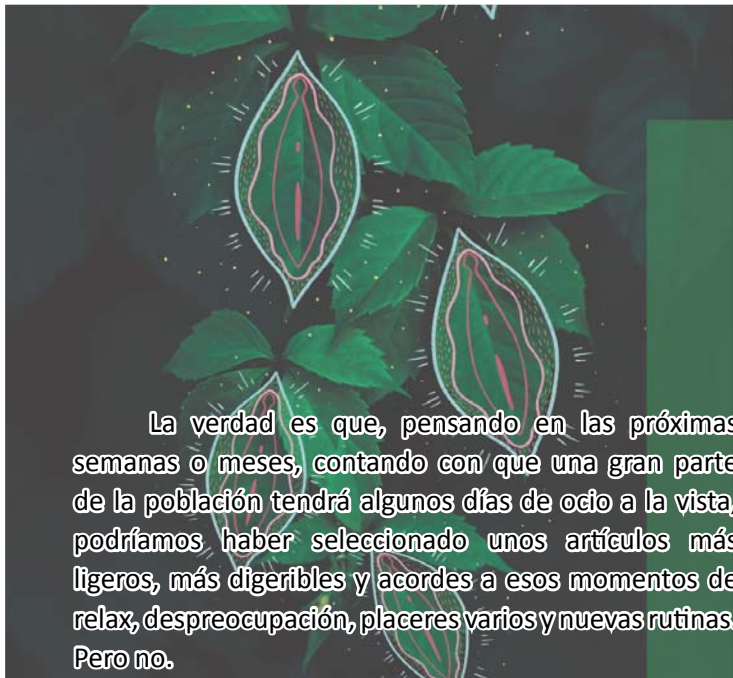




Obra de Andrea Sirisi para la Exposición GenitArte

# En esta revista...

Sexualidad y Gordofobia. Viejas y Discapacitadas. Quien seduce ¿algo quiere? La anodispaurenia. Repensando la masculinidad. Experiencia afectivo -sexual y estilos de apego. El sexilio. La sexualidad en las instituciones residenciales.



## Seguimos luchando, seguimos avanzando

La verdad es que, pensando en las próximas semanas o meses, contando con que una gran parte de la población tendrá algunos días de ocio a la vista, podríamos haber seleccionado unos artículos más ligeros, más digeribles y acordes a esos momentos de relax, despreocupación, placeres varios y nuevas rutinas. Pero no.

### Editorial

Tampoco es que hayamos seleccionado textos complicados, difíciles y sesudos. No. Es que, sencillamente, los temas a trabajar en Sexualidad son tal cosa por su situación de invisibilidad, por los riesgos que acompañan, las dificultades que plantean... ¡De lo contrario nos pasaríamos la vida siendo más felices!

Saliendo de las sombras de la erótica, acunada con el sistema patriarcal capitalista, nos enfrentamos a la gordofobia. Desde un hueco más oscuro todavía, gozando de la múltiple discriminación, intentaremos acercarnos a las vivencias de las mujeres viejas y discapacitadas. Desde otro lugar, con mucha más iluminación, pero de poco alcance, repensamos nada más, ni nada menos, que la masculinidad. Fuera de todo foco, donde siguen creciendo las telarañas, intentamos aportar algo de luz a las tinieblas del sexilio y de la anodispareunia.

La sopa que la heteronormatividad, el sexismo, el capacitismo, capitalismo, edadismo, coitocentrismo y demás ismos presentes en la Sexualidad no ha permitido enfocar en cuestiones tan periféricas (léase con ironía) a la normatividad hegemónica (esa hetero, coital, blanca, pudiente...) como la vejez o las prácticas anales y sus dificultades. Así, aunque la producción académica va incorporando cada vez más todas estas líneas de trabajo menos productivas, aún es difícil encontrar un interés sincero por estas periferias, cayendo en

el error de pensarlas como minoritarias y leerlas como circunstanciales. Bien sabemos que el hecho de que la mayor parte del dinero se destine a estudios relacionados con la heteronorma y la posibilidad o no de mantener ciertas prácticas sexuales no comulga con el interés propio de la disciplina, ni mucho menos de las profesionales en ella. Pero también sabemos que la Sexología es una disciplina en ciernes, neonata, ni siquiera adolescente, que viene bebiendo de otras tales no menos sesgadas o libres de prejuicios. Así, desde una postura crítica, seguir mirando allá donde no da la luz es obligado.

Mientras las redes -y la producción cultural en general- nos inundan con informaciones básicas que ya deberíamos haber trascendido, como la diferencia entre vulva y vagina o la errática de los roles de género binarios, la Sexología enfoca donde es necesario, no donde es tradición o donde es fácil. Aún más, si pretendemos alejarnos de los sesgos con que esta disciplina carga -y es obligatorio hacerlo, por la naturaleza y el objeto mismo de la disciplina- debemos acostumbrarnos a incluir un subtítulo, como Sexología Crítica o Sexología Feminista, sabiendo que en algún momento pasará a ser innecesario, redundante. Ahora, mientras la Educación Sexual Integral siga siendo un proyecto (que es preferible a que sea un sueño, pero igualmente insuficiente) no creo que tengamos más opción que manejarnos simultáneamente en los básico e imprescindible y lo periférico y transgresor.

Gracias a nuestro alumnado por aportar tales sacos de arena a nuestro conocimiento Sexológico. Juntas, seguimos trabajando y seguiremos avanzando, ganando terreno hacia una libertad plena.

*Roberto Sanz Martín*  
junio, 2024

### Sumario

Editorial / Roberto Sanz. Pág. 2

Sexualidad y gordofobia / Anna Sirisi Anguera. Pág. 3

Viejas discapacitadas, mis amigas anormales / Alba Fernández Turrero. Pág. 8

Quien seduce ¿algo quiere? / Iris Mateu Escrivá. Pág. 12

La anodispareunia en hombres que tienen sexo con hombres (HSH): presente y futuro / Carlos Rubio Miguel. Pág. 16

Repensando la masculinidad / Ane Echave Isasmendi. Pág. 20

Experiencias afectivo-sexuales y estilos de apego en adultos / Verónica Goicoechea. Pág. 24

El sexilio: una realidad del contexto rural en el Estado español / Garazi Aranzabe Urretabizkaia. Pág. 28

La Sexualidad en las instituciones residenciales / María Reguera Cañadilla. Pág. 32

**Anna Sirisi Anguera**

Lcda. Pedagogía. U. Rovira y Virgili  
Monitora en Educación Sexual  
con Perspectiva de Género,  
Fundación Sexpol



# Sexualidad y gordofobia

La sexualidad es una parte saludable y natural del ser humano, con la que crecemos y nos desarrollamos en cada etapa de nuestra vida. No solo hablamos de comportamiento sexual, sino de género, de valores, de actitudes, de nuestros cuerpos y nuestro aprendizaje que se inicia en el mismo día que nacemos.

Sin embargo, aún prevalecen muchos estigmas y prejuicios, y cuando estos se combinan con otro aspecto de la identidad, como el peso corporal, estos tabús pueden manifestarse en forma de gordofobia.

El aumento de la población gorda, junto con la idealización de la delgadez como estándar de belleza, ha dado lugar a comportamientos y actitudes discriminatorias, creando el surgimiento del término gordofobia (Gaby, 2016)<sup>1</sup>, entendida como aquella discriminación hacia toda persona que es gorda a través de burlas, chistes, insultos, rechazos en puestos de trabajos y que apareció en España en las dos últimas décadas.

Este artículo va a analizar la relación del término gordofobia y sexualidad, analizando el marco histórico, el autoconcepto, la autoestima y todos los mitos y estudios que reafirman la creación de estereotipos e ideas preconcebidas.

1 Gaby. (2016), La Gordura Masculina y la presión estética machista. Stop gordofobia.

## Un paso por la historia

Si hacemos un repaso sobre el ideal de belleza corporal, observaremos los cambios que esta ha padecido a lo largo de la historia (Citema, 2021)<sup>2</sup>. Esto nos permitirá entender y reflexionar sobre la situación actual y el porqué de estos estándares.



Venus de Willendorf  
(22.000 A.C.)

2 Citema. (2021, 17 mayo). El ideal de belleza corporal femenino a lo largo de la historia. Citema.  
<https://www.citema.es/el-ideal-de-belleza-corporal-femenino-a-lo-largo-de-la-historia/>.

- Antes del siglo XX, el ideal del cuerpo femenino era rubenresco, mujeres voluptuosas, con pechos y caderas grandes, además de un vientre redondeado.
- A principios del siglo XX, el ideal seguía siendo una mujer voluptuosa y de caderas grandes, pero con un aspecto algo más frágil debido a que comenzaron a despuntar las figuras con cinturas de avispa con los famosos corsés, además de cuellos largos y delgados.
- En los años 20, con el final de la primera ola del feminismo, se comenzaron a cambiar los incómodos corsés y las faldas largas por vestidos sueltos y cortos. Además, las mujeres se vendaban el pecho para conseguir eliminar las curvas y tener la forma delgada que era la moda de la época, contraria a tiempos anteriores.
- En los años 40 y 50, los valores e ideales tradicionales volvieron a predominar tras la Segunda Guerra Mundial. La figura del ama de casa curvilínea y voluptuosa volvió a despuntar. También volvieron los corsés y las fajas, además de aumentar las ventas de productos para ganar peso.
- En los años 60 y 70, se inició la segunda ola

del feminismo. Con la nueva cultura surgieron los hippies, las it-girls. El ideal corporal era un cuerpo andrógino y delgado que era reflejo de ese nuevo ideal cultural de juventud y rebelión.

- En los años 80, el cuerpo modelo seguía siendo un cuerpo delgado, aunque no tan demacrado como en años anteriores, porque las mujeres comenzaron a querer que su cuerpo reflejase fuerza para que fuera en consonancia con el ideal de mujer poderosa que ejerce una carrera profesional al igual que el sexo masculino.
- En los años 90, el ideal de cuerpo femenino era extremadamente delgado, pálido, de aspecto juvenil. El peso medio de las modelos de pasarela y fotografía descendió notablemente y se situó en valores que nunca antes se habían observado.

En la actualidad, los cánones de belleza están influenciados por una combinación de factores culturales, comerciales y sociales, que pueden generar expectativas poco realistas y promover la discriminación hacia aquellas que no se ajustan a dichos estándares. Es importante reconocer la diversidad de formas y tamaños corporales y promover una visión más inclusiva y respetuosa de la belleza.





## Autoestima y Autoconcepto

Desde una edad temprana, somos bombardeadas con mensajes que vinculan la delgadez con la belleza y el atractivo sexual. Los medios de comunicación, la publicidad y la cultura popular a menudo promueven un estándar de belleza inalcanzable, que deja fuera a quienes no se ajustan a ciertos criterios de peso y apariencia. Esta presión constante puede generar una profunda inseguridad en las personas que no forman parte de estos cuerpos normativos, afectando así a su autoestima y su autoconcepto como seres sexuales deseables.

La autoestima, según Marcela Lagarde<sup>3</sup>, es el conjunto de experiencias subjetivas y de prácticas de vida que cada persona experimenta y realiza sobre sí misma. En la dimensión subjetiva intelectual, la autoestima está conformada por los pensamientos, los conocimientos,

3 Ríos. M (2001), Autoestima y Género.

las intuiciones, las dudas, las elucubraciones y las creencias acerca de una misma, pero también por las interpretaciones que elaboramos sobre lo que nos sucede, lo que nos pasa y lo que hacemos que suceda. Es una conciencia del Yo en el mundo y, por ende, es también una visión del mundo y de la vida. Y en la dimensión subjetiva afectiva, la autoestima contiene las emociones, los afectos y los deseos fundamentales, los acontecimientos que nos marcan, las experiencias vividas y también las fantaseadas, imaginadas y soñadas.

Esta autoestima que vamos formando al largo de nuestra vida, conformará nuestro propio autoconcepto. El autoconcepto (Sanfeliciano, 2023)<sup>4</sup> es la idea o imagen que tenemos de nosotras mismas. Este reflejo interior está formado y condicionado por la multitud de roles que desempeñamos, nuestras metas

4 Sanfeliciano, A. (2023b, agosto 6). Autoconcepto: origen y definición. La mente es maravillosa.  
<https://lamenteesmaravillosa.com/autoconcepto-origen-y-definicion/>

y objetivos, nuestra personalidad, nuestra ideología o filosofía, etc. Por otro lado, esta idea de nosotras mismas es dinámica, lo que quiere decir que varía con el tiempo, siendo sensible a los cambios.

Tanto la autoestima como el autoconcepto influyen en la forma en que las personas se relacionan sexualmente y en cómo experimentan el deseo, la excitación y el placer. Una buena autoestima y un autoconcepto positivo pueden fomentar una mayor comunicación, intimidad y satisfacción sexual en las relaciones.

Por otro lado, las dificultades en la autoestima y el autoconcepto pueden manifestarse en problemas sexuales, como la disfunción eréctil, la falta de deseo sexual o la incapacidad para alcanzar el orgasmo.

En resumen, la autoestima y el autoconcepto son elementos fundamentales en la formación de la identidad sexual de una persona y en la forma en que la experimentan. Promover una imagen positiva de sí misma y una relación saludable con el propio cuerpo son aspectos importantes en el camino hacia una sexualidad plena y satisfactoria.

## ***Datos estadísticos***

Cuesta encontrar estudios que hablen de gordofobia y sexualidad que no sean gordofóbicos, todos los que están a nuestro alcance muestran datos estereotipados que, una vez más, lanzan más y más gordofobia y distorsionan nuestra autoestima y autoconcepto.

Es crucial desafiar esos mitos y estereotipos que nos rodean, como tener la creencia de que las personas gordas somos inherentemente sexualmente inactivas o incapaces de experimentar placer. Todas las personas, sean como sean, tienen deseos, fantasías y la capacidad de disfrutar de la intimidad sexual de formas diversas y gratificantes.

Es importante remarcar que estos conceptos, como hemos añadido anteriormente, se ven distorsionados, debido a todos los inputs negativos que constantemente recibimos. Nuestro día a día se ve afectado por ello, y nuestro entorno también se mide por unos estándares que se consideran normativos.

Los cánones de belleza, como hemos analizado, son el resultado de la presión de la industria de la moda, la publicidad, de una cultura de la delgadez y la salud, de la historia y la tradición y sobre todo de la influencia de las redes sociales y de los medios audiovisuales con los que convivimos diariamente.

Según un informe ODA (Observatorio de la Diversidad en los medios Audiovisuales)<sup>5</sup> solo un 3% de personajes presentan cuerpos diversos en series, y un 3,8% en películas, de los cuales un 43,9% pertenece a mujeres. Si nuestros referentes, los que vemos desde la comodidad del salón, no nos representan, seguimos fortaleciendo la idea de que nuestro cuerpo no puede ser deseado ni deseante.

En el estudio llevado a cabo por Afshari y cols. (2016)<sup>6</sup> con 437 mujeres de edades comprendidas entre los 45 y los 60 años, se examinó la conexión entre la percepción de la imagen corporal y la satisfacción sexual en mujeres. Los hallazgos revelaron que aquellas con una autoestima más baja experimentaban una evaluación y disfrute sexual menos positivos. Además, se observó que el deseo sexual, la excitación y la capacidad de alcanzar el orgasmo mostraron mejoras a medida que aumentaba la autovaloración de las participantes.

En otros, como el de Ackard et al. (2000)<sup>7</sup>, que contó con una muestra de 3.627 mujeres, se encontró que únicamente el 39,8% de las participantes expresaron satisfacción con su apariencia corporal. Además, se observó que las mujeres con una autoestima positiva informaron de una mayor actividad sexual, experimentaron más orgasmos y mostraron una mayor disposición para iniciar relaciones sexuales. También se notó que estas mujeres se sentían más cómodas al desnudarse frente a sus parejas, mientras que este nivel de comodidad no se observó en aquellas mujeres con una autoestima más baja o insatisfacción con su imagen corporal.

5 ODA, informe Gordofobia 2023  
<https://oda.org.es/wp-content/uploads/2023/11/ODA-Gordofobia-2023.pdf>

6 Afshari, P., Houshyar, Z., Javadifar, N., Pourmotahari, F., & Jorfi, M. (2016). The relationship between body image and sexual function in middle-aged women. *Electronic Physician*, 8(11), 3302-3308.  
<https://doi.org/10.19082/3302>

7 Ackard, D. M., Kearney-Cooke, A., & Peterson, C. B. (2000). Effect of body image and self-image on women's sexual behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 28(4), 422-429.

Hay que promover la aceptación del cuerpo, desafiar los estigmas y fomentar una visión más inclusiva de la sexualidad, para alcanzar la creación de un mundo donde todas las personas puedan disfrutar plenamente de su vida sexual sin temor a la discriminación o el juicio.

## Desafíos

Para lograr este gran objetivo, debemos incidir en la educación y la concienciación, promover la autoaceptación, representar diversidad de cuerpos en los medios y sobre todo apoyo y empoderamiento para hacer frente al gran futuro que se nos plantea.

Abordar esta gordofobia en el contexto de la sexualidad no solo mejorará la calidad de vida de las personas gordas, sino que también tendrá un gran impacto positivo en la salud sexual y emocional del conjunto de la sociedad. Fomentar una cultura de aceptación y respeto, creará un entorno en el que todo el mundo se sienta libre de explorar y expresar su sexualidad de manera segura y sin prejuicios.

Y como dijo Simone Beauvoir, *“el cuerpo no es una cosa, es una situación: es nuestra comprensión del mundo y el esbozo de nuestro proyecto”*.



### BIBLIOGRAFÍA:

- **Gaby. (2016).** La Gordura Masculina Y La Presión Estética Machista. Stop gordofobia
- **Citema. (2021, 17 mayo).** El ideal de belleza corporal femenino a lo largo de la historia. Citema. <https://www.citema.es/el-ideal-de-belleza-corporal-femenino-a-lo-largo-de-la-historia/>
- **Ríos. M (2001).** Autoestima y Género
- **Sanfeliciano, A. (2023b, agosto 6).** Autoconcepto: origen y definición. La Mente Es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/autoconcepto-origen-y-definicion/>
- **ODA, informe Gordofobia 2023.** <https://oda.org.es/wp-content/uploads/2023/11/ODA-Gordofobia-2023.pdf>
- **Afshari, P., Houshyar, Z., Javadifar, N., Pourmotahari, F., & Jorfi, M. (2016).** The Relationship Between Body Image and Sexual Function in Middle-Aged Women. *Electronic Physician*, 8(11), 3302-3308. <https://doi.org/10.19082/3302>
- **Ackard, D. M., Kearney-Cooke, A., & Peterson, C. B. (2000).** Effect of body image and self-image on women's sexual behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 28(4), 422-429. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(200012\)28:4<422::AID-EAT10>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/1098-108X(200012)28:4<422::AID-EAT10>3.0.CO;2-1)



**Alba Fernández Turrero**

Lda. Filología Hispánica, U. Complutense  
Monitora en Educación Sexual  
con Perspectiva de Género  
Fundación Sexpol

## Viejas discapacitadas, mis amigas anormales



Cuando los señores Patriarcado y Capitalismo se unen, las discriminaciones son cada vez más violentas, más certeras, pero a la vez, invisibles, aplastadas por un sistema que devora todo lo que pilla por su lado.

“Lo esencial es invisible a los ojos” dijo Saint-Exupéry en El Principito. Dentro de este prisma enfocado a la sexualidad, cabría cuestionarse estos dos

pensamientos opuestos que me han surgido en torno a esa invisibilidad:

- 1- Si lo esencial es que somos seres humanos, diversos, cada quien con sus gustos, necesidades, taras, inquietudes y problemas, quizás esa diversidad es invisible porque no hace falta hacerla visible, es decir, ya es, ya existe por sí sola y enriquece tanto que no necesitamos hacerla visible.

2- Lo esencial sigue siendo la diversidad, pero esa invisibilidad no es casualidad: aquello que no se nombra o no es útil para el sistema, no existe.

- *Ahora, si te apetece, busca la canción “La confesión”, de María Peláe ¡Y a disfrutar!*

En España, nos persiguen aún 40 años de dictadura franquista y la moral católica que se empeñó en meterse en todos los hogares; con lo cual, todos o muchos de los prejuicios, tabúes y mitos que nos podamos identificar, han mamado de lo mismo. Esto es algo que no podemos separar de nuestro contexto sociocultural actual, ya que marca nuestra manera de actuar y de comportarnos para con las demás personas y además nos hace ver lo necesaria que es la educación feminista en todos los aspectos de la vida (ya sabemos: lo personal es político, lo sexual, también). Si olvidamos de dónde venimos, nunca podremos reconstruir nuestro presente. Creo que es la clave para evolucionar.

“El hombre propone, la mujer dispone” dice el refrán. ¡Qué bonito! ¿no? Este panorama nos sitúa en un país gobernado por y para el hombre dentro de una estructura en la que el trabajo y la familia -a poder ser, numerosa- son dos pilares básicos para enriquecer y fortalecer el sistema.

Claro, aquí surge la gran diferenciación binaria (en cuanto a los dos géneros hegemónicos, masculino y femenino) que marca la sociedad: ellos mandan, trabajan, actúan, desean y deciden cuándo tener relaciones sexuales mientras que ellas obedecen, se deben al hogar y a sus hijos o hijas, son pasivas, calladas y asumen el deseo de los hombres como algo natural que les ocurre solo a ellos. Ellas no tienen el mismo ímpetu ni deseo sexual que ellos. Ellas no pueden si quiera manifestarlo ni planteárselo, porque lo que importa en realidad es que ellos tengan ganas... y ya.

Estas desigualdades fortalecidas, como decía al principio, por el patriarcado y el capitalismo, nos persiguen hasta nuestros días y no sólo generan discriminación de género. Aparece ahora un nuevo concepto un poco largo y a la vez sexy de pronunciar: heteronormatividad ¡Toma ya! No sé si hace falta explicarlo mucho pero, por si acaso, voy a resumirlo brevemente. La “norma obligatoria” es la heterosexualidad junto con el binarismo de género (hombre cis y mujer cis) dentro de lo llamado “normal”, que en nuestra historia de la sexualidad engloba una

serie de ideas reconocidas por todas nosotras:

- La reproducción.
- El coito. Si es por placer, vale, pero que haya penetración.
- El pene como protagonista.
- El orgasmo como único fin...

Por supuesto, todo esto no se ha ido construyendo e imponiendo porque sí. Es decir, si eres un hombre cis, hetero, a poder ser blanco, a poder ser joven, productivo... vas a triunfar.

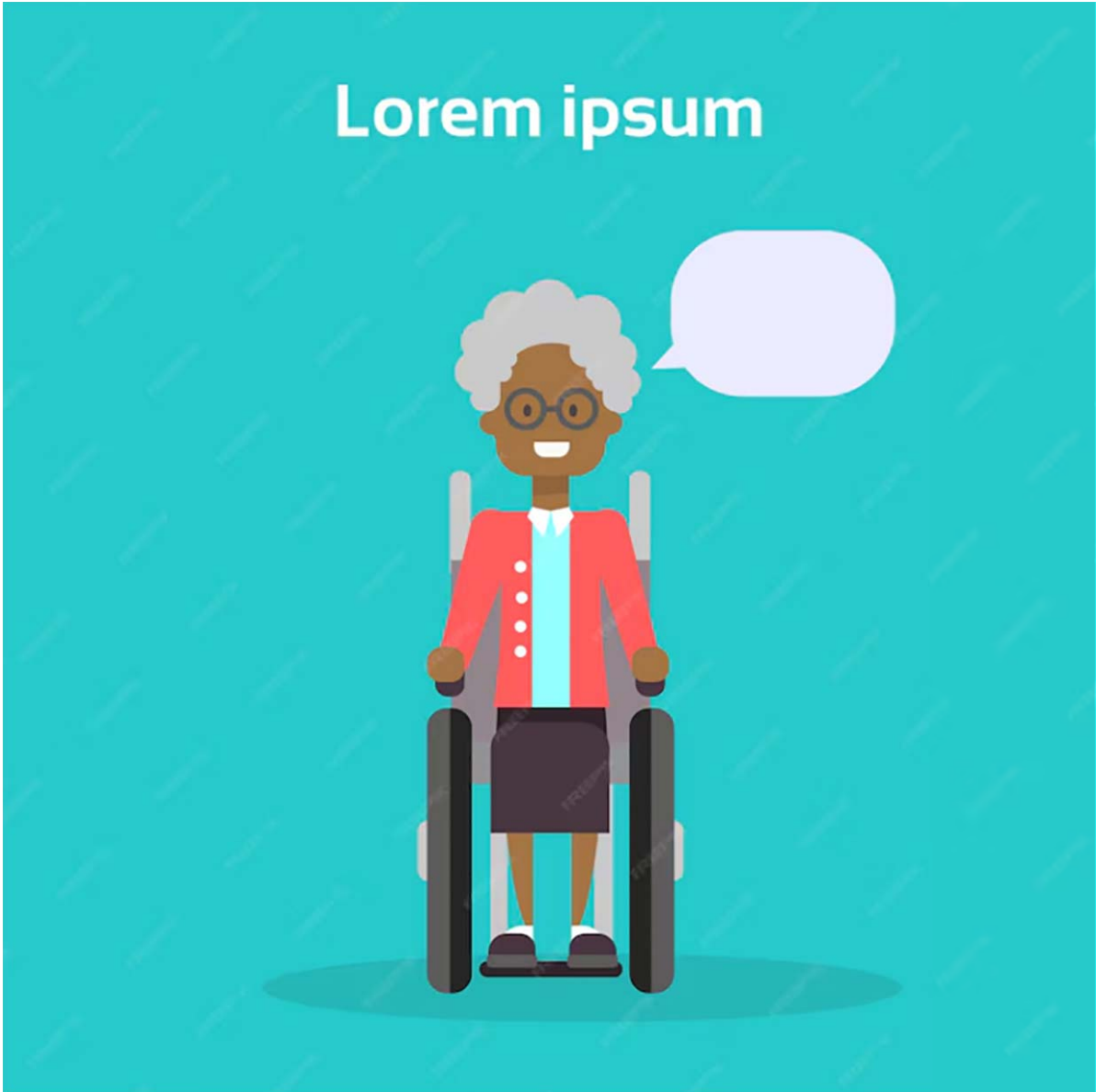
Para empezar, somos seres sexuales desde que nacemos hasta que morimos, aunque la sexualidad la manifestemos de manera distinta en las distintas etapas de la vida. Para seguir, las mujeres no tienen per se menos deseo sexual que los hombres, es algo que depende de la propia persona, no del género. La situación de que la mujer se callara o se avergonzara ante este y muchos otros temas, como la masturbación o las fantasías eróticas, ahora ha girado bastante el rumbo pero aún queda mucha educación sexual pendiente y mucho trabajo feminista por hacer en relación a la inclusión y a los derechos sexuales de todas.

Es aquí donde entra en juego la perspectiva interseccional; es decir, la teoría feminista que tiene en cuenta y unifica las identidades oprimidas (por ejemplo: mujer, negra, discapacitada) y los factores opresores (patriarcado, supremacía blanca, capacitismo). En este caso, las protagonistas son las mujeres viejas y las mujeres discapacitadas, gracias a muchas conversaciones y experiencias que he tenido desde hace años con amigas más que, a pesar de su vejez o discapacidad, han querido salir de su zona de confort y buscar similitudes entre ellas para poder reivindicar sus realidades.

Y desde esta idea principal, hace tiempo que me gusta cuestionar a mi alrededor y seguir cuestionándome a mí misma sobre lo que entendemos por lo “normal” y cómo han ido calando en nosotras todas las ideas de normalidad. Me apetece que nos movamos fuera de esa obligatoriedad, que reconstruyamos y que valoremos lo que somos, que seamos reflexivas y críticas con lo que deseamos, por qué lo deseamos, y sepamos de dónde viene todo lo que hemos aprendido hasta ahora.

¿Qué es lo normal? ¿Por qué nos empeñamos en ser tan normales, en llevar vidas normales, en

# Lorem ipsum



sentirnos normales? ¿Cómo y quién impone esa normalidad? ¿Qué pasa con las mujeres que se salen de esa normalidad?

Con el bombardeo constante publicitario, la gran estafa de la perfección y el ideal de belleza inalcanzable, nos han coronado. Productos y falsos remedios en pro de una imagen estética, superficial, que no da lugar a la naturalidad de los cuerpos: miro en una tienda de cosméticos y todo es “anti” (anti-arrugas, anti-celulitis, anti-estrías, anti-envejecimiento, anti-canitas) al igual que en la publicidad, la televisión, las revistas, donde sabemos perfectamente qué imagen predomina de la mujer y los comentarios en torno a ella. Recordemos siempre la importancia del lenguaje y lo que genera en nuestros pensamientos y acciones. Tengamos presente también la imagen mental y lo que cada una particularmente consideramos que es la belleza, porque todo a su vez es un engranaje de producción y de consumismo.

Ya lo dijo Julio Cortázar en Instrucciones para dar cuerda al reloj: “no te regalan un reloj, tú eres el regalado, a ti te ofrecen para el cumpleaños del reloj”.

Si la vejez y la discapacidad son entendidas como enfermedades, la sociedad discapacitará a estas mujeres en cualquier ámbito de la vida, no sólo con barreras físicas o arquitectónicas (quizás las que más podemos percibir, si nos movemos por la ciudad) sino tratándolas desde un punto de vista asistencialista o caritativo. ¡Ay, la caridad! Cuántas veces no habremos escuchado eso de: “¡pobrecitas, si ya tienen bastante!”. Es una manera de deshumanizar a la mujer que está fuera de la normatividad. Y sí, cubrir las necesidades básicas está bien, pero los seres humanos también nos nutrimos con afecto, deseos, vínculos, sexualidades y erotismo. La diversidad, como diría Itxi Guerra, en este caso se convierte en diferencia.

Mis amigas viejas y discapacitadas están deseando hablar y sentirse escuchadas. De hecho,

cuando nos juntamos, no hay quien las calle, cosa que me encanta. Hace unos años, con total naturalidad, comenzamos a compartir conversaciones sobre sexualidad y nuestras propias sensaciones o experiencias. Ahora me hablan, por ejemplo, de hombres que les atraen, pero también me hablan de una apertura a experimentar otro tipo de relaciones que antes no se planteaban por el sentimiento de culpa o de vergüenza. Quieren sentirse libres, a veces lo consiguen.

Algunas han empezado a conocerse cuando han aprendido que buscar su propio placer es autocuidarse. Casi todas han mejorado su autoestima gracias a descubrirse sexualmente, principalmente consigo mismas. Les cuesta mucho darse prioridad porque se sienten egoístas. Les cuesta mucho pedir ayuda porque muchas de ellas ya se sienten dependientes por el simple hecho de tener otras necesidades o apoyos en su día a día. Casi ninguna, hasta empezar a hablar de ello, había deparado en su yo sexual y les pone muy felices saber

que tienen esa llamita dentro. Se sienten “normales” por un momento, aunque me empeño en decirles que es esa anormalidad lo que les hace preciosas, únicas.

Yo les digo a las mujeres viejas y discapacitadas: sí, tenéis sexualidad. Sí, tenéis erótica. Practicadla. Miraos en el espejo, tocaos o pedid que os ayuden a tocaros, pintaos los labios si os da la gana pintarlos, aunque no salgáis a la calle. Pintadlos porque os gusta a vosotras, sin más. Reforzar los piropos que más empoderan: te admiro, qué valiente eres, me encanta estar contigo, me encanta tenerte a mi lado. Decidlo a las que tenéis cerquita. Buscad lo que más os guste de vosotras. Sacaos virtudes, que las tenéis, y sacaos talentos, que son muchos. Pintoras, carpinteras, tejedoras, escritoras, historiadoras, amigas, madres, hijas, abuelas, compañeras. Conversad con vuestro alrededor, no os avergoncéis de sentir ni de expresar vuestra sexualidad. No os avergoncéis de ser.



Dominga Habla Sola. Personaje creado por Elisabeth Justicia

#### BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- **García, Mon. (2023).** La resurrección de las monstruas. Ed. Imperdible.
- **Freixas, Anna. (2021).** Yo, vieja. Ed. Swing.
- **Freixas, Anna. (2018).** Sin reglas. Ed. Swing.
- **Guerra, Itxi. (2021).** Lucha contra el capacitismo. Ed. Imperdible.
- **Guerra, Itxi. (2023).** Ruptura y reparación de la máquina, escritos desde un cuerpo lisiado. Ed. Trincheras
- **Platero Méndez, Lucas; Rosón Villena, María.** De 'la parada de los monstruos' a los monstruos de lo cotidiano: la diversidad funcional y sexualidad no normativa.
- **Mareño Sempertegui, M.A. (2021).** Una aproximación a la Teoría Crip: la resistencia a la obligatoriedad del cuerpo normativo. Argumentos. Revista de crítica social, 24, 377-429.
- **López Martín, Ignacio. (2024).** Normal es un programa de mi lavadora. Público.

#### FILMOGRAFÍA DISFRUTADA

- **Centeno, Antonio; De la morena, Raúl. (2015).** Yes, wefuck.
- **Massé, Michèle. (2014).** Las ventanas abiertas.
- **Franco, Fernando. (2022).** La consagración de la primavera.
- **Hyde, Sophie. (2022).** Buena suerte, Leo Grande.
- **Ortega, Patricia. (2023).** Mamacruz.



**Iris Mateu Escrivá**

Trabajadora Social, Universidad de Valencia  
Máster en Terapia Sexual, Parejas y otros vínculos sexuales con perspectiva de género,  
Fundación Sexpol

## Quien seduce ¿algo quiere?

En estos tiempos en que se abren paso renovados discursos y espacios, que reflejan y acogen la diversidad sexual, más allá de lo binario, el concepto de seducción aparece denostado y mancillado principalmente porque emana un hedor a cultura heteropatriarcal que echa para atrás. Sin embargo, considero que se hace necesario repensarla como estrategia legítima de acceso al deseo, habrá que ver desde dónde, y para ello es inevitable echar la vista atrás y dibujar algunas pinceladas sobre la procedencia de la mala prensa que tiene la seducción. Mi intención final es señalar las aportaciones que el entrenamiento en habilidades de seducción nos puede ofrecer, así como proyectar horizontes expansivos donde se puedan sentir incluidas las diversas identidades sexuales, más allá del binarismo de género.

### *Cómo se ha codificado la seducción*

La psicología ha abordado tradicionalmente la seducción como un hecho instintivo que conduce de forma inconsciente a formar parejas heterosexuales, fieles, con el fin de la reproducción y la creación de una

familia. Fuera de estos fines, la conducta seductora era considerada un trastorno psicológico. En su teoría sobre la misma, Freud vinculaba la seducción a la neurosis (Sánchez, 2012).

Fruto de la historia, destacan otras dos nociones asociadas a la seducción patriarcal, que también habrían contribuido a construir connotaciones de rechazo hacia la misma: en primer lugar, conquistar, que para Chiaraviglio (2022) “es el lenguaje de la guerra”, y cuyo objetivo sería apropiarse quien seduce de la persona seducida para su propio beneficio; y el poder, en alusión a los sistemas de dominación que monopolizaron las prácticas de la seducción, generándose modelos de sujeción homogeneizantes, tomados como naturales e instintivos, verdades indiscutibles (Sánchez, 2012).

Llegando al panorama actual encontramos mecanismos de perpetuación de los argumentos biologicistas, destacando la proliferación de coaches de la seducción y diverso contenido por la red, cuyos presupuestos esencialistas perpetúan los estereotipos de género en el terreno de la seducción. Hay escuelas,

especialmente dirigidas a hombres, en las que se proponen performances que reproducen las premisas básicas del sistema de dominación patriarcal, con el propósito de afianzar en los participantes una masculinidad hegemónica relacionada con la noción de “macho alpha”. Se promueven así una serie de prácticas, supuestamente seductoras, que en ocasiones pueden producir violencia de género (Perez Ripossio, 2019).

De esta manera, se ha ido codificando la seducción como algo dañino o cuanto menos, peligroso. Y la construcción patriarcal del deseo guarda un estrecho vínculo con las connotaciones negativas, llevando implícita la idea de que la persona que seduce algo quiere. Entonces ¿en qué lugar dejamos el deseo sexual si no vemos con buenos ojos eso de querer algo? ¿Qué valor le estamos dando?

## ***Algunas formas de manifestación***

Estas concepciones de la seducción, construidas a base de siglos de cultura patriarcal, han dejado huella en la representación de la seducción a través del arte, la literatura y el cine, que validaron al don Juan pero castigaron a la mujer fatal, y a su vez exigía de la segunda una actitud de sumisión, basada en su propia explotación corporal como objeto del deseo masculino. “La representación era un dominio de privilegio masculino que hace de las mujeres objetos de la mirada masculina, en tanto que el orden patriarcal prioriza la visión sobre los demás sentidos” (Martínez, 1999). Esta prevalencia del sentido visual sobre el resto, junto con la negación de la sexualidad femenina, estaría incidiendo en las dificultades de las mujeres para conectar con su cuerpo, a través de sus propias sensaciones y por tanto, con su deseo. En nuestra cultura mantenemos constantemente la atención en el exterior, se hace necesario desarrollar la capacidad de interiorización con el fin de vincularnos de nuevo a nuestras sensaciones corporales para facilitarnos el acceso al deseo (Darder, 2014).

La trampa de la deseabilidad asociada al concepto de capital erótico<sup>1</sup> es una de las secuelas que nos deja este deseo construido desde y para la mirada masculina. Con el sentido visual prevaleciendo sobre los demás, emerge el culto a la imagen, una cultura abanderada por personas más pendientes de gustar

según los cánones de belleza que de saber qué les gusta a sí mismas. Todo ello reforzado con el porno, la moda, los tips y los me gusta, produciéndose una mercantilización de los cuerpos. La exigencia de gustar se impone, mientras que la desgracia física y la fealdad son la nueva obscenidad, algo inmoral convertido en pornográfico, cuya exhibición está prohibida y opera la creencia de que solo es posible la seducción si coincide con los modelos de belleza imperantes (Hernández, 2005).

## ***Hacia la resignificación***

Con vistas a introducir una nueva mirada hacia la seducción, diversos textos consultados apuntan al potencial subversivo de la misma. Así, Hernández (2005) establece que aunque le pese al capitalismo, en su lógica de producir belleza, la seducción se da a través de rituales cambiantes con los que se producen sorpresas, tendría pues más que ver con procesos propios de la creatividad humana, que con las rigideces de los modelos tradicionales de género. Desde esta concepción, aquello considerado normativamente feo, podría detonar un proceso de seducción.

También Sánchez (2012) apunta a la idea de la seducción como espacio de subversión, que puede generar resistencias corporeizadas a las sujeciones de los modelos homogeneizantes. En su investigación, identifica dos prácticas subversivas asociadas a la seducción: el discurso explícito, objetivado y racional por un lado; y el autoconocimiento como mecanismo de acceso a la construcción de la identidad. Se sirve de las teorías de los cuerpos para proponer superar las clásicas dualidades, tomando el concepto butleriano<sup>2</sup> de actos performativos, que apela al cuerpo, la agencia y la construcción de identidad, para poner de manifiesto la seducción ha sido comúnmente considerada artificio. Desde ahí, enfatiza en la capacidad de empoderamiento que reside en la seducción para las partes implicadas, en tanto que artefacto expresivo de la propia identidad, destacando dos cualidades del acto de seducción: reciprocidad y reversibilidad. La primera hace alusión a la bidireccionalidad, mientras que la segunda aporta la idea de que los papeles seductora-seducida son totalmente intercambiables, lo cual apela a una actitud proactiva por parte de la persona seducida, a favor de

1 Concepto acuñado por la socióloga Catherine Hakim

2 Referido a la filósofa Judith Butler

¿CREES EN LOS  
TRUCOS?  
ES QUE NO HABÍA  
VISTO TANTA  
MAGIA EN UNA  
SOLA PERSONA.



cultivar su capacidad de abandonarse a lo desconocido, algo que a mi parecer podría también dar acceso al mundo de la fantasía.

En este paradigma de la seducción como agente de cambio, se hace alusión a su capacidad de afectar y ser afectada, por lo que seducir y ser seducida requiere de honestidad, implica mostrarse vulnerable “me muestro como soy, sin máscaras, sin manipulación, sin chantaje...” (Chiaraviglio, 2022) enfrentando los miedos asociados como hacer el ridículo o ser rechazada. El miedo al rechazo estaría también asociado a las connotaciones expuestas al inicio, que durante siglos han contaminado el concepto como consecuencia de la herencia patriarcal, manifestando muchas mujeres vergüenza por salirse de la norma o miedo por exponerse a ser criticadas y castigadas, así como la exigencia de sumisión, incompatible con la búsqueda de su placer, y que en el caso de atreverse, obliga a blindarse para soportar el ser tildada de puta (Darder, 2014). Trascendiendo estas dificultades, considero que esta honestidad puede garantizar cierta sostenibilidad

en la interacción humana, algo que podría asociarse a los conceptos de responsabilidad afectiva y consentimiento, de vigente actualidad.

Sin embargo, en la cultura del me gusta y el aparentar, en especial cuando se disiente de la norma respecto a los cánones de belleza, se hace especialmente importante tirar de una autoestima que ponga el foco en otras cualidades, las más valiosas de la persona, sin perder de vista que el hecho de no aparecer en el ranking de las más valoradas por los cánones hegemónicos de belleza, no resta valor. Es importante incidir más que en el para qué se seduce, en el desde dónde, y hacerlo desde el amor propio es la mejor baza para jugar a favor de la salud mental y el mantenimiento de una óptima autoestima. Chiaraviglio (2022) considera que la seducción es un baile que se da entre dos personas que se eligen mutuamente porque consideran que ese compartir les nutre, y puntualiza que es requisito previo cultivar el amor a una misma, asumir la responsabilidad del propio bienestar. Para la terapeuta, la seducción es un acto consensuado entre dos personas autónomas,

que se responsabilizan de su bienestar, han cultivado su amor propio y, desde ahí, se eligen libremente.

En el marco del autoconocimiento, entender la seducción como una herramienta de empoderamiento personal lleva implícito el desarrollo de habilidades de comunicación, tales como la escucha propia, la escucha activa de la otra persona, la empatía, y las habilidades sociales en general. Esto puede tener un impacto positivo en la mejora del autoconcepto, la autoestima y nutrir el amor propio. Conviene hacer una especial mención a la actitud de responsabilizarse del propio placer, sentirse merecedora y haber logrado autonomía y gusto por la propia vida, recordando la importancia que tiene seducirse a una misma para poder seducir a otra persona. Además, para que la seducción se pueda establecer desde unas lógicas relacionales igualitarias, es imprescindible que las personas implicadas en la interacción seductora tengan claro que son seres valiosos, para poderse encontrar desde ahí, porque de lo contrario será el artificio cultural, a través de cualquiera de sus mecanismos, el que se levantará como un muro a mediar en esa interacción, y en el arte de la atracción, ya tiene que ser potente el imán para que se active su magnetismo a través de la pared que constituirá ese muro, o lo que es lo mismo, resultar altamente deseable.

## Conclusiones

Considero que censurar la seducción como estrategia válida de acceso al deseo forma parte de reprimir nuestro potencial sexual, cuando “se ha comprobado que las sociedades humanas en las que la tolerancia sexual es elevada suelen ser menos violentas que las más reprimidas” (Darder, 2014: 178). El resultado que se produce con este mecanismo es que la seducción, en lugar de ser una estrategia para acceder al objeto de deseo, y por lo tanto acceder al placer, se convierte en un elemento ansiógeno contra el que luchar porque representa una amenaza. En este sentido, la cuestión de la seducción me recuerda a la de la educación sexual, también atravesada por ideologías abolicionistas. Por lo que cabe reafirmar la necesidad y conveniencia de educar en habilidades de seducción, desde la consciencia y con perspectiva de género, como una estrategia radicada en seres que se saben completos y con pleno derecho de acceder al placer.

El artículo aparece sesgado por la lógica bipolar del sistema de creencias patriarcal porque si buscamos el origen de las connotaciones despectivas acarreadas a la seducción, es inevitable situarse en la heteronormatividad y en la diferenciación de los roles de género. Con esta perspectiva, las connotaciones negativas asociadas a la seducción se fundamentan en que su necesidad emerge en un contexto histórico de lógicas relacionales completamente basadas en el poder y la sumisión. Por eso precisamente he querido dar luz a este tema para repensarlo en el contexto actual, en el que, si bien el substrato estructural sigue teniendo mucho abono patriarcal, cada vez más personas tratamos de sembrar otro tipo de semillas para hacer brotar una vegetación renovada, inclusiva e igualitaria. Así pues, el concepto de seducción precisa dotarse de un sentido expansivo para enriquecer la experiencia relacional afectivo-sexual, sea con una misma o compartida. El reto es llegar a ver el concepto de seducción libre de las toxinas heteropatriarcales, para valorarlo como estrategia humana, motivada por el deseo, de acceso al placer.

### Bibliografía

- **Chiaraviglio, N. (2022).** La seducción permanente. [audio]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=yggyYR0dxGg>
- **Darder, M. (2014).** Nacidas para el placer. Instinto y sexualidad en la mujer. RidgenInstitut Gestalt.
- **Hernández, L. (2005).** La seducción: una mirada desde la sociología. Revista Veredas, ISSN 1665-1537, 241-255.
- **Martínez, A. (1999).** La mujer y la seducción en el universo de la representación de la década de los 80 y 90. Asparkia: Investigació feminista, ISSN 1132-8231, 73.86.
- **Perez Ripossio, R. (2019, diciembre 4, 5 y 6).** Machos alpha: escuelas de seducción y violencia de género. VII Congreso Internacional de Investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de la Plata. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/140297>.
- **Sánchez Hernández, S. (2012).** Cuerpos que seducen: sentido y práctica de seducción desde una perspectiva feminista [Trabajo Final de Máster Erasmus Mundus en Estudios de las Mujeres y de Género, GEMMA. Universidad de Granada]. <http://hdl.handle.net/10481/19999>



**Carlos Rubio Miguel**

Graduado en Psicología, U. Oberta de Catalunya  
Máster en Terapia Sexual, Parejas y otros  
vínculos sexuales con perspectiva de género,  
Fundación Sexpol

# La anodispareunia en hombres que tienen sexo con hombres (HSH): presente y futuro

Esta breve revisión pretende mostrar modestamente qué contenidos existen actualmente en relación a la anodispareunia y, más concretamente, a la vivencia de este fenómeno en hombres que tienen sexo con hombres (HSH). La falta de investigación e interés científico en este campo tan concreto está generando un vacío dentro del ámbito de la salud sexual, que no contempla los malestares de un grupo de población, los HSH, que históricamente ha sido discriminado de forma recurrente y que, al parecer, aún sigue estándolo en algunos campos como en el de investigación sobre la salud sexual.

## *Introducción*

La anodispareunia se refiere al dolor anal experimentado de una forma recurrente y persistente durante la práctica de sexo anal receptiva (Rosser et al., 1998), ya sea a través del pene, los dedos u otros objetos. El sexo anal implica que el pene o cualquier otro objeto o parte del cuerpo sea insertado en el ano, o anilinguo o beso negro (Damon & Rosser, 2005), y se considera un problema frecuente entre los hombres que tienen sexo con hombres (HSH) (Peixoto & Nobre, 2014). Esta viene a ser la consecuencia por la dificultad de relajar los músculos del esfínter anal, y representa un desafío significativo para la salud sexual de todas las personas, pero especialmente entre los hombres gais.

## *Recopilación teórica*

La anodispareunia fue utilizada inicialmente por Rosser, Short Thurmes y Coleman (1998), quienes fueron los primeros en estudiar el dolor del compañero receptivo durante el sexo anal en HSH. Cabe decir que a día de hoy, no existe una definición clínica formal ni criterios diagnósticos. Del mismo modo que con el dolor en general, su experiencia relacionada con la anodispareunia es subjetiva y difícil de cuantificar y evaluar (Wideman et al., 2019).

A pesar del impacto que genera en la calidad de vida, el tema rara vez recibe la atención adecuada dentro de la comunidad médica y de la sociedad en general. Partiendo del supuesto generalmente aceptado de que cualquier penetración anal probablemente sea

dolorosa, se considera que ese dolor es aceptable y por lo tanto, no se acude a consulta la mayoría de las veces, impidiendo que haya intervenciones de salud pública y un tratamiento en estos casos (Hollows, 2007). Por el contrario, el dolor durante el sexo vaginal se considera que necesita tratamiento sin ningún cuestionamiento.

## ***Análisis y discusión***

Los estudios realizados sobre dispareunia en HSH son realmente escasos y no podemos decir que estos sean concluyentes. En un estudio argentino de 200 HSH, el 89% de los participantes reportó algún dolor durante el sexo anal, y el 6% afirmó que era severamente doloroso (La Rosa, 2020). En contraste, en dos estudios de población de HSH diferentes, el 18% y el 14% de los participantes informaron experimentar anodispareunia (Damon & Rosser, 2005; Vansintejan, et al., 2013).

Con estos resultados en la mano podemos afirmar que no todo el sexo anal produce dolor ni mucho menos un dolor severo.

Es importante hablar del estigma social que hay asociado al sexo anal, que para muchas personas sigue siendo tabú a día de hoy, como una práctica inmoral o indecente, y que únicamente se asocia a los HSH. Este prejuicio puede conducir a muchas personas a experimentar una incomodidad en el momento de practicarlo (Gauvin&Pukall, 2017) y más aún a compartirlo con profesionales de la salud, lo que también contribuye a una baja participación en los tratamientos disponibles dentro de la salud pública. Además, hay estudios que han demostrado una posible relación entre la anodispareunia y los HSH, que se explicaría a través del modelo de estrés de las minorías de Meyer (Grabski, 2020). Esto mismo confirmaría la importancia de considerar las necesidades específicas de una comunidad que se ha sentido discriminada especialmente por el ámbito sanitario.

Muchas son las causas fisiológicas que se pueden atribuir a la anodispareunia, pero estas no son objeto de nuestro estudio. Sin embargo, las causas psicosociales sí lo son. Revisando la literatura científica, la mayor parte de estudios que abordan la salud sexual en los HSH, se centran en la detección de ITS, especialmente el VIH, como una de las problemáticas centrales del colectivo gay. Así lo demuestran las investigaciones

sobre las prácticas sexuales anales masculinas cisgénero, centradas en la transmisión de enfermedades y la salud sexual, tratándola a menudo como un comportamiento sexual arriesgado relacionado con la transmisión del VIH (Ndinda et al., 2008). Sin duda el VIH ha sido y es una cuestión importante, pero no es la única que incumbe a la sexualidad en HSH, por eso con esta revisión se pretende señalar una necesidad que puede estar siendo ignorada y que requiere de visibilidad y atención por parte de todos.

La anodispareunia puede tener un profundo impacto en la salud mental y en la calidad de vida de las personas afectadas por esta cuestión, y en especial entre hombres gays, donde esta dificultad puede afectar su calidad de vida sexual, el disfrute del placer y por ende, la autoestima. La complejidad de los factores que influyen en la salud sexual y en las condiciones como la anodispareunia pueden no estar diagnosticadas y por lo tanto, olvidadas en esta población. Factores como cirugías anales, problemas de salud relacionados, estrés crónico o la ansiedad, pueden ser más prevalentes en ciertas poblaciones, como entre los HSH.

## ***Conclusiones finales***

La comprensión de la anodispareunia, particularmente en la población de HSH, requiere de una atención y una sensibilidad especial por parte de todas las personas que trabajen en el ámbito de la salud en general, pero especialmente, de los profesionales encargados de todo aquello relacionado con la salud sexual, y eso incluye también a los investigadores que aborden estas cuestiones en sus estudios.

La prevalencia de la anodispareunia en HSH no está claramente establecida en la literatura revisada, lo que señala una necesidad crítica de investigación en esta área.

Cabe señalar algunas directrices a tener en cuenta para futuros estudios y que puedan servir como guía en la investigación y el desarrollo de tratamientos relacionados con la anodispareunia:

1. Reconocimiento de la anodispareunia como un problema de salud significativo: debemos subrayar la importancia de reconocer y abordar la anodispareunia dentro de los HSH, dada su influencia en el bienestar sexual y en la calidad

# ANODISPAREUNIA

SABE O QUE É?



de vida. Resaltar la necesidad de una mayor conciencia tanto en la población general como en los profesionales de la salud y, sobre todo, profesionales de la salud sexual. Fomentar investigación específica: como resultado del punto anterior, se debe instar a la realización de más investigaciones que se enfoquen específicamente en la anodispareunia en HSH, para mejorar la comprensión de su prevalencia, causas y tratamientos más efectivos.

2. Factores contribuyentes y complejidad de la anodispareunia: enfatizar la complejidad de los factores que contribuyen a la anodispareunia, incluyendo aspectos biológicos, pero sobre todo psicológicos y sociales. Resaltar el impacto significativo de la anodispareunia en la salud mental y las relaciones interpersonales de los HSH, enfatizando la importancia de llevar a cabo abordajes terapéuticos que consideren la salud mental y física de manera integral. Destacar como la intersección de estos factores

puede afectar a la prevalencia y al manejo de la anodisporeunia en HSH.

3. Desafíos en el diagnóstico y tratamiento: reconocer los desafíos asociados con el diagnóstico y tratamiento de la anodisporeunia, especialmente en lo que respecta a la estigmatización y la falta de conocimiento específico sobre la salud sexual en HSH, para ello se requerirá implementar programas de educación y concienciación dirigidos tanto a HSH como a los profesionales de la salud; desarrollar guías de tratamiento inclusivas y sensibles a las necesidades específicas, promoviendo enfoques afirmativos LGBTQ+ en la atención a la salud; sugerir apoyo psicológico integral en los planes de tratamiento con personas que sufren

anodisporeunia, reconociendo y abordando los posibles impactos psicosociales de la condición; instar a las instituciones de Salud Pública a crear y promover entornos que sean acogedores y seguros para HSH que busquen tratamiento para la anodisporeunia minimizando así las barreras de acceso a la atención.

En conclusión, si conseguimos ofrecer un espacio en el que auténticamente no haya prejuicios ante estas prácticas y no exista el estigma, estaremos facilitando que aquellas personas que sufren anodisporeunia estén más cerca de expresarlo de lo que lo están ahora mismo, y eso ayudará a poder contribuir con nuevas investigaciones más completas sobre el tema que nos atañe en nuestra revisión.

## Bibliografía

- **Damon, W., & Rosser, B. (2005).** Anodyspareunia in men who have sex with men: Prevalence, predictors, consequences and the development of DSM diagnostic criteria. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 31(2), 129–141
- **Gauvin, S. & Pukall, C.F. (2017).** Anal pain and penetration cognitions in men who have sex with men: a pilot study. *The Journal of Sexual Medicine*, 14, 281
- **Gravski, B. (2020).** Sexual anal pain in gay and bisexual men: in search of explanatory factors. *The Journal of Sexual Medicine*, 17(4), 716–730.
- **Hollows, K. (2007).** Anodyspareunia: a novel sexual dysfunction? An exploration into anal sexuality. *Sexual and Relationship Therapy*, 22(4), 429–443
- **La Rosa, L. (2020).** Anodyspareunia. Anal pain during anoreceptive sexual intercourse in men who have sex with men. *Review of Argentinian Coloproctology*, 31(1), 8–20.
- **Ndinda, C., Chimbwete, C., McGrath, N. & Pool, R. (2008).** Perceptions of anal sex in rural South Africa, *Culture, Health & Sexuality*, 10(2), 205–212
- **Peixoto MM, Nobre P.** Dysfunctional sexual beliefs: a comparative study of heterosexual men and women, gay men, and lesbian women with and without sexual problems. *J Sex Med.* 2014 Nov; 11(11):2690–700
- **Rosser, B., Short, B. J., Thurmes, P. J., & Coleman, E. (1998).** Anodyspareunia, the unacknowledged sexual dysfunction: A validation study of painful receptive anal intercourse and its psychological concomitants in homosexual men. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 24, 281–292
- **Tiga-Rose Nercessian, Samantha Banbury & Chris Chandler (2023).** A Systematic Review Looking at Anodyspareunia Among Cisgender Men and Women, *Journal of Sex & Marital Therapy*, 49:7, 829–841.
- **Vansintejan, J. et al. (2013).** The gay men sex studies: Anodyspareunia among Belgian Gay Men. *Journal of Sexual Medicine*, 1(2), 87–94.
- **Wideman, T. H., Edwards, R. R., Walton, D. M., Martel, M. O., Hudon, A., & Seminowicz, D. A. (2019).** The multimodal assessment model of pain a novel framework for further integrating the subjective pain experience within research and practice. *The Clinical Journal of Pain*, 35(3): 212–221.

# Repensando la masculinidad



**Ane Echave Isasmendi**  
Graduada en Educación Social,  
U. del País Vasco  
Máster en Sexología y Género,  
Fundación Sexpol



Unas de las primeras preguntas que me hicieron interesarme por el tema de la masculinidad, fue si los hombres disfrutaban de su sexualidad, si la viven conscientemente, si saben querer y dejar querer. Pero enseguida me di cuenta de que primero debía analizar cómo construyen los hombres sus identidades, debía

entender la construcción de la masculinidad.

Valiente, duro, fuerte, resolutivo, independiente, sexualmente activo y racional. Que no necesita expresar ninguna otra emoción más allá del enfado; menos aún llorar. Tradicionalmente, los hombres han tenido que cumplir estas características para poder ser

un “hombre de verdad” en esta sociedad. Y a la vez, cada vez son más las noticias, los artículos, estudios etc. que hablan sobre “nuevas masculinidades”, pretendiendo, bajo el adjetivo “nuevas”, ampliar un abanico a la pluralidad de opciones de ser hombre. En este sentido, cabría preguntar, ¿qué entendemos al hablar de masculinidad? ¿cuáles han sido las transformaciones que se han dado respecto a los modelos hegemónicos? ¿tienen los modelos actuales planteamientos futuros? Es decir ¿son posibles otras maneras de ser hombre?

El feminismo, desde sus principios ha interpelado a los hombres directa o indirectamente al problematizar el patriarcado. Y parece que hoy, en la cuarta ola feminista, donde los estudios acerca de la masculinidad proliferan, es cuando más confusiones existen respecto al tema, y cuando más difícil es cumplir con todas las expectativas para ser hombre, ya que no todos los discursos parten de la misma base. Muchos de los debates giran en torno a la identidad, poniendo el foco en el cuestionamiento individual en vez de contextualizarlo en una dimensión colectiva y social. Y esto, a mi parecer trae un problema. “Ya que no se trata de cambiar actitudes individuales, sino de transformar uno de los pilares de la organización de nuestras sociedades” (Ramos, 2024, p.35). Es decir, basándose en la idea de la masculinidad como problema único de los hombres, poniendo en el centro del discurso los intereses y libertades individuales, no se problematiza la dimensión social y estructural de la cuestión. Es decir, no se tiene en cuenta lo que implica adaptarse, cumplir, obedecer o desobedecer los mandatos de género dentro del sistema patriarcal. ¿Deberíamos, por tanto, seguir hablando de nuevas identidades masculinas? O por lo contrario, más allá de las identidades, ¿deberíamos plantear, imaginar y poner en valor prácticas alternativas?

Podríamos empezar a definir el patriarcado como sistema político-social que asigna a los hombres el derecho a dominar y a gobernar a personas y a grupos inferiores a ellos, especialmente a las mujeres, y a mantener ese dominio de diferentes formas (Hooks, 2021). Lo que supone una relación de poder entre géneros, y que por lo tanto necesita de los géneros hombre y mujer para sustentarse. Lo que viene a ser lo mismo, que la masculinidad no es una característica que los hombres poseen, sino prácticas insertas en las

relaciones de género (Ramos, 2024), que estructura la organización social actual de la que todas, todos y todes somos parte. Y que, por lo tanto, requiere considerar la sexualidad como problema político, ya “que condiciona las subjetividades masculina y femenina, así como las relaciones entre ambas” (Salazar, 2021). Según la lógica patriarcal los hombres nacen con innatas características relacionadas con la actividad, la fuerza y la violencia. Son fuertes, duros, sexualmente activos, competitivos, ágiles. Es decir, todo aquello que no se considera femenino. Porque como bien explica Coral Herrera Gómez, los hombres reciben una educación basada en “una triple negación” (Herrera, 2019). 1) *No son niñas o mujeres*, no son seres tiernos, afectivos, emocionales... 2) *No son bebés*, característica que se relaciona con la debilidad y la dependencia. 3) *No son homosexuales*, porque esto supondría ser “un hombre de segunda categoría”, una pérdida de su virilidad. Y es en esta relación de negación donde se construye la base para definir la masculinidad hegemónica y patriarcal.

Todas las cosas que los hombres no son, buscan dar a la masculinidad una pretensión de estabilidad, de convertirse en algo fijo que puede convertirse en esencia y en orden porque ha abandonado los envites de lo efímero.

(Ramos, A., 2024, pág.50)

Como podemos ver en la cita mencionada, Alfredo Ramos afirma que hoy en día es común el pensamiento sobre la masculinidad como algo esencial, siendo diferentes movimientos los que hacen esta lectura. Por un lado, tenemos los debates feministas que representan a los hombres siempre como violentos, poderosos, privilegiados y reproductores de las jerarquías sociales. Y por otro lado, los discursos derechistas afirman que con la amenaza del feminismo las jerarquías sociales están en constante cuestionamiento, lo que supone que se está perdiendo el orden social que se llevaba manteniendo hasta ahora, y que por lo tanto, dicha recuperación del orden requiere de la restauración de la masculinidad (Ramos, 2024). Estas visiones, conciben la masculinidad como algo natural en vez de como un constructo social y político. Si nos referimos a un modelo normativo, tradicional y hegemónico está claro que hay elementos firmes. Elementos indispensables a cumplir para ser reconocido y aceptado como hombre. Son prácticas y características específicas insertadas en un imaginario colectivo que describen una manera

específica de “ser hombre” en esta sociedad. Dándole así a la masculinidad las cualidades de estabilidad e inmutabilidad (Ramos, 2024) que, por lo tanto, requiere de una demostración permanente.

Veníamos diciendo que el modelo normativo se construye basándose en relaciones de negación, pero es innegable que también se le presupone ciertos mandatos que los hombres tienen que confirmar durante su vida; necesitan una afirmación para ser hombres. Alfredo Ramos, por ejemplo, nombra dos valores como principales requisitos. Por un lado, el éxito. Siendo este un indicador que otorga reconocimiento y posicionamiento social. Triunfar es el objetivo de todo hombre, y aunque las ideas de Ramos se centren en el empleo, aquí nos ocuparemos del campo de la sexología. El éxito, y cumplir con las exigencias para alcanzarlo, requiere centrarse en uno mismo para competir con otros hombres. Conseguir el mejor cuerpo físico entre todos (atractivo, joven, atlético) para así seducir y ser deseado por las mujeres. Porque “el ideal de la masculinidad es el hombre que puede tener a todas las mujeres que quiera” (Herrera, 2019, pág. 60).

Por otro lado, estaría el mandato ligado a la osadía. El de riesgo y heroísmo que llama Ramos. Es decir, el modelo normativo insta a los hombres a exponerse al peligro para demostrar su valentía y sus habilidades, que se refleja en las ideas de “yo puedo con esto y más” o “no tengo miedo”. Es decir, dominar la situación, tenerlo todo bajo control. Claros ejemplos de esto son los datos de entre 2015 y 2019, que publica el *Estudio de la seguridad vial desde la perspectiva de género*, concluyendo que “hay evidencias suficientes que demuestran que los hombres, tienden a tener conductas más agresivas en comparación con las mujeres”. Según el informe mencionado, los hombres representan el 72% de víctimas fallecidas u hospitalizadas en accidentes de tráfico, frente al 28% de mujeres (MURGIBE, 2022).

¿Cuáles son los efectos y las consecuencias de la normatividad de género en los hombres? Los dos elementos previamente mencionados que constatan la base para los cimientos de la masculinidad patriarcal, es lo que a su vez les dota de fragilidad (Ramos, 2024). Es decir, el mayor terror de la masculinidad hegemónica es el fracaso: “ser objeto de burla y que los demás

se atrevan a cuestionar su virilidad” (Herrera, 2019, pág.114). La masculinidad patriarcal ofrece un claro camino a seguir, normas a cumplir durante toda una vida, y desobedecerlas o no llegar a lograr dichas expectativas es sinónimo de castigo. Por lo que la mayoría de los hombres (por no decir todos) en algún momento dado de su vida fracasarán ante el ideal patriarcal. Cumplir con la normatividad de masculinidad requiere seguir ciertas certezas, demostrarse independiente, fuerte, exitoso, competitivo, etc. Y a la vez sacrificar otros elementos y experiencias vitales: “la conversación, la exploración mutua, la curiosidad, la incertidumbre Todo aquello que, por cierto, está estigmatizado en la masculinidad tradicional” (Angel, 2021, pág. 141).

Esto, como afirman Herrera, Hooks y Ramos, es un proceso realmente costoso y perjudicial para ellos, pues requiere de renunciaciones y sabotajes a distintos elementos imprescindibles para la vida, como podrían ser los vínculos afectivos o la emocionalidad; la vulnerabilidad o la incertidumbre que llamarían autoras y autores de los últimos tiempos (Angel, 2021; Herrera, 2019; Hooks, 2021; Ramos, 2024). Diferentes pensadoras/es mencionadas/os durante este artículo ponen en valor la vulnerabilidad entendiendo el concepto en términos de lugar para crear nuevas posibilidades, nuevos vínculos, nuevas experiencias.

Alfredo Ramos apuesta por hacer maleables y porosas las masculinidades, generar incertidumbre como práctica alternativa a las certezas que ofrece el ideal normativo. Porque “la incertidumbre tiene que ver con la posibilidad de deshacer ese camino” (Ramos, 2024, pág. 236). Katherine Angel, también nos recuerda que no debemos negar “nuestra propia porosidad, nuestra propia maleabilidad” (Angel, 2021, pág. 142). Porque, de acuerdo con Hooks, “aprender a ser flexible, (requiere) aprender a negociar, a aceptar el cambio de pensamiento y acción” (Hooks, 2021, pág. 147).

Si vamos a enfrentarnos a los ideales normativos con prácticas alternativas, si vamos a repensar las masculinidades, en definitiva, si vamos a crear una cultura en la que los hombres también puedan disfrutar de su sexualidad, creo que deberíamos partir desde una perspectiva relacional. Desde la condición de necesidad entre unos/as y otros/as, desde la

interdependencia. Como afirma Ramos, necesitamos, de la vulnerabilidad, pensarse con apego” (Ramos, 2024, “lejos de esencialismos, pensarse desde las posibilidades pág. 245).

### Bibliografía

- **Angel, K. (2021).** El buen sexo mañana. Mujer y deseo en la era del consentimiento. Alpha Decay
- **Herrera, G. (2019).** Hombres que ya no hacen sufrir por amor: Transformando las masculinidades. Catarata
- **Hooks, B. (2021).** Deseo de cambiar. Hombres, masculinidad y amor. Bellaterra Edicions
- **Bosque, A., Martínez, I., Murguialday, B., Paz, V. y Consultoría de Igualdad MURGIBE. (2022).** Estudio de la seguridad vial desde la perspectiva de género. Dirección General de Tráfico. [https://www.dgt.es/export/sites/web-DGT/.galleries/downloads/conoce\\_la\\_dgt/que-hacemos/conocimiento-e-investigacion/Perspectiva-de-genero\\_accesible\\_con-Meta.pdf](https://www.dgt.es/export/sites/web-DGT/.galleries/downloads/conoce_la_dgt/que-hacemos/conocimiento-e-investigacion/Perspectiva-de-genero_accesible_con-Meta.pdf)
- **Ramos, A. (2024).** Perforar las masculinidades. Bellaterra Edicions



FUNDACIÓN  
**Sexpol**

### MÁSTER SEXOLOGÍA Y GÉNERO

Partiendo del concepto de Sexualidad humana y la estructura social marcada por el patriarcado y las limitaciones propias de los géneros, el máster pretende ofrecer no sólo los contenidos más representativos y centrales de ambas líneas sino también la constante interrelación entre ellas y las influencias y sinergias que se generan a nivel personal y social. Aprenderás y adquirirás las **herramientas** necesarias para trabajar con todos los **colectivos**.

### MÁSTER TERAPIA SEXUAL, PAREJAS Y OTROS VÍNCULOS SEXUALES CON PERSPECTIVA DE GÉNERO

Partiendo de un concepto saludable de la Sexualidad y una estructura social marcada por el patriarcado y las limitaciones propias de los géneros, el máster ofrece la posibilidad de revisar las variables implicadas en el la valoración e **intervención en sexualidad** y las relaciones. Aprenderás y adquirirás las **herramientas** necesarias para trabajar las diferencias individuales en consulta.

**Verónica Goicoechea**  
Lda. en Psicología, U. Nacional  
de Córdoba (Arg).  
Máster en Sexología y Género,  
Fundación Sexpol



## Experiencias afectivo-sexuales y estilos de apego en adultos

Los estilos de apego influyen en la forma en la que vivenciamos la sexualidad. Por ello, se lleva a cabo una revisión breve sobre el concepto de apego, la importancia de los vínculos tempranos como así también la permanencia de ciertas disposiciones en la etapa adulta.

### INTRODUCCIÓN

El apego es una “construcción intra-psíquica que explica cómo se regulan las emociones y como se interpretan las experiencias de la vida relacionadas con los demás” (Lubiewska y Van de Vijver, 2020, p. 234). Este vínculo temprano sienta las bases para la creación de esquemas cognitivos de uno mismo y de los demás de manera positiva, al tiempo que representa una base segura para la persona, siempre que se basen en experiencias satisfactorias (Mikulincer y Shaver, 2012).

Tal y como expresa Marrone (2009) sobre las aportaciones de la teoría del apego, las relaciones tempranas tienen una especial influencia en el desarrollo de la personalidad, condicionando la forma de experimentar las dinámicas vinculares a lo largo de todo el ciclo vital, ello incluye la vivencia de la propia sexualidad.

Estos modelos operativos internos se van construyendo desde la infancia con los cuidadores primarios y van asentándose a medida que crecemos, inciden en las relaciones posteriores, en la autoestima y el autoconcepto, como así también en las expectativas respecto a los demás. Llegan a formar estructuras cognitivas estables que guían nuestra vida en la época adulta. Sin embargo, ello no quiere decir que sean estáticas.

La base de seguridad es aquello que nos permite explorar libremente el ambiente, sintiéndonos capaces de generar respuestas positivas en nuestras figuras de apego. Por el contrario si no tenemos una base segura, es probable que aparezcan emociones que interfieran en nuestras formas de obtener apoyo, promoviendo una disposición al rechazo, la evitación o el estar paralizada.

## DESARROLLO

La teoría del apego planteada por John Bowlby (1973, 1982) señala que en el vínculo de pareja se da la interacción de tres sistemas, el sistema de cuidado, el sistema de apego y el sistema sexual. El buen funcionamiento de los mismos influye en el mantenimiento de relaciones satisfactorias (Melero 2008, GomezZapiain 2011).

Siguiendo con este autor, pueden mencionarse cuatro tipos de organización psíquica o disposiciones que se dan en los vínculos tempranos y que sirven para diferenciar la organización de las experiencias, el estilo de respuesta y las emociones que se activan en los distintos tipos de apego en la infancia.

- **Apego Seguro:** predominan los comportamientos activos de exploración, la interacción con el entorno se siente segura y hay una sintonía entre los estados emocionales del infante con la figura de apego. En etapas adultas, disfrutan de la intimidad de la pareja (Melero 2008).
- **Apego Evitativo:** Ausencia de confianza en el entorno por experiencias en las que sus necesidades no han sido satisfechas de forma adecuada. En la edad adulta, pueden aparecer sentimientos de rechazo a la intimidad y dificultades en las relaciones (Melero 2008).
- **Apego Ansioso-Ambivalente:** Estado de alerta por temor al abandono, buscan la aprobación constante del entorno. Dificultad para explorar el ambiente de forma independiente. En etapas adultas puede aparecer la dependencia emocional con la pareja (Melero 2008).
- **Apego Desorganizado:** Corresponde a un tipo mixto entre el evitativo y el ansioso. El entorno es impredecible, hay incertidumbre. En etapas adultas puede haber conflictos internos entre desear proximidad y rechazarla por miedo al abandono (Melero 2008).

Este constructo resulta clave en la autorregulación conductual y mucho se ha investigado acerca de las expresiones de apego en la etapa adulta. Marrone (2016) menciona que *“lo que llamamos estilos de apego son en realidad rasgos de carácter y tendencias de conducta*

*que reflejan una organización compleja y estable de estrategias de regulación emocional o afectiva.” (La teoría del apego un enfoque actual. p. 164)*

Introduciéndonos en el plano de la sexualidad, se puede observar la convergencia de dos necesidades básicas, la satisfacción sexual y la vinculación afectiva. Esta última varía a lo largo del ciclo vital, como también lo hacen las conductas de apego de búsqueda de seguridad y calma, que se activan de acuerdo a la psicobiología, las experiencias y el contexto.

En este sentido, el contexto socio-cultural en el cual las personas se desarrollan y aprenden comportamientos normativos resulta de vital importancia al momento de pensar la satisfacción sexual en relación al apego. Tal y como expresa Mañas Viejo (2011) *“La condición sexual, aprendida social y culturalmente, sigue condicionando la desigualdad entre los sexos”* (Apego adulto, sexismo y satisfacción en la educación superior p. 217).

Asimismo, *“Se puede afirmar que el amor romántico es semejante al apego del niño hacia el cuidador principal en términos de búsqueda y mantenimiento de la proximidad, de percepción de la figura de apego como base de seguridad y puerto de refugio y de ansiedad ante la separación.”* (M. J. Ortiz Barón, J. Gómez Zapiain y P. Apodaca. Psicothema 2002. Vol. 14, nº 2, pp. 469-475).

Por lo tanto, el amor romántico también incide en variables como la comunicación, expresión emocional y la intimidad de la pareja. Pareciera que en el apego adulto también se busca la cercanía, el contacto con el otro y la intimidad, tal como lo hace la niña en pleno desarrollo con su madre; sin embargo en la etapa adulta, esta búsqueda no suele afectar de forma significativa el sistema de exploración, diferente a lo que ocurre en los infantes.

Por otra parte, tal y como plantea Javier Gomez-Zapiain en Apego y Sexualidad (2021):

*“La seguridad en el apego activa representaciones mentales que generan seguridad. Activa, por tanto, modelos de relación sensibles, cálidos y empáticos. La inseguridad, al contrario, genera representaciones mentales que evocan inseguridad, ansiedad, desprotección. Activa modelos de relación insensibles, fríos y distantes.”*

En un estudio llevado a cabo por Ortiz Barón, GomezZapiain y Apodaca, se concluye que la relación

primaria con la madre influye en el estilo de apego adulto, sin embargo no ocurre lo mismo con el padre, sugiriendo que las experiencias emocionales con este último podrían no ser un indicador fiable para el estilo de apego adulto. Los resultados informaron que *“la calidez afectiva de la madre en la infancia correlaciona significativa aunque moderadamente con un estilo de apego seguro en la vida adulta tanto en varones como en mujeres...”*

Respecto al grado de satisfacción sexual, numerosos estudios afirman que las personas con apego seguro disfrutan de sus relaciones, son capaces de expresar sus emociones y deseos y están abiertos al intercambio con los demás. Sin embargo, los evitativos tienen más dificultades para tolerar la intimidad y comunicar lo que desean, con lo cual podría pensarse que tenderían a mantener experiencias afectivo-sexuales menos satisfactorias.

En este punto, es importante mencionar que los patrones internalizados en la infancia que incluyen emociones, conductas y expectativas no son estáticos, van modificándose con el tiempo y también pueden activarse o no en la relación con otras personas.

Chaves I. et al (2018) observaron que los hombres sienten mayor satisfacción en los aspectos emocionales de la pareja cuando ambos miembros tienen un apego seguro; sin embargo las mujeres están más satisfechas en la interacción de la pareja y en los aspectos emocionales cuando ambos son seguros. Siguiendo con esta autora, *“las personas seguras, independientemente del estilo de apego del otro miembro de la pareja, tienen mayor satisfacción sexual y de pareja que las preocupadas”*.

En concordancia con lo expuesto por La France (2010) acerca de que la comunicación es el medio por el cual cada miembro de la pareja informa sobre lo que le gusta o no en las relaciones sexuales, dependiendo del estilo, el apego adulto se expresará a través de la calidad de las relaciones y de la capacidad de regulación emocional de manera recíproca, sobre todo en situaciones de amenaza o conflicto (Marrone, 2016).

Por otro lado, tal como señalan los hallazgos de Li & Chan (2012), las personas que presentan apego inseguro presentan menores niveles de satisfacción sexual. Ello podría relacionarse con las elecciones de

pareja y la calidad de los vínculos de las personas con apego evitativo o ansioso, quienes tenderían a establecer relaciones más superficiales o con menor intimidad. Asimismo, los altos niveles de ansiedad tienden a generar ambivalencia, manifestada por el deseo de cercanía y el deseo de evitar el rechazo (DeWall et al., 2011).

De acuerdo al estudio de Carroble et al. (2011) realizado con alumnas de la UAM, el autoestima alta, la asertividad sexual, la erotofilia y la frecuencia en las relaciones sexuales están asociadas a una mayor satisfacción sexual. En cambio, los altos niveles de ansiedad se relaciona una menor satisfacción sexual. En concordancia con estos hallazgos, un estudio reciente realizado por Sumba Ortiz (2023) en el colectivo feminista de Ecuador, ha indicado una correlación positiva entre el bienestar psicológico y la satisfacción sexual.

Por otra parte, los hallazgos respecto a los tipos de apego prevalentes en mujeres muestran resultados diversos y parecen estar relacionados con variables socio-culturales. Scharfe (2017) menciona que las mujeres tienden a obtener mayores puntuaciones en la escala preocupada según la clasificación de Bartholomew y Horowitz (1991). Por su parte, Acer y Akgun (2010) analizaron el tipo de apego de 91 profesoras de preescolar de la Universidad de Ankara y hallaron que casi la mitad de la muestra (42,9%) manifestó un estilo de apego miedoso. Sin embargo, Moreno (2010) obtuvo que las diferencias entre los estilos de apego no eran significativas respecto al género.

## CONCLUSIÓN

En este sentido, no hay estudios concluyentes acerca de la prevalencia de un estilo de apego predominante presente en mujeres adultas. Sin embargo, a través de esta breve revisión se ha podido observar que suele asociarse más a estilos ansiosos o preocupados, coincidente en algún punto con los patrones de educación imperantes en las sociedades occidentales.

Como se ha mencionado a lo largo de este artículo, dentro del vínculo de apego temprano, el sistema de exploración está presente en la formación de una base segura y como es sabido, también resulta fundamental para el desarrollo de una vida sexual saludable. Entonces, me surge la siguiente pregunta

¿cómo es posible para las mujeres desarrollar esta base segura si la sociedad patriarcal normativa nos enseña desde pequeñas a inhibir este sistema?, tampoco es casual que muchos estudios mencionen que en los hombres se evidencian puntuaciones más altas en el tipo de apego evitativo.

La experiencia sexual satisfactoria se relaciona con la interpretación subjetiva que realiza la persona acerca de su vida sexual, como plantean Piney, Gerard y Danney (1987), es la “valoración subjetiva de agrado o desagrado...” Puede haber diferentes variables que intervengan en esta valoración y es innegable que estará influenciada por la cultura en la cual la persona se ha desarrollado. De este modo, en sociedades coitocentristas, la frecuencia, duración y presencia de penetración podrían ser elementos fundamentales en esta valoración.

La cualidad dinámica del apego como constructo es lo que nos aporta luz en el asunto, sabiendo que si se ha tenido una sociabilización/educación coercitiva e inhibitoria, es posible trabajarla y reelaborarla en la vida adulta, a fin de establecer esa base segura necesaria para disfrutar de relaciones afectivo-sexuales satisfactorias. Sin embargo, es importante tener en cuenta que hay ciertos modelos internos que permanecen latentes y suelen activarse frente a determinadas situaciones, pudiendo desencadenar reacciones emocionales y conductuales desmedidas. Por ello resulta pertinente que estas variables sean tenidas en cuenta al momento de abordar temas relacionados con la sexualidad humana.

#### Bibliografía

- **Barroso O. (2014).** El apego adulto: la relación de los estilos de apego desarrollados en la infancia en la elección y las dinámicas de pareja. *Revista digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*. Vol. 4, pp.2-6.
- **Darder, M. (2018).** *Mujer, deseo y placer*, Barcelona, España. Editorial Penguin.
- **Duarte, G. (2020).** “Una investigación sobre los estilos de apego y el género en estudiantes universitarios” (Tesis fin de máster). Universidad de La Laguna.
- **Chaves, I. (2018, Abril 10).** *La satisfacción sexual en parejas con estilos de apego seguro y ansioso* (Tesis Grado). Universidad de Valencia, España.
- **Croft, HA (2017).** Comprender el papel de la serotonina en el trastorno del deseo sexual hipoactivo femenino y las opciones de tratamiento. *La Revista de Medicina Sexual*, 14(12), pp.1575-1584
- **Georgiadis, J. R., et al. (2009).** *Hombres versus mujeres en la función cerebral sexual: diferencias prominentes durante la estimulación genital táctil, pero no durante el orgasmo*. *Mapeo del cerebro humano*, 30(10), pp.3089-3101
- **Marrone, M. (2009).** *La teoría del apego, un enfoque actual*. Madrid, España. Editorial Psimática.
- **Ortiz Barón, M. et al. (2002).** *Apego y sexualidad*. *Psicothema* Vol. 14, nº 2, pp. 469-475
- **Suma Ortiz, A. (2023).** *Relación entre la satisfacción sexual y el bienestar psicológico en mujeres adultas del colectivo feminista*. (Tesis de grado). Universidad Salesiana, Ecuador.



**Garazi Aranzabe Urretabizkaia**

Graduada en Educación Infantil y en  
Educación Primaria, U. de Lleida.  
Máster en Sexología y Género,  
Fundación Sexpol

## El sexilio: una realidad del contexto rural en el Estado español



### *Acercamiento al fenómeno del sexilio*

A pesar de los avances legislativos de los últimos años en España a favor de la comunidad LGTBI+, todavía se manifiestan actitudes y comportamientos homófobos en la sociedad, que van más allá de las pro-

pias leyes. Esta problemática se manifiesta en actitudes de odio hacia las personas pertenecientes al colectivo y también cuando se tolera a las personas LGTBI+ solo si se mantienen en la esfera de lo privado y no desafían la normatividad establecida. Por lo cual, esta “tolerancia”

impostada refleja cómo en la sociedad todavía persiste una homofobia interiorizada a pesar de haber cambios legales en favor de la comunidad (Cornejo Espejo, 2012).

Por ello, se da un fenómeno llamado *sexilio*, que se define como un fenómeno social en el cual las personas LGTBI+ se ven obligadas a emigrar de su lugar de residencia o procedencia por acciones discriminatorias por pertenecer al colectivo, o incluso que no han sufrido, pero por el miedo a sufrir repercusiones si expresan su identidad en la esfera de lo público.

Teniendo en cuenta este fenómeno de migración forzada por discriminación o violencia que enfrentan del entorno social, es necesario hablar del tema y tratarlo como una de las grandes problemáticas que pueden encontrar las personas LGTBI+ en países donde no se respetan los derechos humanos, pero también sucede en los entornos rurales o de “poca población” (Fernández-Rouco et al., 2013).

### ***El sexilio como una problemática de los entornos rurales o poco poblados***

Históricamente, el fenómeno del *sexilio* se comenzó a conocer de manera internacional, se trata de las personas que emigraban de un país a otro para poder mejorar su calidad de vida y huir de países con menos derechos para las personas LGTBI+. El Boletín Oficial del Estado (BOE) Ley 5/2022, se define el *sexilio* como “el abandono por parte de las personas LGTBI+ de sus lugares de origen, nacimiento o residencia, debido fundamentalmente a la falta de referentes y por miedo a posibles acciones discriminatorias” (p. 105616).

Teniendo esto en cuenta, este fenómeno se trata de una migración forzada, que se da por discriminaciones o violencias que enfrentan o pueden llegar a enfrentar las personas LGTBI+ en sus entornos más cercanos, y por los cuales deciden “huir” a otros lugares, donde la diversidad suele ser menos señalada, como capitales o ciudades más pobladas. Esto repercute también en que si las personas LGTBI+ acaban concentrándose en otros entornos, parece que en los pueblos más pequeños o en los entornos más rurales no hay representación alguna del colectivo, cuando en realidad este hecho se da por el miedo a ser no-normativo en estos entornos y la necesidad que sienten las personas de ir a un entorno donde se sienten o se

sentirán más comprendidos y acompañados.

En concreto la relación entre la homosexualidad y el entorno rural se ha abordado en diversos estudios, ya que siempre ha estado relegado a un segundo plano y más el de las mujeres. Demostrando así que las mujeres lesbianas en entornos rurales pueden acabar enfrentado más desafíos en comparación con entornos urbanos, justificándose eso por el hecho de ocultarse para evitar ciertas críticas o situaciones de discriminación (Fernández-Rouco et al., 2013).

En España, aunque la legislación protege de una forma bastante amplia los derechos humanos podemos decir que el *sexilio* es un fenómeno que se sigue dando casi siempre desde las periferias o pueblos más pequeños hacia las ciudades o capitales de provincia. Y aunque, como se ha mencionado, se han investigado las mujeres lesbianas en el entorno rural, es verdad que en la actualidad no hay todavía datos de cuántas personas sufren este fenómeno en sus carnes (Fernández-Rouco et al., 2013). Por ello, aunque en España hay leyes para fomentar el respeto a la diversidad, la relación entre la homosexualidad y el mundo rural todavía tiene implícitos desafíos que impactan en la calidad de vida y en el bienestar de los habitantes de estas áreas. Como mencionaron Eisenberg et al. (2019) en su estudio, que los jóvenes LGTBI+ experimentan menos malestar y más normalización de su identidad cuando migran del medio rural al urbano, lo que sugiere que existe esa tendencia significativa de emigración de zonas menos tolerantes hacia otras más inclusivas.

Por todo ello, el *sexilio* de entornos rurales o poco poblados representa una forma particularmente grave de exclusión y violencia hacia las personas LGTBI+, ya que se sienten forzados a ir a otros lugares no por otras motivaciones, sino por el mero hecho de sentirse violentados o en posible riesgo. En consecuencia, es necesario abordar esta problemática para poder enfrentarnos a ella y poder hacer una apuesta a favor de la inclusión y la igualdad de las personas en todos los ámbitos de la sociedad.

### ***¿Qué podemos hacer para enfrentarnos a esto?***

Lo que se puede hacer para afrontar esta situación, por una parte, es hablar del fenómeno,

ponerle nombre y llevarlo a la vida pública; es un tema que aún lleva años de tradición existiendo, mucha gente lo vive o lo ha experimentado más cerca o lejos y no sabe ponerle nombre. Por ello, primero del todo, hay que trabajarlo y sacarlo como una problemática social, que es lo que es, y para fomentar ello se puede trabajar la Educación Sexual Integral. Impartir la ESI desde infantil y en todas las etapas educativas es necesario y favorable para poder hablar de este concepto y más conceptos relacionados con la diversidad sexual desde el conocimiento y la conciencia.

Asimismo, en España la ley para la igualdad real y efectiva de las personas trans y para la garantía de los derechos de las personas LGTBI+, más conocida como “ley trans”, menciona que es fundamental el “estudio del sexilio” para poder tener datos más concretos respecto a esta realidad que hasta ahora nunca se ha investigado a nivel del Estado Español (Boletín Oficial del Estado, 2022).

La herramienta que tenemos delante para combatir la falta de tolerancia es la educación, y por ello es necesario promover programas de Educación Sexual Integral desde las primeras edades y a lo largo de toda la vida. Aunque pueden partir de la educación reglada y formal, también se ha de fomentar la ESI dentro de la educación no formal para que todas las personas tengan acceso a la información. Por ello, tanto de las instituciones educativas, asociaciones o grupos especializados en el tema junto a los ayuntamientos y comunidades, deben fomentar cursos, talleres y formaciones para ampliar las miras respecto a la diversidad.

Asimismo, otras acciones que se pueden hacer son campañas de desestigmatización sobre el colectivo LGTBI+, para favorecer la diversidad y también proporcionar herramientas delante de ciertas situaciones que pueden ir relacionadas con el colectivo, para que puedan tener más conocimiento de cómo y dónde, pueden encontrar ayuda o sentirse comprendidos en caso de necesitarlo.

También se ha de mencionar que es imprescindible trabajar la diversidad y en concreto, la diversidad en relación con las diferentes dimensiones de la sexualidad en contextos rurales. En muchas ocasiones, asociaciones o talleres, suelen centrarse en la práctica en ciudad grande o al menos en los núcleos más poblados y es

necesario que el conocimiento también llegue a los contextos donde muchas veces la diversidad no es entendida.

Por último, es importante trabajar la Educación Sexual Integral no solo en la educación formal sino también respecto a toda la población, para concientizar y conocer diversas problemáticas relacionadas con la homofobia o la LGTBIfobia para poder saber qué hacer delante de esas situaciones y también conocer la diversidad sexual existente en la sociedad actual y la necesidad de saber que existe y de respetarla. Para así intentar sensibilizar a la población y así poder actuar antes para prevenir la discriminación y violencia, intentando contribuir a combatir el sexilio.

## **Conclusiones**

La persistencia de actitudes y comportamientos homofóbicos en España, y más marcada aún en zonas rurales, a pesar de los avances legislativos a favor de la comunidad LGTBI+, subraya la necesidad apremiante de abordar las diversas problemáticas relacionadas con la homofobia, la LGTBIfobia y el machismo estructural (Fernández-Rouco et al., 2013). Estas actitudes discriminatorias continúan siendo una realidad palpable en la sociedad, lo que pone de manifiesto que aún no se ha alcanzado una igualdad real. En este sentido, es esencial reconocer que existe una invisibilización de las diversas identidades sexuales y de género, así como una presión social que conduce a muchas personas LGTBI+ a conformarse con las normas tradicionales de sexualidad y género.

Esta constancia de actitudes homófobas junto con la presión social hacia la conformidad con las normas tradicionales contribuye a la perpetuación de la violencia y la discriminación hacia las personas LGTBI+ (Eisenberg et al., 2019). Por lo tanto, es crucial abordar estas problemáticas de manera integral, incluyendo otras discriminaciones y también el fenómeno del sexilio, para así favorecer una sociedad en la cual se respete a todas las personas, y poder establecer una convivencia saludable que debe ser parte de nuestra sociedad, que es una sociedad diversa.

Por ello, al ponerle nombre a estos fenómenos, como el sexilio, se visibilizan las realidades que enfrentan las personas LGTBI+ y se promueve una mayor



conciencia sobre las situaciones de acoso y desigualdad que experimentan. Esto nos acerca a la posibilidad de reconocer y enfrentar estas problemáticas de manera efectiva, y centrándose en educar a la población desde las primeras edades para poder acabar con estas dificultades que muchos encuentran a lo largo

de su vida. Ya que es crucial comprender que estas dificultades no solo afectan a un colectivo específico, sino que afectan a toda la sociedad. Por lo tanto, es responsabilidad de todos trabajar en conjunto para erradicar la discriminación y promover la igualdad y el respeto hacia la diversidad sexual y de género.

#### Bibliografía

- **Boletín Oficial del Estado. (2022).** Ley 5/2022, de 6 de mayo, de Diversidad Sexual y Derechos LGTBI en Castilla-La Mancha. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-12291>
- **Cornejo Espejo, J. (2012).** Componentes ideológicos de la homofobia. *Límite*, 7(26), 85-106.
- **Eisenberg, M., Gower, A., McMorris, B., Rider, N. y Coleman, E. (2019).** Emotional distress, bullying victimization, and protective factors among transgender and gender diverse adolescents in city, suburban, town, and rural locations. *The Journal of Rural Health*, 35(2), 270-281.
- **Fernández-Rouco, N., Carcedo González, R. J. y Cantero Garlito, P. (2013).** Bienestar de las mujeres lesbianas en el medio rural: un estudio exploratorio. *Revista de investigación en psicología*, 16(2), 125-138.



**María Reguera Cañadilla**

Graduada en Enfermería,  
U. Autónoma de Barcelona.  
Máster en Sexología y Género,  
Fundación Sexpol



## La Sexualidad en las instituciones residenciales

La sexualidad en la vejez sigue siendo un tema tabú en la sociedad. Sigue perdurando la idea de que la sexualidad se reduce a unas etapas concretas de la vida, reduciendo el concepto de sexualidad principalmente al de coito y reproducción. Pero como ya nos dice la Organización Mundial de la Salud (OMS), la sexualidad “es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual” (OMS, 2022). Somos seres sexuales desde que nacemos hasta que morimos, aunque haya momentos en que pueden no expresarse algunas de estas dimensiones. Aun así, seguimos relacionando la sexualidad principalmente con la juventud y visualizando cualquier expresión de la sexualidad en personas mayores como una rareza. Como bien decía Simone de Beauvoir, “durante mucho tiempo en la vida, los ancianos son los otros” (Palumbo y Paschkes, 2021). Aun con el actual envejecimiento de la población, siguen siendo la otredad. Seguimos relacionando vejez con enfermedad, incapacidad y dependencia, y con la incapacidad para mantener relaciones sexuales.

Pero si la palabra vejez ya es difícil de relacionar con la de sexualidad, ¿en qué situación queda la sexualidad de las personas que viven en residencias?,

¿cómo la viven?, y por otro lado, ¿hay un esfuerzo por parte de las diferentes profesiones que trabajan en estas instituciones para cuidar y respetar su sexualidad?

Deberíamos conocer, primero, los derechos sexuales aprobados por la Asociación Mundial para la Salud Sexual (WAS) en el XIV Congreso Mundial de Sexología celebrado en Hong Kong en 1999, como por ejemplo el derecho a recibir educación sexual o el derecho a tener una vida sexual satisfactoria, segura y placentera (Villar, Celdrán, Fabà, Serrat y Martínez, 2017). Aunque estos, y otros, son derechos que tiene toda persona, la mayoría difícilmente se cumplen, y aún menos en la vejez. Es más común enfocar la educación sexual a las poblaciones infantiles y adolescentes, donde prevemos que tendrá más utilidad, dejando de lado a muchos grupos de población, entre ellos, las personas mayores ¿No puede ser esto una muestra de edadismo<sup>1</sup>?

Algunos de los estereotipos más comunes en relación a la sexualidad en la vejez son la creencia de que la sexualidad ya no es importante a estas edades, o que no tienen capacidad fisiológica para poder mantener relaciones sexuales, o que ya no les interesa (García, Hernández y Jiménez, 2020). Los estereotipos, además, tienen un claro sesgo de género. Se presupone que una

1 Edadismo: discriminación por edad

mujer entrada la vejez deja de ser una mujer deseable, y a la vez que deja de ser fértil, deja de ser útil. Este factor hace que las mujeres pasen por procesos de autoaceptación más complejos. Porque el cuerpo cambia, pero las exigencias sociales hacia este no disminuyen, lo que puede llegar a generar un rechazo hacia el propio cuerpo y un deseo de detener estos cambios. Las mujeres, por tanto, encuentran una doble penalización: por ser mujeres y por envejecer. Aun así, y volviendo a las palabras de Simone de Beauvoir, “algunas (mujeres) conservan actividades eróticas hasta después de los 80 años. Eso prueba que las mujeres siguen siendo capaces de desear mucho tiempo después de haber dejado de ser deseables a los ojos de los hombres” (Madera, 2022). Los estereotipos hacia la sexualidad en la vejez afectan directamente a la vivencia y satisfacción sexual de estas personas.

Los cambios naturales producidos en el organismo con la edad pueden afectar más o menos a la sexualidad según el modelo de sexualidad que tengamos integrado. En los estudios de Masters y Johnson en los años 60 y 70 mencionaban cambios en la fisiología sexual, como un retraso, una menor firmeza y un tiempo mayor para recuperar la erección en personas con pene, y en el caso de personas con vulva, una disminución y retraso en la lubricación vaginal. Si nuestras relaciones sexuales se basan en el coitocentrismo, el falocentrismo o la potencia sexual, estos cambios pueden verse como totalmente negativos e incluso generar sentimientos de inutilidad y rechazo respecto las relaciones sexuales. Pero, ¿qué pasaría si el modelo sexual cambiara?, ¿si se primara la intimidad, las caricias, los besos, otras prácticas sexuales más allá de la penetración? ¿Estas personas vivirían igual su sexualidad? Seguramente no. Charatan, en 1984, relata que los cambios fisiológicos mencionados por Masters y Johnson pueden o vivirse negativamente o verse de manera positiva e incluso enriquecer las relaciones sexuales, ya que puede hacer que se exploren otras prácticas fuera del coitocentrismo (Celdrán, Fabà, Triadó y Villar, s.f.).

Entrando ahora en la sexualidad en instituciones para personas mayores, cabe destacar que ingresar en una residencia comporta un cambio vital que afecta a múltiples dimensiones de la vida de una persona, incluida, por supuesto, la sexualidad.

En algunos estudios se menciona que la expresión de la sexualidad es menos frecuente en estos entornos que en los mayores que viven en comunidad (Villar, Celdrán, Serrat, y Fabà, 2021). Cabe preguntarnos el porqué de esta menor expresión de la sexualidad en las instituciones. Aunque no nos centraremos en las barreras biológicas, cabe mencionar que muchas de las personas que viven en residencias tienen enfermedades crónicas y son dependientes, por lo que esto puede tener una afectación en la expresión de la sexualidad. Cabe aclarar que, aunque una persona pueda tener mayor dificultad para expresar ciertas dimensiones de la sexualidad, no significa que esta persona haya perdido su deseo (Villar, Celdrán, Fabà, Serrat y Martínez, 2017).

¿Cuáles son las barreras principales en las instituciones residenciales que dificultan la vivencia de la sexualidad de las personas residentes?

La mayoría de artículos consultados destacan las mismas barreras. Por un lado, y una de las más importantes es la falta de privacidad, en relación al diseño de las residencias y la organización de actividades en estas (García y Martínez, 2021; Villar, Celdrán, Fabà, Serrat y Martínez, 2017).

En la mayoría de residencias las habitaciones son compartidas y están diseñadas para que los/las trabajadores/as puedan acceder fácilmente a estas para tener un mayor control de los/las residentes. Además del diseño de las habitaciones, en estas instituciones normalmente se suele pasar mucho tiempo en actividades colectivas o en espacios públicos, donde las personas residentes son supervisadas constantemente. No es común, tampoco, que haya camas de matrimonio por si hay parejas o residentes que deseen dormir juntos/as. Por todo esto se suele mencionar la falta de privacidad como uno de los principales motivos para justificar la falta de actividad sexual en estas instituciones (Celdrán, Fabà, Triadó, y Villar, s.f.).

Otras barreras referidas son las barreras internas (Villar, Celdrán, Fabà, Serrat y Martínez, 2017), que engloban los tabús, miedos, reglas morales, creencias... Se relacionan con la educación represora que vivieron muchas de las personas residentes, con una mayor penalización de las mujeres en la expresión de la sexualidad. En muchos casos vivieron en la generación del silencio, comprendida entre los años 1928 y

1945, donde era imperativo guardar silencio sobre la sexualidad, y donde más que vivir, tenían que sobrevivir.

Las actitudes de los/las profesionales es también una barrera importante, y es evidente su falta de educación en la dimensión de la sexualidad. Esto hace que no se considere la sexualidad como un área básica de cuidado. A raíz de la falta de educación, se pueden mostrar actitudes paternalistas o de rechazo delante de las expresiones sexuales de las personas residentes, las cuales afectan directamente en su expresión o inhibición (Fuente y Rodríguez, 2019).

Algunos artículos mencionan la negación de muchas personas mayores del colectivo LGTBI para ingresar en residencias. Los motivos principales están relacionados con el miedo al rechazo y a un mal trato por parte de profesionales y residentes. El resultado más común en estos casos es ocultar su identidad como forma de prevención. Siguen existiendo actitudes homófobas en estudiantes de enfermería y medicina, por ejemplo, y en personas que ejercen estas profesiones (Villar, Celdrán, Fabà, Serrat y Martínez, 2017; Fuente y Rodríguez, 2019).

Algunas personas residentes mencionan la falta de residencias gay-friendly ¿Su construcción podría ser una solución? En este momento, cuando seguimos viviendo de la mano con la LGTBIfobia, podría ser beneficiosa esta iniciativa, para que las personas de dentro del colectivo se sintieran más seguras y cuidadas. Aun así, por crear estas instituciones no debemos dejar de tratar estos temas en las instituciones que no sean exclusivamente gay-friendly.

Otra cuestión de importancia en referencia a la sexualidad en instituciones, es que en estas existe un alto porcentaje de personas con demencia con diferentes grados de dependencia. ¿Qué ocurre con la sexualidad de estas personas? El principal conflicto respecto este tema surge de la autonomía o falta de ella para dar el consentimiento en una relación sexoafectiva. Hemos de tener en cuenta que las personas con demencia pueden perfectamente tener deseos para recibir muestras de afecto y también placer sexual, pero en muchos casos puede resultar imposible verbalizarlo (Villar, Celdrán, Fabà, Serrat y Martínez, 2017).

Algunos/as profesionales discuten sobre la inserción de protocolos para saber si una relación con la presencia de una o más personas con demencia es consentida o no. Se proponía, en algunos casos, buscar la falta de consentimiento o de malestar en vez de buscar el consentimiento de la persona con demencia -a veces resulta una tarea imposible-. En el caso que la situación sexual involucrara solo a una sola persona con demencia, comentaban la necesidad de hablar con la persona sin demencia para ver su punto de vista y para que pudiera comprender el riesgo de la situación, valorando en qué grado eran relaciones desequilibradas (Villar, Celdrán, Serrat, y Fabà, 2021).

La primera conclusión que cabe deducir es que es necesario cambiar el paradigma sexual actual. Es importante empezar -poco a poco ya se está haciendo- a relatar un paradigma basado en la intimidad, las caricias, el cuidado mutuo, la interdependencia, un paradigma menos centrado en el coito y donde se amplíen las expresiones sexuales. Además, un paradigma donde se normalicen las expresiones de la sexualidad en cualquier momento de nuestra vida, sin reducir la sexualidad a aspectos como la reproducción, la juventud y la belleza.

Además, hemos visto que una de las barreras más importantes es la falta de privacidad, por lo que mejorar esta barrera es un paso relativamente sencillo para mejorar la sexualidad de las personas residentes. Una acción que proponen algunos artículos es la presencia de carteles de no molestar, destinar una habitación concreta para las prácticas y expresiones sexuales, o aumentar la presencia de camas de matrimonio. De esta manera estamos naturalizando y a la vez mostrando la importancia de la sexualidad en la vida de todas las personas.

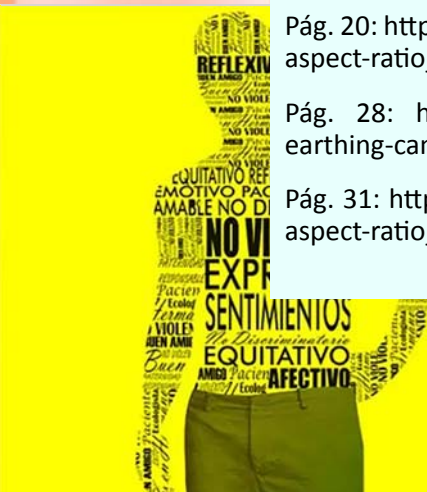
Las personas que trabajan en residencias siguen sin estar formadas en el ámbito de la sexualidad, por lo que esta es una tarea pendiente para mejorar la sexualidad de las personas residentes. Creo necesario integrar una asignatura dedicada a la sexualidad en todas las profesiones dedicadas a la salud y el cuidado de las personas. Y no sólo en las profesiones, si no en las instituciones educativas. Es necesario empezar a romper con los estereotipos y mitos en la sexualidad cuanto antes mejor, ampliando el concepto de esta. Es de importancia

también la implementación de formaciones, cursos y talleres en las instituciones residenciales, dirigidas tanto a las personas trabajadoras, las residentes, como también a las familias, las que pueden ser también una barrera para las expresiones sexuales de las personas residentes. Talleres de educación sexual, para aceptar, normalizar, romper tabús, y también para ayudar a la reconexión corporal, valiosa en todas las etapas de nuestra vida.

Y por último y no menos importante, hemos de involucrar a las personas residentes en sus cuidados. Hemos de establecer diálogos comunes y bidireccionales, para conocer sus necesidades particulares e intentar mejorar su calidad de vida. Para esto es necesario empezar a deshacernos del paternalismo hacia las personas mayores y verlas como personas plenas y sexuales.

## Bibliografía

- **Bellas, M., Boggiano, P., Bourlot, V., Gil de Muro, M., Hidalgo, P., Iacub, R., Machluk, L., Paz, M., Vázquez, R., y Winzeler, M. (2020).** Desarticulando las fronteras del erotismo en la vejez. *Research on Ageing and Social Policy*, 8(1), 1-24. DOI:10.4471/rasp.2020.4616 (<https://hipatia-press.com/hp/journals/index.php/rasp/article/view/4616/2952> )
- **Celdrán, M., Fabà, J., Triadó, C, y Villar, F. (s.f.).** Sexualidad y personas mayores institucionalizadas: la perspectiva del residente y la perspectiva del profesional. Universidad de Barcelona. <http://www.acpgerontologia.com/documentacion/vilaretalsexualidadresidencias.pdf>
- **Fuente, C. y Rodríguez, B. (2019).** Visión profesional sobre la sexualidad en personas mayores institucionalizadas: una síntesis temática cualitativa. *Gerokomos*, 30(4). [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2019000400176](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2019000400176)
- **García, J., Hernández, C., y Jiménez, G. (2020).** Estereotipos sobre la sexualidad en la adultez mayor: un análisis desde la perspectiva de género. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 4(7), 27-38. DOI: <http://dx.doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog.20.11040703>
- **García, A. y Martínez, A. (2021).** El derecho a la sexualidad. Mujeres y discapacidad en el discurso de la sexualidad normalizada. *Revista Latina de Sociología (RELASO)*, 11 (1); 151-175. <https://doi.org/10.17979/relaso.2021.1. n.º.8985>
- **López, C., Scelzo, G., Menendez M., Rosso, M.F., Schermann, N. y Olivares, S. (2023).** Sexualidad y vejez: Un análisis interseccional para su abordaje en salud. *Revista Límbica. Volumen IV* (6), 29-39. [https://revistalimbica.com/wp-content/uploads/2023/08/Sexualidad-y-vejez-Un-analisis-interseccional\\_Lopez.pdf](https://revistalimbica.com/wp-content/uploads/2023/08/Sexualidad-y-vejez-Un-analisis-interseccional_Lopez.pdf)
- **Madera, I. (2022).** Vejez y el ejercicio de la sexualidad en los establecimientos de larga estadia para personas mayores: ¿sexualidad reprimida o sexualidad promovida? Universidad de la República de Uruguay, Monografía Licenciatura en Trabajo Social. [https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/37283/1/TTS\\_MaderaRochalleana.pdf](https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/37283/1/TTS_MaderaRochalleana.pdf)
- **Organización Mundial de la Salud (2022).** Hablar de sexualidad incluye: <https://educacion.chihuahua.gob.mx/peepsida/content/la-organizaci%C3%B3n-mundial-de-la-salud-se%C3%B1ala-que#:~:text=%22la%20sexualidad%20es%20un%20aspecto,reproducci%C3%B3n%20y%20la%20orientaci%C3%B3n%20sexual>
- **Palumbo, M. y Paschkes, M. (2021).** Sexualidad y vejez. Un análisis etnográfico en una residencia geriátrica de Buenos Aires, Argentina. *Revista de Ciencias Sociales*, 67; 124-139. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8105800>
- **Villar, F., Celdrán, M., Fabà, J., Serrat, R., y Martínez, T. (2017).** Sexualidad en entornos residenciales de personas mayores. Guía de actuación para profesionales. Guías de la Fundación Pílares para la autonomía personal. Nº 3. [https://cen-docps.carm.es/documentacion/2017\\_Sexualidad\\_entornos\\_residenciales\\_mayores.pdf](https://cen-docps.carm.es/documentacion/2017_Sexualidad_entornos_residenciales_mayores.pdf)
- **Villar, F., Celdrán, M., Serrat, R., y Fabà, J. (2021).** Relaciones hetero y homosexuales de personas mayores que viven en residencias: Barreras y actitud de los profesionales. En Magalhães, S, y Nogueira, C. *Envejecimiento, género y sexualidades*. Ediciones Húmus. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/149081/2/500521.pdf#page=159>



Ref. ilustraciones:

Pág. 4: <https://secomecomosevive.com/wp-content/uploads/2023/03/gordofobia.jpg>

Pág. 5: [https://www.adamiapsicologia.es/gordofobia-mucho-mas-que-una-discriminacion\\_img62369t1.jpg](https://www.adamiapsicologia.es/gordofobia-mucho-mas-que-una-discriminacion_img62369t1.jpg)

Pág. 7: <https://raquel-lobaton.com/wp-content/uploads/2022/03/9e10578f-b7de-4cef-9625-999355fcf6d4.jpg>

Pág. 8: Orgullo vieja. por EV., Feb 20, 2023. <https://eligelavida.org/orgullo-vieja/>

Pág. 10: [https://img.freepik.com/vector-premium/mujer-mayor-silla-rueda-feliz-afroamericana-vieja-hembra-discapacitada-sonriendo-sienta-concepto-discapacidad-silla-ruedas\\_48369-15547.jpg?w=740](https://img.freepik.com/vector-premium/mujer-mayor-silla-rueda-feliz-afroamericana-vieja-hembra-discapacitada-sonriendo-sienta-concepto-discapacidad-silla-ruedas_48369-15547.jpg?w=740)

Pág. 14: [https://cdn0.frasess.net/es/posts/4/2/1/piropos\\_dulces\\_para\\_enamorar\\_1124\\_orig.jpg](https://cdn0.frasess.net/es/posts/4/2/1/piropos_dulces_para_enamorar_1124_orig.jpg)

Pág. 18: <https://drpabloveloso.com.br/wp-content/uploads/2023/12/posts-pablo-3-1024x1024.jpg>

Pág. 20: [https://static.eldiario.es/clip/65a1ebe7-05fa-468c-8c62-64b13b146139\\_16-9-aspect-ratio\\_default\\_0.webp](https://static.eldiario.es/clip/65a1ebe7-05fa-468c-8c62-64b13b146139_16-9-aspect-ratio_default_0.webp)

Pág. 28: <https://statics-cuidateplus.marca.com/cms/styles/natural/azblob/2022-11/earthing-caminar-descalzo.jpg.webp?itok=SR2C1nUb>

Pág. 31: [https://static.eldiario.es/clip/3896d2f9-0673-4b97-9231-895f844fb2a6\\_16-9-aspect-ratio\\_default\\_0.webp](https://static.eldiario.es/clip/3896d2f9-0673-4b97-9231-895f844fb2a6_16-9-aspect-ratio_default_0.webp)

Nº 153 - Abril / Junio 2024

· 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

## Redes sociales:

Web: <https://www.sexpol.net>

Correo electrónico: [info@sexpol.net](mailto:info@sexpol.net)

Instagram: <https://www.instagram.com/fundacionsempol/>

Facebook: <https://www.facebook.com/fsempol/>

Youtube: <https://www.youtube.com/user/FSEXPOL>

Telegram: <https://t.me/fundacionsempol>

Twitter: <https://twitter.com/@fundacionSempol>



## En el número 152:

<https://www.sexpol.net/wp-content/uploads/2023/12/Sexpol151.pdf>

Editorial / Roberto Sanz. Pág. 2

La frivolidad de la violencia obstétrica La frivolidad de la violencia obstétrica / Alicia Pérez Lagartera. Pág. 3

El autocuidado, herramienta para la intimidad / Celia Graviña Cortijo. Pág. 8

Violencia en vínculos románticos eróticos de jóvenes LGBTQ+ / María Belén Konic. Pág. 12

Las Apps de citas y el mercado del deseo / Amanda González Guadamillas. Pág. 17

Multi-orgasmo ¿La quinta dimensión de la Sexualidad con potencial terapéutico? / José Luis Villoslada Ekai. Pág. 21

Habitar la disidencia: una aproximación al concepto de la no monogamia ética / Raquel Bravo Pereira. Pág. 26

Himen, una aproximación más allá de sus mitos / Tanit Vilà Fornés. Pág. 30

<https://www.sexpol.net/revista/>

# ¿Quieres estudiar **Sexología** con perspectiva de **Género**?

## MÁSTER SEXOLOGÍA Y GÉNERO

Partiendo del concepto de Sexualidad humana y la estructura social marcada por el patriarcado y las limitaciones propias de los géneros, el máster pretende ofrecer no sólo los contenidos más representativos y centrales de ambas líneas sino también la constante interrelación entre ellas y las influencias y sinergias que se generan a nivel personal y social. Aprenderás y adquirirás las **herramientas** necesarias para trabajar con todos los **colectivos**.

+INFO

## MÁSTER TERAPIA SEXUAL, PAREJAS Y OTROS VÍNCULOS SEXUALES CON PERSPECTIVA DE GÉNERO

Partiendo de un concepto saludable de la Sexualidad y una estructura social marcada por el patriarcado y las limitaciones propias de los géneros, el máster ofrece la posibilidad de revisar las variables implicadas en el la valoración e **intervención en sexualidad** y las **herramientas** necesarias para trabajar las diferencias individuales en consulta.

+INFO

## MÁSTER SEXOLOGÍA SANITARIA CON P. DE GÉNERO

Pretende ofrecer no sólo los contenidos más representativos y centrales de la Sexualidad sino también su **presencia e influencia dentro del ámbito sanitario** de atención primaria a nivel personal y social. Es una formación que les permita, bien introducirse en este campo de la sexología o bien complementar su formación o desempeño profesional.

+INFO

## CURSO MONITORA ED. SEXUAL CON P. DE GÉNERO\*

Al finalizar el curso serás capaz de **impartir talleres de educación sexual con perspectiva de género** para fomentar la salud sexual en diversas poblaciones. Pretende abarcar los contenidos más relevantes para la educación sexual en el ámbito público y privado.

\*400 horas (no titulación universitaria)

+INFO

## Másteres de Formación Permanente de la U. Nebrija y la Fundación SEXPOL

60 ECTS - Inicio en octubre  
Modalidad presencial u online  
Amplia carga práctica



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA