cuerpo cavernoso que envuelven la vagina y la uretra. Cuando el tercio externo de la vagina tiene más sensibilidad, es porque alrededor se encuentran los bulbos del clítoris, que aumentan su tamaño durante la excitación. Al final,

directa o indirectamente estimulado, el clítoris, es el que nos da ese placer en las relaciones sexuales cuando son genitales, ya sean individuales o con otras personas involucradas. Ese PLACER tan importante que se olvida mencionar la queridísima RAE.

2. NO HAY AMBIENTACIÓN, LA LUBRICACIÓN SE DA DE FORMA MÁGICA PARA ACOGER SIEMPRE A UN PENE.

¿Qué pasa con la representación dada al clítoris en la cultura popular? ¿Por qué contando con esta información tan valiosa, se siguen retratando las relaciones sexuales en el cine, música o libros que impliquen a personas con vulva, con la ausencia de una buena estimulación hacia el clítoris? Seguramente haya muchas razones, pero una de las más destacadas es la desinformación en la educación formal desde pequeñas en escuelas o institutos. Aún a día de hoy, el clítoris está mal representado en libros de texto anatómicos, lo que genera un desconocimiento muy grande y frustrante para el buen desarrollo psicológico, sexual y emocional de las mujeres.

Otra de las razones sería la religión como lastre que ha acarreado años de silencio e incluso vejación para las personas que intentaban visibilizar este órgano tan importante. Aparte de esto, la importancia dada al pene y la explicación de toda educación sexual desde un punto de vista androcéntrico. ¿Esto que ha supuesto para la cultura mainstream? Cuando vemos una película o serie que implique una relación de vulva y pene, no hay ambientación para ese acto sexual, el hombre se excita rápidamente y la mujer (supuestamente) también, y ya pasan corriendo al mete saca. ¿Dónde queda la lubricación de la mujer? ¿Dónde está la estimulación del clítoris, ya sea vía manual, con roce de objetos, refrotamiento contra alguna parte del cuerpo de la otra persona o con sexo oral? ¿Cómo puede esa persona por el arte de una miradita sexy de un segundo ya estar súper preparada para una penetración? ¿Y es importante esa penetración? ¿Es que no hay más en cuanto a relaciones sexuales? Podría estar horas formulando preguntas y frustrándome ante estas vagas representaciones de relaciones sexuales en pantalla. Aunque quiero creer que cada vez estamos en una sociedad que le da más valor al clítoris (por lo que veo en redes sociales y en mi entorno), siempre me ilusiono al ver una nueva creación

en pantalla pensando que esta sí que va a ser la buena, que se va a normalizar el tocar eróticamente el clítoris y luego voy y me atraganto con las palomitas, y acabo decepcionada, frustrada y aburrida.

El supuesto “primer orgasmo” y desnudo en el séptimo arte, lo protagonizó la actriz Hedy Lamarr en la película “Éxtasis”, que causó gran controversia, al captar imágenes del rostro de la actriz en pleno orgasmo, pero no se ve claro si es por penetración del hombre que se encuentra con ella, cunnilingus o qué, por lo que el sello de aprobado del clítoris estaría muy dudoso.

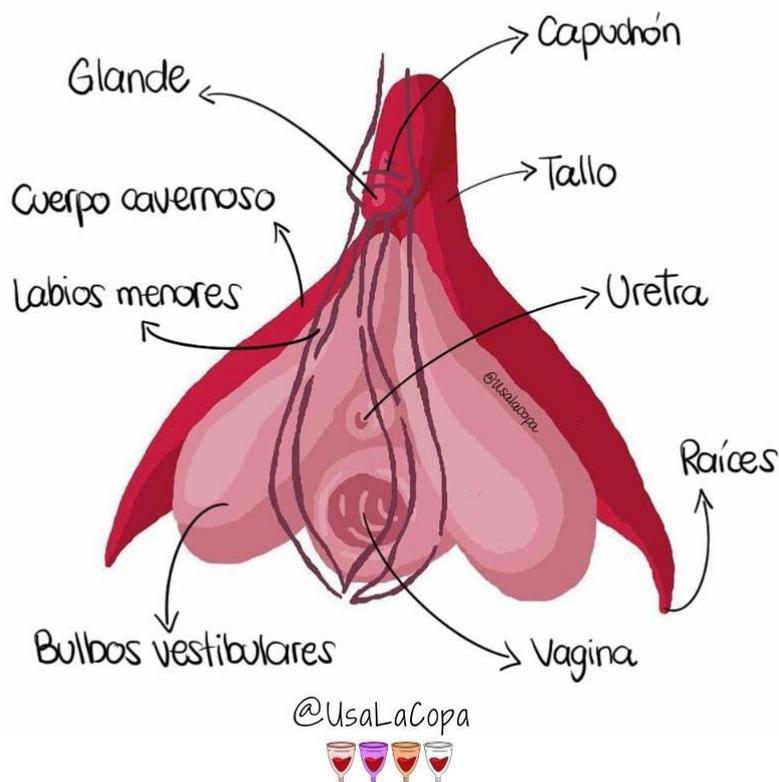
3. THE CLIT TEST

No todo es tan oscuro como lo estoy pintando, hay una mágica página web que se llama The Clit Test, creada por la española Inés Tortajada y la escocesa Frances Rayner, que está dedicada a enseñar ejemplos de lo que serían obras filmográficas, musicales o literarias en cuanto a si le dan importancia al clítoris o no. ¿Por qué se creó esta página? Por la gran insatisfacción de muchas personas con vulva para con sus relaciones sexuales, falta de orgasmos, creencia de que el pene es el que le va a dar ese orgasmo que tanto buscan, delegar su responsabilidad sexual a otra persona, desconocimiento del cuerpo, frustración al ver representaciones sexuales muy vagas en pantalla...y una larga lista de problemas.

Desgraciadamente, no podemos decir que no estemos influidas por este tipo de arte y cultura, y las personas que no lo estén tanto seguramente hayan hecho su tiempo de trabajo y reflexión durante largo tiempo. Por eso, es necesario dar visibilidad al arte que nos podría influenciar de una manera más sana para relacionarnos las personas que tengamos clítoris con nuestro placer e ir desmitificando otras obras que teníamos demasiado arriba en nuestro concepto de bien hacer respecto a lo sexual. ¿Cómo sabemos si una pieza de arte pasa la prueba del clit test? Pues bien, si es notable una actividad de cintura para abajo de la propia persona o de otra persona hacia una persona con clítoris.

La página web, aporta más “passes” que “fails”, supongo que porque si enseñase los “fails” podríamos estar horas escroleando hacia abajo la página web. Pero vamos a empezar por algunos ejemplos malos o que

CLÍTORIS Y VULVA



por lo menos no nos enseñan nada nuevo ni aportan ningún tipo de manera de vivir el placer con nuestro clítoris. En un capítulo de "Sex Education" nos enseñan una relación de penetración vagina-pene sin ningún tipo de estimulación previa y encima lo acaban con el mito del orgasmo simultáneo. En otra serie de reciente incorporación a las plataformas online es "Normal People", que ha sido bastante aclamada, pero no será por sus escenas de sexo, que son bastante abundantes, el problema es que todas son de penetración menos una que es muy vaga en comparación con todo el peso que tiene el coito en la serie. Con este tipo de ejemplos, se sigue perpetuando la idea errónea del disfrute femenino en las relaciones sexuales, y eso que son series que creemos novedosas y rompedoras.

Vamos ahora a focalizarnos en reflejar aportaciones positivas que da la página de novelas, films, episodios de series o piezas líricas en los que se le da al clítoris la importancia que tiene y el lugar que se merece. Libros como "Cómo se hace una chica"; ejemplos concretos de series como "Fleabag", "Chewinggum" o "Orange is the New Black", en esta última empiezan la temporada con un cunnilingus y masturbación que llevan al orgasmo; películas como "Booksmart", donde

normalizan la masturbación mediante el frotamiento con un peluche, "Ladybird" donde muestran técnicas para masturbación femenina en la bañera; canciones como "PYNK" de Janelle Monae, donde ensalza la belleza de la vulva y todo lo que conforma, "Party for one" de Carly Rae Jepsen, donde no importa el estar sola y si lo estás qué mejor que aprovecharlo para darte un buen ratito contigo misma.

4. MIS APORTACIONES

Pero, ¿es esto todo lo que tiene que ofrecer la industria del arte visual o literario? Aunque la página web da más nombres y obras que no voy a nombrar al completo, parece que se quedaría escasa. ¿Se queda escasa porque no da todo o porque no hay más donde rebuscar? Bien, yo voy a dar unas cuantas aportaciones por mi parte que no están en la lista (por lo menos a día de hoy), pero eso no quiere decir que haya muchísimo más que ofrecer, desgraciadamente sigue siendo muy escasa la incorporación del clítoris en la gran pantalla, en nuestra literatura o en la escena musical.

- **Libros:** Cualquier novela de Elisabet Benavent sí que menciona el placer femenino con relación al clítoris, por ejemplo, la biología de "Martina con Vistas al Mar"

y “Martina en Tierra Firme”. También relatos como “El espejo del baño” de Melanie Quintana que se centra en ese placer propio a través de la masturbación visualizada en un espejo. Podemos encontrar más relatos eróticos de este estilo en la página web “somos peculiares”.

- **Series:** En la serie “Girls” de Lena Dunham, hay mucho sexo con penetración pero también se muestran escenas de masturbación y cunnilingus con diferentes personas y también con personas del mismo sexo. En la serie “Los Bridgerton” de Netflix, en el capítulo tres, podemos apreciar la masturbación de la protagonista que nunca ha realizado y acaba en orgasmo. En “Broad City” también enseñan la masturbación femenina sin tapujos y ayudan a normalizar estas conductas eróticas.

- **Películas:** “Mullholland Drive”, donde la protagonista se masturba, en una forma de evadir su dolor, pero lo muestran y hacen ver otras realidades y maneras de vivir la masturbación femenina. En “La forma del agua” de Guillermo del Toro, se representa la masturbación matutina de la protagonista como casi un ritual necesario para ella y de mucho gozo, sin adornarlo con florituras ni que parezca fingido. En “Sólo Dios perdona” podemos ver al protagonista masculino atado a una silla mientras en frente suyo se encuentra un personaje femenino masturbándose.

- **Canciones:** He aquí donde puedo aportar más variedad, ya que soy una fan ferviente de artistas femeninas empoderadas que a través de sus letras ayudan mucho a normalizar el cuerpo femenino y el tratado bueno del mismo. Empezamos con “The Clitoris Musical” de Ashniko, o cualquiera de las canciones de esta artista, donde no tiene reparo en ensalzar el poder del clítoris, hablar de placer, del aburrimiento acerca de la heteronormatividad y del empoderamiento femenino. “Bitches” de Tove Lo, donde aparte de dar importancia al placer de la mujer y el orgasmo, el videoclip versa sobre la enseñanza del cunnilingus a un hombre. Miley Cyrusen “Gimme What I Want”, que habla sobre el buscar el placer con otra persona, pero si esa persona no está dispuesta o no se lo da como ella quiere, se dará ella misma lo que está buscando. “Cinnamon” de Hayley

Williams donde habla de que no es solitaria, que es libre y el amor y culto al propio cuerpo. “Sana sana” de Nathy Peluso, con la frase “si me agacho sientes tú mi clítoris”, le da presencia al mismo y en general merece la pena escuchar otras canciones de esta artista que dan poder a una sexualidad femenina sin prejuicios.

5. CONCLUSIÓN

Creo que queda claro que deberíamos abogar por una cultura más feminista que conlleva darle importancia a nuestro placer y que la sociedad en su conjunto deje atrás todo tipo de tabúes en torno al clítoris. Cuando el fin de un órgano es dar placer ¿por qué tanta ocultación, oscurantismo y vergüenza? Supongo que es una forma más de encerrar la sexualidad de las personas que tenemos clítoris y poder seguir ensalzando el androcentrismo y sus falos. En fin, yo animo a que cada día vayamos abriéndonos a estas piezas de arte poco a poco, las compartamos, les demos la difusión que se merecen, que descubramos más y vayamos degustando obras que nos hagan sentir mejor y más libres.

BIBLIOGRAFÍA

- -Fresneda Moreno, L. (2020, 12 marzo). El Clítoris: el órgano ignorado del placer femenino. Escuela de Ateneas. <https://www.escueladeateneas.com/2020/03/el-clitoris-el-organo-ignorado-y.html>
- -Gómez Urzaiz, B. (2020, 30 agosto). ¿Aprueba esta película el Test del Clítoris? Una campaña busca orgasmos femeninos más realistas en la ficción. Vogue España. <https://www.vogue.es/living/articulos/the-clit-test-clitoris-orgasmo-femenino-cine>
- -González Veiga, M. (s.f.). Clítoris, todo comienza en el cuerpo. [Folleto informativo]. <https://www.conmucho-gustosexologia.com/>
- -Morán, L. (2017, 21 julio). El clítoris: El tamaño sí importa. Fundación Sexpol. <https://www.sexpol.net/clitoris-tamano-importa/>
- -Quintana, M. (s.f.). El espejo del baño. Somos Peculiares. <https://somospeculiares.com/juegos-juguetes-relatos-eroticos/relatos/el-espejo-del-bano/>
- -Romero, M.A. (2020, 2 septiembre). ¿Tú película o serie favorita pasa el Test del Clítoris? <https://www.20minutos.es/cinemanía/noticias/tu-pelicula-o-serie-favorita-pasa-el-test-del-clitoris-158544/?autoref=true>.
- -Tortajada, I., & Rayner, F. (s.f.). TheClit Test, Passes + Fails. TheClit Test. <https://www.theclittest.com/>

Rafael Cortijo Santurino
Psicólogo
Máster en Terapia Sexual y de Pareja
con Perspectiva de Género
Fundación Sexpol



¿Qué hacemos con NoFap?

NoFap es un movimiento de personas (mayoritariamente hombres heterosexuales) que tienen en común haber decidido dejar, durante al menos un tiempo, el hábito de ver porno mientras se masturban porque han experimentado lo que ellos entienden como efectos negativos derivados de su consumo, principalmente el uso compulsivo, la habituación a imágenes sexuales cada vez más extremas, la incapacidad de controlar el hábito (elementos que, agrupados, describirían como adicción) y la aparición de

disfunciones sexuales, especialmente disfunción eréctil y falta de deseo hacia parejas en el mundo real. También es un grupo de incels misóginos, violentos, moralistas y antisemitas que creen que dejar de eyacular les va a dar superpoderes que les servirán para ser más machos y poder acostarse con muchas mujeres. Depende de a quién le preguntes o en qué rincón de internet caigas.

NoFap empezó en 2011 como un [subforo de Reddit](#) creado por Alexander Rhodes, un informático estadounidense. Cuenta en la actualidad con más de



medio millón de seguidores en su versión en inglés. Según Rhodes y sus simpatizantes, el acceso a internet de alta velocidad ha supuesto que cualquiera pueda ver “en un solo atracón de porno más cuerpos desnudos y excitados de los que nuestros antepasados vieron en toda su vida” (NoFap, 2016), y esto frecuentemente tiene como consecuencia los mencionados patrones de habituación progresiva, uso compulsivo, desensibilización al sexo real y aparición de disfunciones. La evidencia científica (los críticos la describirían como pseudociencia) que apoya esta explicación está recogida en el bestseller ‘Your brain on porn’ (Wilson, 2015) y en la [web homónima](#). Dos años después de crear el foro original, Rhodes creó la web [NoFap.com](#), en la que, además de información gratuita, se ofrecen servicios de pago, como puedan ser sesiones de grupo online con facilitadores. En cualquier caso, ser miembro activo de la comunidad y participar en el foro de Reddit es gratuito.

El foro sirve principalmente como grupo de apoyo para quienes estén intentando llevar a cabo alguno de los “retos” propuestos. Los participantes eligen si su meta va a ser solamente dejar de ver porno (modo lite), dejar de ver porno y masturbarse (modo estándar) o dejar también de tener orgasmos en relaciones sexuales (modo difícil). Como su propio nombre indica, el modo sugerido por defecto es el estándar. Aunque se ofrezca como alternativa, se advierte que en el modo lite se suele tardar más tiempo en percibir beneficios. El modo difícil se propone para quienes, aun teniendo pareja, decidan no tener orgasmos (aunque quizás sí relaciones sexuales) durante la duración del reto, también como forma de acelerar el proceso.

La duración habitual del reto es de 90 días, pero el participante puede optar por cualquier otra duración. En el foro hay contadores de días consecutivos de abstinencia que el usuario pone a cero cada vez que tiene una recaída. Otros usuarios podrán ver la cifra que marca el contador. Los participantes que tienen recaídas, dificultades o dudas pueden escribir en el foro y normalmente reciben comentarios de apoyo y de consejo de otros miembros. También hay comentarios de celebración cuando se cumple con éxito un reto o etapas intermedias (p.ej. 15, 30, 60 días).

La meta de los retos, independientemente del modo y la duración, es que sirvan para hacer un reboot, un “reinicio del sistema”, un “reseteo a los ajustes de fábrica”. Esto consiste principalmente en dejar de depender del porno para tener orgasmos y en excitarse suficientemente con personas de carne y hueso como para poder tener relaciones satisfactorias.

Dada la gran popularidad alcanzada por NoFap, sólo era cuestión de tiempo que surgieran infinidad de perfiles y canales en redes sociales tanto de participantes que comparten su experiencia como de expertos que ofrecen consejo y servicios de pago para ayudar a quienes estén teniendo dificultades para lograr la abstinencia. El contenido de la web oficial de NoFap, así como del folleto de introducción que ofrecen de forma gratuita (NoFap, 2016), me parece razonable, parsimonioso, bien argumentado, respetuoso con las decisiones de cada persona. Hasta aquí el contenido oficial. El no oficial es otro cantar.

Una búsqueda en, por ejemplo, YouTube, devuelve resultados de apariencia inofensiva mezclados con muchos otros más inquietantes. Vemos que, a pesar de la insistencia de NoFap oficial en que el problema es el consumo excesivo de porno, mucho del contenido no oficial en internet (incluso parte del contenido del foro alojado en la web oficial) se centra en evitar la masturbación o la eyaculación. A pesar de que NoFap oficial son cautos a la hora de prometer beneficios más allá de deshacer la desensibilización, la dependencia y, con suerte, las disfunciones que pudieran haberse originado, y tener más sensación de control sobre la propia vida y más tiempo libre, hay muchos nofappers hablando de cómo la abstinencia ha hecho que les salga más pelo, les rejuvenezca la piel y se conviertan en hombres más populares con las mujeres.

Hay un porcentaje importante de thumbnails, títulos de vídeos y nombres de perfil de temática bélica o épica (dragones, guerreros, desafíos, el fénix, ninjas, etc) y muchos expertos (entrecomillado discrecional) en NoFap tienen una presencia (voz, postura, gestos, músculos, etc) estereotípicamente “alfa”. Ojeando YouTube y el foro de Reddit también es aparente que un porcentaje de nofappers son seguidores de Jordan Peterson, profesor de psicología canadiense con

opiniones que muchos consideramos transfóbicas, machistas y racistas, que se ha convertido en una suerte de gurú de un sector de la juventud conservadora.

Algo llamativo en los foros es la muy escasa presencia de hombres gays, lo cual, aun asumiendo que tuvieran el mismo tipo de problemas con el consumo compulsivo de porno, no es sorprendente cuando muchos nofappers autoidentificados como heterosexuales consideran su propio consumo de porno gay (y frecuentemente transexual) como una fase avanzada en su progresiva necesidad de porno cada vez más extremo para poder excitarse. Sin descartar la posibilidad de que en algunos casos esa sea la forma correcta de entenderlo, es de suponer que, en muchos otros, se trate de homofobia internalizada que, al ser hecha pública, se convierte en homofobia a secas. También es posible que el consumo de porno autopercebido como problemático sea menos frecuente entre hombres gays o sea menos frecuentemente percibido como un problema.

Todo esto dibuja un panorama complejo. Quizás mucho de lo problemático que uno puede encontrar en el universo NoFap, más que algo intrínseco del movimiento, se acerque a un reflejo estadístico de la diversidad de gustos, intereses y opiniones de la cohorte de edad que más problemas tiene con el consumo compulsivo de porno y más utiliza las redes, que son hombres jóvenes. Que algunas de las opiniones problemáticas hayan campado a sus anchas en foros probablemente haya ahuyentado a algunas personas y atraído a otras. En cualquier caso, no creo que NoFap sea un lugar especialmente atractivo ni acogedor para hombres con sexualidades no normativas, pero es el lugar en el que, para bien o para mal, van a acabar buscando consejo y apoyo la mayoría de los hombres que quieren dejar el porno.

NoFap ha tenido una recepción ambivalente por parte de los medios de comunicación. La mayoría de los artículos críticos que he leído, p.ej. Barnés (2015), citan a la investigadora Nicole Prause y al terapeuta David Ley, que han escrito artículos en prensa y en revistas científicas, tanto conjuntamente (Ley et al, 2013) como por separado (Prause et al, 2015; Kohut et al, 2019; Ley, 2015), criticando las ideas del movimiento NoFap

y poniendo en tela de juicio la evidencia científica en la que dicen basarse. En su artículo conjunto de 2013 (Ley et al) llama la atención que, para evitar hablar de “adicción a la pornografía” (lo cual hacen sólo de forma entrecomillada) hablen eufemísticamente de “alta frecuencia de visionado de estímulos visuales sexuales”. Estos son sus argumentos centrales:

La investigación sobre la adicción a la pornografía existente ha adolecido de rigor metodológico. La supuesta adicción a la pornografía no reúne los requisitos para ser considerada como tal. La mayoría de quienes ven porno reportan beneficios. La relación con el porno de quienes dicen padecer una adicción se puede explicar por otras variables (género, orientación, libido, deseo de sensaciones, religiosidad, discrepancia del deseo). Ver porno podría producir dificultades de erección, pero no se ha demostrado y, en cualquier caso, no sería porque fuera una adicción, sino por mera asociación de ciertos estímulos con la excitación.

No voy a ocultar que la mayoría de sus argumentos, ya a simple vista, me parecen poco convincentes, pero al examinarlos de cerca me parecen intelectualmente deshonestos. Por ejemplo, citan como evidencia de que el porno tiene efectos positivos un estudio (Mckee, 2007) según el cual la mayoría de los encuestados dijo que el porno les había reportado efectos positivos en su actitud hacia la sexualidad. Si indagamos en el estudio original, vemos que, en efecto, el 58% de los 1024 participantes que respondieron a la encuesta, dijeron que el porno había tenido efectos positivos. También hubo un 6.8% que dijo que había tenido efectos negativos, lo cual parece que los autores no consideran digno de mención o interés. Lo que desde luego no podemos obviar es que sólo rellenaron la encuesta el 7,3% de las personas a quienes se le envió (Esto se suplementó con participantes online, con tasa de respuesta desconocida.) Esa ínfima tasa de respuesta abre la puerta a todo tipo de sesgos en la autoselección de la muestra (p.ej. sólo contestan quienes están a gusto con su consumo de porno), por no mencionar los sesgos introducidos por la selección inicial (personas que pagan por porno). Este estudio, siendo honestos, no demuestra absolutamente nada, pero a Ley y Prause les parece válido. En cambio, luego niegan que la gigantesca muestra de medio millón de suscriptores de NoFap que

reportan problemas asociados al consumo de porno tenga ninguna validez porque “ven lo que esperan ver” y porque la idea de que el consumo compulsivo de porno contribuye a la disfunción eréctil es una “profecía autocumplida” (Ley, 2015). Este doble rasero es representativo del tratamiento del tema que he visto con más frecuencia.

Aparte de los aspectos científicos, no es infrecuente que los artículos publicados en medios de comunicación, citando evidencia dispersa y cogida con pinzas, pinten a NoFap como un movimiento misógino de ultraderecha. Por ejemplo, en otra demostración de doble rasero, una escritora en la revista Vice (Cole, 2018) asocia NoFap con el fascismo con el argumento de que el grupo supremacista blanco The Proud Boys pregona la abstinencia de masturbación. Por otro lado, que el fundador de The Proud Boys resultara ser cofundador de la propia revista Vice (si bien la dejó en 2008, como aclaran en una anotación al final del artículo) al parecer no significa de ninguna de las maneras que Vice tenga algo que ver con el fascismo. Y así todo.

Uno podrá simpatizar más o menos con NoFap, pensar que sus argumentos y la evidencia que presentan son más o menos rigurosos, pero, como mínimo, hay

que reconocer dos cosas: primero, el acceso ilimitado y gratuito a material pornográfico de todo tipo es algo reciente que supone un cambio drástico en la cantidad, variedad e intensidad de estímulos sexuales a los que parte de la población está expuesta. Sería esperable, o al menos plausible, que esto tuviera algún tipo de efecto en su respuesta sexual y que en una parte de la población esos efectos fueran negativos. Segundo, muchas personas, principalmente hombres jóvenes, ven porno de forma que experimentan como adictiva porque no son capaces de controlar su uso, porque necesitan porno progresivamente más extremo para excitarse y porque tienen dificultades crecientes para excitarse con parejas reales, y reportan que esas dificultades remiten al dejar de ver porno. Esto es algo que merece ser tomado en serio e investigado.

Cientos de miles de estas personas se han organizado para ofrecer consejo y apoyo mutuo, con aciertos y desaciertos. Responder con ridiculización, desacreditación sistemática e invalidación de su experiencia y del movimiento en su conjunto, ya sea por parte de periodistas, investigadores o terapeutas, es no estar a la altura de las circunstancias.

REFERENCIAS

- Barnés, Héctor G. (2015) NoFap, el movimiento que se propone acabar con la masturbación para siempre. Recuperado el 20/3/2021 de https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2015-03-15/nofap-el-movimiento-que-se-propone-acabar-con-la-masturbacion-para-siempre_727139/
- Cole, Samantha (2018) Let this be the last no nut november. Recuperado el 20/3/2021 de <https://www.vice.com/en/article/7xywwb/let-this-be-the-last-no-nut-november-nofap-meme-explained>
- Kohut, Taylor & Balzarini, Rhonda & Fisher, William & Grubbs, Joshua & Campbell, Lorne & Prause, Nicole. (2019). Surveying pornography use: a shaky science resting on poor measurement foundations. Annual review of sex research.
- Ley, David & Prause, Nicole & Finn, Peter. (2013). The emperor has no clothes: A review of the ‘Pornography addiction’ model. Current Sexual Health Reports.
- Ley, David (2015). The NoFap phenomenon. Recuperado el 20/3/2021 de <https://www.psychologytoday.com/us/blog/women-who-stray/201503/the-nofap-phenomenon>
- Mckee, Alan. (2007). Positive and negative effects of pornography as attributed by consumers. Australian Journal of Communication. 34.
- NoFap. (2016). Getting started with NoFap®. NoFap LLC. Descarga gratuita obtenida el 20/3/2021 en www.NoFap.com/getting-started
- Prause, Nicole & Fong, Timothy. (2015). The science and politics of sex addiction research. en Comella, Lynn & Tarrant, Shira (Eds.) New views on pornography: sexuality, politics, and the law. ABC-CLIO
- Wilson, Gary. (2015). Your brain on porn: Internet pornography and the emerging science of addiction. Commonwealth Publishing



Ana María Gómez Zapata
Psicóloga
Máster en Sexología y Género
Fundación Sexpol

El síndrome de la impostora: un fenómeno con sesgo de género

“La propia auto imagen de las mujeres de ser impostoras está en consonancia con la visión social de que las mujeres no son definidas como competentes. Si a una mujer le va bien, no puede ser por su habilidad, pero debe ser debido a alguna casualidad. Si ella reconociera su inteligencia, tendría que ir en contra de un punto de vista perpetuado por toda la sociedad ¡una aventura siniestra en verdad! Y, sin embargo, las mujeres con las que nos hemos encontrado, por su misma perseverancia en continuar teniendo éxito contra tremendos obstáculos, parecen querer también probarse a sí mismas y a la sociedad.” Clance & Ament Imes, 1978

Cuando obtienes algún logro en tu trayectoria académica o profesional ¿lo atribuyes a la suerte? ¿Sientes que siempre hay alguien que hace las cosas mejor que tú? ¿Te comparas fácilmente con otros? ¿Sientes a menudo que eres un fraude y que serás descubierta? ¿Sientes que no estás tan preparada para dar esa charla o para ascender en tu trabajo?.

Si te has sentido así probablemente hayas experimentado lo que se conoce como síndrome de la impostora, un término acuñado en 1978 por las psicólogas Pauline Rose Clance y Suzanne Ament Imes para designar a aquellas mujeres exitosas quienes a pesar de sus logros, felicitaciones por parte de colegas o títulos académicos se consideran a ellas mismas como impostoras:

“Mantienen una fuerte creencia de que no son inteligentes, de hecho, están convencidas de que han engañado a cualquiera que piense lo contrario. Por ejemplo, muchas mujeres sienten que sus notas altas se deben a la suerte, a una mala calificación o el mal juicio de los profesores” (Clance & Ament Imes, 1978)

Quizás el término *síndrome* no sea el más adecuado para explicar lo que nos ocurre cuando desconfiamos de nuestras capacidades. Según la Real

Academia Española, *síndrome* significa:

“Conjunto de síntomas característicos de una enfermedad o un estado determinado”

¿Es realmente un problema psicológico o individual? ¿Es necesario acudir a una terminología del modelo médico para explicarlo? ¿Es correcto atribuirlo a un problema de perfeccionismo y auto exigencia de la persona? ¿Es un problema social o estructural?. Me aventuro a argumentar a favor de esta última cuestión, en definitiva, es un problema social que tiene sesgo de género. No es un problema individual, ni una enfermedad, ni un trastorno psicológico. Si fuese así, no sería una vivencia tan recurrente en la mayoría de personas que somos socializadas en femenino.

Con frecuencia nos encontramos en nuestra experiencia cotidiana con compañeras, amigas y jefas altamente capacitadas, brillantes, con grandes habilidades en su campo y múltiples logros. Extrañamente estas mujeres son las que presentan mayor inseguridad por lo que hacen, sorprendiéndonos el hecho de que sus colegas, por el contrario, se encuentran cómodos alzando su voz incluso en temas en los que no son expertos. No es una realidad excepcional:

“El informe encargado por Access Commercial Finance en Reino Unido desveló que los hombres tenían un 18 % menos de posibilidades de sufrir el citado síndrome. Dos tercios de las mujeres afirmaban haberlo experimentado.”
(Selecta Digital, s.f.)

Los estudios que se han realizado por Deaux (1976) demuestran que las mujeres por lo general tienen más bajas expectativas que los hombres respecto a sus éxitos:

Los hallazgos del estudio son consistentes con los siguientes principios: 1) un resultado de desempeño inesperado será atribuido a una causa temporal. 2) un resultado de desempeño esperado será atribuido a una causa estable. En línea con las bajas expectativas que tienen las mujeres, estas tienden a atribuir sus éxitos en causas temporales, tales como la suerte o el esfuerzo, mientras que los hombres tienden a atribuirlo a causas internas y factores estables de sus habilidades.

Estos resultados no sorprenden en absoluto: las mujeres no esperamos gran cosa de nosotras mismas y cuando la evidencia sugiere lo contrario hacemos caso omiso. Preferimos darle crédito al clima, a las condiciones del medio ambiente o a otras personas antes de ponernos la etiqueta de inteligente. A diferencia de los hombres, quienes lo atribuyen a su propio talento o cualidades inherentes, nosotras seguimos desconfiando frecuentemente.

En la investigación realizada por Pauline y Suzanne se intenta descubrir las razones por las que, en general, las mujeres sentimos el síndrome de la impostora. Ambas ubican dos tipos de familias quienes aparentemente promueven esta sensación de ser incompetente con su crianza. La primera familia es aquella en la que hay una hermana que se pone como modelo de referencia respecto a inteligencia, situando a la otra hermana por debajo de esta. Esta situación de constante comparación entre hermanas haría que la que es considerada inferior tuviera que comprobar de por vida que no lo es.

“Ella nunca puede probar que es tan brillante como su hermana independientemente de lo que logre intelectualmente. Una parte de ella cree en el mito de la familia (que ella no es lo suficientemente inteligente) y por otra parte quiere refutarlo. La escuela le da la oportunidad de tratar de demostrarle a su familia y a ella misma que es brillante”

La segunda familia se caracterizaría por alabar de manera indiscriminada a sus hijas, de modo que estas comenzarían a desconfiar acerca de la percepción de sus padres acerca de estas y a dudar de ellas mismas.

“Habiendo internalizado la definición de sus padres de persona brillante con perfección y facilidad, y dándose cuenta de que no puede cumplir con este estándar, ella salta a la conclusión de que debe ser tonta. Ella no es una genia, por lo tanto, debe ser una impostora”
(Clance & Ament Imes, 1978)

A modo personal, estas dos hipótesis anteriormente mencionadas invisibilizan el problema de raíz que soporta el síndrome de la impostora. Considero que situar las causas en los modos de crianza le quita protagonismo a otros agentes socializadores y estructuras que también intervienen en este problema: el estado, los colegios, los medios audiovisuales, los movimientos políticos. Y mucho más importante, invisibiliza también las diferencias por género, que son evidentes.



Añadiendo que la manera de crianza está regida por el sistema patriarcal. La crianza no se da en el vacío, la crianza se sitúa en un contexto político y cultural particularmente situado en una época concreta, en un espacio determinado. ¿A qué huele que una familia promueva la competitividad entre dos hermanas por medio de su crianza?. A patriarcado. Por eso uno de los tipos de familia expuestos por estas psicólogas hacen hincapié en dos hermanas que compiten entre ellas, no en dos hermanos haciendo lo mismo.

¿El trato en la crianza será el mismo para hombres y mujeres? ¿Se exige perfección en el rendimiento al igual en hombres y en mujeres? ¿Se promueve mayor competitividad entre mujeres que entre hombres? Todas estas preguntas me llevan a la conclusión de que hasta que no haya un cambio a nivel estructural en el patriarcado, seguirá permaneciendo el síndrome de la impostora a pesar de nuestros éxitos consecutivos. Los sistemas de creencias, estereotipos y roles de género van a ser más fuertes de erradicar de lo que pensamos. La experiencia una y otra vez puede mostrar que las mujeres somos capaces, inteligentes, arriesgadas y exitosas, pero el patriarcado va mucho más lento que nuestros logros palpables.

¿Cuál sería la explicación, desde mi punto de vista, más plausible para el síndrome de la impostora? La socialización diferencial que recibimos por motivos de género. No se trata de la misma manera a alguien socializado como varón o como mujer. Mientras que a las mujeres se nos refuerza la autoestima en base a nuestro aspecto físico; a los hombres se les refuerza con el aspecto cognitivo. A nosotras se nos dice que somos lindas, suaves, tiernas, frágiles. A ellos, que son inteligentes, fuertes y valientes.

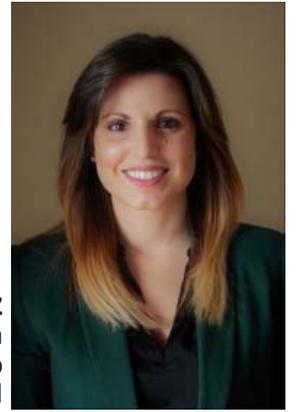
Además de ello, a las mujeres se nos exige, desde pequeñas, el doble. Debemos demostrar constantemente que, además de guapas, también somos inteligentes. Debemos demostrar que no somos cabezas huecas, que a pesar de que somos rubias somos listas, que a pesar de maquillarnos nos gusta la ciencia o las matemáticas. Debemos demostrar, en todo momento, sólo por ser mujeres. Porque al parecer tener una vulva nos hace despertar sospechas de incompetencia. Y así se nos pasa la vida, intentando que no nos tachen de estúpidas.

Las críticas que recibimos desde la infancia hasta la adultez refuerzan esta idea de que somos impostoras. Esta idea toma tal fuerza que despojarse de la misma es casi una misión imposible. No importa cuántos logros hayas obtenido, cuántos premios o becas hayas ganado, esta sensación de incompetencia te sigue acompañando como un demonio susurrando a tu oído. Al fin y al cabo, sentirnos como una impostora es una reacción normal y adaptativa ante una situación adversa (críticas constantes y exigencias). No es un trastorno ni un problema psicológico, es un problema de género.

¿Romperemos el ciclo en algún momento? ¿Llegará un punto en el que el síndrome de la impostora se debilite por enfrentamiento de evidencia en contra? ¿serán suficientes los éxitos para cambiar esta autopercepción?. Los estudios parecen sugerir que no. Esta sensación de incompetencia y bajas expectativas son difíciles de derrumbar. Años de sobre exigencias y críticas a las mujeres no se resuelven así como así.

BIBLIOGRAFÍA

- Clance, P. R., & Ament Imes, S. (1978). The impostor phenomenon in high achieving woman: dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: theory, research and practice*.
- Real Academia Española. (s.f.). Obtenido de <https://dle.rae.es/s%C3%ADndrome>
- Selecta Digital. (s.f.). Obtenido de [https://www.observatoriorh.com/orh-posts/el-sindrome-del-impostor-el-70-de-los-trabajadores-cree-no-merecer-su-exito-profesional.html#:~:text=Las%20personas%20con%20este%20s%C3%ADndrome,de%20impostor%20\(fake\)%20laboral](https://www.observatoriorh.com/orh-posts/el-sindrome-del-impostor-el-70-de-los-trabajadores-cree-no-merecer-su-exito-profesional.html#:~:text=Las%20personas%20con%20este%20s%C3%ADndrome,de%20impostor%20(fake)%20laboral).



Esther Gonzalo Gómez
Psicóloga
Máster en Sexología y Género
Fundación Sexpol

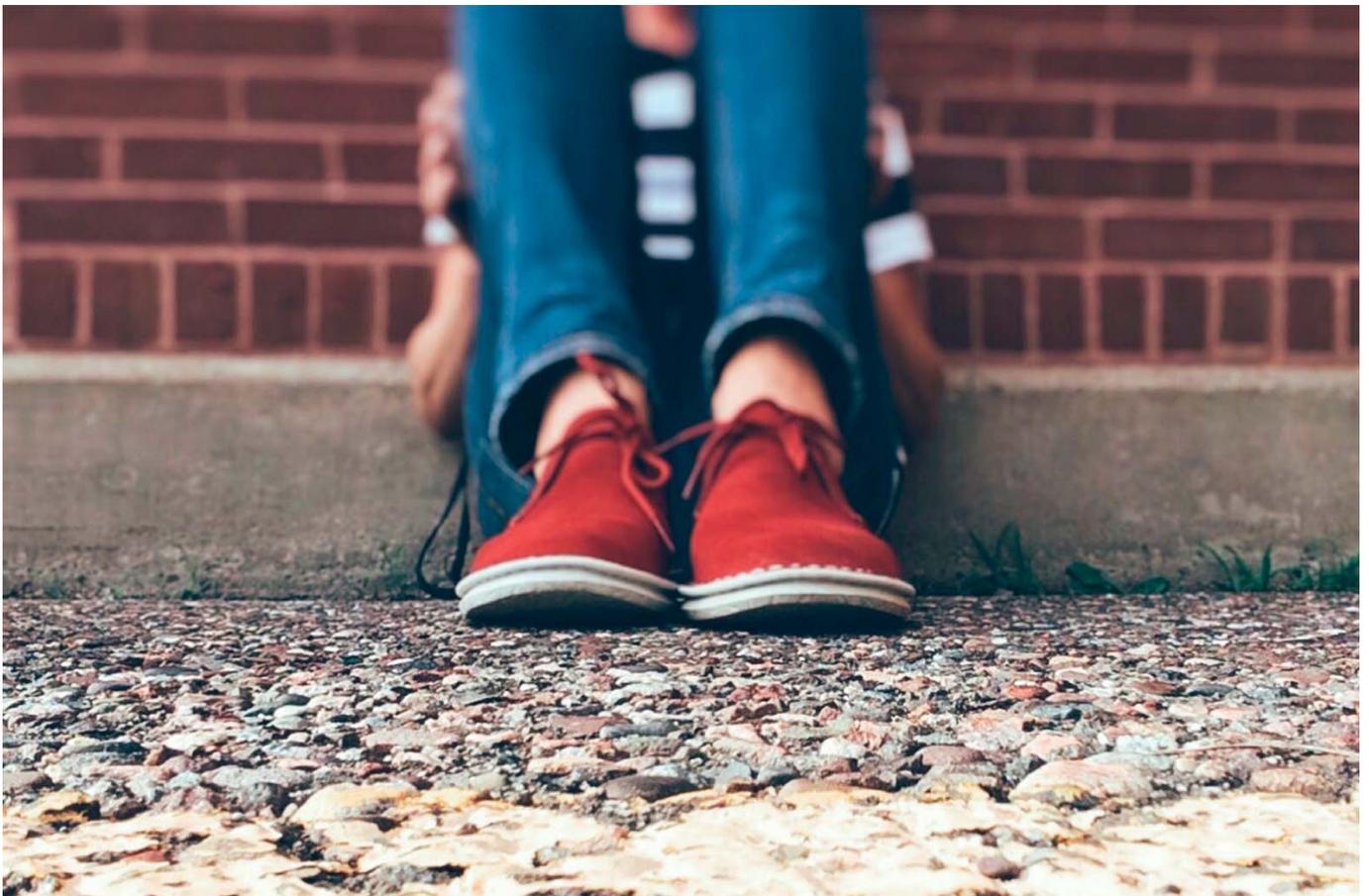
Víctimas por ser uno mismo: El bullying a causa de la LGTBIfobia, una pandemia en expansión

En plena lucha contra el coronavirus hablar de pandemia nos lleva a pensar en mascarillas y restricciones, pero si ampliamos nuestro foco de visión quizá descubramos que nuestra sociedad lleva tiempo siendo arrasada por más de una pandemia.

Hoy en día, es difícil que a alguien le sea desconocida la palabra bullying. Tanto es así que en ocasiones se asume y da por sentado que será algo a

lo que enfrentarse, casi desde la resignación de quien asume que está ante una realidad inamovible. ¿Hemos acaso integrado que somos la sociedad de la violencia y la intolerancia?

En los años 70, Dan Olweus comienza a dar visibilidad al acoso entre iguales acuñando el término moobing, que iría evolucionando hasta la actual denominación de bullying (Castillo-Pulido, 2011). El



hecho de que esta problemática no se pusiera de relieve hasta la década de los 70 no significa que no existiera antes. Podemos intuir que el acoso escolar comenzó con la asistencia generalizada a las escuelas, y es complicado hacer afirmaciones categóricas acerca de si los casos de bullying están aumentando o lo que aumenta es la visibilidad y acceso a la información sobre el problema. Seguramente estamos enfrentando a una mezcla de ambas.

Existen distintas formas de padecer este acoso, que además suelen darse de forma combinada: acoso físico, verbal, psicológico y social, teniendo todas ellas gravísimas consecuencias para la víctima (Esteban, 2020). Y también son muchos los motivos en los cuales se escudan los agresores para ejercer dicho acoso, siendo uno de lo más habituales la LGTBIfobia, que se refiere al rechazo, odio y desprecio a cualquier persona perteneciente al colectivo LGTBIQ+, así como a todas aquellas personas que no se adhieren, ni representan los roles de género binarios establecidos desde la cultura heteropatriarcal que aún nos acuna y cría (Martín, Guilló, Gatti, Rodríguez, Baeza, Ferrándiz, López, 2019). Existe también, en este caso, la denominada discriminación por asociación, que hace referencia al hecho de sufrir ese acoso LGTBIfóbico por ser hijo, hija, hermano o hermana de personas LGTBI (Alises Castillo; Hernaiz, 2020).

El equipo de investigación de COGAM, en su informe de 2015, concluyó que 1 de cada 100 alumnos de secundaria sufría agresiones físicas y 3 de cada 100, agresiones verbales, en relación a su sexualidad. Concluían que el 17% de los alumnos que se declaraban abiertamente homosexuales y bisexuales, sufrían insultos dentro del centro de manera habitual y normalizada. Instaurándose así una absoluta cultura del miedo que deja una huella importante, no solo en las personas que sufren directamente esta violencia, sino también en todos aquellos que callan su auténtico yo por miedo a ser castigados y perseguidos por ello. (COGAM, 2015). La Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Transexuales y Bisexuales (FELGTB), ya hablaba hace unos años de la importancia de poner el foco de atención en esta problemática en auge, indicando que el mayor porcentaje de acoso se produce entre los 12 y los 15 años, pero que se tienen datos de personas que

ya desde los 5 años han padecido este horror. Según sus estadísticas estaríamos hablando de que más de la mitad de los y las jóvenes LGTBI sufren acoso escolar a causa de su orientación sexual o identidad de género (EFE Barcelona, 2015).

Haber sido víctima de la LGTBIfobia aumenta de manera considerable las probabilidades de presentar problemas de índole social y de salud mental (Marchueta, 2014). Podemos encontrar elevados porcentajes de depresión, ansiedad, baja autoestima, absentismo y fracaso escolar, síntomas característicos del trastorno por estrés postraumático, uso abusivo de tóxicos, aislamiento social, así como ideación suicida, que en el peor de los casos termina con la consumación del suicidio.

Ya en 2012, los equipos de educación de GOGAM y FELGTB realizaban un estudio sobre la relación entre el acoso escolar homofóbico y el riesgo de suicidio, donde se evidenciaba la importancia de contar con el apoyo familiar para reducir el riesgo de alcanzar el sentimiento de desesperanza previa, que suele anteceder, al intento autolítico (COGAM y FELGTB, 2012). Este dato, tremendamente relevante, me lleva a destacar el papel tan fundamental que pueden representar, en positivo y en negativo, las familias y la educación. Los estudios demuestran que el apoyo y aceptación por parte de familiares y amigos son factores que influyen de forma significativa en el bienestar psicológico y en la autoaceptación de las personas LGTBI (Marchueta, 2014). Pero del mismo modo, que la familia y amigos pueden ser facilitadores del bienestar, pueden tener un papel crucial en que se produzca el bullying LGTBIfóbico. Aquellos entornos familiares donde no se expresa y promueve un respeto a la diversidad sexual y afectiva influyen de forma directa en las conductas de acoso que se suceden en las aulas. Los estudios indican que el 41% de menores que ejerce violencia contra compañeros y compañeras provienen de familias que no tolerarían a menores LGTBI en su hogar, y un 25% de familias donde no hay un rechazo claro, pero tampoco una clara aceptación (COGAM, 2015). Otro elemento fundamental, junto con el apoyo de la familia, será el sistema educativo y como éste trabaje y aborde la diversidad sexual, incorporando una educación que presente una actitud positiva hacia la sexualidad y de



tolerancia cero hacia el acoso. Si queremos luchar contra la lacra del bullying, es imprescindible que en los centros educativos exista un espacio específico y reglado de educación sexual, el cual permita romper con la rigidez de los actuales modelos sociales, que imponen unos determinados roles de género y marcan una serie de estereotipos que no favorecen el respeto a la diversidad. Hoy en día lo más habitual es que los centros educativos sean mixtos, pero basado en una cultura dicotómica y sexista, donde el rol que te corresponde representar viene pautado, como comentaba hace un momento, desde unas arcaicas normas sociales (Crespo, 2017). Luchemos para promover una educación basada en la equidad, que favorezca la aceptación, la comprensión y el respeto.

Comenzaba el texto hablando de la pandemia sanitaria que estamos viviendo, y podríamos pensar que el tiempo de confinamiento supuso un descanso al sufrimiento para las personas que padecen esta realidad en las aulas, pero ni mucho más lejos de la realidad. La covid-19 supuso un paréntesis en la actividad lectiva presencial, pero del mismo modo que las clases se transportaron a la plataforma telemática, así lo hizo el

bullying. El ciberacoso, como se ha denominado, no ha nacido ni mucho menos con el confinamiento, ya estaba presente desde mucho antes y suponía otra forma más de martirizar a las víctimas del bullying. Éste, puede realizarse de muchas maneras y dañar a la persona a través de internet con insultos, amenazas, suplantación de identidades o difamaciones, por ejemplo. Todo ello de manera rápida, sencilla y, en muchas ocasiones, desde el anonimato (Ferrándiz y Siverio, 2020). A través de las redes sociales, el acosador puede perseguir a su víctima allá dónde vaya e introducirse en su casa, haciendo sentir a la persona acosada que ya no existe ningún lugar en el que estar a salvo. Por ello, es de vital importancia tomar conciencia de esta realidad, para poder actuar contra ella y proteger a la población más vulnerable. La FELGTB pone a disposición de la población la web STOP Acoso Escolar¹, donde podemos encontrar una recopilación de recursos informativos que ayuden, tanto a familias como a centros educativos, a luchar contra el acoso escolar LGTBifóbico.

No nos dejemos confundir por una sociedad que en numerosas ocasiones carece de pensamiento propio y crítico, porque eso podría llevarnos a errar con respecto

a cuál es el auténtico reto en todo esto. No olvidemos que el problema no es ser gay, lesbiana, transexual, que seas una niña que juega al fútbol o un niño que se pinta las uñas. Nadie sufre o decide quitarse la vida por su orientación sexual o identidad de género. Ese no es el motivo per se, sino el sufrir que otro te genera desde su fobia, intolerancia y puede que ignorancia. Si solo miramos al que sufre y buscamos soluciones para paliar su sufrimiento, sin dedicar espacio a plantear como erradicar ese odio y violencia, estamos destinados a vivir estas mismas historias, que como hemos visto no son pocas, una y mil veces. Comentaba en los primeros párrafos que eran muy variados los motivos por los

que alguien podía sufrir bullying, pero en verdad creo que podemos reducirlos a una explicación común: la intolerancia de un individuo hacia otro. Y probablemente esa intolerancia proviene del miedo a lo desconocido, a lo diferente, tal vez miedo a ver en otros lo que no soy capaz de aceptar en mí mismo o misma. Cuantas veces la falta de tolerancia y respeto es una herencia recibida de nuestras generaciones anteriores, y está en manos de todos marcar un punto de inflexión, para dejar en herencia a las siguientes generaciones una población más tolerante, que permita vivir y disfrutar de la diversidad afectiva y sexual, la cual nos enriquece y nos hace más libres.

NOTAS:

¹ <https://felgtb.com/stopacosoescolar/>

BIBLIOGRAFÍA:

- Alises Castillo, C. Bullying homofóbico, guía de actuación. Editado por Ojala, asociación LGTB de Málaga y el Exc. Ayuntamiento de Marbella. Recuperado de: <https://www.felgtb.com/ciberbullying/materiales/Guia%20Bullying%20homofobico%20Guia%20de%20Actuacion.pdf>
- Área de educación de FELGTB-Comisión de educación de COGAM (2021). Acoso escolar homofóbico y riesgo de suicidio en adolescentes y jóvenes LGB. Recuperado de: http://ibdigital.uib.es/greenstone/sites/localsite/collect/portal_social/index/assoc/felgtb00.dir/felgtb0001.pdf
- Castillo-Pulido, L. E. (2011). El acoso escolar. De las causas, origen y manifestaciones a la pregunta por el sentido que le otorgan los actores. Revista Internacional de Investigación en Educación, 4 (8) Edición especial La violencia en las escuelas, 415-428. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2810/281021722009.pdf>
- Crespo Lorenzo, C. (2017). El acoso escolar por motivo de orientación sexual o identidad de género. El respeto ante la diversidad: programa de prevención y desensibilización (TFM). Universidad de Barcelona, máster en psicopedagogía. Recuperado de: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/119031/1/tfm_cristina_crespo_lorenzo.pdf
- EFE Barcelona (2015). El acoso en las aulas por la orientación sexual, un problema reiterado. Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com/vida/20151230/301110515255/acoso-aulas-homosexual-orientacion-sexual-problema-reiterado.html>
- Equipo de investigación de COGAM (2015). LGTB-FOBIA en aulas 2015, ¿Educamos en la diversidad afectivo-sexual?. Edita COGAM. Recuperado de: <https://cogameduca.files.wordpress.com/2016/03/1-lgbt-fobia-en-las-aulas-2015-informe-completo-web.pdf>
- Esteban, E. (2020). Acoso escolar o bullying: cómo saber detectar y ayudar a prevenir el acoso escolar en niños desde casa. Recuperado de: <https://www.guiainfantil.com/educacion/escuela/acosoescolar/index.htm>
- Ferrándiz, J.L., Siverio, S. (2020). LGTBfobico en tiempos de la Covid-19: de la escuela a las redes sociales. Recuperado de: <https://blogs.20minutos.es/1-de-cada-10/2020/05/27/lgtbifobia-covid19-acoso/>
- Hernaiz, G. (2020). Bullying homofóbico. Recuperado de: <http://www.tepongounreto.org/2020/06/bullying-homofobico/>
- Marchueta Pérez, Aitor (2014). Consecuencias del bullying homofóbico retrospectivo y los factores psicosociales en el bienestar psicológico de sujetos LGB. Revista de Investigación Educativa, 32 (1), 255-271.
- Martín, J.A, Guilló, S., Gatti, M., Rodríguez, P., Baeza, P., Ferrándiz, J.L., López, S. (2019). LGTBfobia en las aulas. Edita COGAM. Recuperado de: <https://cogam.es/wp-content/uploads/2020/04/LGBTfobia-en-las-aulas-2019.pdf>

Karla Ferrer Arévalo
Trabajadora Social
Máster en Sexología y Género
Fundación Sexpol



Aborto y autonomía



El aborto ha sido una práctica milenaria en la historia de la humanidad, y no siempre estuvo definido por un carácter punitivo. Las legislaciones antiguas, en general, no castigaron el aborto, sino que su represión comenzó en Roma, tras la introducción del cristianismo. Recordemos que las mujeres, incluyendo las que no nacían sometidas a la esclavitud, no eran consideradas ciudadanas –sujetos con derechos– sino que se les adjudicaba un estatus de minoridad, estando subyugadas por el pater familias, poder de dominio ejercido por el padre de familia. Se estima que posterior a los doscientos años de nuestra era, el cristianismo impuso rigurosos castigos contra las mujeres que tenían un aborto provocado, entre estos, tortura, exilio y pena de muerte, pues bajo el criterio de la concepción hilomórfica de la naturaleza humana entiende que el alma otorga la categoría de ser humano y constituye “la muerte de un inocente”, además de que no tenían “derecho a arrebatarle al marido su descendencia” (Mayo, 2002).

El estado de derecho frente al sentido punitivo de las mujeres y personas gestantes en relación al aborto ha partido de diversos y múltiples criterios, desde la libertad plena para decidir sobre la propia intimidad –aunque bajo el tutelaje del Estado– y el control de la natalidad de las clases no-dominantes, hasta las percepciones

homicidas judeo-cristianas basadas en mitos de origen. Esta percepción aún prevalece en nuestros tiempos ya que, además, fue transferida como estándar moral con las conquistas colonizadoras y el esparcimiento del cristianismo por distintos continentes. Luego de muchas luchas y debates, hoy existen organismos nacionales e internacionales que avalan el derecho a la autonomía de las mujeres y personas gestantes, considerando nuestra salud y calidad de vida, componentes que los sectores mal llamados “pro-vida” no contemplan. A pesar de la ampliación de perspectivas, avances científicos y legislativos, queda un largo camino por recorrer a favor de los derechos humanos, incluyendo la protección y el acceso a los derechos sexuales y reproductivos, donde se sitúa el aborto sea cual sea su causa o motivo.

El aborto es un asunto de salud pública

La Organización Mundial de la Salud define el aborto como “la interrupción de un embarazo antes de que el feto pueda llevar una vida extrauterina”. Además, hace la distinción entre aborto seguro y aborto peligroso, siendo este último “una intervención destinada a la interrupción de un embarazo practicado ya sea por personas que carecen de la preparación necesaria o en un entorno que no reúne las condiciones médicas mínimas, o ambas cosas a la vez”. Por otra parte, el Manual Merck, libro de texto médico sobre enfermedades y tratamientos, lo clasifica en doce tipologías, definiendo sus causas y puntualizando otros factores como el tiempo de gestación y las circunstancias médicas en las que ocurre.

De manera general, son tres tipos de aborto los más conocidos y en los que se centran los debates sobre las leyes que lo prohíben o permiten:

- **espontáneo**, que es la interrupción de un embarazo que ocurre de forma natural, accidental o violenta, ya sea por causas genéticas, endocrinas, lesiones en genitales internos, infecciones locales o generales, patología ovular, trastornos del metabolismo, condiciones emocionales o psiquiátricas graves, lesiones accidentales, violencia de género... entre otros;
- **provocado**, que se debe a una interferencia deliberada y voluntaria, estando entre estos los que se practican de acuerdo con la ley y los que la retan, en condiciones seguras o inseguras;
- y **terapéutico**, que refiere al que se practica

por indicación médica cuando la vida o la salud de la persona gestante se ve amenazada por la continuación del embarazo o cuando la salud del feto está en peligro por factores congénitos o genéticos. Este tipo de aborto depende de estar autorizado legalmente.

La legislación mundial sobre el aborto no es uniforme¹, como tampoco lo es su interpretación. Hay países con normas completamente restrictivas; países que lo permiten en circunstancias específicas, como para preservar la vida y/o la salud; otros con consideraciones más amplias, como las razones socioeconómicas; y algunos en los que basta con ser solicitado, con regulaciones específicas sobre el tiempo de gestación. Independientemente de las causas del aborto, de las razones particulares para provocarlo, de las perspectivas médicas y de la legislación vigente, es un hecho innegable que el aborto practicado en condiciones adecuadas y seguras salvaguarda la salud, la vida y la autonomía, que su prohibición y restricciones no erradican su práctica, sino que obligan a condiciones de clandestinidad en las que se emplean métodos inadecuados y peligrosos que implican riesgos graves, y que a quienes únicamente corresponde la toma de decisiones voluntaria sobre si continuar o interrumpir un embarazo es a las personas que gestan.

Además, se afirma que legal no es suficiente, evidenciándose múltiples barreras de acceso que entorpecen y manipulan la toma de decisión consciente, libre e informada: sistemas de valores que imponen la reproducción como mandato; disponibilidad de servicios limitada; costos económicos elevados; estigmatización sociocultural y clínica; proliferación de estrategias y centros antiaborto; falta de Educación Sexual Integral; acceso limitado a métodos anticonceptivos; exigencia exclusiva de responsabilidad reproductiva a las personas gestantes; dificultad para negociar el uso de anticoncepción con hombres y personas fecundantes; cultura de la violación; violencia por razón de género; centros de servicios concentrados en zonas metropolitanas y urbanas en contraste a la carencia en zonas rurales; condicionamiento a métodos abortivos quirúrgicos invasivos frente al método farmacológico; objeción de conciencia del personal sanitario; exigencia

¹ [https://reproductiverights.org/worldabortionlaws?category\[297\]=297](https://reproductiverights.org/worldabortionlaws?category[297]=297)



MI cuerpo, MI decisión

de requisitos burocráticos innecesarios, como entrar en un periodo de espera, suministrar información falsa y engañosa, la obtención de autorización de una tercera persona, y la realización de pruebas médicas innecesarias; entre otras.

Datos y cifras (OMS, 2020)

Entre 2015 y 2019 hubo un promedio anual de 73,3 millones de abortos provocados en condiciones de seguridad o sin ellas, siendo 39 por cada 1,000 de estos en personas gestantes de entre 15 y 49 años de edad. Seis de cada diez, el 61%, terminó en un aborto inducido cuando el embarazo no fue deseado y, de estos, uno de cada tres se practicó en condiciones muy arriesgadas. Entre un 4,7% y un 13,2% de la mortalidad anual de personas gestantes se atribuye a abortos peligrosos, concentrándose en África el mayor riesgo de morir a consecuencia de ello. Asimismo, la mayoría de los abortos practicados sin condiciones de seguridad se concentraron en las regiones meridional y central de Asia y en América Latina.

Estas alarmantes cifras sostienen el análisis y las posturas adoptadas por organismos internacionales

a favor del aborto como un derecho humano imprescindible, destacando que es inherente aún cuando no ha sido despenalizado. Confirman la urgencia de que los Estados se posicionen invirtiendo en leyes, políticas públicas y estrategias salubristas no punitivas específicas para las mujeres y personas gestantes. Esta ha sido la postura ejercida por personas activistas a favor del derecho al aborto y a quienes debemos en gran medida los avances en las legislaciones que lo defienden y protegen, además de tantas acciones concretas a través de redes de acompañamiento para preservar la salud, la dignidad y la vida tanto propia como de muchos otros que han estado en riesgo por tener que recurrir a abortos inseguros y peligrosos. Les activistas nos hemos hecho cargo del abandono y la negligencia estatal durante siglos.

“Instinto materno”: la reproducción como mandato

“El aborto remite a los cuestionamientos más básicos del ser humano: el origen de la vida, la muerte o la no-existencia, la capacidad de creación y destrucción de los seres humanos” (Defey, 2007),

perspectivas antagónicas de la especie en la búsqueda de significados y verdades. Por esta razón, además de los aprendizajes religiosos, culturales y morales presentes en las principales instituciones de orden social, algunas personas gestantes vivencian el aborto, inclusive cuando es espontáneo, con ambigüedad y en conflicto. Contrario a lo que argumentan los sectores anti-derechos fundamentalistas con el mito del “síndrome post aborto”, este conflicto responde a la introyección de creencias patriarcales que operan como represoras de la sexualidad y de la autonomía, y que tienen como pilares la culpa, el miedo y la vergüenza.

El mito del “instinto materno” argumenta que hay una tendencia natural, innata e instintiva de que las mujeres y personas gestantes estamos orientadas siempre hacia la reproducción y los cuidados de los hijos. Por tanto, prácticas como el aborto y la adopción son consideradas por este pensamiento como antinaturales, desviadas y enfermas. Este concepto niega la influencia de las dimensiones psico-sociales, culturales e históricas que son características del comportamiento en los seres humanos y alude al biologismo en pos del instinto animal con absoluta contradicción, pues omite que distintas especies animales privan de la vida a sus crías cuando son débiles, enferman o no las reconocen (Videla, 1990). En este sentido, el instinto animal contrasta con el aborto provocado. Sería adecuado entonces hablar de un impulso reproductivo condicionado, ya que la reproducción humana opera enfáticamente como un mandato y pocas veces como una opción, sosteniéndose en patrones socioculturales automáticos e inconscientes que se dictan desde la socialización del género, específicamente de la cisheteronormatividad sobre la feminidad hegemónica. Las perspectivas morales sobre el aborto imponen la maternidad como reproducción obligatoria, sexista y abnegada que se corresponde con la noción de mujer ideal como máquina reproductora destinada a parir, cuidar y servir. Cuando las personas gestantes somos empujadas a continuar y concretar un embarazo, y nos alejamos del ideal de mujer y de buena mujer, también se nos culpabiliza y castiga.

Más allá del esencialismo moral y científico

No podemos perder de perspectiva que las ciencias y la salud tienen una fuertísima y discriminatoria carga de género, con todos los tabúes, mitos, prejuicios, estereotipos, mandatos y castigos que el patriarcado y el capitalismo –de un pájaro las dos alas– han perpetuado. “No solo las mujeres abortan”, es una afirmación que genera aún más controversia, recrudesciendo no solo el estigma sobre la práctica del aborto, sino hacia la diversidad de personas con identidades de género divergentes y/o no-hegemónicas cuyos cuerpos tienen las condiciones biológicas necesarias para la fecundación y la gestación. Con demasiada frecuencia olvidamos, y hasta negamos, que las personas, con toda nuestra biología, somos un constructo sociocultural axiológico. Hablar de aborto poniendo en perspectiva la diversidad de identidades de género, orientaciones del deseo y prácticas sexuales –y más si se consideran otras interseccionalidades frecuentemente invisibilizadas como intersexualidad, raza, migración, diversidad funcional, oportunidades y recursos disponibles, entre muchas otras– pareciera generar un corto circuito cerebral que despierta las más odiosas pasiones. Incluso, dentro de los feminismos, aquellos transexcluyentes que insisten en utilizar argumentos biologicistas para consolidar teorías y discursos supremacistas frente a las personas de identidades trans –mismos argumentos que históricamente los feminismos han combatido en relación a la opresión de las mujeres cisgénero frente al sistema patriarcal: “no se nace mujer, se llega a serlo” (Beauvoir, 1949).

Conclusiones

La despenalización del aborto no erradica los abortos inseguros. La legalidad es importante, pero no es suficiente ni lo único que necesitamos para asegurar el acceso al aborto seguro y que, además, salvaguarde la dignidad de las personas gestantes de manera inclusiva y sensible. Las barreras de acceso son múltiples y complejas, mas sus soluciones están disponibles, pero requieren transformar actitudes punitivas y hacer inversiones estatales concretas que incluyan la Educación Sexual Integral. El acompañamiento antes, durante y después de los procesos de aborto, ya sea por parte de

activistas o profesionales en entornos clínicos, tiene que ser individualizado, incluyente y digno a las diversidades, no es algo que haya que merecer. Las omisiones, el discrimen y la exclusión también se eligen: abortar tampoco puede continuar siendo un privilegio exclusivo de las mujeres cisgénero, es importante la amplitud cada

vez que aplicamos la Perspectiva de Género. Prevalece una actitud de negación colectiva ante las dificultades reales de lo que implica gestar, parir y criar, resultando en la cancelación y pérdida de autonomía de las mujeres y personas gestantes sobre nuestra toma de decisiones, nuestros cuerpos y nuestras propias existencias.

BIBLIOGRAFÍA

- Alegre, V. (2020, 23 Sept.). Quiénes son las terf y por qué las queremos lejos del feminismo. Pikara Online Magazine. <https://www.pikaramagazine.com/2020/09/quienes-las-terf-las-queremos-lejos-del-feminismo/>
- Beauvoir, S. D. (2016). El segundo sexo. Penguin Random House.
- Campaña nacional por el aborto libre, seguro y accesible, Puerto Rico.(s.f.). <https://www.Facebook.Com/AbortoLibrePR>
- Cota, I. (2020, 11 Feb.). Exclusivo: centros antiaborto vinculados a EEUU ‘mienten’ y ‘asustan a las mujeres’ en América Latina. Open Democracy. <https://www.opendemocracy.net/es/5050/exclusivo-centros-antiaborto-vinculados-eeuu-mienten-asustan-mujeres-america-latina/>
- Defey, D. (2007). El aborto provocado: su dimensión psicosocial. Iniciativas sanitarias contra el aborto provocado en condiciones de riesgo: Aspectos clínicos, epidemiológicos, médico-legales, bioéticos y jurídicos. Montevideo: Sindicato Médico Del Uruguay.
- E. (2018, 13 Oct.). Nosotrxs también abortamos | Transfeminist Media | Puerto Rico | Espicy Nipples. Espicy Nipples. <https://www.espicynipples.com/single-post/Nosotrxs-tambien-abortamos>
- Feministas por los derechos de las personas trans. (s.f.). Recuperado de https://feministasporderechostrans.files.wordpress.com/2020/11/1_5596066469398970384.pdf
- International Planned Parenthood Federation. (2016, 1 Jul.). ¿Cómo mejorar el acceso de la gente joven al aborto seguro?. <https://www.ippf.org/sites/default/files/2018-04/Como%20mejorar%20el%20acceso%20de%20la%20gente%20joven%20al%20aborto%20seguro%20-%20Bosnia.pdf>
- Mayo Abad, D. (2002). Algunos aspectos histórico-sociales del aborto. Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología, 28 (2). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2002000200012&lng=es&tlng=es.
- Organización Mundial de la Salud. (1995). Complicaciones del Aborto: directrices técnicas y gestoriales de prevención y tratamiento. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/36997/9243544691_spa.pdf?sequence=1
- Organización Mundial de la Salud. (2020, 25 Sept.). Prevención del aborto peligroso. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/preventing-unsafe-abortion>
- Organización Mundial de la Salud. (2014, 7 Mar.). OMS | Del concepto a la medición: la aplicación práctica de la definición de aborto peligroso utilizada en la OMS. [https://www.who.int/bulletin/volumes/92/3/14-136333/es/#:%7E:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la%20Salud%20\(OMS\)%20define%20el%20aborto,ambas%20cosas%20a%20la%20vez](https://www.who.int/bulletin/volumes/92/3/14-136333/es/#:%7E:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la%20Salud%20(OMS)%20define%20el%20aborto,ambas%20cosas%20a%20la%20vez)
- Ortiz, O. (2010). Acompañar para empoderar: Guía de apoyo para la formación de acompañantes a mujeres en situación de aborto. Recuperado de <https://clacaidigital.info/bitstream/handle/123456789/613/guia-acompanamiento-aborto-final.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Platero, L.R. (2012). Intersecciones: cuerpos y sexualidades en la encrucijada. Temas contemporáneos. Barcelona: Bellaterra, S.L.
- The World’s Abortion Laws. (2021). Center for Reproductive Rights. [https://reproductiverights.org/worldabortionlaws?category\[297\]=297](https://reproductiverights.org/worldabortionlaws?category[297]=297)
- Veldhuis, S. (s.f.). El aborto autónomo, con medicamentos, en casa, acompañada por activistas - ¿otra opción viable ante la falta de acceso a abortos seguros en México? Centro de Investigación y Estudio de Género UNAM. Recuperado de <https://cieg.unam.mx/xxvi-coloquio/po-nencias/El-aborto-autonomo.pdf>
- Videla, M. (1990). Maternidad, mito y realidad. Buenos Aires: Nueva Visión.



Malena Pozas Gil
Trabajadora Social
Máster en Sexología y Género
Fundación Sexpol

Arte-sana de mi sexualidad: La arteterapia como aliada de la sexualidad



"El arte no reproduce lo visible. Lo hace visible."
Paul Klee

El arte, gran canal de comunicación que nos invita a removernos por dentro y ordenarnos por fuera. Se conjuga con muchas fórmulas, una de ellas la intervención social. Cuando se realiza una intervención

terapéutica, se intenta generar en la persona o personas destinatarias un bienestar, una liberación. A través de las artes plásticas, visuales, sonoras, etc. simbolizamos nuestros nudos internos, pudiendo focalizar en una creación propia todo aquello que nos incumbe y no atendemos. Cada sexualidad, se compone de experiencias emocionales, físicas, cognitivas, etc.

en las que profundizar requiere un proceso complejo y dedicado. Por ello, conectar con lo que nos mueve, a través del motor del arte puede resultar un modo coherente de que se genere autoconocimiento y bienestar en las personas con las que trabajamos, así como con nosotras y nosotros mismos.

En el presente escrito se conceptualiza la arteterapia, se argumenta su peso en la intervención social y se concreta por qué es interesante utilizarla como herramienta para trabajar la sexualidad. Así mismo, se utilizará un enfoque auto-etnográfico en el que se compartirán algunos trabajos personales en torno a la sexualidad a través del arte, que se han llevado a cabo durante el año de Máster de Sexología y Género, y las reflexiones que han ido surgiendo. Todo ello, con el propósito de ilustrar desde la subjetividad lo que se genera cuando se trabaja desde la arteterapia.

El arte y sus eternas variantes se convierte una vez más en una disciplina versátil y poderosa al conjugarse con la intervención social. La arteterapia, se conjuga de muchas formas y entre sus definiciones podemos comentar la de Jean-Pierre Klein (2008) quien la bautizó como “un acompañamiento de personas en dificultad (psicológica, física, social o existencial) a través de sus producciones artísticas, obras plásticas, sonoras, teatrales, literarias, corporales y bailadas” (p.14). El arte, como explica Duncan (2007) nos ayuda a mirar el inconsciente, expresando a través de imágenes simbólicas la información difícil de liberar con la palabra, ayudando a nuestro desarrollo emocional y personal. González (2016) habla de momentos vitales en los que las personas no consiguen expresar verbalmente (y en su totalidad) la complejidad de las situaciones debido a la limitación del lenguaje. Es en esa dificultad, donde el arte juega el papel de herramienta comunicadora, de materializador de lo abstracto. Asimismo, el trabajo artístico puede presentarse de diversas formas, todas ellas válidas, pues basta con que logren que la persona en cuestión se comunique y dé lugar a una simbolización que exprese su experiencia en el entorno.

Cuando hablamos de sexualidad, podemos decir que es “una dimensión (...) que se vive y manifiesta en cada momento de su vida de un modo diferente, producto de nuestra experiencia y de lo que hemos aprendido en nuestras relaciones con nosotros

mismos y con los demás.” (Gonzalez et al., 2017). La sexualidad, presente en todo nuestro desarrollo vital, está compuesta por lo que nos emociona, por lo que sentimos, por lo que pensamos. Salovey y Mayer (citados en Duncan, 2007) refieren que el conocimiento de las emociones, el manejo de estas en beneficio de una misma, así como la habilidad para relacionarse con las emociones de las demás son claves para el desarrollo de la inteligencia emocional. Esta comunicación con nuestras propias creencias y emociones nos ayuda a comprender mejor nuestra sexualidad, a habitarla con respeto y comprensión. Por ello y al ser el arte una herramienta para proyectar y visualizar en las creaciones aquellas emociones y sentimientos no encontrados en la parte consciente, la arteterapia se convierte en una forma poderosa de trabajar con la sexualidad de las personas. En la experiencia derivada de un taller de arteterapia con mujeres que habían sufrido violencia machista se destaca que, el taller proporciona “una posibilidad de encuentro para una reflexión, el diálogo y las expresiones de las propias emociones a niveles muy profundos y significativos” (Ojeda y Serrano, 2008). En este taller, a partir de las artes plásticas se elaboraban los conflictos vividos con anterioridad, ayudando a que estos pudiesen resignificarse de una manera más positiva. Además, se visualiza como a lo largo de las sesiones las participantes transforman su manera de relacionarse consigo mismas, haciendo un proceso de autoconocimiento personal, de los propios deseos y necesidades. También se puede utilizar como referencia los talleres de “El Coño Creativo”, que llevan a cabo Irene Negri y Bellymar Moreno, donde se recogen testimonios como el de Naia “(...) me ha encantado dibujar mi vulva! sin morbo, con cariño”. Asimismo, refieren que su interés es “lograr una sinergia entre el cuerpo y nuestras partes más emocionales y racionales a través de la expresión artística” (Negri y Moreno, s.f).

Como hecho a destacar, podemos hablar de que el trabajo artístico puede utilizarse como un instrumento de acercamiento y vinculación en un proceso terapéutico, ya que ayuda a la demonización del rol de poder que ejerce la persona terapeuta sobre el o la sujeto de forma inconsciente. Esta desvinculación sucede al permitir que la persona se apropie del conocimiento de su creación artística y de esta manera, favoreciendo que el o la

profesional se convierta en alguien con quien compartir la misma (González, 2016).

La disciplina de la arteterapia, como se ha mencionado anteriormente, utiliza las artes como vía de autoconocimiento. Se conjuga de diferentes formas, según Klein (2006) se pueden observar cuatro categorías distintas en las que desarrollar la disciplina en función de la posición de la persona en cuestión y el objeto inanimado o símbolo sobre el que se trabaja. La primera, consiste en expresar a través del objeto artístico el ser y la esencia de la persona, no siendo necesaria la presencia de esta última, se trata en este caso de las artes plásticas. La segunda, es la persona la que a través de su cuerpo y movimiento metaforiza el objeto, por lo que es necesaria su presencia, tratándose en este caso de las artes vivientes. La tercera, es una fusión entre el objeto inanimado y la persona, a través de esta simbiosis se produce el símbolo y se trata del arte a través de marionetas, clowns, entre otros. Y en cuarto y último lugar, el objeto utilizado son vibraciones que emanan de la persona, como la voz o la utilización de instrumentos musicales.

En base a lo anterior, las cuatro grandes categorías engloban diferentes tipos de artes utilizados en la arteterapia. En la primera categoría hablamos de las artes plásticas, estas permiten que la producción simbólica, llevada a cabo manualmente, se convierta en una huella, en la que se expresan y exponen miedos, inseguridades y vergüenzas que no buscan lo bello, sino la liberación. En el caso de las artes vivientes, encontramos artes como la danza, cuya terapia se centra en los movimientos corporales como parte de la historia del individuo, o el teatro, desarrollado a nivel grupal y donde la persona estando en contacto con sí mismo crea su personaje (Bassols, Bonet y Klein, 2008). Klein (2006) también hablaba de la categoría relacionada con los clowns, marionetas, el maquillaje, etc. donde la persona y el objeto creaban un híbrido a través del cual se producía el símbolo. La última de las categorías es aquella que utiliza el recurso del instrumento (que nace o no de la persona), que se refleja en el caso de la música a través de instrumentos ajenos al cuerpo y se trabaja respetando el universo sonoro de la persona, tratando de favorecer el acceso a esa parte del individuo que conecta la música con su mundo emocional. En el mismo

orden, puede utilizarse la voz como herramienta, recurso primordial del ser humano y que, paradójicamente, parte de la importancia de la escucha, la respiración y el silencio según Davison (citada en Bassols, Bonet y Klein, 2008) y utiliza la voz como medio de liberación y canal con el propio cuerpo.

Utilizando una perspectiva auto-etnográfica, he decidido compartir algunas experiencias en cuanto al trabajo personal que se ha ido realizando durante el año de Máster de Sexología y Género. Algunas de las técnicas utilizadas son motivadas por el personal docente del máster, otras derivadas de la inquietud personal acerca de lo poderoso de expresarse a través del arte y en ello, realizar un trabajo terapéutico. Guiándonos por la clasificación de Jean-Pierre Klein (2006) se han utilizado las artes vivientes, artes plásticas y musicales. En el caso de las artes plásticas, se ha utilizado el dibujo (dibujo de nuestros órganos sexuales; representación de nuestra sexualidad actual y futura), manualidades (representación de nuestros genitales en la actividad "GenitArte"), técnica narrativa ("Carta a nuestros dueños") y técnica poética ("Poesía a mi placer y a mi vulva"). En el caso de las artes vivientes, se ha utilizado la danza desde la autoexploración del cuerpo y del placer corporal a través de un acompañamiento musical. Y por último el arte musical, a través de la búsqueda e instrumentalización de canciones que simbolicen y conecten con el autoerotismo.

Las propuestas en torno a las artes plásticas eran las de dibujar nuestros órganos sexuales y representar nuestra sexualidad presente y futura. En el primer



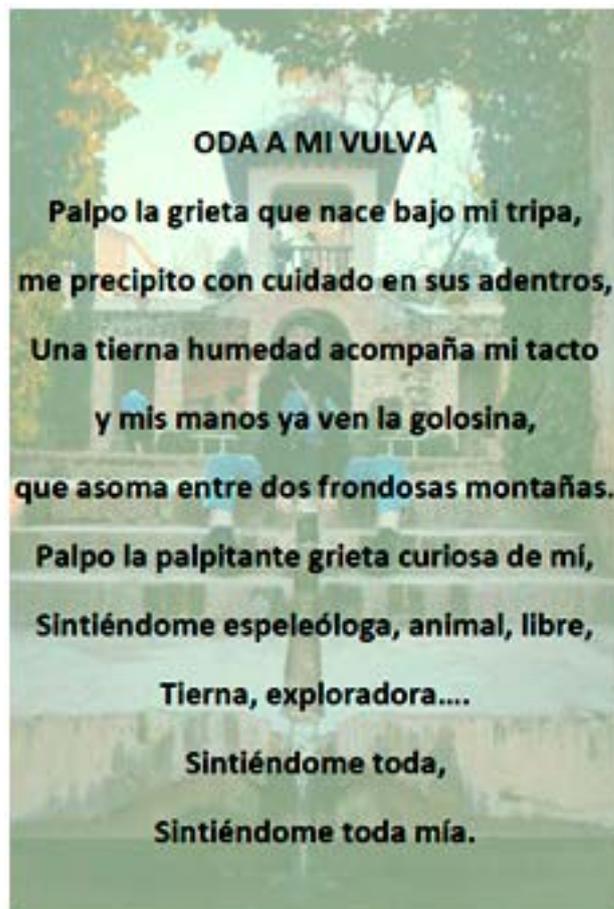
ejercicio se dejaron pocos segundos (aprox. 20 seg.) para realizar la tarea, con el fin de que la mente actuase rápido y no permitiendo que los juicios repitan el dibujo, lo cancelen o lo modifiquen. Para el segundo ejercicio se dejó más tiempo, por lo que pudimos dedicarnos enteramente a pintar, colorear, explorar con qué tonos nos sentíamos más seguras y realizar un diálogo interior más complejo. Fue interesante observar qué recorridos



hace la mente cuando tiene tiempo de pensar en lo que tu dibujo va a reflejar y cuando la respuesta va limitada por el tiempo y muestra lo que el atajo cognitivo ha facilitado. La obra en sí hablaba por las presentes, al mostrarlas dejaba entrever las diversidades que habitaban en el aula, favoreciendo una simpatía y una empatía entre las participantes. En la representación de los órganos sexuales algunos ocupaban toda la hoja, otros se representaban en la mitad superior, otros en una esquina, algunos eran solo genitales, en otros se dibujaron más partes del cuerpo, lo que hacía



reflexionar en torno al esencialismo, en torno a la visión de la sexualidad. En el proyecto de GenitArte, se representaron los genitales a través de diferentes artes plásticas. En mi caso, estudié las formas de mi vulva y las representé con materiales del campo: cortezas, hojas, frutos, etc. Observar mis genitales, dar cuenta de sus formas y relieves y poder visualizarlo como si de una obra de arte se tratara fue conciliador. En el proceso de elaboración tuve que recorrerme mi barrio en busca de material, lo que me ayudó a percibir de otra manera los



sitios por los que siempre paso, pero nunca me paro. Esto, lo acompañé de una poesía, género que nunca me atreví a compartir con mi entorno, pero donde me encontré a gusto e igual, me hizo sentir capaz de comunicar a través de otros tipos de arte. Por otro lado, durante el seminario de exposición del "GenitArte" escribimos una carta desde nuestros genitales a nuestras dueñas. En ella, descubrí cuántas cosas había por decirme. A veces, pasa el tiempo y damos por hecho que nos hemos reconciliado con nuestro cuerpo, sin embargo, hay cicatrices que de vez en cuando hay que lamerse y en este caso yo escribía "No siempre nos hemos puesto de acuerdo, a veces nos hemos mirado con rabia la una a la otra, como enemigas, como ajenas. (...) A veces

he querido cortarte las manos que afeitaban y no me dejaban ser animal salvaje, dueña de mi vello y mis labios. (...) Con el tiempo no solo he querido preguntarte, he tenido el poder de escucharte. (...) Te perdono, ahora te quiero con todos tus “poros”, con todas tus “peras”. (transcripción de “Carta a mi dueña”). Asimismo, a través de la danza pude comprender que a veces, hay que moverse para habitar el cuerpo y estar presentes. La danza, me ayudó a enfocar en las sensaciones que tengo cuando mi cuerpo se activa. Por último, desde la técnica musical que trata de conectar con nuestra voz a través del canto y la percusión de instrumentos, busqué una canción que me representara cuando pienso en mi erótica. Fue interesante las sensaciones que vinieron durante la interpretación, ya que la canté tratando de conectar con mi deseo y, curiosamente, también conecté con mi vergüenza, lo cual a veces en mi vida sentí que estaba muy ligado.

Como se ha ido relatando a lo largo del escrito, cuando se crea se mantiene un diálogo interior tanto con el cuerpo físico, como con el cuerpo emocional. En ese diálogo, se liberan emociones, sentimientos y conflictos internos a través de la obra, lo que permite trabajar sobre ellos, haciéndolos materiales, visibles, palpables. Esta canalización permite la liberación de emociones positivas, que pueden ayudarnos a percibirnos como personas capaces de comunicar a través de distintas técnicas. Trabajar la sexualidad a través de la arteterapia permite crear lugares de encuentro, ya sea con otras personas, ya sea con nosotras y nosotros mismos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Abad Molina, J., Martínez Vérez, M.V. y Mesias Lema, J.M. (2017). Arquitecturas del pensamiento: el lugar de las palabras. *Arteterapia: papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, Vol. 12 (2017), 109-123.
- Adsuar, K. (2016) ¡Aún no está acabada! Arteterapia en prisión. *Arteterapia: papeles de arteterapia y educación para inclusión social*, Vol.11 (2016), 45-53.
- Bassols, M., Bonet, E. y Klein, J.P. (coord) (2008) *Arteterapia: la creación como proceso de transformación*. Barcelona, España: Octaedro
- Blanco, M. (2012). Autoetnografía: una forma narrativa de generación de conocimientos. *Andamios*, 9(19), 49-74.
- Casla Puig, A. y Ugena Candel, T. (2017) Mariposas: transformación interior a través del arte. *Arteterapia: papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, Vol. 12 (2017), 233-242.
- Duncan, N. (2007) Trabajar con las emociones en arteterapia. *Arteterapia: papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, Vol. 2 (2007), 39-49.
- Freijomil Reverter, A. (2016) Arteterapia y musicoterapia en la etapa prenatal, paternidad, maternidad y post-parto. Recursos creativos para profesionales que les acompañan. *Arteterapia: papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, Vol. 11 (2016), 163-183.
- Gonzalez Abad, L. (2016) Arte, adolescencia y trabajo social: Anja, la regidora visible. *Cuadernos del Trabajo Social*, Vol. 26 (1), 63-72.
- Gonzalez Mora, C., Márquez Cortés, A., Mora Rodríguez, R., Sanz Martín, R. (2017) *Manual de Sexología y Género*, Tomo I. Madrid. España: Fundación Sexpol.
- Klein, J.P. (2006) *Arteterapia: una introducción*. Barcelona, España: Octaedro
- Negri, I. y Moreno, B. (s.f.) El coño creativo. Sexeducando por Irene Negri. <https://sexeducandoblog.wordpress.com/el-cono-creativo/>
- Ojeada, M. y Serrano, A. (2008) Mujer y Arteterapia, una visión sobre la violencia de género. *Arteterapia: papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, Vol. 3 (2008), 157-164.

Revista Sexpol

Nº 144 - Enero / Marzo 2022

· Edita, Fundación Sexpol ·
· Sociedad Sexológica de Madrid ·
C/ Fuencarral, 18-3ª Izda.
28004 Madrid
Tel. 91 522 25 10
<http://www.sexpol.net>
info@sexpol.net

Dirección
Rosario Mora

Consejo de Redacción

Ana Márquez, Clara González,
Roberto Sanz, Rosario Mora

D.L. M.41536-1982 / ISSN:0214-042X

Diseño cubierta: C. G. Mora

Revisión y maquetación: Fundación Sexpol

La revista no se hace responsable de las opiniones expresadas por sus redactores y colaboradores



FUNDACIÓN
Sexpol

Centro colaborador de:
Universidad Nacional de Educación a Distancia
Universidad Autónoma de Madrid
Universidad Pontificia Comillas de Madrid
Universidad Rey Juan Carlos de Madrid
Universidad Complutense de Madrid
Universidad de Alcalá



formación especializada en Sexología desde 1982

Máster en Terapia Sexual y de Pareja

Comienza en octubre

Máster en Sexología y Género

Comienza en octubre

Cursos de posgrado

Titulación de la Universidad Nebrija



**TAMBIÉN
ABIERTO PLAZO
DE MATRÍCULA
ON LINE**



Curso de Monitor/a en Educación Sexual

200 horas

Comienza en octubre

Terapia Psicológica y Sexual

Individual y de pareja

Previa cita, tel. 91 522 25 10

C/ Fuencarral, 18 - 3º izda. 28004. Madrid

Tel. 91 522 25 10 - www.sexpol.net - info@sexpol.net