



FUNDACIÓN  
**Sexpol**

REVISTA DE INFORMACIÓN SEXOLÓGICA

Abril/Junio 2022 · Número 145 · [www.sexpol.net](http://www.sexpol.net) · [info@sexpol.net](mailto:info@sexpol.net)

**KOMANDO GORDIX PRESENTA:**  
**KABARET**



El Komando Gordix son un grupo de gordes en Barcelona creando, proponiendo, incidiendo contra la gordofobia y todo lo demás!

En 2017 presentaron "Kabaret" como un espacio de denuncia antigordofóbica donde tienen cabida los cuerpos no normativos y se convierte en una plataforma de expresión de mujeres, bolleras y personas no binarias gordas. Lo han movido por varios centros sociales y espacios del territorio. Se trata de una iniciativa que surgió a raíz de los "Vermuts Gordos" en el espacio okupado La Tejedora, en el barrio del Poblenou de Barcelona.

Ilustración: @artemapache

# ¡Pandemia!

Como ya sabrás, esta revista no es un noticiero. Es decir, no atiende demasiado, salvo excepciones puntuales, a la situación social inmediata. Nos centramos en áreas de interés, sí, pero en campos temporales más extensos.

Pero resulta curioso cómo, al igual que ocurre en otros campos científicos, nuestra disciplina también sufre de modas: a saber, temas que cobran cierta importancia social en el momento en que se visibilizan, pero que pasado un tiempo relativamente corto pierden intensidad hasta igualarse, en este sentido, con los mil temas pendientes que mantenemos en Sexología.

Como disciplina social bebemos mucho de la calle, de movimientos sociales, reivindicaciones y luchas que abren puertas a campos de trabajo que se mantenían en la penumbra. Llega un momento en que se iluminan y podemos verlos. Verlos, mirarlos, es darles un espacio, un tiempo y un lugar. Es estudiarlos, trabajarlos y crecer. Saco esta cuestión a modo de introducción de los contenidos, pues en esta ocasión, personalmente, considero que tratan temas que en la actualidad están, diríamos, calentitos.

Para empezar, el consentimiento. Palabra que deberíamos sustituir por su connotación pasiva, receptiva, por otra más simétrica, como consenso. En muchos titulares desde la aprobación de la denominada Ley de “sólo sí es sí” y también en muchas mesas, tertulias, exposiciones, jornadas y congresos porque, no nos engañemos, nos va a dar muchos quebraderos de cabeza.

Muy de cerca le sigue el tema de la pornografía, disparado a raíz de algunas estadísticas, más o menos alarmistas, de su uso en la infancia/adolescencia. Este tema ha creado muchísima alarma social a razón de los pocos titulares que ha encabezado, y es que todo lo que pueda meter en las familias un poco de miedo sobre cómo fallar en esa educación parece ser prioritario. No tanto las buenas prácticas, la buena comunicación o la buena educación sexual... ya se sabe.

La gordofobia es otro aspecto bastante visible en la actualidad. Desde críticas directas en redes a por sus “kilitos de más”, hasta el simple, y lamentablemente tan habitual, juicio sobre la figura o el atractivo, tanto de personajes públicos como anónimos. La operación bikini está en marcha y a máxima potencia: aún no sabemos si pretenden convertir las playas en un espectáculo carnal para tantos ojos patriarcales deseosos, o simplemente es una preocupación por la salud de tantas y tantas mujeres (cis, por supuesto).

Otro tema recurrente en los últimos tiempos son las nuevas formas relacionales. Aunque estas no despiertan todavía el interés mediático estoy seguro de que en algún momento serán el blanco fácil de algún discurso retrocasoso. En cambio, dentro de la disciplina sí es algo candente, muy debatido y comentado, aunque no haya llegado aún al ámbito académico. Y es porque es necesario repensar nuestras formas de relacionarnos, tan importantes como animales sociales que somos, pero dentro de este sistema capitalista y patriarcal que deforma y pervierte tanto esas grandes cualidades humanas.

Además, encontrarás un artículo mucho más ambicioso, a escala global, sobre los esfuerzos, y los no esfuerzos, por erradicar el matrimonio infantil. Otro sobre un tema que nunca pierde peso, que es parte de nuestra historia y nuestro presente, aunque esperemos que no de nuestro futuro: la virginidad. Uno más sobre la construcción de la realidad a través del lenguaje y otro, que podría englobar a muchos de los anteriores, sobre la cosificación de las mujeres.

Lectura ligerita para estos días de calor, sol y agua para las más afortunadas. Lecturas que esperamos colaboren a un mundo mejor a través del conocimiento y la reflexión. ¡¡Feliz verano a todas!!

Roberto Sanz Martín, Junio, 2022

## Sumario

Editorial / Roberto Sanz. Pág. 2

El consentimiento como falsa liberación sexual ¿Es suficiente con decir que Sí? / Nora Fernández Urrutia. Pág. 3

Construimos a través de lo que decimos / Patricia Manini Ramos. Pág. 7

¿Es la Anarquía Relacional la verdadera revolución de los vínculos? / Lucía González Castro. Pág. 10

Gordofobia: una eficaz herramienta para el control de la sexualidad femenina / Judith Hebra Hinojosa. Pág. 14

Mujeres como productos, el resultado de la cosificación femenina / Patricia Medina García. Pág. 19

La virginidad es un constructo social ¿qué significa esto para nosotras? / Sabrina A. Vélez Torres. Pág. 24

Covid-19, cambio climático y matrimonio infantil: la triple crisis ¿Qué ha pasado con el objetivo mundial de acabar con el matrimonio infantil de 2023? / Virginia Gómez Sedano. Pág. 27

La pornografía y su influencia en la violencia sexual masculina en adolescentes / Laura Roqueta. Pág. 32



**Nora Fernández Urrutia**  
Graduada en Educación y Trabajo Social  
Máster en Sexología y Género  
con Perspectiva de Género  
Fundación Sexpol

# El consentimiento como falsa liberación sexual

## *¿Es suficiente con decir que Sí?*

Es por todas sabido, que vivimos en una sociedad que además de imponer a las mujeres ser perfectas, elegantes, decentes, delgadas y hermosas, también tenemos que estar sexys en todo momento. No hacerlo significaría caer bajo las etiquetas de “mojigata” y “estrecha”, una etiqueta que no se ajusta al perfil de las mujeres de hoy. Siguiendo esta línea, nos han vendido que la liberación sexual es sinónimo del contacto sexual continuo; lo que nos hace creer tener necesidades sexuales constantes; ya que, por el contrario, nuestra negativa a mantener relaciones sexuales se ve como un comportamiento represivo.

A raíz de esta comunidad sexista e hipersexualizada en la que vivimos, se han promovido algunas medidas sociopolíticas para frenar las agresiones; como el consentimiento referido a la violencia sexual que recibimos las mujeres por parte de algunos hombres. Son muchos los casos de agresiones sexuales que han enfurecido a la población feminista y parece ser que el consentimiento es la estrategia más efectiva que se ha encontrado, por el momento. Esta medida trae consigo un gran debate en cuanto al sexo consensuado, ya que hay muchas concepciones equivocadas y estereotipos de género sobre la violencia sexual y el sexo consentido. A lo largo del artículo trataremos de reflexionar sobre



la hipersexualización de la sociedad y procuraremos profundizar más en los aspectos que conciernen a la cultura del consentimiento que tanto predicamos como parte indispensable para la liberación sexual de la mujer.

Teniendo en cuenta lo mencionado, por un lado, las mujeres estamos sometidas a la constante referencia de ideales estéticos, desconociendo el alcance y la naturaleza de esta cultura objetivada de mujeres y niñas. Los medios promueven que el éxito social radica en la imagen que se proyecta. Dicen ofrecer lo que el público quiere, pero en realidad lo que muestran es un canon de belleza femenina socialmente aceptado. Por si esto no fuera poco, las redes sociales se han convertido en el mejor escaparate comercial, presentando cuerpos femeninos cada vez más jóvenes como una imagen que pretende agradar. Mostrarse de esta manera es aceptado porque es sinónimo de moda, popularidad, éxito, reconocimiento social, privilegio, fama, victoria, etc. Esta práctica está acelerando una era del desarrollo infantil donde las niñas, sin saberlo, se están hipersexualizando (Grande, 2019).

Por otro lado, Fernández (2004) afirma que el derecho de la mujer a tener relaciones sexuales de placer se ha convertido en una obligación de experimentarlo culminando con el orgasmo, orgasmos múltiples, e incluso con la eyacuación femenina. También refiere que dicho culmen es solo una meta liberadora como medio de disfrute para el hombre. En definitiva, el cambio ha sido pasar del sexo tabú al sexo libre de pecado; pero

el concepto de sexualidad sigue siendo patriarcal, masculina y genital de manera que ata a las mujeres, privilegiando la sexualidad basada en la penetración frente a la ternura y disfrute de la mujer.

En esta línea, Katherine Angels (2021) en su ensayo hace hincapié en la presión que sufrimos las mujeres frente al empoderamiento y la liberación sexual mencionada que marca nuestra sociedad. Así, el consentimiento y el autoconocimiento se proclaman como requisitos para un sexo satisfactorio; a la vez que ejercen como medida de control para el género femenino. Estos requisitos cargan con mayor peso a la mujer ya que hace que tengamos que expresar claramente nuestros deseos responsabilizándonos de que la experiencia sexual resulte satisfactoria.

Profundizando en el tema, en palabras de Segato (2003, citado por Pérez, 2016) afirma que el consentimiento tiene una dimensión tanto estructural como relacional. Está incluido en el sistema sexo/género, donde se sostiene sobre una disparidad de posiciones basadas en la desigualdad. Por un lado, los hombres ejercen el papel activo de pedir, insistir y convencer. Por otro lado, las mujeres, el pasivo de ser pedidas, objeto de insistencia y consentir. Esta dinámica se refleja en una lógica sexual en la que las personas que ejercen el rol masculino deben ser capaces de demostrar su virilidad, “en cuanto compuesto discernible de masculinidad y subjetividad, mediante la extracción de la dádiva de lo femenino”, ésta “es la condición que hace posible el





surgimiento de lo masculino y su reconocimiento como sujeto así posicionado”.

¿Cuál es la base para esta asignación de roles? Describir a los hombres como sujetos de deseo independientes y a las mujeres como sujetos de deseo moderados. Estos roles se amparan bajo la idea de que las mujeres tímidas o recatadas, no pueden responder a los deseos sexuales que dan algunos varones para justificar su iniciativa. De este modo, corresponderá a la mujer aceptar o rechazar (consentir) las ofertas de los hombres. La expectativa es que este debe respetar la decisión, ya que es él quien lleva la iniciativa. De esta última idea se deriva que es propio del hombre ser sujeto de deseo sexual y por lo tanto se legitima que busque su satisfacción en la mujer (Jones, 2010).

El consentimiento, según recoge Pérez (2016), es competencia de las encargadas de evitar, dirigir y corregir el acoso masculino. En otras palabras, los hombres son los sujetos del deseo sexual y objetos de la aceptación. Ellas en cambio, son los objetos de este deseo y las

agentes del consentimiento. En el plano subjetivo y simbólico de la sociedad, los hombres proponen, las mujeres disponen. Se les exige a ellas que controlen o frenen los esfuerzos de los hombres por conquistarlas. Los hombres, por el contrario, están entrenados para ganar experiencia sexual y desarrollar habilidades de conquista, así como un esfuerzo constante para obtener algo de las mujeres.

En este orden de cosas, continúa el autor (Pérez, 2016), el consentimiento sexual parece ser un fenómeno que excluye a los hombres y pertenece a las mujeres. La masculinidad hegemónica requiere la expresión de una sexualidad desenfrenada, jerarquizada por el número de parejas sexuales, el desarrollo de la capacidad de conquistar y persuadir, de tomar la iniciativa y aprovechar cada oportunidad aparente.

Fruto de todo esto nace el dilema en torno al consentimiento; hemos dado un paso adelante construyendo políticas. Comenzamos por el “no es no” y actualmente abogamos por “solo sí es sí”. No podemos

eludir al avance social y político, pero seguimos sometiendo a la mujer con la responsabilidad y la carga total del consentimiento. Decir Sí o consentir no significa desear tener relaciones; y mucho menos disfrutarlas. Como hemos visto, el rol del hombre consiste también en insistir a la mujer como sujeto activo y tratar de convencerla. Siendo esto así, muchas mujeres consienten tener prácticas sexuales que ni disfrutan ni desean.

Al respecto Figueroa (2021) dice que la politización de las normas sexuales es la última frontera de la lucha democrática; precisamente porque sigue prevaleciendo la ilusión de la naturaleza sobre el sexo, como si el cuerpo y el deseo no fueran políticos. Por ello, una sociedad debe ser capaz de reflexionar sobre la legitimidad e inmutabilidad de su sexualidad; entendiéndolas como un aspecto necesario, regulado democráticamente y, por tanto, cambiado. Es decir, se trata de cuestionar y discutir normas que tradicionalmente se consideran indiscutibles, porque se cree que son reflejo de un orden natural; la heteronormatividad, los roles de género, el coitocentrismo, el deseo de la mujer etc.

Adentrándonos más en el concepto del deseo, según Kaplan, tal y como recogen Noa et al. (2014) en su artículo, es una sensación específica que mueve al individuo a buscar experiencias sexuales o a mostrarse receptivo a ellas. Por lo tanto, acceder como consecuencia de la insistencia no encaja con el deseo propio y libre de la mujer. De esta forma, Angels (2021) valora la negociación, el diálogo más allá de un Sí, la apertura a los demás, a sus deseos y a los nuestros.

Las prácticas sexuales son muy diversas y estas se construyen por medio de la indagación y exploración. Además, hay ciertos momentos en los que no tenemos muy claro lo que deseamos y cómo lo deseamos; por lo que la fijación de un Sí rotundo tampoco es algo determinante. Como cita Angels (2020) en su ensayo “es precisamente el espacio incierto y poco claro entre el sí y el no, lo que tenemos que aprender a navegar. Y es en este espacio donde puede desarrollarse un proceso de descubrimiento, que puede proporcionarnos un intenso placer”. Es decir, el hombre también puede aprender a explorar con nosotras las prácticas que disfrutamos, estando abiertas a negociar y a cambiar de idea si fuera preciso.

A modo de conclusión, podríamos afirmar que la verdadera liberación sexual es la oportunidad que tenemos las mujeres de hacer oír nuestra voz a otras mujeres, poder compartirla, representarla y expresar su diversidad. Donde seamos respetadas y tuviéramos la oportunidad de fomentar nuestro deseo. Donde nos enseñaran a dejar de tenerle miedo al cuerpo y a sus sensaciones. Donde no se nos sancionara por hacer lo que deseemos con nuestro cuerpo, vida y sexualidad. Donde el consentimiento fuera compartido y negociado por todas las personas implicadas. Y donde aprendamos a disfrutar del sexo más allá del coito.

Precisamos de una sociedad diversa que no enmascare este empoderamiento sexual con seguir atadas al peso que supone el coitocentrismo. Un lugar seguro para todas donde nos deshagamos de los roles de género, la heteronorma, la genitalidad y la eterna presión hacia las mujeres en cuanto a nuestra sexualidad. El consentimiento es la base de una relación sexual, pero nosotras también merecemos ser parte activa de nuestras relaciones. Si entendemos por follar disfrutar de prácticas sexuales entre dos (o más) personas, deberíamos poder explorar, negociar y probar, pero ante todo gozar del sexo para desearlo. Con lo cual, vuelvo a preguntarnos:

¿Es realmente suficiente con decir que Sí?

## BIBLIOGRAFÍA

- Angel, K. (2021). El buen sexo mañana. Mujer y deseo en la era del consentimiento. Barcelona: Alpha Decay.
- Fernández, L. (2004). Amor y sexualidad: algunos desafíos. *Universidades*, (28), 21-33.
- Figueroa, E. A. (2021). Democracia sexual, significaciones y desigualdad en Gran Concepción, Chile. *Revista Mexicana de Sociología*, 84(1), 65-97.
- Grande, V. (2019). La hipersexualización femenina en los medios de comunicación como escaparate de belleza y éxito. *Communication Papers*, 16 (8), 21-32.
- Jones, D. (2004). Sexualidades adolescentes. Amor, placer y control en la Argentina contemporánea. Introducción. *Revista Noticias*, 28, 05.
- Noa, L., Creagh, Y., Soto, O., & Wilson, D. (2014). El deseo sexual femenino. Un tema de interés para todos. *Revista Información Científica*, 85(3), 514-525.
- Pérez, Y. (2016). Consentimiento sexual: un análisis con perspectiva de género. *Revista mexicana de sociología*, 78(4), 741-767.

**Patricia Manini Ramos**  
Cooperación al Desarrollo e Inclusión Social  
Educatora Menstrual  
Máster en Sexología y Género  
Fundación Sexpol



## Construimos a través de lo que decimos



Comunicar, transmitir, violentar, alagar, vivenciar, oprimir, marginar, sostener... No sólo son infinitivos también es lo que hacemos con el uso de nuestro lenguaje. Pero en la mayoría de las ocasiones no somos conscientes de cómo lo utilizamos y el impacto que podemos llegar a generar en otras personas. Noam Chomsky establece que a través del lenguaje no sólo podemos comunicarnos sino que también, a través de este creamos y expresamos nuestros pensamientos<sup>1</sup>. Por lo tanto no podemos pensar que son solo meras palabras, que detrás de ellas no hay ninguna intención, y que cuando empleamos estas para oprimir o marginar lo conseguimos. La manera en la que nos comunicamos

<sup>1</sup> Chomsky, N. (2003). La Arquitectura del Lenguaje (1.a ed.). Nirvana Libros, S.A. de C.V.

representa una construcción. Las palabras tienen un peso vital en nuestro día a día y no podemos olvidar la importancia de este y de cómo comunicamos.

Las palabras en sí, aisladas de la sociedad o de un contexto y una tonalidad no son capaces de generar violencia, pero la realidad es que el lenguaje no suele estar aislado y detrás de este hay una gran construcción de conceptos, ideas y pensamientos entre otros. J.L. Austin establece que existen dos tipos de habla: «illocucionarios», son aquellos tipos que hacen lo que dicen y «perlocucionarios» son los que producen un efecto que va más allá de lo que se dice. Por lo tanto pensar que lo que decimos no va a causar ningún impacto en quien lo recibe no tiene mucho sentido.



Pero podemos ir más allá; como establece Brigitte Vasallo<sup>2</sup> no sólo importa lo que decimos sino quien lo dice. ¿Quién determina un discurso? y ¿desde dónde lo hace? Las otredades y las identidades disidentes se quedan fuera de este sistema hegemónico. Y por lo tanto su discurso difícilmente podrá alcanzar el diálogo con el poder o la política para poder optar a un cambio.

El modo en el que hacemos uso de nuestras palabras no es casual. Creamos eufemismos de manera inconsciente para nombrar todo aquello que supone un tabú en nuestra sociedad, entre ellos la muerte y por supuesto la sexualidad. Empleamos otras palabras cuando hablamos de relaciones sexuales o de genitales, sin ser conscientes de que de esta manera, seguimos relegando algo tan importante y que nos atraviesa en todo momento, como es la sexualidad.

Cuando empleamos palabras como maricón, bollera, puta, gorda, entre otras, lo hacemos para oprimir y violentar. Pero de una manera muy perversa, porque al no haber una violencia física, nunca nos sentiremos como opresores y mucho menos como agresores. Pero la finalidad de esto, es recordar a la otra parte, que efectivamente ahí es donde está, en otra parte, y nunca podrá pertenecer al grupo. No mientras su orientación del deseo, su cuerpo o su actitud estén fuera de lo normativo. Y lo mismo sucede cuando empleamos la palabra, moro, sudaca, panchito, negrata etc. De nuevo estamos estableciendo una etiqueta que automáticamente les estamos colocando fuera y debajo. No podemos creer que detrás de estos adjetivos haya pura inocencia, que no se esconde una intención,

2 Vasallo, B. (2021). Lenguaje inclusivo y exclusión de clase (LA-ROUSSE - Lengua Española) (1.a ed.). Larousse.

aunque sea ligera de colocarnos en una posición de superioridad respecto al otro.

Tal y como explica Leo F. Buscaglia en el capítulo VII de su libro Amor<sup>3</sup> el ser humano inventó el lenguaje como una herramienta para organizar su entorno, preservar el pasado y construir un futuro. «La etiqueta hizo caer al hombre en la trampa de convertirlo en su esclavo y distanciarle de los otros seres humanos». Sin ser conscientes o tal vez sí, creamos una brecha a través de etiquetas y de esta manera nos alejamos de quienes no están dentro de lo que consideramos nuestro grupo de iguales.

De la misma manera que cuando empleamos el masculino como genérico dejamos fuera a más de la mitad de la población. Y como establece George Steiner «Lo que no se nombra no existe». Nos excusamos en economizar el lenguaje y en que si siempre se ha hablado así por qué vamos a tener que cambiarlo ahora. Pero sin embargo a nadie parece molestarle emplear palabras nuevas como TikTok, influencer, followers, etc. Pero cuando hablamos de género a una gran parte de la población le cuesta no mostrar reticencias. ¿Qué nos da tanto miedo de emplear un lenguaje inclusivo?

¿Y qué sucede con los titulares de las noticias? ¿Es casual la manera en las que se tratan las noticias? Probablemente la mayoría sabemos que no. No hay más que escribir en el buscador «inmigrantes España» y las palabras que más se repiten son: asalto, cientos, miles, ilegal. A través de estas inocentes palabras los medios consiguen generar en una gran parte de la población miedo, rechazo, incluso odio.

Y lo mismo sucede con los titulares referentes a las mujeres asesinadas a manos de sus parejas o exparejas. A través de ellos se quita responsabilidad de estos asesinatos a quienes los cometen. Frases como «presunto agresor» a pesar de haber confesado el crimen o de la existencia de testigos o «encuentran muerta» cuando ha sido asesinada.

Pero no hace falta hablar solo de asesinatos para encontrar claros ejemplos de opresión, culpabilidad y responsabilidad hacia las mujeres. Los medios de comunicación son los encargados de informar a la

3 Buscaglia, L. (1972). Amor, ser persona. Plaza & Janes editores.

población y a diario podemos encontrar noticias o titulares bochornosos cargados de misoginia, machismo, homofobia, transfobia, racismo, capacitismo etc.

A continuación algunos ejemplos:

Periódico El Mundo: «seis mujeres astronautas, un experimento espacial innovador y un grupo de periodistas enfrente, ansiosos por saber. Estaba claro que las preguntas iban a ser muchas y muy variadas, pero lo que nadie se esperaba era el contenido sexista de algunas de ellas: ¿Cómo afrontarán el ‘viaje’ sin maquillaje?»<sup>4</sup>

AS en Twitter: «Rivas, el hombre que convirtió en oro las rabietas de Carolina»<sup>5</sup>

El Mundo: «La volcánica relación que mató a Lourdes»<sup>6</sup>

Esto son solo tres ejemplos de los muchos que podemos encontrar, tanto en formato digital como en papel. A través de sus plataformas digitales o en redes sociales como Twitter. Menospreciar el logro de una mujer y concederle el éxito al hombre se repite continuamente. Así como reducir las capacidades intelectuales de unas mujeres por el simple hecho de usar maquillaje. El último titular es un claro ejemplo de quitar la responsabilidad de la persona que acabó con la vida de Lourdes.

De nuevo el lenguaje presenta una carga importante a la hora de transmitir la información; son los medios los que tienen la responsabilidad de informar de una manera adecuada y con lenguaje consciente; no de desinformar a través de la manera en que lo hacen.

Cuando empleamos términos de «lo normal» para referimos a una persona normativa, de nuevo estamos dejando fuera a aquella persona que no cumple los roles, que no posee un cuerpo normativo o no tiene capacidades normativas. Y de ahí aparece también el

4 El Mundo. (s. f.). EL Mundo. Recuperado 27 de marzo de 2022, de <https://www.elmundo.es/yodona/2015/11/02/56373d4222601d41728b45c5.html>

5 Tercera Información. (s. f.). Tercera Información. Recuperado 27 de marzo de 2022, de <https://www.tercerainformacion.es/articulo/negocios-y-ocio/20/08/2016/el-diario-as-toca-fondo-en-el-tratamiento-machista-a-las-olimpicas-espanolas-rivas-el-hombre-que-convirtio-en-oro-las-rbietas-de-carolina/>

6 El Mundo. (s. f.). EL Mundo. Recuperado 27 de marzo de 2022, de <https://www.elmundo.es/espana/2019/05/11/5cd5c73f21efa080638b4645.html>

término capacitismo que hace referencia a un tipo de discriminación ejercido sobre las personas que poseen capacidades diferentes, a las que antes se denominaba minusválido<sup>7</sup> (menos válido). A lo largo de los años se ha dejado de emplear estapalabra, así como subnormales, mongolos, retrasados etc. por la carga peyorativa que en ellas se esconde. Y volviendo al capacitismo: «Reconocido como un discurso discriminatorio, basado en el privilegio y la sobrevaloración de ciertas capacidades por encima de otras»<sup>8</sup> de nuevo encontramos una discriminación creada y mantenida a través del discurso, del lenguaje. Emplear frases como «hacer oídos sordos», «algo cojo» para hacer referencia a algo incompleto, «está loca» cuando alguien está expresando sus emociones de una manera que nos resulta exagerada, son solo algunos ejemplos del valor que damos a las capacidades diversas.

Jamie Hale, director ejecutivo de Pathfinders Neuromuscular Alliance, una organización benéfica del Reino Unido dirigida por y para personas con afecciones neuromusculares establece que «Cuando las personas usan un lenguaje discapacitado tiene la sensación de que ven las formas de ser como menos» y que «A menudo no es un intento consciente de dañar a las personas con discapacidad, pero actúa para construir una visión del mundo en la que existir como una persona con discapacidad es negativo»<sup>9</sup>

Y como dice Franco Berardi «El dinero y el lenguaje tienen algo en común: no son nada y mueven todo». Por eso es importante cuidar nuestro lenguaje y hacer un buen uso de este, porque lo mueve todo y a través de él creamos un discurso en el que es nuestra responsabilidad promover la diversidad, respetar y sostener. Justificar que es una manera de hablar seguirá manteniendo todos estos términos. El compromiso es nuestro y hacia las demás personas. Solo necesitamos consciencia, observación y cambio.

7 Minusválido. (s. f.). En RAE. Recuperado 15 de marzo de 2022, de <https://dle.rae.es/minusv%C3%A1lido?m=form>

8 Capacitismo.org. (s. f.). Capacitismo. Recuperado 20 de marzo de 2022, de <https://www.capacitismo.org/>

9 Fasinarm. (s. f.). Fasinarm. Recuperado 25 de marzo de 2022, de <https://www.fasinarm.edu.ec/lenguaje-capacitista/>



**Lucía González Castro**  
Graduada en Educación Social  
Monitora de Ocio y Tiempo Libre  
Máster en Sexología y Género  
Fundación Sexpol

## ¿Es la Anarquía Relacional la verdadera revolución de los vínculos?



*“Amor libre significa amar sin obsesión, amar sin perder la propia identidad, amar sin miedo a la pérdida y amar pudiendo pensar, sentir y actuar con autonomía.”*

Walter Riso

En la actualidad no podemos -ni debemos- negar que las alternativas a la monogamia están en el punto de mira. Las diversas formas de lo que comúnmente se conoce como “poliamor” han cogido presencia en nuestra realidad social, en los cafés con amigos y en la academia. Cada vez son más las creaciones literarias que hablan de este tema, transmiten opiniones y experiencias personales, llegando incluso a elaborar guías sobre cómo llevarlo a cabo. Pero, ¿qué sabemos realmente de otras formas de amar?

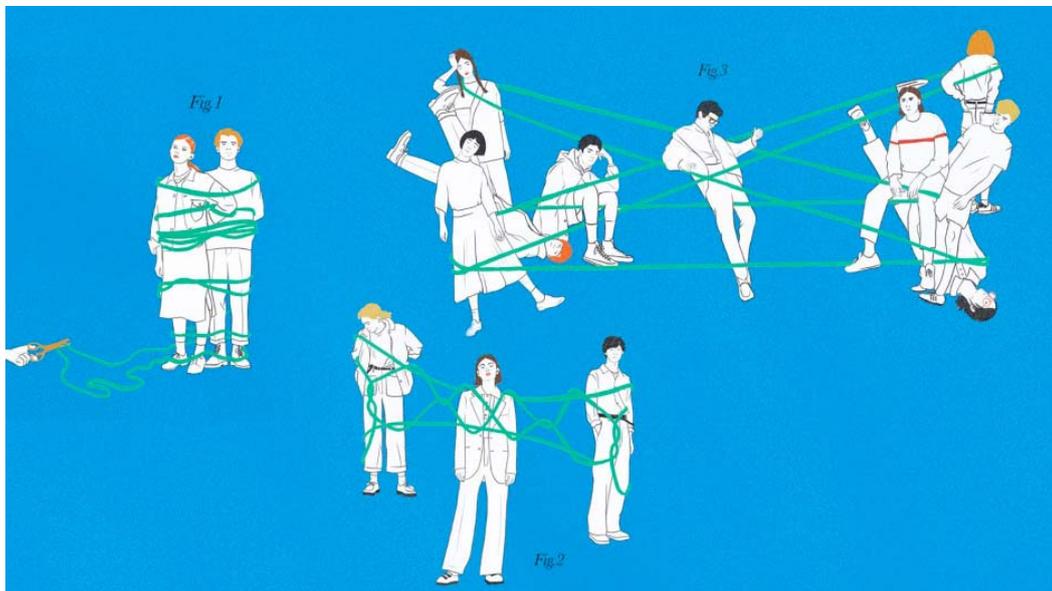
Indiscutiblemente, hemos sido criados en la “mononorma”, una estructura que rige el funcionamiento de la sociedad con base en el parejocentrismo y, paralelamente, normaliza (aunque no siempre lícita) la infidelidad, como se puede concluir observando algunas cifras: “según los últimos datos del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) de 2008, el 20% de los españoles, hombres y mujeres, han tenido alguna relación sexual extra-matrimonial” (Ayuso, 2013).

En base a este aprendizaje, romper con la norma es habitualmente doloroso y da lugar a numerosas

maneras de discriminación. Las personas que deciden dar este paso se ven obligadas a adquirir herramientas que les permitan hacer frente y compensar los privilegios con los que cuenta la “pareja tradicional”; tan instalada en nuestro imaginario colectivo que reproduce habitualmente discursos esencialistas y muy lejos de la crítica elaborada, como los que recoge Ayuso: “El hombre y la mujer -aseguran los defensores de las relaciones tradicionales- necesitan mantener vínculos exclusivos para garantizar la continuidad de la especie, y no hay razón para que esto deje de ser así [...]” (2014).

En este artículo pretendo poner luz sobre la Anarquía Relacional, término acuñado por la activista Andie Nordgren en el año 2006 y que es, a mi parecer, esa gran olvidada dentro de lo que llamaremos “no monogamias consensuadas”, término paraguas que incluye el máximo número posible de ejemplos de diversidad relacional.

Dentro de las NMC existen las “relaciones abiertas” y todas las formas de poliamor. Las primeras constituyen relaciones en las que existe una unión



romántica -que acostumbra a ser sexual a su vez- entre dos personas que a su vez comparten un acuerdo que permite tener relaciones sexuales fuera de ese vínculo. La principal diferencia con el poliamor es que, en la práctica de este último, se producen múltiples vínculos afectivo-románticos, que pueden ser al mismo nivel o a diferentes niveles (por ejemplo, poliamor jerárquico y no jerárquico). La AR se encuadra dentro de lo que llamamos poliamor, pero ofrece un punto de vista sobre la construcción de los vínculos radicalmente diferente a las mencionadas hasta el momento.

¿Por qué es tan revolucionaria entonces la AR? Principalmente, como señala Ayuso (2014), “el objetivo de la Anarquía Relacional pasa por cambiar radicalmente la noción que tenemos de ‘amor’ y, a partir de ahí, cambiar la estructura de nuestras relaciones”. Realmente sitúa el conflicto respecto a los vínculos en la base de los mismos. No pone el foco en eliminar la exclusividad sexual y/o romántica en la pareja, sino en horizontalizar al máximo nuestras relaciones y desdibujar las líneas de lo que amar significa.

[Une] anarquista relacional no hará exclusivo de sus parejas románticas el sexo, el compromiso, el afecto físico/sensorial ni la intimidad, afectiva o no. Es decir, no privará de todo esto a sus relaciones de amistad no románticas. [...] puede copiar todo el código de conducta del concepto de «pareja» -compromisos de convivencia, crianza, gananciales, integración de la pareja en la familia de origen, etc.- y ponerlo en práctica con una pareja con la que no mantiene relaciones románticas ni sexuales

o incorporarlo a su relación con una pareja romántica y/o sexual. (El demonio blanco de la tetera verde, 2014)

Los autores Veaux & Rickert definieron la AR como: Filosofía o práctica por la que las personas son vistas como libres de establecer las relaciones que elijan, se valora la espontaneidad y la libertad, no se entra en las relaciones a partir de un sentimiento de deber u obligación, y cualquier elección en las relaciones se considera permisible. (Veaux & Rickert, 2018, como se cita en Tejeiro, 2019: p. 25)

Siguiendo esta premisa, este modelo relacional se supondría más libre- y por ende más justo- que otros modelos recogidos bajo el paraguas de NMC, ya que tiene en cuenta la individualidad de las personas y su existencia fuera del contexto de “pareja” o “parejas”. Esta ruptura con la jerarquía, que cuestiona el hecho de que los vínculos románticos y de familia nuclear tengan que estar en la cúspide, produce a menudo confusión, puesto que tiende a asociarse con relaciones más fugaces, basadas en el sexo e incluso ausentes de compromiso. En el imaginario social, “las relaciones abiertas son en realidad una excusa para gozar al mismo tiempo de los beneficios tradicionales del soltero (libertad), y los del casado (disponibilidad)” (Ayuso, 2013). Nada más lejos de la realidad, ya que como menciona Nordgren (2012, traducido por Wildest, 2015) en el propio manifiesto del Anarquismo Relacional, la idea es diseñar nuestros propios modelos de compromiso lejos de la rígida norma social y eliminar la idea de que para que el amor sea real deben cumplirse una serie de requisitos. Señala, por ejemplo, la crianza y la convivencia, dos de los grandes pilares sobre los que se asienta la mononorma.

Por otro lado, el sexo como práctica no solo no es la base de las relaciones de AR sino que, como recoge Ferrario (2018) cuando habla de relaciones de amor libre, “[el sexo] adquiere una importancia menor, si bien no deja de ser importante, forma parte de una esfera de dimensiones más amplias”. En la AR el concepto de afecto se desdibuja y se construye desde el cuerpo y no tanto desde la idea que tenemos predeterminada. “El amor libre no implicaría en ninguna medida establecer vínculos sexuales y/o afectivos con muchas personas al mismo tiempo porque el objetivo no estaría en satisfacer la gula vincular”, añade la autora, esclareciendo como la AR pone el foco en la calidad de los vínculos y no en la cantidad. “Lo importante entonces, es que los vínculos que se establezcan, más allá de su número o cantidad, sean vínculos basados en la honestidad, en la responsabilidad, en el compromiso y en el respeto tanto por uno mismo como por el otro” (Ferrario, 2018, p6).

De la misma manera, cuando el sexo se entiende desde una esfera más amplia, permite que las relaciones se adapten a la vivencia individual de la sexualidad en el sentido más diverso. Como señala Teijeiro (2019), “al no ser el sexo un elemento fundamental, incluye a colectivos de personas que no podían identificarse con otras no-monogamias, como por ejemplo [les] asexuales”.

El manifiesto sobre Anarquismo Relacional antes mencionado (publicado en sueco como *Relationsanarki i 8 punkter* en el año 2006) fue traducido por primera vez al español en el año 2013 y publicado en el blog “El Bosque en el que vivo”. A continuación se recogen los 9 puntos en los que se basa dicho manifiesto de manera sintetizada, tal y como recoge Teijeiro en el año 2019:

- El amor es abundante y cada relación es única: no es un recurso limitado que solo puede existir cuando hay una pareja exclusiva de dos cónyuges. Se puede amar a más de una persona, cada relación es independiente y no necesitamos primar unas sobre otras.
- Amor y respeto en lugar de derechos: se debe respetar la independencia y autodeterminación de las personas. Los sentimientos que se tengan hacia la otra persona no te otorgan derecho alguno de posesión o control.
- Encontrar un conjunto básico de valores.

- El heterosexismo está en todos los lugares, no dejes que te asuste: hay un sistema normativo muy poderoso que nos muestra cómo debemos de vivir el amor. La sociedad cuestiona nuestra forma de relacionarse, por eso hay que buscar fórmulas para que lo normativo no domine este tipo de relaciones.
- Construir lo inesperado: ser espontáneos para estar libres de miedos u obligaciones.
- Fingir hasta conseguirlo: saber gestionar el romper con las normas. Buscar el apoyo en otras personas que transgredan las mismas normas y no reprocharse tener conductas no deseadas de esas mismas normas.
- La confianza es importante: asumir que la otra persona no busca hacerte daño. Se deben aceptar relaciones en las que los cambios o rupturas sean asimilados con facilidad y que ofrezcan la posibilidad de debatir. El cuidado como elemento importante.
- Cambiar a través de la comunicación: comunicarse en un contexto de confianza. Decir lo que realmente se piensa o se siente.
- Personalizar y diseñar tus compromisos: el anarquismo relacional no rechaza el compromiso, sino que diseña sus propios compromisos a través de liberarlos de las normas establecidas. Como, por ejemplo, convivir juntos para demostrar amor o la crianza de hijos/as. (p.26)

Estos principios ponen sobre la mesa premisas que, en una primera lectura, pueden simular ser cuestiones muy básicas y universales, sobre todo las referentes a la confianza y la comunicación. Sin embargo, estos fundamentos constituyen indudablemente una auténtica revolución de los vínculos. Estos “pequeños cambios” significan poner en cuestión la forma en la que llevamos siglos relacionándonos, aunque no tantos como creemos.

En el año 2020, se publicó el primer libro en español dedicado a la AR, *Anarquía Relacional: la revolución desde los vínculos*, de Juan Carlos Pérez Cortés. Esto demuestra el creciente interés por esta rompedora manera de relacionarnos que ha

permanecido oculta. Desde mi punto de vista, la AR realmente hace tambalearse los cimientos del sistema capitalista y neoliberal, que nos empuja al individualismo y la competitividad. La forma en que amamos en colectividad resulta, a mi parecer, nuestra arma más valiosa ante el colapso del modelo económico, político y social. Cuando se habla de los grandes cambios de paradigma, muchas veces olvidamos lo relacional. El modo en que nos comunicamos y compartimos espacios -o las posibles maneras de habitarlos- condiciona el desarrollo de la humanidad.

El apoyo mutuo, la construcción de redes de solidaridad y la autogestión nos han protegido durante la pandemia del covid-19 y nos han puesto delante la necesidad de hacerlo siempre. Para construir esas redes debemos relacionarnos de manera que ninguno se quede fuera, y eso pasa por horizontalizar los vínculos, por deconstruir la idea del amor que se nos ha inculcado.

Paralelamente, esto no quiere decir que debamos castigarnos y culparnos por no hacer uso "igualitario" de nuestro tiempo. Hablar de AR no versa sobre eso, porque a la hora de establecer agenda siempre van a existir desigualdades. Pretender dedicar la misma unidad de tiempo a cada uno de nuestros vínculos es imposible, y además impositivo. No es deseable eliminar las rígidas normas de un modelo para imponer otro con normas igual de rígidas. El tiempo o

energía que se le dedica a cada vínculo dependerá de la proximidad geográfica, la duración, la conexión o incluso la capacidad de cada uno. La monosexualidad sigue siendo una opción, porque debemos recordar que la AR no se trata de acumular vínculos, y debemos permitirnos construir nuestras relaciones desde un lugar seguro para nosotros. Pero, para mí, es necesario seguir haciéndonos ciertas preguntas: ¿Es la monogamia mi modelo escogido? Y si es el poliamor, ¿estoy reproduciendo las viejas estructuras de la monogamia de manera consecutiva? ¿Existe solo una forma de amar, de criar o de convivir?

En conclusión, la AR ha abierto nuevas puertas y ventanas a la forma de entender cómo nos relacionamos y eso la convierte para mí en una auténtica revolución. Esto no quiere decir que deba ser una imposición, ni que exista una sola manera de vivir la anarquía relacional. No se trata de salirnos a la fuerza de nuestra zona segura y exponernos a la violencia, ni auto-infligirnosla por no cumplir con otra imposición. Debemos tener presente, eso sí, que lo que este modelo nos plantea no tiene que ver con el número de personas con las que practicamos sexo -aunque también- si no con quién construimos proyectos de futuro y de qué forma decidimos hacerlo. Porque podemos dar y recibir mucho más amor del que nos han hecho creer. Recuerda, cuanto más grande es la red, menos posibilidades tenemos de caernos.

## BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

- Anarquía relacional y poliamor no jerárquico. (2014, 30 julio). El demonio blanco de la tetera verde. Recuperado 2 de marzo de 2022, de <https://eldemonioblancodelateteraverde.wordpress.com/2014/07/29/anarquia-relacional-y-poliamor-no-jerarquico/>
- Biblioteca anarquista Anti-Copyright. (2018). Breve manifiesto instructivo para la anarquía relacional.
- <https://mirror.anarhija.net/es.theanarchistlibrary.org/mirror/a/an/andie-nordgren-breve-manifiesto-instructivo-para-la-anarquia-relacional.c109.pdf>
- Clarín.com. (2019, 10 abril). Qué es la anarquía relacional y por qué cambia completamente la mirada sobre las relaciones amorosas. Clarín. Recuperado 1 de marzo de 2022, de [https://www.clarin.com/entremujeres/pareja/anarquia-relacional-cambia-completamente-mirada-relaciones-amorosas\\_0\\_GPqiiWfe0.html](https://www.clarin.com/entremujeres/pareja/anarquia-relacional-cambia-completamente-mirada-relaciones-amorosas_0_GPqiiWfe0.html)
- El Manifiesto del Anarquismo Relacional. (s. f.). El Librero. Recuperado 2 de marzo de 2022, de <http://el-librero.blogspot.com/2014/01/el-manifiesto-del-anarquismo-relacional.html>
- Ferrario Constanza María. (2018). Poliamor, parejas abiertas y anarquía relacional: una etnografía sobre el amor libre. X Jornadas de Sociología de la UNLP, 5 al 7 de diciembre de 2018, Ensenada, Argentina. EN: [Actas]. Disponible en: [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.11498/ev.11498.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.11498/ev.11498.pdf)
- Fundamentos de la anarquía relacional. (2015, 16 julio). El Demonio Blanco de la tetera verde. Recuperado 28 de febrero de 2022, de <https://eldemonioblancodelateteraverde.wordpress.com/2015/07/16/fundamentos-de-la-anarquia-relacional/>
- Nordgren, A. (2012, 7 julio). The short instructional manifesto for relationship anarchy. Andie's Log. Recuperado 1 de marzo de 2022, de <https://log.andie.se/post/26652940513/the-short-instructional-manifesto-for-relationship>
- Teijeiro, N. (2019) Los nuevos vínculos relacionales: los jóvenes ante las no monogamias. Máster en Políticas Sociales e Intervención Sociocomunitaria. Trabajo Fin de Máster. A Coruña. Recuperado a partir de: [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/24014/TeijeiroCal\\_Noelia\\_TFM\\_2019.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/24014/TeijeiroCal_Noelia_TFM_2019.pdf?sequence=3&isAllowed=y)



**Judith Hebra Hinojosa**  
Licenciada en Periodismo  
Máster en Terapia Sexual y de Pareja  
con Perspectiva de Género  
Fundación Sexpol

## Gordofobia: una eficaz herramienta para el control de la sexualidad femenina



*"Redonda hasta donde quiera, como las mías que están como están  
Y mira ya por donde van  
Resistiendo como gotas, como negra, como guerrillera  
Yo, ballena, más espacio en el mundo más se ve sin pena  
A mí que me digan gorda, que me mencionen  
Que recuerden el himno de esta gorda y sus canciones  
Que me señalen porque existo, peso gladiadora como me gusto"*

Krudas Cubensi. (2008). Gorda. Quilombo Radio: Progreso Rythms Vol. 1.0

La gordofobia constituye una de las herramientas más duras y eficaces de opresión hacia las mujeres utilizada por el heteropatriarcado, y también una de las más invisibles por lo ampliamente asumida que está en el conjunto de la sociedad. Influye decisivamente de forma negativa en la sexualidad femenina, de manera que

contribuye a generar dificultades sexuales de todo tipo, sumadas a las ya existentes en las mujeres por el mero hecho de ser educadas como tal.

Pero, ¿qué es la gordofobia? El odio hacia las personas gordas es una de una más de las muchas opresiones con las que nos pretende controlar el sistema,

con las que nos divide y nos enfrenta, con las que crea la imagen de “el otro” como lo indeseable, y nos sumerge en una lucha constante por no parecernos a ese “otro”. La gordofobia afecta a todas las personas, pero, al tratarse de una opresión que tiene que ver con el cuerpo, tiene especial influencia en las mujeres, y una repercusión directa en su vivencia de su autoestima y su sexualidad, ya que el sistema utiliza el control del cuerpo femenino como otro instrumento más de control de las mujeres.

El heteropatriarcado sabe muy bien de esto, pues esas opresiones son sus armas más fuertes para perpetuarse a través de nosotras mismas, y lo hace a través de la educación, de los medios de comunicación, de nuestro grupo de iguales, de la publicidad y de todo nuestro entorno. Es un sistema que estratifica a las personas en mejores y peores según sus características, a las que el propio sistema dota de valores negativos o positivos. Así por ejemplo, una persona según si es hombre o mujer, blanca o negra, alta o baja, hetero, bi, lesbiana, gay o trans, gorda o flaca, etc., tendrá mayor o menor valor y aceptación en nuestra sociedad. El sistema establece sus propias jerarquías haciendo que desde el nacimiento ya seamos inferiores o superiores, y esto se va acentuando con la edad, la identidad, las preferencias y demás, perpetuando y/o acentuando el valor positivo o negativo de la persona.

Los hombres blancos heterosexuales estarían en la cúspide de este sistema. Las mujeres, en cambio, somos personas de segunda clase. Además del género tenemos toda una estratificación infinita en base a muchísimas otras variables, como hemos dicho, como la raza o la orientación sexual.

Una de las formas que el sistema tiene de mantener a las mujeres en esta posición secundaria es la imagen corporal, y esta imagen viene determinada por la deseabilidad o no del cuerpo femenino. Cuanto más deseable a ojos de los hombres, más valioso es un cuerpo femenino. Esto tiene dos lecturas perversas: por un lado que las mujeres nos vemos convertidas en objetos sexuales (somos vistas como sujeto pasivo respecto a nuestra propia sexualidad) y por otro que los cuerpos no deseables no tienen valor positivo, muy al contrario se les dota de valores negativos como por ejemplo feo, rechazable, no deseable e incluso asqueroso.

El cuerpo de las mujeres es definido como deseable en función de los valores del sistema imperante; el heteropatriarcado en estrecha relación con el capitalismo. El heteropatriarcado dicta qué es lo ideal, lo deseable, y el capitalismo ofrece las herramientas para conseguirlo mediante la mercantilización de los medios necesarios para ello. A las mujeres se nos enseña que existe un modelo de perfección de ser mujer, y que, además, está íntimamente relacionado con lo sexual y con lo deseable a ojos masculinos. Este modelo es inalcanzable, es imposible llegar a conseguir convertirse en ese modelo de mujer, por ello nos pasamos la vida angustiadas en pos de conseguirlo, con lo que se cumple el objetivo de control social, y gastando dinero y tiempo en ello, con lo que se perpetúa el sistema. El fin último es el mantenimiento del status quo. En palabras de Cristina Suárez García<sup>1</sup>:

*“En España, la obsesión por el cuerpo es la tónica diaria de la población actual, sobre todo en las mujeres. Éstas sufren la presión constante de medios de comunicación e industrias de la moda, cuyo producto de marketing se escenifica en mujeres cosificadas y de extrema delgadez (Gervilla, 2009), excluyendo a aquellas mujeres que se alejan de esta imagen, por ser gordas o negarse a esa cosificación que proyecta una idea de mujer enferma y anoréxica como paradigma de la belleza, algo que ha sido denunciado públicamente en numerosas ocasiones”.*

Por lo tanto, ser una mujer gorda es ser desagradable a ojos ajenos, pero también tener una representación de una misma rechazable, porque es el mensaje con el que nos bombardean constantemente. Como bien cuenta Magdalena Piñeyro en su libro *10 gritos contra la gordofobia*<sup>2</sup>:

*“¿Cómo siembro amor en un cuerpo que es ampliamente despreciado [ ] un cuerpo del que casi no hay referencias y las pocas que se encuentran están relacionadas con la torpeza, la vagancia, el ridículo o la muerte? [ ] ¡Asco! ¡Sentía asco! [ ] ¿Por qué asco por mí?”*

El feminismo, entre otras cosas, ha supuesto la lucha de las mujeres por reapropiarse de su sexualidad, de su placer, de toda su riqueza sexual, que es mucha. Ha supuesto para muchas mujeres sentirse deseables aun estando fuera de los cánones establecidos, poder

disfrutar sin complejos, y, aunque todavía queda mucho camino por recorrer, podemos ya atisbar frutos en pleno proceso de maduración. Sin embargo, existen mujeres que aún no han conseguido iniciar ese camino, por estar muy en los márgenes del sistema o directamente fuera de él, como son por ejemplo las gordas. Ser gorda siempre lo hemos concebido como un insulto, y, en realidad, es simplemente una forma de definir un cuerpo según su volumen y peso, es la sociedad la que después le otorga esa condición negativa y define a las gordas como erróneas y rechazables.

mostrarnos en la sexualidad. Bien, pues precisamente la gordofobia tiene el poder de minar la autoestima, aumentar la ansiedad y el estrés, fomentar la depresión, etc., ya que se trata de una herramienta con la que el heteropatriarcado se asegura el control sobre el cuerpo y la mente de las mujeres. Como bien nos transmite Carla Rice en el libro *Mi cuerpo es un campo de batalla*<sup>3</sup>:

*“Se puede considerar que la guerra contra la gordura es un medio incontestable para minar nuestra propia confianza, para desviar el poder potencial de nuestros cuerpos [ ] En lugar de liberarnos del do-*



La gordura está tan ampliamente aceptada como negativa, que aún hoy el feminismo solo está comenzando a fijarse en la gordofobia como un instrumento de control social de las mujeres y un enemigo más a batir para la liberación femenina del yugo del heteropatriarcado. Es por ello que considero de gran importancia comenzar a considerarla como un tema crucial a tratar en círculos feministas y en la educación sexual.

Una autoestima fuerte, unida a la ausencia de ansiedad, son condiciones básicas para que se produzca una correcta respuesta sexual, así como para vivir libre y placenteramente nuestros encuentros sexuales, y que, por lo tanto, podamos disfrutar de nuestra sexualidad. Además, las mujeres, por esa exigencia que nos hacen tener de lucir un cuerpo normativo, tenemos un ingrediente extra para fomentar nuestra ansiedad a la hora de

lor y del conflicto, la búsqueda de la delgadez nos sume todavía más en un estado de desesperación”.

También Magdalena Piñeyro nos cuenta los efectos que la gordofobia tiene sobre la salud mental:

*“Experimentar gordofobia ha llevado a mucha gente por los derroteros de la autodestrucción, la baja autoestima, a sufrir ansiedad, fobia social, depresión, agorafobia y otras circunstancias mentales de este tipo.”*

La sociedad muestra como erróneo el cuerpo gordo, tanto el masculino como el femenino, pero no nos engañemos, la presión que sufrimos las mujeres al respecto del peso y volumen de nuestros cuerpos no es comparable. La presión de la sociedad sobre la imagen femenina es mucho mayor que sobre la masculina. Se hipersexualiza a una mujer con un aspecto he-

teronomativo y se invisibiliza y/o maltrata a la que no, porque ser gorda es una de las peores cosas que puede ser una mujer en nuestra sociedad. Para muestra este relato de Piñeyro en su libro:

*“En el año 2016, en una charla sobre gordofobia en Madrid, una de las asistentes relató su historia: un amigo suyo la había violado y, cuando se lo contó a sus padres, el comentario de su padre fue que al menos alguien se había fijado en ella. Twitter se llenó de comentarios gordófobos tales como ‘La gorda violada en el boliche escucha reconstrucción del hecho y queda mojada’, ‘A la gorda la violó un flaco de ojos azules, ¿de qué se queja?’”*

Es innegable la crueldad con la que la sociedad trata a las mujeres gordas. Se nos transmite que el solo hecho de que un hombre no gordo quiera tener relaciones sexuales con una mujer gorda debería ser motivo de agradecimiento por parte de ella, aun tratándose de una violación. Quienes se convierten en espectadores de este acontecimiento, que los medios exponen públicamente para el escarnio de la mujer gorda, no solo creen que ella debe dar las gracias por una agresión sexual, sino que se regocijan en este hecho hasta el punto de la crueldad. El sistema premia esta crueldad haciendo a estas personas sentirse más integradas en él.

Cabe destacar que hace unos años que vivimos en la sociedad del “quírete a ti misma”, de esta manera podría parecer que si no nos queremos la responsabilidad es nuestra y no de quién nos dice que somos erróneas. En el caso de la gordofobia es especialmente patente. Piñeyro ilustra perfectamente esta idea en su libro narrando como sus amigas la animaban a quererse sin ser conscientes de que la única manera de que alguien se quiera es que los demás la quieran, y que el camino es que la sociedad deje de definir a las mujeres gordas como mujeres con cuerpos negativos, erróneos, no disfrutables, no bellos. También cuenta como sentía agradecimiento porque que alguien la quisiera “a pesar de” ser gorda:

*“Yo creía, ilusa de mí, que acostarme con alguien que me quería a pesar de mi cuerpo era algo maravilloso, pues esa persona había conseguido admirar mi alma y superar el obstáculo que suponía mi cuerpo gordo, feo y asqueroso en el camino hacia amarme. ¡Qué buena persona, oye! ¡Me quiere aunque tenga esta asquero-*

*sidad de cuerpo! Hasta que me di cuenta de la violencia que se escondía detrás de estas dinámicas del «te quiero igual», el acoso y derribo de autoestima que suponen, estando muy relacionadas, además, con otras dinámicas nocivas como lo son aceptar malos tratos o malos amares por inseguridad y miedo al abandono, a que no haya otra persona que nos quiera «a-pesar-de.»”*

El cambio de paradigma debe recaer en lo colectivo, no en lo individual. Necesitamos amor, y cuando la sociedad nos lo quiere negar porque no estamos dentro de los cánones, porque el sistema mismo ha cargado de simbolismo negativo aquello que representamos, es muy difícil que ese amor nos lo podamos dar a nosotras mismas. Es por eso que es tarea de todas hacer que cambie la perspectiva, hacer los cuerpos visibles y deseables en toda su diversidad. Tal y como narra en su libro, *Tienes derecho a permanecer gorda*, Virgie Tovar, romper con estas concepciones impuestas tendría un poder revolucionario en el empoderamiento de las mujeres<sup>4</sup>:

*“¿Qué pasaría si te dijera que tu cuerpo está bien? ¿Qué pasaría si te dijera que tienes permiso para comer lo que se te antoje y ponerte lo que deseas porque eres oficialmente perfecta? ¿Qué pasaría si viviéramos en un mundo imaginario donde nunca se te hubiera enseñado que tu cuerpo estaba mal[...]? [ ] Quiero que te imagines que vas por ahí esperando que toda persona te trate con total humanidad y respeto, y que, cuando no lo hicieran, les echaras la culpa a esas personas por ser gilipollas en lugar de echarte la culpa a ti por la falsa percepción de que has hecho algo para merecerte esas gilipollecas. [ ] ¿Y si te dijera que tienes derecho a ese mundo? ¿Y si te dijera que no tienes que perder medio kilo para empezar a vivir esa vida, porque ya fue tuya una vez, hace mucho tiempo, antes de que te la robaran?”*

¿Qué pasaría si les dijéramos a las mujeres que todos los cuerpos son disfrutables sean como sean? Seguramente que serían más libres, más felices y disfrutarían exponencialmente más de su sexualidad.

En este punto la educación sexual y el feminismo son fundamentales en este objetivo de hacer que cada mujer disfrute de su cuerpo y su sexualidad como quiera, y para transmitir que todos los cuerpos son perfectos para desear y ser deseados. Por ello poner el foco

sobre la gordofobia es urgente, porque las mujeres consideradas, y que se consideran a sí mismas, como gordas son desterradas de la sexualidad y el erotismo por culpa de las sentencias que machaconamente han recibido de todo su entorno.

La educación sexual constituye un camino para conseguir el cambio social, una sociedad mejor en la que prime el disfrute, la diversidad, el respeto, la igualdad y la felicidad, por ello debe poner luz sobre estas oscuras herramientas de las que se sirve el sistema para someternos, odiarnos entre nosotras y a nosotras mismas, y dividirnos. Porque solo tomando conciencia podemos deshacer los nudos en los que nos enreda este sistema heteropatriarcal. La educación sexual es clave para transmitir la idea, a toda la sociedad, de que todos los cuerpos son disfrutables y que la diversidad es riqueza, para crear un discurso de empoderamiento femenino en el que se nos muestre a las mujeres no como objetos de disfrute, sino como agentes de nuestro propio placer. Debemos transmitir que nuestros cuerpos, todos, son perfectos para disfrutar, cada uno en su individualidad,

para que sea desde lo colectivo desde donde se transmita esta idea y nadie más vuelva a sentir la presión de la responsabilidad de amar un cuerpo que todo su entorno rechaza.

Con todo este panorama se hace, una vez más, imprescindible la educación sexual, para crear sociedades más justas, libres y felices.

#### NOTAS

<sup>1</sup> Suárez García, Cristina. 2017. Gordofobia: Un tránsito entre la enfermedad y la cosificación del cuerpo femenino. Universidad de La Laguna. Grado en Pedagogía. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/5641/Gordofobia%20Un%20transito%20entre%20la%20enfermedad%20y%20la%20cosificacion%20del%20cuerpo%20femenino.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<sup>2</sup> Piñeyro, Magdalena. 2019. *10 gritos contra la gordofobia*. Ediciones B.

<sup>3</sup> Colectivo Ma Colère. 2007. *Mi cuerpo es un campo de batalla*. Ediciones La Burbuja.

<sup>4</sup> Tovar, Virgie. 2018. *Tienes derecho a permanecer gorda*. Melusina.

## BIBLIOGRAFÍA Y OTRAS FUENTES

- Piñeyro, Magdalena. 2019. *10 gritos contra la gordofobia*. Ediciones B.
- Renee Taylor, Sonya. 2019. *El cuerpo no es una disculpa. El poder del autoamor radical*. Melusina.
- Tovar, Virgie. 2018. *Tienes derecho a permanecer gorda*. Melusina.
- Colectivo Ma Colère. 2007. *Mi cuerpo es un campo de batalla*. Ediciones La Burbuja.
- Suárez García, Cristina. 2017. Gordofobia: Un tránsito entre la enfermedad y la cosificación del cuerpo femenino. Universidad de La Laguna. Grado en Pedagogía. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/5641/Gordofobia%20Un%20transito%20entre%20la%20enfermedad%20y%20la%20cosificacion%20del%20cuerpo%20femenino.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Navarro Mahiques, Rut. El cuerpo gordo como espacio político: gordofobia, capitalismo y clase. <https://www.pikaramagazine.com/2022/02/el-cuerpo-gordo-como-espacio-politico-gordofobia-capitalismo-y-clase/> Píkaramagazine. 23 febrero 2022.
- Cosas de gordas. 9 miedos que toda gorda tiene o ha tenido alguna vez al follar. <https://weloversize.com/9-miedos-que-toda-gorda-tiene-o-ha-tenido-alguna-vez-al-follar/> Weloversize. Querido diario. 15 diciembre 2021.
- Perra de Satán. Tener relaciones sexuales y estar gorda: la eterna lucha entre el deseo y la vergüenza. [https://www.yasss.es/sexo/relaciones-sexuales-gorda-deseo-vergüenza-cuerpo-sexo-masturbacion\\_0\\_2733675062.html](https://www.yasss.es/sexo/relaciones-sexuales-gorda-deseo-vergüenza-cuerpo-sexo-masturbacion_0_2733675062.html) Yasss. 5 abril 2019.

**Patricia Medina García**  
Psicóloga y Licenciada en Criminología  
Máster en Terapia Sexual y de Pareja  
con Perspectiva de Género  
Fundación Sexpol



## Mujeres como productos, el resultado de la cosificación femenina

El presente artículo no habla del interés individual por despertar la atracción sexual en los demás. Objetivo, por otra parte, muy lícito considerando todos los beneficios que el sexo nos reporta a nivel físico y mental.

to de las formas del cuerpo y del rostro, ya que este no es más que el resultado de las inseguridades y exigencias producidas por la ideología patriarcal y capitalista para garantizar su hegemonía y convertir a las mujeres



Pero guarda mucha relación, ya que quizá ese deseo de despertar la libido del observador, ha favorecido que nos sometamos a toda clase de modificaciones en nuestros rasgos para resultar más llamativas. No obstante, es necesario reflexionar sobre el supuesto embellecimien-

y sus cuerpos en bienes comerciales y comercializables, despojándolas de toda humanidad. Nuestro cuerpo es biológico pero sus modificaciones son sociales.

Somos la única especie que disfrutamos de una conducta reproductora basada en un modo de atracción

regulado por ciertos rasgos y proporciones físicas, no sujetas a ciclos. Y es que la adaptación al entorno que produjo el bipedismo también influyó en nuestra conducta sexo-reproductora. Las hembras, además de no estar sujetas a estos ciclos, manteniendo el atractivo sexual y la receptividad al macho con una alta frecuencia, tenemos desplazados los elementos físicos de atracción sexual a las zonas pectorales y faciales, suprimiendo los reflejos de monta y lordosis que exponían las zonas genitales y glúteas como reclamo. De ahí que una de nuestras fundamentales preocupaciones sea resultar atractivas, facilitándonos, entre otras cosas, la consecución de relaciones sexuales.

Ya Freud manifestó que el sexo es uno de los motores principales de la conducta humana y de ello han tomado buena nota los mercados, tanto en la creación de productos estéticos como en su posterior comercialización mediante campañas de publicidad. La mujer como objeto sexual es un reclamo al que apelan la mayor parte de los medios. El uso de la mujer, apelando a los instintos más primarios de la audiencia, para vender cualquier producto vuelve a potenciar sólo lo biológico negando su esencia humana.

Esta esquematización de la realidad acorde con unos modelos de cuerpos deseables responden a los conceptos de cosificación e hipersexualización de la mujer. Según la filósofa Martha Nussbaum, la cosificación implica tratar como cosa a algo que realmente no es un objeto, sino que es en realidad, un ser humano (Nussbaum, 1995). Por otra parte, la hipersexualización implica resaltar los atributos sexuales por encima de las demás cualidades que pueda tener la persona. La hipersexualización convierte a la mujer en un objeto (de deseo). Así, los atributos físicos siguen siendo determinantes para otorgarle valía a una mujer, muy por encima de otras características como la inteligencia, la tenacidad y la competencia.

Este aspecto se reafirma, además, a través de las imágenes que con frecuencia presentan solo fragmentos del cuerpo femenino. No es ya una mujer, sino unos glúteos, o unos pechos, o una boca entreabierto... Un estudio realizado por Del Barrio (2014), ofrece buena cuenta de ello. Se basa en información recopilada en las bases de datos pornhubinsights, alexa y freewebsitereport, sobre los/as consumidores/as de la pornografía conven-

cional. Los atributos físicos señalados en los actores son únicamente la musculación y el pene. En cambio, de las actrices se señala: un cuerpo delgado, pechos grandes y labios gruesos. El cuerpo de las mujeres expresa la narrativa patriarcal, ya que se les representa como objetos, en actitudes sumisas, poses desvanecidas, se las deshumaniza y se las convierte en un producto penetrable por el hombre, sometiéndolas en ocasiones a escenas que simulan actos de dominación o violencia.

Los beneficios para el capitalismo están claros, no solo se trata de mantener el continuo crear productos-necesidades-ventas. Además, mientras las mujeres estemos más preocupadas en adaptar nuestros atributos al modelo patriarcal establecido dejaremos de estarlo por cuestiones fundamentales para nuestra emancipación. Y así es como, la sociedad nos relega a una tercera jornada: dedicar tiempo a la imagen, sumándose al tiempo que dedicamos a los cuidados y trabajo dentro y fuera del hogar. De nuevo, somos las sustentadoras del sistema de cuidados en su más amplia acepción, ya que se incluye el cuidado de la sexualidad masculina. Una hembra siempre atractiva para despertar y saciar la pulsión del macho.

Desde hace ya muchos años, las características externas son determinantes del lugar que ocupan los grupos femeninos en la sociedad actual. *“Los medios de comunicación, la publicidad, enseñan a la mujer que tiene el deber de seducir y de preocuparse por su imagen, porque su valor depende directamente de dicha imagen”* (Vidal Claramonte, 2002). Un reflejo interesante de esta realidad se recoge en el estudio *“Estereotipos, roles y relaciones de género en las series de televisión de producción nacional: análisis sociológico (2020)”*. En este se concluye: *“las mujeres siguen siendo mayoritariamente representadas en la faceta que se conoce como “feminidad” (82,2%), esto es, una representación en que las mujeres destacan por su pasividad, lo que se conoce como figurar de “florero”, o su actividad se limita a ser las protagonistas de los cuidados de los otros, a través, bien del amor en la pareja, bien como soporte emocional y atención material de las necesidades de la familia. Su desempeño en el mundo del trabajo es representado tan solo con un 14%, descontado el 2,5% en el que las mujeres aparecen como trabajadoras domésticas”*. A las mujeres se nos somete a una presión exagerada



por cumplir con la “imagen socialmente deseable y perfecta”, necesaria para tener éxito social. Sin embargo, los hombres, en líneas generales, no reciben la misma presión sobre su aspecto físico dado que son valorados personal y socialmente por otras cualidades. Un ejemplo lo tenemos en la televisión, no es extraño encontrar mujeres que, además de demostrar sus cualidades profesionales, tienen que poseer unos cuerpos afines con esos estándares preestablecidos. Sin embargo, podemos encontrar con mucha frecuencia a hombres que no responden a los cánones de belleza y, sin embargo, sí tienen reconocimiento y éxito social. La exigencia de tener un “cuerpo perfecto” no es igual, a ellos se les permite transgredirla.

La cosificación del cuerpo de las mujeres repercute en el desarrollo de frustraciones a nivel individual al no responder al paradigma mediático, surgiendo las “enfermedades de la belleza global”, por ejemplo, la bulimia y la anorexia. Tal es el deseo por cumplir con los ideales de belleza, y aspirar (engañosamente) a ocupar un lugar privilegiado en la sociedad que, a través de ciertas prácticas, ponemos nuestra propia salud en riesgo. Y cuenta de ello ofrecen los siguientes ejemplos.

En los siglos XVI y XVII entre las mujeres de la nobleza se estableció la moda de comer barro. La práctica de la bucorofagia producía en el cuerpo una importante pérdida de hierro dotando a las mujeres de un tono blanquecino de la piel y una extrema delgadez, dos exigencias de los cánones de belleza que regían por aquel entonces. Otro ejemplo, fue el uso y popularización del corsé. Esta prenda ayudaba a que los cuerpos femeninos exhibieran prudencia y contención, pero sin dejar de lucir una silueta seductora y deseable aún a riesgo de sufrir secuelas físicas como dolores de espalda, mareos y desmayos provocados por los corsés ultra ceñidos, que apenas dejaban respirar. Otro ejemplo más actual, representa el creciente incremento del uso de la cirugía plástica en nuestro país. España se encuentra en el primer puesto de la Unión Europea y en el cuarto del mundo respecto a intervenciones de tipo estético. La realidad, por supuesto, es que la imagen corporal y el modelo de belleza que nos venden, no solo son inalcanzables para la mayoría de las mujeres, sino que además son dañinos para la salud. Fomentan comportamientos autodestructivos, distorsionan nuestro auto-concepto y nos incitan a la auto-mutilación en la que muchas veces se convierten las cirugías estéticas. Esta presión externa sobre el cuerpo genera actitudes de rechazo y de odio al propio cuerpo, aspecto que se ha

normalizado en la sociedad. Y no se resolverá, si no se produce una transformación social profunda que cuestiona los cánones de belleza y se empiecen a visibilizar los cuerpos no normativos y diversos que no responden a estos prototipos de delgadez y medidas imposibles.

Otra de las consecuencias del fenómeno de la cosificación e hipersexualización es que enfrenta a unas mujeres con otras, estableciendo comparaciones y enquistando una supuesta enemistad. Este “divide y vencerás” se constituye en una de las armas más poderosas del patriarcado, resultando, además, paradójicamente extraño, pues nuestro odio se dirige tanto a aquellas mujeres que cumplen con los cánones establecidos, despertando envidias y rencores, como a esas otras que escapan a la necesidad de cumplir con los cánones, generándonos rechazos y desagrados.

En un intento por controlar y minimizar las consecuencias de este reduccionismo del cuerpo de la mujer y su utilización como mero objeto de deseo, la Ley General de la Publicidad de 1988 en su artículo 3 segundo párrafo, establece ciertos límites de lo que se considera publicidad ilícita, manifestando que se “entenderán incluidos en la previsión anterior los anuncios que presenten a las mujeres de forma vejatoria o discriminatoria, bien utilizando particular y directamente su cuerpo o partes del mismo como mero objeto desvinculado del producto que se pretende promocionar, bien su imagen asociada a comportamientos estereotipados que vulneren los fundamentos de nuestro ordenamiento coadyuvando a generar la violencia a que se refiere la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género”.

No es de extrañar la necesidad de una ley que tenga que regular la utilización de la imagen de la mujer en la publicidad, ya que este fenómeno se refiere a una problemática más amplia y compleja que abarca desde la valoración acerca de lo femenino y lo masculino en la sociedad, a los roles asignados a unos y otras, y en qué posición se sitúan. Esta representación de una hembra siempre disponible al deseo y posesión masculina, y deshumanizada, se inserta en imaginarios colectivos y realidades sociales donde la violencia contra la mujer, incluyendo la sexual, se constituye en un grave problema. Tal y como señaló Pateman (1995), “no era solo

*la satisfacción del deseo sexual masculino lo que los varones conceptualizaron como derecho, sino la satisfacción de su deseo sexual accediendo para ello al cuerpo de una mujer, independientemente del deseo y del consentimiento de las mujeres. Así, en algunos casos, conceptualizaron la violencia sexual como sexo y, en otros, pese a conceptualizarla como violencia, afirmaron que tenían derecho a ejercerla si ese era su deseo”.*

El feminismo reivindica la recuperación del cuerpo, ya que supone “recuperar el yo”. Muchas autoras han dado buena cuenta de este fenómeno de desvirtuación de la mujer. Betty Fridman planteó *el mito de la feminidad* refiriéndose a que: el más alto valor de la mujer es ser femenina: que no es otra cosa que encajar en un estereotipo de mujer único, homogéneo, atemporal sin reparar en su pluralidad y multiculturalidad, descontextualizándolas de sus realidades particulares. A ese “ideal de mujer blanca feliz que nos ponen delante de los ojos” y a la que se esperan copiemos hace referencia también Virginie Despentes en su Teoría King Kong, y añade, “es posible incluso que no exista”. Otra mujer, que no quiero dejar de nombrar es, Isabel Moya Richard, la cual describe a la perfección esta mercantilización en su “Receta para construir una mujer global”.

En conclusión, ese ideal de mujer que se nos presenta por diversos medios, al que nos exigen alcanzar para después agenciársela, responde a una abstracción del poder patriarcal en su incesante intento por mantener la hegemonía y saciar sus instintos. La realidad muestra que las mujeres somos diversas y plurales, moldeadas por nuestras experiencias y circunstancias vitales. Definidas no sólo por nuestro ser como mujer, también por la raza, la cultura, la posición socio-económica, la etnia, la opción sexual, la edad, la discapacidad y otros elementos que nos particularizan dentro del todo... Mi anhelo es que “el mandato” sea aspirar a conocernos, a explorar nuestro placer y desarrollarlo, a respetarnos y responsabilizarnos de nuestro bienestar físico y mental, queriéndonos y sintiendo cada aspecto de nuestro cuerpo reintegrado en un todo individual, singular y extraordinario.





**Sabrina A. Vélez Torres**  
Perito Forense  
Máster en Sexología Sanitaria con PDG  
Fundación Sexpol

## La virginidad es un constructo social *¿qué significa esto para nosotras<sup>1</sup>?*

De alguna manera, etiquetar cualquier cosa como una construcción social es extraño. Puede parecer que estamos intentando refutar, si no negar completamente, la existencia del objeto que afirmamos que es una construcción social. Sin embargo, este no es el caso. El género, por ejemplo, es una construcción social, pero muchas personas consideran que la identidad y la expresión de género son aspectos fundamentales de como se presentan al mundo y como se ven a sí mismos. El dinero también es una construcción social, pero reconocerlo como tal no implica que no exista o que sea una falsedad. Realmente existe. Es un pacto social que todas firmamos para facilitar el comercio de bienes y servicios.

Constructo social. Un producto de la cultura que genera cada sociedad. Lo utilizamos para hacer referencia y dar significado a fenómenos que construimos en base a nuestras creencias para poder interactuar entre nosotras y gestionar mejor la realidad y el mundo en el que vivimos (Aso Poza, 2021). Las ideas que dan forma a nuestra comprensión del mundo se conocen como construcciones sociales. También tienen un impacto en cómo pensamos y actuamos (Mae, 2021).

El concepto de virginidad es una construcción social. No es algo que puedas ver o sostener en tu mano, pero es algo que hemos determinado que existe como

<sup>1</sup> Utilizo el femenino genérico en todo el artículo para referirme a personas, no sólo a mujeres.



civilización. Es una herramienta que empleamos para indicar situaciones de “antes” y “después”. Más siniestramente, es una herramienta que usamos para evaluar la castidad de una mujer y la experiencia de un hombre. En el presente artículo hago una reflexión acerca de cómo esta construcción influye en nosotras, específicamente en el desarrollo de nuestra sexualidad.

Según la RAE:

*Virgen* (Del lat. *virgo*, -ñis.)

m. y f. Persona que no ha tenido relaciones sexuales.

Aquí nos topamos con otro problema. ¿Qué es considerado una relación sexual? Por lo general si le preguntas a cualquier persona te dirán que es cuando ocurre una penetración pene-vagina. Por tanto, de entrada, esta definición ya causa un poco de confusión. ¿Qué pasa con las personas que no practican este tipo de penetración en sus encuentros eróticos? Y ¿qué sucede con el resto de las prácticas? Los besos, caricias, masajes, las miradas, el sexo oral y anal, la masturbación... ¿acaso estas prácticas no componen lo que es una relación sexual?

La virginidad es una construcción social que tiene como centro de los encuentros eróticos la penetración, situando como centro del encuentro al pene e invisibilizando el resto de las prácticas que son igualmente importantes, válidas y satisfactorias (Kopfer, 2020).

Por años el concepto de la virginidad ha influenciado nuestra sexualidad. La presión social que existe sobre la virginidad ha ocasionado que muchas de nosotras iniciemos las prácticas sexuales sin un deseo real y sin estar preparadas. *Ser virgen*<sup>2</sup> es algo que debemos esconder y que nos debe dar vergüenza. La pureza de una chica antes del coito es innegable. Un chico en la etapa previa al coito no tiene experiencia. Una chica que ha tenido un encuentro erótico está sucia, impura, suelta e inmoral. Un chico después del coito ha tenido mucha experiencia. A una chica la tachan como puta si ha tenido su primer encuentro erótico a una edad temprana, mientras que a un chico se le denomina un campeón. “La virginidad supone para las mujeres una pérdida de valor, mientras que justo ese valor que la mujer pierde se le reconoce a un hombre. Las mujeres perdemos algo, mientras los hombres lo ganan. A las mujeres nos desvirgan y los hombres son actores de tal hecho” (Encinas, 2022).

Algunas culturas y grupos otorgan un valor tan alto a la virginidad que se realizan *pruebas de virginidad*<sup>3</sup>. La Organización Mundial de la Salud (OMS) con-

2 Un gran tabú.

3 Es un examen ginecológico para, supuestamente, determinar si una

sidera que esta práctica es una violación de los derechos humanos de las personas. A veces se usa el método de dos dedos para examinar la abertura vaginal de una mujer para ver si su himen todavía está “intacto”. La sangre en las sábanas después del coito también es típica: la sangre sugiere que era virgen antes del coito. No era virgen porque no tenía sangre. Podría interpretarse como evidencia de que ella engañó a su esposo en algunas regiones, y podría enfrentar una pena o incluso la muerte (OMS, 2018).

Estos tipos de pruebas, además de que tal y como establece la OMS son una violación a los derechos humanos de las personas, presentan otro tipo de problema. ¿Qué ocurre con las personas que se le rompe el himen haciendo una actividad cotidiana como andar en bicicleta? ¿Y las personas que nacen sin himen? ¿Y las personas que reconstruyen el himen? Mucha gente todavía piensa en el himen como una membrana que se extiende sobre la abertura vaginal como un tambor, ocultándola por completo. El himen, por otro lado, es solo tejido sobrante del crecimiento prenatal que es más probable que tenga forma de medialuna o de anillo que cubra toda la entrada vaginal. Algunas vaginas no tienen himen en absoluto (Mae, 2021).

En la antigüedad, durante la Edad Media, las relaciones sexuales fueron establecidas como un requisito para confirmar o anular un matrimonio. De modo que cuando una mujer era acusada de no ser físicamente capaz de cumplir con sus obligaciones maritales sexuales, un grupo de mujeres tenían que inspeccionar el cuerpo de la esposa buscando signos de virginidad (Moral de Calatrava, 2013).

La virginidad es un arma que se utiliza para controlar y dominar la conducta femenina. Es una táctica utilizada para avergonzar a las mujeres y promover la idea de que los hombres tienen la culpa de sus acciones. Si una mujer no es virgen cuando se casa, es casi seguro que “tentó” a un hombre. Su adulterio es la fuente de su “impureza”. Y tratamos a hombres y mujeres de manera diferente cuando se trata de la virginidad. La virginidad de los hombres rara vez se discute a menos que sea en el contexto de su experiencia, que se considera neutral o positiva.

mujer o una niña han tenido relaciones sexuales. Se llevan a cabo en al menos 20 países en todas las regiones del mundo.

El concepto de virginidad es una herramienta del patriarcado (Mae, 2021). La responsabilidad de la respetabilidad sigue recayendo en las mujeres en un mundo donde a los hombres a menudo se les otorga un pase libre, pero las mujeres están confinadas y subyugadas. La virginidad tiene el efecto paradójico de convertir a las mujeres en diamantes raros para atesorar, al mismo tiempo que las asusta con el concepto de que un paso en falso podría convertirlas en basura sin valor.

La virginidad es un concepto heteronormativo y les hace daño a las sobrevivientes de abuso sexual (Mae, 2021). En general, pensamos en la virginidad en términos heteronormativos, pene-penetra-vagina. Esto deja a las personas LGBTQ+ completamente fuera de la ecuación. El concepto de virginidad agrega sal a la herida para las personas que han sido abusadas sexualmente. El sexo con penetración se utiliza con frecuencia en el abuso sexual. Si una persona es abusada sexualmente, pero no participó en una actividad sexual consentida hasta muchos años después, ¿cuándo se “perdió” la virginidad?

Entonces, ¿qué podemos hacer para dejar de hablar de *virginidad*? Según Sonia Encinas (Sexóloga y feminista): “La única forma de vencer el mandato cultural de la virginidad es dejar de hablar del concepto a quienes vienen detrás. Y, además, eliminarlo también del sistema sanitario que de forma explícita o con un eufemismo (¿has tenido relaciones sexuales) sigue utilizándolo como vara de medir” (Encinas, 2022). Y cuanto razón tiene. De igual manera, dejar de romantizar el primer coito y nuestra primera vez ya que en el desarrollo de nuestra sexualidad habrá *muchas primeras veces*.

Resumiendo, la virginidad es un concepto que por años ha intentado (y ha logrado) definir nuestras experiencias sexuales. No sólo presiona a las mujeres sino también a los hombres. Muchas veces “perder la

virginidad” es un ritual que los niños tienen que pasar para ser catalogados como hombres verdaderos. Los hombres *ganan* experiencia, mientras que las mujeres *pierden* algo valioso. Cabe reflexionar que el sexo consentido no es una pérdida de tiempo. Nuestra virginidad no está “perdida” y no puede ser “robada”. Al consentir en una de las experiencias humanas más naturales, no perdemos ninguna parte de nosotras mismas, y nadie puede tomar ninguna parte de nosotras por la fuerza o la presión.

La sociedad no tiene derecho a decirle a alguien cómo debe sentirse acerca de sus encuentros eróticos. Esas experiencias no merecen ser imbuidas de un significado preconcebido por la sociedad. Depende de nosotras y solo de nosotras definir, interpretar o incluso rechazar nuestra virginidad.

*La virginidad no se pierde.*

*La virginidad es cultural.*

*La virginidad no existe.*

*Porque la sexualidad está llena de primeras veces.*

## BIBLIOGRAFÍA

- Aso Poza, U. (2021). Psicología y Mente. Retrieved from <https://psicologiaymente.com>
- Encinas, S. (2022). Feminidad Salvaje. Madrid.
- Kopfer, N. (2020, junio 12). La virginidad NO existe. Retrieved from <http://www.centrojoven.org>
- Mae, K. (2021, marzo 3). Virginité is a social construct. Retrieved from <https://www.scarymommy.com>
- Moral de Calatrava, P. (2013, enero 28). La “mujer cerrada”: La impotencia femenina en la Edad Media y el peritaje médico-legal de las parteras. Retrieved from <https://scielo.isciii.es>
- OMS. (2018, octubre 17). Los test de virginidad: una prueba inútil y humillante. Retrieved from <https://news.un.org>
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.ª ed., [versión 23.5 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [31, marzo, 2022].



**Virginia Gómez Sedano**  
Terapeuta ocupacional, máster en medicina tropical  
y cooperación al desarrollo  
Máster en Terapia Sexual y de Pareja  
con Perspectiva de Género  
Máster en Sexología y Género  
Fundación Sexpol

## Covid-19, cambio climático y matrimonio infantil: la triple crisis.

¿Qué ha pasado con el objetivo mundial de acabar con el matrimonio infantil de 2023?



Que el matrimonio infantil existe, es parte del saber popular. Somos conscientes de que en muchos países hay hombres mayores que se casan con niñas menores de edad, pero ¿por qué? Que lleva a una

familia a casar a una de sus hijas o a su única hija con un hombre que en muchas ocasiones le triplica la edad. Y, ¿por qué la pandemia de la COVID-19 ha causado que aumenten los casos de matrimonio infantil y así alterar y

frustrar los objetivos globales establecidos por los líderes mundiales? ¿Qué tiene que ver el cambio climático en todo esto?

El 25 de septiembre de 2015, la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), estableció la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Los líderes mundiales adoptaron un conjunto de objetivos globales para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos como parte de una nueva agenda de desarrollo sostenible. También tiene la intención de fortalecer la paz universal y el acceso a la justicia. Los Estados miembros reconocen, que el mayor desafío del mundo actual es la erradicación de la pobreza<sup>1</sup>.

La Agenda plantea 17 Objetivos con 169 metas de carácter integrado e indivisible que abarcan las esferas económica, social y ambiental. Cada objetivo tiene metas específicas que deben alcanzarse en los próximos 15 años. El Objetivo 5 se centra en la igualdad de género y el empoderamiento de mujeres y niñas, e incluye una meta específica para “eliminar las prácticas nocivas, como el matrimonio infantil, precoz y forzado y la mutilación genital femenina” (meta 5.3). El Objetivo de desarrollo sostenible (ODS) 16 también se centra en poner fin a todas las formas de violencia contra los niños (meta 16.2).<sup>2y3</sup>

Todas estas metas y objetivos han sido elaboradas para erradicar los mayores males que azotan el planeta que han sido causados por los humanos y con el fin de llegar a un bien común fomentando la igualdad, pero ¿qué pasa si nos azota una pandemia? ¿y el cambio climático? ¿nos afecta a todos por igual? ¿Por qué el quinto objetivo es uno de los que se ve más afectados por una pandemia global o el cambio climático?

Desde que en marzo de 2020 la Organización Mundial de la salud (OMS) anunciara el estallido de una pandemia causada por un nuevo coronavirus (SARS-COV-2) millones de niñas y adolescentes en todo el mundo se están enfrentando a una pandemia en la sombra: el matrimonio infantil. En abril y marzo del 2020 la ONU publicó dos fichas técnicas donde anunciaba como la pandemia de la COVID-19 afecta de manera diferente a las mujeres y a los hombres. Qué raro, ¿verdad? En ellas explica como la salud sexual y reproductiva de las mujeres se ve muy afectada además de sufrir más

violencia de género entre otras consecuencias.<sup>3</sup>

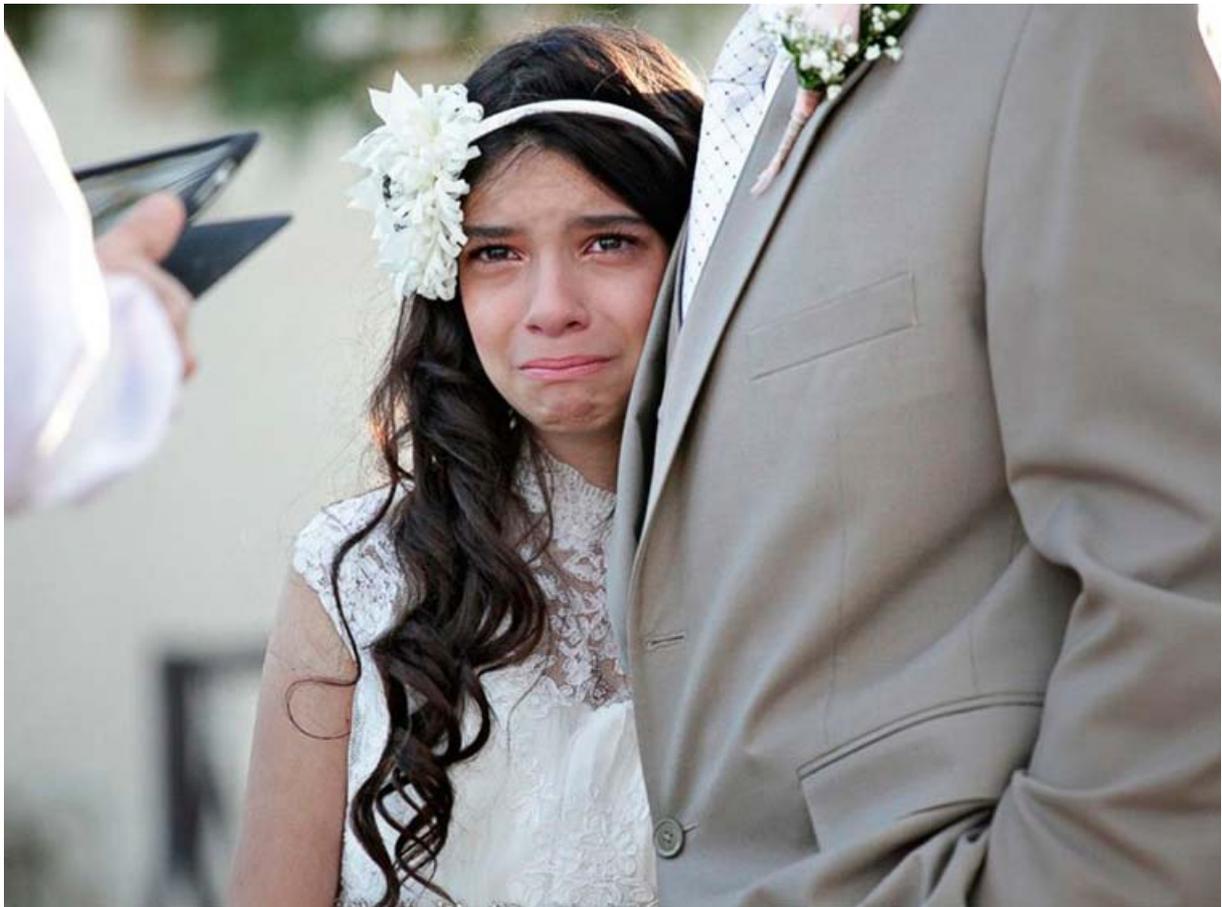
Según la ONG *Wold Vision*, en la actualidad, “hay alrededor de 650 millones de niñas-novia viviendo en todas las regiones del planeta. El matrimonio infantil es una violación fundamental de los derechos humanos que afecta gravemente a la economía, la paz y la seguridad mundial, además de obstaculizar el alcance de los Objetivos de Desarrollo Sostenible”.<sup>2</sup> La pobreza, fragilidad, sistemas legales injustos y normas sociales y tradiciones dañinas se encuentran entre los muchos factores que permiten esta práctica y su continuación.<sup>2</sup>

Cierto es, que desde que se plantearon los ODS se han logrado muchos avances. Se estima que se han evitado 25 millones de matrimonios infantiles, pero todavía nos queda mucho camino que recorrer. Lamentablemente la pandemia de COVID-19, con el cierre de escuelas, el aumento de los niveles de pobreza, la creciente inseguridad y la falta de acceso a los servicios, amenaza con frustrar todo el progreso logrado, ya que las familias luchan por llegar a fin de mes y tienen menos acceso a los servicios básicos como la salud reproductiva y el riesgo de matrimonio infantil aumenta significativamente.<sup>2</sup>

Desafortunadamente, las proyecciones mundiales de niñas que contraerán matrimonio para 2030 se han disparado de 100 millones a 110 millones. Según las estimaciones actuales, 10 millones más de niñas estarán casadas en la actualidad debido a la pandemia. En el año 2020 se registró el mayor aumento en las tasas de matrimonio infantil en 25 años.”<sup>2</sup>

Según el Fondo Malala, actualmente más de 20 millones de niñas podrían dejar de asistir a la escuela y ser obligadas a contraer matrimonio. Las consecuencias económicas de la pandemia han afectado a muchas familias, llevándolas a casar a sus hijas menores de edad para aliviar la economía familiar, aunque sea una solución a corto plazo.<sup>2</sup>

Antes de que llegara la pandemia de la COVID-19, otro problema mundial que ha ocupado las agendas de los líderes mundiales durante años y ha sido parte central de muchas conferencias mundiales, es el cambio climático. Este fenómeno ya estaba creando una nueva generación de niñas que contraen matrimonio como única forma de supervivencia para sus familias y



ahora se le ha sumado una pandemia y todas sus consecuencias.

También forma parte del saber popular que llevamos muchos años sufriendo las consecuencias del cambio climático y de que es un fenómeno que existe y nos afecta. El mundo se enfrenta a una crisis climática. La revista académica *Nature* afirma que “las temperaturas globales que impulsan el clima extremo, como sequías, ciclones e incendios forestales, aumenten entre 1,5 y 5 grados centígrados para 2100”. Se prevé que hasta 700 millones de personas migrarán debido al cambio climático y sufriremos la degradación de la tierra para 2050.<sup>4</sup>

La cuestión aquí es. ¿por qué una familia utiliza como recurso casar a su hija o hijas a una edad tan temprana? ¿en qué les beneficia eso y cómo mejora la situación familiar? ¿están ellas de acuerdo con esta decisión?

Los monzones, las sequías y las plagas de langosta derivadas del cambio climático causan la desaparición de las fuentes de agua y pastizales, que a su vez tiene graves consecuencias en el ganado, que supone la base económica y fuente de subsistencia de muchas familias. Todo esto provoca que miles de niñas sean madres cuando ni siquiera han cumplido los 14 años debido a que sus

familias las sacan de las escuelas y las ofrecen en matrimonio a cambio de una dote que consiste la mayoría de las veces en leche fresca, camellos o ropa nueva. En muchas otras ocasiones dinero.<sup>5</sup>

Una vez más, el matrimonio infantil, supone una solución a corto plazo para aliviar la economía familiar y las niñas son la moneda de cambio y la respuesta para paliar las consecuencias de una crisis causada por los humanos. Pero esto no para aquí, una vez las niñas son casadas, empieza otra odisea de problemas de salud y violencia que se ha agravado debido a la pandemia.

Las niñas novias no tienen el poder de decidir o negociar prácticas sexuales más seguras, lo que hace que sean vulnerables a las infecciones de transmisión sexual o al embarazo precoz. Estas uniones tienen como resultado que las niñas sean madres antes de que estén preparadas física o mentalmente. Más del 90% de los nacimientos de madres adolescentes (de 15 a 19 años) ocurren dentro del matrimonio.<sup>2</sup> En esta situación, si una niña es madre tan joven y no tiene acceso a los servicios básicos de salud sexual y reproductiva debido a las restricciones causadas por una pandemia y el difícil acceso a los servicios básicos, se le añade otro problema que es la mortalidad materna y/o infantil. Los esfuerzos

para luchar contra la pandemia también interrumpieron muchos servicios considerados “no esenciales”. Si hay más matrimonios y, a consecuencia, más embarazos, esto supone un riesgo para la salud de las mujeres ya que, si el sistema de salud tiene que centrar sus esfuerzos en la pandemia, destina menos recursos a los servicios de salud para la mujer.<sup>6</sup>

Lamentablemente, las complicaciones del embarazo y el parto son la principal causa de muerte de las adolescentes. Los embarazos adolescentes son peligrosos tanto para las madres jóvenes como para sus bebés. Las niñas (10-19) enfrentan mayores riesgos de eclampsia, endometritis puerperal e infecciones sistémicas que las mujeres (20-24). Para las adolescentes, existen mayores riesgos de parto prematuro, bajo peso al nacer y mortalidad infantil.<sup>2</sup>

¿Es la desesperación lo que lleva a estas familias a vender a sus hijas? ¿Quiénes son las que acaban pagando más caro las consecuencias de las crisis humanitarias?

Está claro que el matrimonio infantil es una violación de los derechos humanos y es claramente una forma de violencia de género hacia las mujeres, pero es casi irónico que sea una práctica tan extendida y que la razón principal sea para paliar las consecuencias de crisis humanitarias o conflictos. En algunos casos, los padres ven el matrimonio como una forma de “proteger” a sus hijas de las altas tasas de violencia física y sexual que se dan en tiempos de guerra, pandemias, desplazamientos o crisis. Cuando existe un conflicto del tipo que sea, siempre son las mujeres y niñas que acaban siendo desplazadas, utilizadas como arma de guerra o moneda de cambio.

Cuando una niña es vendida a un hombre, para ser “protegida” o para “salvar” a su familia, la violencia no termina ahí, además del impacto que tiene en su salud sexual y reproductiva, las niñas que se casan antes de los 15 años tienen casi un 50% más de probabilidades de haber experimentado violencia física y sexual por parte de su pareja que las mujeres que se casaron después de los 18 años.<sup>2</sup> Muchas de ellas lo ven como algo normal y “aceptable” que un hombre golpee a su mujer. El matrimonio infantil no es más que el síntoma de un problema global mayor, que es la desigualdad de género.

El impacto de la pandemia está obstaculizando gravemente el progreso hacia el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y las metas relacionadas con la eliminación del matrimonio infantil y todas las formas de violencia contra los niños y niñas para 2030.<sup>6</sup>

Debido a todas estas razones, el matrimonio infantil está específicamente enfocado en la Agenda 2030 de los ODS (ODS 5.3), pero la erradicación de esta práctica también tiene implicaciones para el logro de muchos otros objetivos globales. Poner fin al matrimonio infantil contribuiría a aliviar la pobreza (ODS 1), permitiría a más niñas acceder a una educación de calidad (ODS 4), prevenir y proteger a las niñas de la violencia (ODS 16) y contribuiría a la salud y el bienestar de las niñas y adolescentes (ODS 3).<sup>2</sup>

Los líderes mundiales siguen inmersos en debates sobre como reconstruir después de COVID-19 y llegar a cumplir los objetivos mundiales. Son muchas las organizaciones que aúnan sus esfuerzos para conseguir un futuro mejor y más igualitario.

Desde la ONG *World Vision* piden a todos los gobiernos y donantes que demuestren un liderazgo más sólido para poner fin al matrimonio infantil y proponen que lleven a cabo medidas como alinear las leyes y políticas nacionales con el Derecho Internacional, facilitar urgentemente el regreso seguro a la escuela, iniciativas para cambiar actitudes, comportamientos, tradiciones y prácticas dañinas para las niñas, aumentar la inversión económica en servicios integrales de prevención y protección social, empoderar a las mujeres, niñas y niños, garantizar el registro de nacimientos, reconocer el riesgo del matrimonio infantil en contextos frágiles y de crisis, incluidas las emergencias y defender la prevención de la violencia contra los niños y niñas.<sup>2</sup>

¿Llegaremos a cumplir nuestra meta de acabar el matrimonio infantil en el 2030? ¿Estamos preparados para evitar que otra pandemia o crisis humanitaria retrase o frustre nuestros objetivos mundiales? ¿Qué pasaría si todos pusiésemos de nuestra parte para combatir el cambio climático? ¿a cuántas niñas salvaríamos?

#### **BIBLIOGRAFÍA / NOTAS:**

1. Naciones Unidas: La Agenda para el desarrollo Sostenible: 17 objetivos para las personas y para el planeta (2020) <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>

2. World Vision. Rompiendo la cadena: Empoderando a las niñas y a las comunidades para terminar los matrimonios infantiles durante la COVID-19 y más allá. Junio 2021 [breaking-the-chain-esp.pdf](https://www.worldvision.es/breaking-the-chain-esp.pdf) (worldvision.es)
3. Naciones Unidas. Objetivo 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas. (2021) <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/gender-equality/>
4. Girls not Brides. 8 cosas para leer sobre el matrimonio infantil y el cambio climático para el Día Mundial del Medio Ambiente 2021. <https://www.girlsnotbrides.es/articulos/8-things-read-child-marriage-and-climate-change-world-environment-day-2021/>
5. Poustá: La triste correlación entre el calentamiento global y el matrimonio infantil. Paulo Guzmán (2019). <https://pousta.com/calentamiento-global-matrimonio-infantil/>
6. UNICEF. COVID-19: A threat to progress against child marriage. March 2021. <https://data.unicef.org/resources/covid-19-a-threat-to-progress-against-child-marriage/>

**Revista Sexpol**

**Nº 145 - Abril / Junio 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](mailto: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



**Laura Roqueta**  
Licenciada en Publicidad y Relaciones Públicas  
Máster en Relaciones Institucionales, Eventos y Protocolo  
Monitora de Educación Sexual  
Fundación Sexpol

# La pornografía y su influencia en la violencia sexual masculina en adolescentes



Es importante señalar el contexto en el que estamos para comprender el rol que ha tomado la pornografía en nuestra sociedad. Porque aunque la pornografía no fue creada para ser escuela, es una de las fuentes principales a la que, cada vez más jóvenes, recurren para saciar su curiosidad sobre las relaciones sexuales. Cada vez hay más estudios que demuestran una relación entre el consumo de contenido pornográfico convencional y la propensión a la violencia sexual y a la discriminación a la mujer.

Vivimos en un mundo donde una de cada tres mujeres sufre violencia física o sexual<sup>1</sup>, una de cada veinte mujeres en la Unión Europea es violada<sup>2</sup> y aproxi-

1 <https://news.un.org/es/story/2017/11/1422662>

2 <https://www.amnesty.org/es/latest/campaigns/2018/11/rape-in-europe/>

madamente cada 4 horas se denuncia una violación en España<sup>3</sup>.

La mayoría de agresores -un 99,6%- son hombres y un 60% de la violencia sexual es cometida por conocidos, amigos o familiares. Según un informe elaborado por investigadores de la Universidad de Barcelona solo el 5% de los agresores sexuales son condenados<sup>4</sup>. Además, la mayoría de agresiones no son denunciadas debido a la vergüenza, miedo, culpabilización, desconocimiento y estigma al que se enfrentan las víctimas al hablar de su agresión en un sistema que continúa haciéndolas responsables del crimen que han sufrido. Todo esto es re-

3 <https://www.epe.es/es/igualdad/20211104/crecen-30-denuncias-violaciones-1-12662657>

4 [https://cadenaser.com/ser/2021/12/17/sociedad/1639766361\\_768871.html](https://cadenaser.com/ser/2021/12/17/sociedad/1639766361_768871.html)

sultado de un sistema patriarcal con unos estereotipos de género tóxicos que continúan muy arraigados y muy presentes en la actualidad.

La industria pornográfica ha hecho un cambio radical en los últimos 10 años con la llegada de Internet. Antes del ciberespacio, para consumir pornografía tenías que llegar hasta ella; comprando una revista en una tienda, buscando algún programa nocturno o emisora a altas horas de la noche, tarea que se volvía mucho más complicada si eras menor de edad.

Todo esto ha dado un giro de 180°, ahora la pornografía llega a ti. En segundos, con un simple móvil, cualquiera puede acceder a ella en cualquier momento y lugar. El documental realizado por la organización Fight the New Drug<sup>5</sup>, World<sup>6</sup> nos deja los siguientes datos sobre la dimensión de la pornografía. Actualmente, el valor neto de la industria del porno es de unos 97 mil millones de dólares. Estamos hablando de que el porno recibe más tráfico que Netflix, Amazon y Twitter juntos. ¿Qué suma la cantidad total de porno que se visualiza? En un año, un sitio web de porno suma la más que escalofriante cantidad de 4.599.000.000 horas visualizadas de porno, el equivalente a 52.465 años de porno visto en un solo año en un sitio web de porno. ¿Y cuántas páginas web porno hay? Millones.

La pornografía convencional actual se caracteriza por ser de gran impacto y por un contenido violento y denigrante para la mujer. Como nos indica la socióloga y académica Rosa Cobo “Los hombres son definidos como seres activos, agresivos y violentos. Las mujeres, como seres pasivos, inferiores y receptores de la violencia masculina. La pornografía está dirigida a convertir a las mujeres en servidoras sexuales”<sup>7</sup>, critica la investigadora universitaria. Estas definiciones son muy peligrosas y ahora veremos porqué.

Paralelamente a este consumo social masivo de pornografía y de las definiciones previamente mencionadas, vivimos en una sociedad donde no se nos ha proporcionado ni se nos proporciona una educación sexual integral desde la infancia. El sexo continúa siendo un tabú repleto de estereotipos de género y peligrosas con-

5 Fight the New Drug (<https://fightthenewdrug.org>) (Lucha contra la nueva droga), es una organización antipornográfica sin ánimo de lucro con sede en Utah

6 <https://brainheartworld.org/watch/the-world/>

7 <https://www.heraldo.es/noticias/sociedad/2020/09/27/pornografia-erotiza-violencia-censayo-rosa-cobo-1397216.html>

cepciones erróneas sobre qué es el consentimiento o la violencia sexual. Para muchísimas personas, visualizar contenido pornográfico es una forma de buscar como se mantienen relaciones sexuales.

El diseño evolutivo hace posible que el cerebro responda a la estimulación sexual liberando dopamina, un neurotransmisor asociado principalmente a la anticipación de la recompensa que también actúa en la programación de recuerdos e información en el cerebro. Así que cuando el cerebro desea sexo recuerda qué tiene que hacer para obtener el mismo placer que en ocasiones anteriores.

Esto hace que cuando un consumidor habitual de porno siente deseo sexual, recurra a su teléfono u ordenador en lugar de a su pareja para obtener esa recompensa. Si el sistema de recompensa de nuestro cerebro es el que nos empuja a hacer cosas que nos proporcionan placer, tenemos otra parte encargada en el cerebro de ponerle freno. Esta es el córtex prefrontal, y es lo que nos distingue únicamente a los humanos del resto de animales.

Para que algo se considere adictivo, debe demostrarse que causa hipofrontalidad. Si nuestro sistema de recompensa nos diría que nos comiéramos una tarta entera de chocolate, nuestro córtex prefrontal razonaría las consecuencias y decidiría que con dos trozos es suficiente. Cuando nuestro córtex prefrontal deja de funcionar correctamente y pierde esa capacidad de freno o se queda como “dormida” a eso se le llama hipofrontalidad. Entonces aquí es donde vemos que la pornografía puede afectar el cerebro como una droga, ya que el consumo de pornografía causa hipofrontalidad.

Los estallidos de placer y recompensa, cuando no son naturales, generan niveles de habituación potentes y antinaturales en el cerebro. Como el psiquiatra Norman Doidge nos indica en el artículo “Cómo el porno puede afectar al cerebro como una droga”, de la organización Fighting the New Drug: “La pornografía satisface cada uno de los prerrequisitos para el cambio neurológico. Cuando los pornógrafos se jactan de ir más allá introduciendo temas nuevos y más fuertes, ignoran que deben hacerlo porque sus clientes están desarrollando una tolerancia al contenido habitual.”<sup>8</sup>

8 <https://fightthenewdrug.org/how-porn-can-change-the-brain/>



Las escenas que se pueden ver en el porno, al igual que las sustancias adictivas, son desencadenantes hiperestimulantes que producen niveles anormalmente altos de secreción de dopamina, lo que puede deteriorar el sistema de recompensa de la dopamina y hacerlo inútil para las fuentes naturales de placer.

En cuanto a la edad de inicio de consumo, la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) ha alertado de que, la edad media de acceso a la pornografía entre los menores se sitúa en los 8 años de edad<sup>9</sup>. De entre los menores de 16 que empiezan a consumir pornografía el 75,8% son hombres y el 35,5% mujeres<sup>10</sup>. Estamos hablando de que los infantes (en su mayoría varones) están visualizando contenido pornográfico altamente violento, adictivo y con unos roles de género muy tóxicos antes ni siquiera de tener la capacidad suficiente para comprender los actos de naturaleza sexual. Todo esto sin una educación adecuada a su edad para que entiendan que lo que están consumiendo es violento y no un ejemplo de cómo las personas mantienen relaciones sexuales sanas. Como nos podemos imaginar, esto es una receta para el fracaso.

La literatura indica que ver pornografía está asociado con ver a las mujeres como objetos sexuales, y que ver a las mujeres como objetos sexuales está asociado con actitudes que apoyan la violencia contra las mu-

jer. Es decir, una exposición más frecuente a la pornografía se asocia con una mayor noción de la mujer como objeto sexual. El Doctor John D.Foubert, profesor de educación superior y asuntos estudiantiles de la Universidad de Oklahoma, nos explica en el documental anteriormente mencionado, “El Mundo”, que la pornografía es una receta para la violación. No en el sentido de que cada vez que alguien vea porno vaya a cometer una violación, pero que lo que esencialmente enseña a la gente es que se supone que debes ser violento cuando tienes intimidad con alguien.

También menciona un estudio de la Universidad de Arkansas y de la Universidad de Nueva York en el que analizaron 50 películas porno. Lo que encontró interesante, es que cada vez que alguien golpea a alguien en el porno, el 95% de las veces la gente responde con placer o no reacciona en absoluto. Así que cuando tenemos niños viendo porno, los mensajes que reciben los niños son: bueno, supongo que entonces le gusta que le peguen. El mensaje que reciben las chicas es: si me pega, me tiene que gustar.

El estudio realizado por la organización Save the Children (*Desinformación sexual: pornografía y adolescencia*<sup>11</sup>), concluye que la nueva pornografía online, gratuita e ilimitada, perjudica a la adolescencia. El estudio indica que suelen encontrarse con ella por primera vez a través del grupo de iguales y posteriormente la vuelven a buscar de forma intencional para resolver dudas y

9 [https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-aepd-alerta-edad-media-acceso-pornografia-entre-menores-situa-8-anos-202101311800\\_noticia.html](https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-aepd-alerta-edad-media-acceso-pornografia-entre-menores-situa-8-anos-202101311800_noticia.html)

10 <https://www.epdata.es/datos/consumo-pornografia-jovenes-datos-graficos/385>

11 [https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-11/Informe\\_Desinformacion\\_sexual-Pornografia\\_y\\_adolescencia.pdf](https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-11/Informe_Desinformacion_sexual-Pornografia_y_adolescencia.pdf)

continúan visualizándola para satisfacer su deseo sexual.

Así, el deseo sexual de los adolescentes que consumen pornografía se va construyendo sobre unos cimientos irreales, violentos y desiguales. El informe también concluye que, a pesar de que saben que el contenido es violento e irreal, reconocen que les afecta en sus vidas. Además, se ha comprobado que cuando la intentan imitar, no siempre piden un consentimiento previo, igual que sucede en la pornografía. Así en los últimos años estamos viendo un incremento de las agresiones sexuales en menores y sobre todo grupales coincidiendo con una de las categorías más visualizadas en las páginas de contenido pornográfico. Benjamín Ballesteros, director de la Fundación ANAR comenta, en relación a este aumento y a las agresiones grupales, que “La razón es el acceso incontrolado a internet y a contenidos violentos y pornográficos, como no hay control parental empiezan a educarse en sexualidad lo hacen a través de la pornografía, de forma que los adolescentes integran ciertas prácticas como si fueran normales”<sup>12</sup>.

Personalmente, creo que el hecho de que el consumo de pornografía convencional en los adolescentes -y adultos- de forma continua, tiene una estrecha relación con que los hombres manifiesten actitudes discriminatorias y violentas hacia las mujeres y que conlleve a más violencia sexual, es una realidad que está más que demostrada. Creo que el motivo por el que la

12 <https://www.elmundo.es/papel/historias/2021/02/23/6034e6a721efa0a97d8bef87.html>

## BIBLIOGRAFÍA

- 1 de cada 3 mujeres es víctima de violencia a lo largo de su vida <https://news.un.org/es/story/2017/11/1422662>
- ¡Hablemos del sí! <https://www.amnesty.org/es/latest/campaigns/2018/11/rape-in-europe/>
- Cada cuatro horas se denuncia una violación en España. <https://www.epe.es/es/igualdad/20211104/crecen-30-denuncias-violaciones-1-12662657>
- El consumo de pornografía en la juventud española, en datos y gráficos. <https://www.epdata.es/datos/consumo-pornografia-jovenes-datos-graficos/385>
- Save the Children. (Des)información sexual, pornografía y adolescencia. Un análisis sobre el consumo de pornografía en los adolescentes y su impacto en el desarrollo y las relaciones con iguales. [https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-11/Informe\\_Desinformacion\\_sexual-Pornografia\\_y\\_adolescencia.pdf](https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-11/Informe_Desinformacion_sexual-Pornografia_y_adolescencia.pdf)
- “La pornografía erotiza la violencia contra la mujer hasta límites inimaginables”. <https://www.heraldo.es/noticias/sociedad/2020/09/27/pornografia-erotiza-violencia-censayo-rosa-cobo-1397216.html>

industria pornográfica no está regulada de forma más estricta (tanto en contenido como acceso a ella) es porque se trata de un negocio que mueve una cantidad monstruosa de dinero. Vivir en una sociedad patriarcal envuelta de una cultura de la violación que se sustenta en la violencia sexual como forma de control femenino, tampoco ayuda a que se movilizan las instituciones para afrontar el problema.

No obstante, me gustaría remarcar que este artículo hace referencia a la pornografía convencional que es la mayoritaria. Existen productoras feministas de pornografía cuyo contenido ha permitido dar visibilidad a cuerpos e identidades no normativas y que cuidan del bienestar de sus trabajadores (salarios dignos, contenido consensuado, etc).

Creo firmemente que la solución para contrarrestar el impacto de esta pornografía convencional es a través de la educación sexual integral desde la infancia. Un aspecto clave, en mi opinión, es que esta educación debería estar basada en el consentimiento y en recursos comunicativos y donde se aborde el placer. Hablar de ETS, de embarazos no deseados y anatomía es muy importante pero igual de importante es hablar de deseo, placer y dar recursos para navegar las interacciones sexuales, así como definir claramente qué es la violencia sexual, su prevención y qué hacer una vez esta suceda.

## **Más claro que nunca, la educación sexual integral es cuestión de salud pública.**

- Las cifras de la violencia sexual en España: 400.000 incidentes al año y se detectan menos del 10%. [https://cadenaser.com/ser/2021/12/17/sociedad/1639766361\\_768871.html](https://cadenaser.com/ser/2021/12/17/sociedad/1639766361_768871.html)
- Serie documental “Brain, Heart and Word” de la organización Fighting the New Drug. En cómo la pornografía afecta nuestro cerebro, relaciones y el impacto en el mundo de la industria. <https://brainheartworld.org/watch/the-world/>
- Artículo “Cómo la pornografía puede cambiar el cerebro”. <https://fightthenewdrug.org/how-porn-can-change-the-brain/>
- La AEPD alerta de que la edad media de acceso a pornografía entre menores se sitúa en los 8 años. [https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-aepd-alerta-edad-media-acceso-pornografia-entre-menores-situa-8-anos-202101311800\\_noticia.html](https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-aepd-alerta-edad-media-acceso-pornografia-entre-menores-situa-8-anos-202101311800_noticia.html)
- El abuso sexual a menores aumenta en España: manadas, acosos virtuales y el agresor en el hogar <https://www.elmundo.es/papel/historias/2021/02/23/6034e6a721efa0a97d8bef87.html>



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](http://www.sexpol.net) - [info@sexpol.net](mailto:info@sexpol.net)