



Sexpol

REVISTA DE INFORMACIÓN SEXOLÓGICA
Abril / Junio 2025 · Número 157 · www.sexpol.net · info@sexpol.net

*Manosfera. El auge de la
radicalización masculina -
Sara Montero Álvarez.*

*Pornografía feminista - Sofía
Soruco.*

*Masturbación: Historia de
una represión - Irene
Montanero.*

*¿De quién es la sexualidad
de las mujeres? - Aileen
Fabre Venegas.*

*Querida cándida - Carmen
Sánchez Andrés.*

*Por una educación sexual
sin vergüenza - Judit Iglesias
Cañueto.*

*¿Qué ha pasado con el
machismo en la era digital?
- Sonia Pizana Chazarra.*



Una mirada a la masculinidad

Editorial. Junio, 2025. Roberto Sanz Martín

Esta editorial siempre se moja con el feminismo, la cultura de los géneros, los roles y demás cuestiones relacionadas con cómo nos dicen que hay que vivir la sexualidad en función de, básicamente, nuestros genitales. Hoy, aprovecho este lugar privilegiado y que incluimos dos artículos tratando específicamente la masculinidad, para echar un vistazo rápido a la situación actual.

Pienso que, aún con la heterogeneidad de ideas, comportamientos y actitudes, la situación actual es muy diferente a la que he podido observar hace, digamos, veinte años. A principios de siglo (y esta frase hace un eco en mi cabeza que apenas puedo medir) las cosas estaban mucho más claras. Digamos que los hombres eran hombres y las mujeres eran mujeres. Los niños, niños y las niñas, niñas. El binarismo no se había roto ni puesto en duda, al menos en la sociedad general, haciendo que cada sexo tuviera muy claro su lugar en él. Cualquier otra diversidad en la sexualidad, fuera de la heteronorma, seguía bajo escrutinio y mofa cuanto menos.

Ya entonces, desde la Sexología, se avanzaba en la crítica a los modelos existentes por sus limitaciones y perjuicios evidentes, siendo la línea menos visible el tema de la masculinidad. Había trabajos, cierta conciencia y algunos referentes, pero minoría -mucho- frente a los movimientos diversos en torno a las mujeres, sus necesidades y luchas.

Desde aquellos años hasta hoy han cambiado muchas cosas. Los feminismos, entendiendo por estos todos los movimientos, luchas y desarrollos tanto a nivel político como social, han venido ganando mucho terreno. Muchos temas se han visibilizado y popularizado, ganando discursos y espacios hasta converger en la actual 4ª ola; muy centrada en la diversidad en general y un sinnúmero de vivencias cotidianas más concretas, signo de las victorias anteriores en muchas áreas. Aunque siempre es bueno recordar a Beauvoir; *“No olvidéis jamás que bastará una crisis política, económica o religiosa para que los derechos de las mujeres vuelvan a ser cuestionados. Estos derechos nunca se dan por adquiridos, debéis permanecer vigilantes toda vuestra vida”*.

Pero la masculinidad no ha evolucionado. Es triste, pero así es. Sí se ha logrado establecer de forma bastante

clara lo que “NO”, pero no ha dado el paso -hablando en general- de lo que “SI”. Es decir, la sociedad ha aprendido lo que no debe ser un hombre, las actitudes que no se toleran, los comportamientos que no se permiten, las “red flags”, pero en gran medida, por no decir toda, ha sido de la mano del feminismo y de las mujeres y sus voces. Aclaro en este punto que entiendo estos conceptos, hombre y mujer, como identidades, no categorías sexuales.

Una educación basada en el no, sin ser yo pedagogo, la considero un error por dos motivos fundamentales: el primero es que no ofrece un crecimiento, sólo una limitación. No ofrece un camino sino una calle sin salida. Así, muchos hombres se encuentran estancados, esperando esa guía externa, ese discurso que les diga qué hacer o cómo, demasiadas veces terminando con la paciencia de las mujeres de su entorno.

En segundo lugar, mucho más preocupante, es que genera una resistencia activa al vivirse como una limitación, una pérdida. Esta pérdida, de privilegios, comodidades y poder, es el caldo donde proliferan los discursos extremos; ante la frustración y la insatisfacción, y sobre una educación emocional y social pobre, los discursos simplistas y vacíos encuentran su abono. Así surge, crece y se fortalece la *machosfera*, esa cámara de eco que se retroalimenta a sí misma creando un enemigo sobre el que enfocarse: las mujeres, el feminismo, la igualdad. En estos espacios se liberan mensajes absolutamente misóginos, violentos y falsos sobre realidades tergiversadas, basadas en el caso único o en mitos machistas ampliamente extendidos.

Estas cavernas aún son minoritarias. Sus discursos de odio incluso rechinan en los oídos de muchos hombres. Pero no olvidemos que juegan en casa y patrocinados por el capitalismo neoliberal, operando con muchos pseudónimos (hombres de valor, machos alfa, masculinidad contemporánea, caballeros modernos) y al amparo del anonimato, la falsa libertad de expresión y muchas trampas que permiten su mejor altavoz, las redes sociales.

La educación, como siempre, es la única vacuna. Y el activismo social nuestra mejor defensa. Ánimo, paciencia y sabiduría para todas las personas que han tomado o quieren tomar conciencia para crear un mundo mejor.

Sumario

Editorial / Roberto Sanz. Pág. 2

Manosfera: El auge de la radicalización masculina / Sara Montero Álvarez. Pág. 3

Pornografía feminista: desafíos y debate de la liberación sexual / Sofía Soruco Illanes. Pág. 8

Masturbación: historia de una represión, neoliberalismo y reivindicación del autoplacer / Irene Montanero. Pág. 13

¿De quién es la sexualidad de las mujeres? Entre mandatos, deseos y el aporte de la terapia sexual crítica / Aileen Fabre Venegas. Pág. 18

Carta Cándida / Carmen Sánchez Andrés. Pág. 23

¡Por una educación sexual sin-vergüenza! / Judit Iglesias Cañueto. Pág. 28

¿Qué ha pasado con el machismo en la era digital? / Sonia Pizana Chazarra. Pág. 33



Manosfera: El auge de la radicalización masculina

La manosfera está influyendo cada vez más en la forma en que se entiende y se vive la masculinidad en la sociedad actual. Este artículo aborda cómo este fenómeno digital perpetúa estereotipos de género, refuerza el pensamiento antifeminista y promueve una visión distorsionada de las relaciones y los roles masculinos. Se analiza su impacto en la construcción de identidades masculinas y en la polarización social, planteando una reflexión sobre la necesidad de cuestionar estos discursos para avanzar hacia una sociedad más igualitaria.

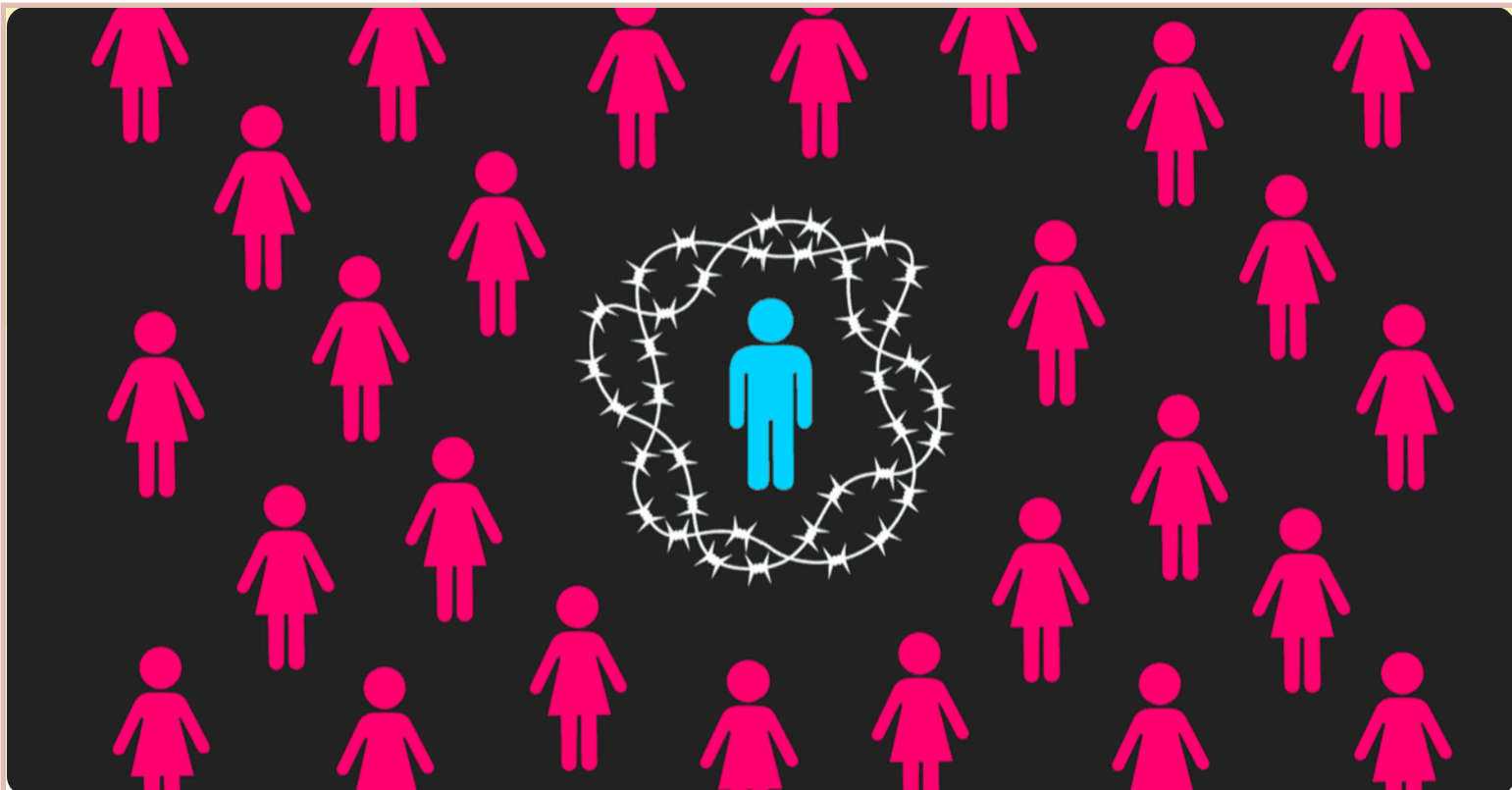
La tecnología facilita las formas de violencia en todos sus aspectos. Si nos referimos a la violencia digital de género, podemos distinguir tres formas principales; primero, los ataques individualizados a mujeres destacadas en la vida pública; segundo, las violencias sexuales digitales (como el sexpredding o el slutshaming); y, por último, el fenómeno de la manosfera (Gómez, 2022, p.336).

El término “manosfera” es cada vez más conocido. Se infiltra en medios de comunicación, series de televisión y artículos de opinión. Es un fenómeno cada vez más presente en nuestras vidas, pero, ¿realmente sabemos qué es?

La manosfera puede definirse como “un conglomerado de espacios virtuales heterogéneos que dan cabida a una multitud de movimientos masculinistas basados en la propagación de discursos misóginos y antifeministas” (Ging y Siapera, 2018). Es decir, en la práctica, se trata de un conjunto de espacios en internet

compuesto por páginas web, foros y redes sociales donde hombres heterosexuales niegan el feminismo y perpetúan estereotipos de género. Cabe señalar también, que existen espacios de difícil acceso para la investigación, como grupos privados de WhatsApp, que Scarcelli (2021) denomina la “manosfera periférica” (p. 23).

Por este motivo, no podemos delimitar con exactitud el nacimiento de la manosfera ni los espacios que ocupa, ya que cada país cuenta con la suya propia, abordando los acontecimientos mediáticos de su territorio o criticando a mujeres referentes conocidas a nivel nacional. El surgimiento de la manosfera se entiende como un movimiento reaccionario ante los avances sociales del feminismo y del colectivo LGTBQIA+, que desafían los modelos tradicionales de género. Muchos hombres se sienten amenazados o desplazados por estos cambios sociales y encuentran en la manosfera un refugio emocional donde pueden



compartir opiniones con personas afines. Además, el anonimato que proporciona la manosfera permite expresar opiniones y buscar apoyo entre iguales sin temor a la “cultura de la cancelación”.

Características principales

Las principales características de la manosfera son su pensamiento antifeminista y el sentimiento de victimización masculina, basado en la creencia de que el feminismo criminaliza a los hombres y les hace perder derechos. Sus integrantes sienten nostalgia por tiempos pasados en los que, según ellos, existía más libertad para decir y hacer cosas sin restricciones, y los roles de género eran más claros.

También es común que los participantes de la manosfera hagan referencia a la “Red Pill”, concepto adoptado de la película Matrix, según el cual los hombres deben “despertar” de la supuesta manipulación feminista. Además, estos espacios funcionan como cámaras de eco: no hay lugar para el debate o la discrepancia, lo que refuerza el sesgo de confirmación de sus miembros, quienes interactúan exclusivamente con personas que comparten sus ideas.

Estas características se encuentran en los diversos subgrupos que componen la manosfera. Entre

ellos hay distinciones, pero sus ideologías pueden verse interrelacionadas en mayor o menor medida. A continuación, se comentan algunos de los más conocidos:

Los Incels son hombres heterosexuales que se consideran incapaces de atraer sexualmente a las mujeres. Atribuyen su celibato involuntario a su apariencia física y/o falta de habilidades sociales, culpando a las mujeres por ello. Creen en la “hipergamia femenina”, la idea de que las mujeres buscan pareja con un mejor estatus social, económico o educativo. De manera despectiva se refieren a ello como “subir de nivel”.

En relación a este concepto también podemos mencionar la “regla 80/20”, según la cual el 80% de las mujeres mantiene relaciones afectivo-sexuales con el 20% de los hombres más atractivos. Como vemos, creen firmemente en que la sociedad está clasificada en base a una jerarquía socio-sexual, donde la apariencia física es un atributo determinante para el éxito.

Por otro lado, están los Gurús de la Seducción que son hombres heterosexuales que se presentan como expertos en atraer y seducir mujeres. Además de dar consejos sobre carisma y superación personal a sus

seguidores, también fomentan la llamada Hustle culture, una mentalidad en la que la productividad extrema y la búsqueda constante de éxito se valoran por encima de todo (Perić, 2024). Toda esta idea la comercializan a través de cursos sobre “cómo convertirse en un hombre de alto valor”, asociando este concepto al éxito personal, económico, social y sexual.

Aquí podríamos abrir un debate interesante sobre cuál es su concepción del concepto de ser hombre y en qué se diferencia del nuestro. Pero, sin profundizar demasiado en el asunto, considero que lo verdaderamente importante es recordar que ser hombre no es sinónimo de masculinidad, y que el hecho de poseer en mayor o menor medida los atributos sociales y culturales asociados a ella, no hace a nadie más o menos hombre.

Por último, pero no menos importante, tenemos a la comunidad de Hombres que siguen su propio camino (Men that Go their own way, en inglés) son hombres

heterosexuales que deciden evitar cualquier tipo de relación con mujeres en sus vidas. Su discurso se basa en una profunda desconfianza hacia las mujeres, evitándolas y por ende, previniendo riesgos innecesarios. Esta subcategoría de la manosfera considera que la sociedad es ginocentrista, es decir; que beneficia a la mujer por el hecho de serlo, relegando a los hombres al papel de proveedores y por tanto, los trabajadores (Lin, 2017).

Uno de los factores clave del éxito de la manosfera y sus mensajes es su estructura (García-Mingo et al., 2022). Con su estructura diversificada, permite a muchos hombres sentirse identificados con alguna de sus comunidades. Siempre habrá alguien que desee tener relaciones sexuales y no pueda, y ahí estarán los incels; otros querrán mejorar su éxito con las mujeres y escucharán los consejos de los gurús de la seducción; otros por miedo a las posibles represalias de interactuar con ellas, preferirán refugiarse en el discurso de homosocialización de los MGTOW.



Considero oportuno cerrar este apartado con una cita de Howells (2020), que invita a la reflexión:

“No es cuestión de qué información está disponible, sino de lo que uno puede ganar emocionalmente creyéndosela”.

Impacto mediático y social

No podemos hablar de la mano esfera española sin mencionar a los creadores de contenido de plataformas como YouTube, Instagram o X. Las cuales les permiten difundir sus mensajes con facilidad, llegando a gran parte de la población. Existe una inmediatez en su discurso; es decir, la población encuentra en ellos las respuestas que no tienen a su alrededor, convirtiéndolos en referentes en temáticas sobre las que no tienen por qué tener conocimientos. Sus discursos son reaccionarios y agresivos, lo que les ayuda a obtener más visualizaciones y, en consecuencia, más fama y mayor monetización del contenido.

El uso del lenguaje obsceno, provocador y “políticamente incorrecto” resulta atractivo, especialmente para los jóvenes. Mediante memes banalizan la violencia y reducen a las mujeres a objetos de consumo y manipulación. Además, estos discursos son permeables y pueden influir incluso en personas que no participan activamente en la mano esfera. Un buen ejemplo se da en los videojuegos en línea, aquellos que casualmente están estrechamente relacionados con la violencia. Son espacios masculinizados donde es común la segregación por género y el acoso a jugadoras con comentarios como “vete a la cocina” o “este juego no es para ti”.

El proceso de socialización de las personas varía según el género asignado al nacer. Desde pequeños, los niños y las niñas reciben expectativas y exigencias distintas, marcando lo que se espera de ellos en función de su género. En el caso de los hombres, la construcción de la masculinidad pasa por una vigilancia constante: cualquier comportamiento que se desvíe de lo considerado “masculino” es cuestionado, corregido o, en muchos casos, ridiculizado. Por ello, surge la necesidad constante de demostración de masculinidad.

Un claro ejemplo de esto es el término despectivo mangina (juntando las palabras “man” y “vagina”), utilizado para referirse a aquellos hombres que no encajan con el ideal hegemónico de masculinidad. En una sociedad falocéntrica, esta expresión se emplea como un insulto, como si carecer de pene fuera la peor de las ofensas. Pero, si lo analizamos bien ¿qué significa realmente ser un mangina? En esencia, es un término que señala a los hombres que se permiten conectar con sus emociones, que asumen responsabilidades en los cuidados y que, en definitiva, se acercan a lo que tradicionalmente se ha considerado “rol de mujeres”. Y aquí es donde surge la pregunta clave: ¿no deberíamos aspirar precisamente a eso? A una sociedad donde la empatía, el cuidado y la expresión emocional no sean privilegio de un solo género, sino valores compartidos.

La mano esfera y la política

La mano esfera tiene una clara trascendencia política, vinculándose con la extrema derecha. La juventud se mantiene informada sobre noticias y acontecimientos actuales a través de las redes sociales, donde también encuentran espacios y modelos influyentes de la mano esfera (Ging y Siapera, 2018). Se ha generado una “guerra cultural” dentro y fuera de las pantallas, en la que partidos políticos afirman que el feminismo es una “ideología de género”, en lugar de un movimiento social. Sanmartín et al. (2023) revelan que uno de cada cuatro jóvenes entre los 15 y los 29 años cree que la violencia de género no existe y que es un invento ideológico.

García-Mingo et al. (2022) señalan:

“El auge de la misoginia se apoya en la retórica de la libertad de expresión llevada al extremo” (p. 2).

Como menciona la cita, la mano esfera se ampara en la libertad de expresión para difundir discursos misóginos y antifeministas. De este modo, como comentan las autoras, se está produciendo una reconfiguración del imaginario sobre la violencia sexual en España como resultado del trabajo ideológico que se gesta en estos espacios digitales, influyendo en conceptos tan fundamentales como el consentimiento, la violencia o

el feminismo. Y, como consecuencia, contribuyendo aún más a la polarización social.

Los discursos de la manosfera se basan en desinformación, bulos y fake news, los cuales atentan contra los derechos humanos y crean un caldo de cultivo que promueve la violencia digital y sexual. Además, minimizan el impacto emocional de estas violencias y sus consecuencias, poniendo en el punto de mira a la víctima y cayendo en el mito de la víctima aceptable; es decir, aquella que solo es considerada digna de apoyo y justicia si cumple ciertos requisitos sociales, morales o de comportamiento (Correa Blázquez & Fernández Ramírez, 2016).

Conclusiones finales

La manosfera no es un fenómeno anecdótico ni un rincón aislado de Internet; es un espacio que impacta directamente en la construcción de las identidades masculinas y en la forma en la que nos relacionamos en nuestra sociedad. Su éxito radica en su capacidad de ofrecer respuestas simples a problemas complejos, apelando a las emociones y frustraciones de muchos hombres que, en busca de pertenencia, acaban abrazando discursos de odio y exclusión.

Ante este escenario, es necesario preguntarnos qué alternativas estamos ofreciendo. No basta con señalar el problema y rechazar sus discursos; es necesario abrir espacios en los que los hombres puedan cuestionar y reconstruir su masculinidad sin que esto implique una amenaza a su identidad. La educación afectivo-sexual, el fomento de relaciones basadas en la empatía y la corresponsabilidad o la visibilización de referentes masculinos alejados de la tradicionalidad, son algunas líneas de actuación para contrarrestar el impacto de estos discursos.

Si la manosfera se nutre de la falta de referentes y la incertidumbre, nuestra respuesta no puede ser el vacío. Urge generar discursos que ofrezcan herramientas reales para construir una masculinidad más sana, diversa y libre de violencia.

BIBLIOGRAFÍA:

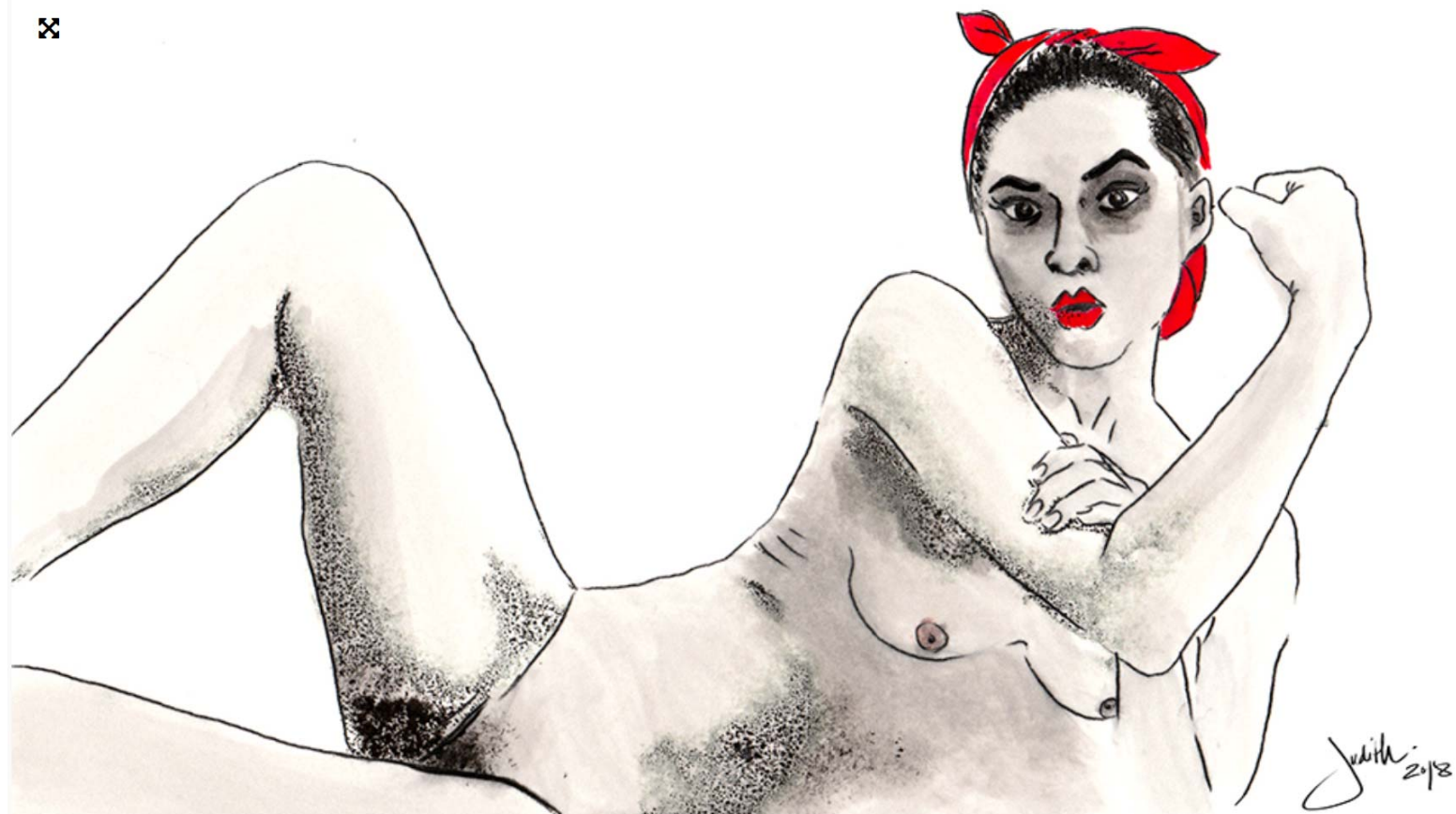
- **Blázquez, M. C., & Ramírez, B. F.** (2016). La construcción del mito de la víctima aceptable. *Revista de Victimología/ Journal of Victimology*, (4), 31-52.
- **García-Mingo, E., Díaz Fernández, S. y Tomás-Forte, S.** (2022). (Re)configurando el imaginario sobre la violencia sexual desde el antifeminismo: el trabajo ideológico de la manosfera española. *Polít. Soc. (Madr.)* 59(1), 80369. <https://dx.doi.org/10.5209/poso.80369>
- **Ging, D., & Siapera, E.** (2018). Special issue on online misogyny. *Feminist media studies*, 18(4), 515-524.
- **Gómez, Á.** (2022). Aparatos ideológicos del patriarcado: La manosfera. En T. Aránguez Sánchez, y O. Olariu (Eds.), *Algoritmos, teletrabajo y otros grandes temas del feminismo digital*. Dykinson.
- **Howells, L.** (2020). "Incels: How Online Communities Can Create Pathways to Self-Radicalisation", en *Debating Communities and Networks 11 Conference 2020*, Curtin University.
- **Lin, J.** (2017). Antifeminism Online: MGTOW (Men Going Their Own Way). In: Frömming U, Köhn S, Fox S, et al. (eds) *Digital Environments. Ethnographic Perspectives across Global Online and Offline Spaces*. New York: Columbia University Press, pp. 77-96.
- **Perić, N.** (2024). Hustle culture and mental health. *Psychē: Časopis studenata psihologije*, 7, 104-116.
- **Sanmartín A., Gómez A., Kuric S., et al.** (2023). *Barómetro Juventud y Género 2023*. Report, Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación FAD Juventud, Madrid. DOI: 10.5281/zenodo.10144131.
- **Scarcelli, C. M.** (2021). Manosphere periferiche. Ragazzi, omosocialità e pratiche digitali. *AG About Gender-Rivista internazionale di studi di genere*, 10(19), 1-34. <https://doi.org/10.15167/2279-5057/AG2021.10.19.1278>



Pornografía feminista: desafíos y debate de la liberación sexual

Sofía Soruco Illanes

Graduada en Psicología, U. Adolfo Ibáñez
Máster en Terapia Sexual, Parejas y otros Vínculos sexuales
con perspectiva de Género, Fundación Sexpol



Resumen: La pornografía feminista surge como una respuesta crítica a la pornografía convencional, desafiando las dinámicas de desigualdad, poder y violencia. Busca promover representaciones alternativas y realistas de la sexualidad, centradas en el placer femenino, la igualdad y el consentimiento, y reivindica el empoderamiento y la libertad sexual de la mujer. Sin embargo, existen controversias sobre si estas producciones son genuinamente feministas y si realmente abordan la subordinación femenina. El artículo explora la necesidad de regulación de la industria y la importancia de la educación sexoafectiva en este contexto, así como la búsqueda de una representación más amplia de la sexualidad, incluyendo a la comunidad LGBTI+.

Palabras clave: Pornografía feminista, pornografía convencional, violencia sexual, placer femenino, empoderamiento femenino, subordinación de la mujer.

Para comprender el origen de la pornografía feminista, es necesario en primera instancia, mencionar los elementos y características que componen la industria pornográfica convencional o mainstream y los motivadores a la hora de llevar a cabo estas producciones audiovisuales.

La pornografía se entiende como toda representación explícita de actos sexuales que tienen la intencionalidad de generar excitación a los consumidores y que se produce y difunde mediante el consentimiento de todas las partes involucradas (Muñoz, Iglesias & Roldán, 2024).

Tiende a ser un material orientado para hombres heterosexuales, que desarrolla personajes que suelen adoptar una masculinidad dominadora y desigual, cuyas normas, valores y comportamientos son interiorizadas por sus consumidores, que luego se traducen en sus vidas y sus prácticas sexuales.

En contraste, las mujeres son representadas como objetos sexuales, cuyo fin no pareciera ser el placer propio, sino que satisfacer la demanda del hombre de manera indiscriminada, incluso pudiendo contener escenas en las que mujeres llegan a ser sometidas a violencia y utilizadas a costa del deseo del otro (Save the Children, 2020).

Como es posible evidenciar, se construye en base a una sociedad patriarcal, priorizando el placer sexual masculino en base a prácticas heteronormadas y coitocentristas, relegando a la mujer una figura de objetivación ante la mirada masculina.

Los aspectos previamente mencionados, poseen implicancias significativas en la educación sexoafectiva de los niños, niñas y adolescentes, puesto que, ante la exposición de estas producciones, sin aún haber formado una mirada crítica y el desarrollo de su identidad, su deseo sexual se ve influenciado por estos modelos irreales, que mantienen dinámicas de poder desiguales (Save the Children, 2020), conduciendo a erotizar conductas de violencia, e incluso de sufrimiento físico en las mujeres.

Frente a este contexto, es que emerge la pornografía feminista desde una corriente sexo-

positiva y liberal, movilizada por una contraposición a las deficiencias de la pornografía convencional y desarrollando producciones que promueven la igualdad de género, desafiar los estereotipos y derribar estructuras de poder instauradas en el porno mainstream. Las autoras Muñoz, Iglesias & Roldán (2024), mencionan que “se puede considerar tanto una forma de expresión sexual como una reivindicación para confrontar los cánones y los roles que oprimen a la mujer”.

Con el fin de empoderar a las mujeres y promover su agencia respecto a su sexualidad, la pornografía feminista se enfoca en el placer y los deseos sexuales femeninos. Busca que tengan el control sobre sus narrativas y representaciones sexuales, pasando de ser objetos pasivos a agentes activas de sus cuerpos, de su placer y erótica.

En cuanto al contenido de estas producciones, su enfoque se centra en el placer femenino y en dar cuenta de representaciones alternativas, mostrando diversidad de cuerpos, sexualidades, deseos, prácticas, orientaciones sexuales, con un interés particular en la inclusión de individuos y experiencias de la comunidad LGBTQ+. De esta manera, más personas se pueden sentir representadas por un imaginario de la sexualidad enriquecido.

A su vez, buscan que estos ideales feministas de libertad se reflejen en la ejecución de estas producciones, promoviendo una industria ética, con salarios justos, asegurar la agencia y libertad de las artistas, su consentimiento y seguridad (Muñoz, Iglesias & Roldán, 2024).

Se caracteriza por evitar los primeros planos forzada y obsesivamente enfocados en los genitales, sino que más bien, busca representar una sexualidad natural, con tomas que demuestran mayor espontaneidad en las prácticas sexuales, facilitando erotizar todas las partes del cuerpo, representándolos de manera realista.

Esto permitiría romper con los sesgos de genitalidad y coitocentrismo muy marcada en la industria mainstream del porno. A su vez, permitiría mostrar las reacciones y expresiones de los y las artistas de manera auténtica y respetuosa, enfocándose en la experiencia



subjetiva de la mujer sin cosificarla y reducirla a sus genitales.

Son varias las mujeres referentes que sostienen seguir una línea feminista que buscan promover una visión positiva de la sexualidad, incluyendo el placer, el consentimiento y la comunicación, velando por una educación sexual abierta y honesta. Entre ellas, se encuentran principalmente Erika Lust, directora de la productora Lust Films, Annie Sprinkle, artista y trabajadora sexual, conocida por su trabajo en

el porno feminista y el arte sexual; y Cindy Gallop, fundadora de plataforma de tecnología sexual social MakeLoveNotPorn.

La propuesta feminista liberal se muestra como una alentadora alternativa que promete relevar el empoderamiento, igualdad y representación diversa de la sexualidad. Sin embargo, pareciera ser que al interior de la ideología feminista emergen otras voces, con una marcada contraposición a estos planteamientos, principalmente movilizada por feministas radicales

autodenominadas como antipornógrafas. El escepticismo es lo que prima en ellas, basándose en que la pornografía es intrínsecamente dañina, al emerger de estructuras de poder patriarcales perpetuando la desigualdad, violencia y la cosificación de las mujeres.

Esta postura, abre a la pregunta y la necesidad de reflexionar con mayor profundidad si realmente existe un sentido de agencia en las mujeres artistas que trabajan en la industria del porno, denominadas feministas, es decir que, efectivamente, de manera libre y voluntaria, puedan tomar decisiones informadas y ejercer control sobre su propia vida, sin ser del todo influenciadas por factores externos, provenientes del mercado de contenido erótico.

Habría que indagar si realmente tienen autonomía, tomando en cuenta el medio social en que se desenvuelven, quizás por una falta de accesibilidad a otras fuentes laborales e ingresos, por relaciones de poder con sus empleadores, por su real posibilidad de tomar decisiones y establecer con libertad límites en su participación en las escenas y producciones pornográficas. Pareciera ser cuestiones que se responden únicamente en la medida en que se estudia su funcionamiento al interior de estas productoras y del mercado.

Sumado a lo anterior, es posible identificar críticas respecto a discursos sostenidos por el porno feminista, como lo es “la mirada femenina” o “el enfoque en el placer femenino”, la cual se podría interpretar que tienden a restringir la sexualidad únicamente a dos géneros de mujer y hombre, ignorando una diversidad de representaciones de sexualidades y deseos de las personas con identidades no binarias y por parte de la comunidad LGBTI en general.

Por último, otro aspecto sobre críticas por parte de las antipornógrafas, tiene relación con dar cuenta de qué uso del término “feminista” asociado al porno, en esta industria tiene como objetivo ser utilizado como estrategia de Marketing para ampliar el público y consumidores del porno, para expandir y rentabilizar aún más la industria, confirmando el enfoque que ha tenido históricamente el porno mainstream.

Para determinar si lo que se denomina porno feminista, realmente lo es, es crucial detenerse a reflexionar respecto al elemento que genera mayor discusión, problematizando la ética de la pornografía, la violencia sexual y simbólica.

A lo largo de muchos años, la pornografía ha estado fuertemente ligada a la violencia, al maltrato de mujeres, agresiones y humillaciones, pareciera que el porno convencional ha erotizado la violencia y refuerza la dominación masculina y la subordinación femenina. Por lo que se podría cuestionar si los esfuerzos feministas pudiesen efectivamente lograr desasociar, en el imaginario social, la erótica de la violencia y la cosificación, elementos tan erróneamente vinculados y normalizados en este medio.

A la hora de realizar investigaciones respecto a las repercusiones que tiene el porno en las personas, se evidencia un sesgo de género, que dificulta la comprensión de esta problemática. Según Poncela y Cantabrana (2023), existen escasos hallazgos y estudios que den cuenta de los efectos en las mujeres y jóvenes, tanto de quienes acceden a contenido pornográfico mainstream y feminista, como las que trabajan en la industria, en contraste con las investigaciones realizadas con los consumidores masculinos. Y siguiendo con la reflexión acerca de la tendencia a perpetuarse la violencia, llama la atención que no se vinculen explícitamente las repercusiones psicológicas que se describen en estos estudios, con la evidente exposición de violencia que estos contenidos tienden a transmitir.

Encontrándonos tan lejos de estos hallazgos, impresiona problematizar y evidenciar los efectos contraproducentes de la exposición a la pornografía, tanto para hombres como para mujeres, y en consecuencia relevar la necesidad y justificación de la promoción del porno feminista como un intento de solución.

Por otra parte, en lugar de luchar contra todo tipo de pornografía como algunas feministas radicales sostienen, lo cual podría caer en la censura, prohibición y retroceder a una cultura conservadora y restrictiva de la libre expresión de la sexualidad; se podría apuntar

a desestimular y regular legalmente, únicamente las plataformas y productoras pornográficas que expongan y validen la violencia contra las mujeres.

A su vez, es posible suponer que erradicar del todo la industria pornográfica, implicarían un desafío que involucran dificultades significativas, debido a los intereses económicos y los grandes montos de dinero que moviliza esta industria. Desde una perspectiva crítica, puede entenderse que la industria pornográfica surge dentro del modelo hegemónico de sexualidad influenciado por el capitalismo, perpetuando la mercantilización de los cuerpos y priorizando el lucro por encima de consideraciones éticas y de los valores promovidos por ciertas corrientes feministas.

Por lo tanto, se considera que este objetivo debiera lograrse por medio de esfuerzos políticos e inyección de recursos para una mayor concientización a toda la población, pero en especial y prioritariamente en

reforzar la educación sexual en la población adolescente y de las nuevas generaciones “en el pensamiento crítico, desde la igualdad de género y la diversidad sexual y de género. Sólo así, podrá desarrollarse libremente, respetarse y respetar al resto de personas” (Save the Children, 2020).

Finalmente, se considera que, si realmente la pornografía se desarrollara de manera regulada y consciente, respetándose en la práctica los ideales feministas mencionados, y estuviera acompañada de políticas públicas y educación sexual que transformen las estructuras sociales que perpetúan la desigualdad, la violencia hacia las mujeres y su cosificación, se podría apuntar a conseguir de manera genuina los objetivos feministas de liberación sexual de la mujer y de las disidencias. Esto se basaría en el desarrollo de representaciones y narrativas sexuales que entreguen una visión saludable de la sexualidad.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- **Castellanos, G.** (2016). Erotismo, violencia y género: deseo femenino, femineidad y masculinidad en la pornografía. *La Manzana de la Discordia*, 1(2), 53. <https://doi.org/10.25100/lmd.v1i2.1423>
- **Muñoz, M., Iglesias, B., & Roldán, V.** (2024). Influencia de la pornografía desde una perspectiva de género: una revisión bibliográfica. *Hygia de Enfermería*, 41(1), 29-36.
- **Poncela, J. y Cantabrana, M.** (2023). Los efectos de la pornografía en la salud de las mujeres: una revisión de la literatura científica. *Journal of Feminist, Gender and Women Studies*, 15, 74–93. <https://doi.org/10.15366/jfgws2023.15.0041>
- **Save the Children** (2020). (Des)información sexual: Pornografía y adolescencia.



Masturbación: historia de una represión, neoliberalismo y reivindicación del autoplacer

Irene Montanero

Graduada en Psicología,
U. Complutense de Madrid

Máster en Terapia Sexual, Parejas y otros Vínculos sexuales con perspectiva de Género
Fundación Sexpol

La masturbación, como práctica sexual universal, ha sido una de las más reprimidas, estigmatizadas y malentendidas a lo largo de la historia. Desde su condena religiosa como pecado hasta su patologización médica en la era moderna, ha estado teñida de culpa, vergüenza y control. En este artículo, se plantea una mirada histórica, crítica y feminista sobre la masturbación. Se realiza un recorrido a través de su represión histórica, su transformación parcial vivida en los años 70 con la revolución sexual, y la forma en que el neoliberalismo la ha capturado bajo el paraguas de consumo e hiperexposición. Por último, se expone una propuesta de la importancia de la reapropiación del autoplacer como práctica de empoderamiento, libre, consciente y diversa, que va más allá de la genitalidad o de los modelos impuestos por la pornografía. El objetivo no es solo hablar de masturbación, sino recuperar su dimensión política, corporal y subversiva.

*Los términos mujer y hombre se utilizan para designar aquellas personas que han sido socializadas como mujeres y hombres, respectivamente

Del pecado al síntoma

El término masturbación proviene del latín moderno masturbari, término originado por la combinación de manus (mano) y turbare (perturbación) en el siglo XVIII, época en la que cobra un protagonismo con connotaciones más adversas.

En la antigüedad clásica, la masturbación era considerada una práctica periférica, que no tenía mucha relevancia o que se hacía por necesidad si no había otras prácticas (Laqueur, 2007). Con la cultura judeocristiana occidental, desde la Edad Media hasta el siglo XIX, el

placer solitario se entendió como un pecado, un acto lujurioso e inmoral.

La Iglesia Católica condena el placer y construye la idea de que el deseo y el cuerpo son fuentes de tentación, algo que debería reprimirse. Por ejemplo, San Agustín planteaba que el deseo sexual es pecado y el placer del cuerpo debe limitarse exclusivamente a la procreación dentro de la unión matrimonial.

De esta forma, la religión controlaba el placer de la persona, limitándolo, reduciéndolo y condenándolo. Es importante ver como, a medida que avanza la cultura



y la sociedad, este control sobre el sujeto se enmarca dentro de un contexto distinto. Cuando el peso de lo religioso pasa a ser menor, con el comienzo de las teorías naturalistas y científicas en los siglos XVIII y XIX, el tipo de control en torno al placer también cambia.

En 1712 se publica el libro *Omnia* de Samuel Tissot, quien afirmaba que la masturbación podía causar daño físico, infertilidad, locura o incluso la muerte. Se creía que el semen es la “fuente y sustancia de vida” y que “malgastarlo” debilitaba el cuerpo masculino. En las mujeres se pensaba incluso que causaba mayores desórdenes, siendo aún más peligroso.

En este sentido, a nivel social coincide con la época de los colonialismos, el auge del capitalismo y la instauración de la monogamia (Vasallo, 2018). Esto hacía que la sexualidad solo pudiera consumarse con el matrimonio heterosexual, con lo que se pensaba que el placer solitario se podría disparar. Al mismo tiempo, la masturbación se consideraba algo secreto. Suponía un peligro para el sistema ya que era el imaginario de la persona lo que producía el placer, el deseo. Y por ello, se quiso controlar más (Laqueur, 2007).

Para Laqueur (2007) esta idea queda fielmente ilustrada en un fragmento de un grosero comercial del siglo XVIII:

“Pero qué más bajo, más nocivo para el cuerpo que excitar con el poder de la fantasía esas perversas ideas de un objeto ausente, al excitar los órganos hechos para un fin noble y lanzarlos a los brazos de un fantasma, y así producir la muerte del goce personal.”

Durante estos siglos, el placer ya no aparece como algo exclusivamente reprimible. Como dice Foucault (1976) en su análisis *Historia de la sexualidad I*, el poder del estado ejerce su control sobre la persona a través de los discursos en torno al placer. Se cree que se hace libre al sujeto porque se habla sobre ello, pero se realiza a través de un discurso en el que se condenan las perversiones, se genera una medicalización, se psiquiatrizan los placeres y se crean subjetividades reguladas.

En el siglo XIX, aparece el término “histeria”, para considerar la respuesta sexual femenina patológica, ya que no estaba dentro de los cánones androcéntricos. Incluso el término orgasmo, se entendía como un síntoma dentro de la “enfermedad”. Debían ser doctores quienes regularan y controlaran el “tratamiento” a través de vibradores en la época (Maines, 2010), con lo cual, el placer femenino fue totalmente ignorado y patologizado en su práctica de auto placer.

Revolución sexual y feminismo

Durante las décadas de los 60 y 70, se empieza a hablar de placer, deseo y libertad. Con la revolución sexual, la influencia de la tercera ola feminista, se critican los modelos anteriores patriarcales.

Master y Johnson empiezan a estudiar la respuesta sexual humana en mujeres, dándole un lugar en la ciencia médica, rompiendo con la idea patologizante.

Aparece el Informe Hite sobre la sexualidad femenina (1976), de Shere Hite, en el que se describe la experiencia de miles de mujeres en torno a la masturbación, siendo una de las técnicas que más placer les proporcionaba. En contrapartida, era vivido por muchas como algo que les generaba culpa, vergüenza o miedo. A raíz de este informe, se reivindica el placer propio como una fuente de autoconocimiento que, además, mejora el encuentro con la pareja.

Betty Dodson (1987) reclama también el valor de la masturbación como fuente de conocimiento y empoderamiento, reivindicándola como práctica de reapropiación del cuerpo, rompiendo con la idea del modelo centrado en la penetración.

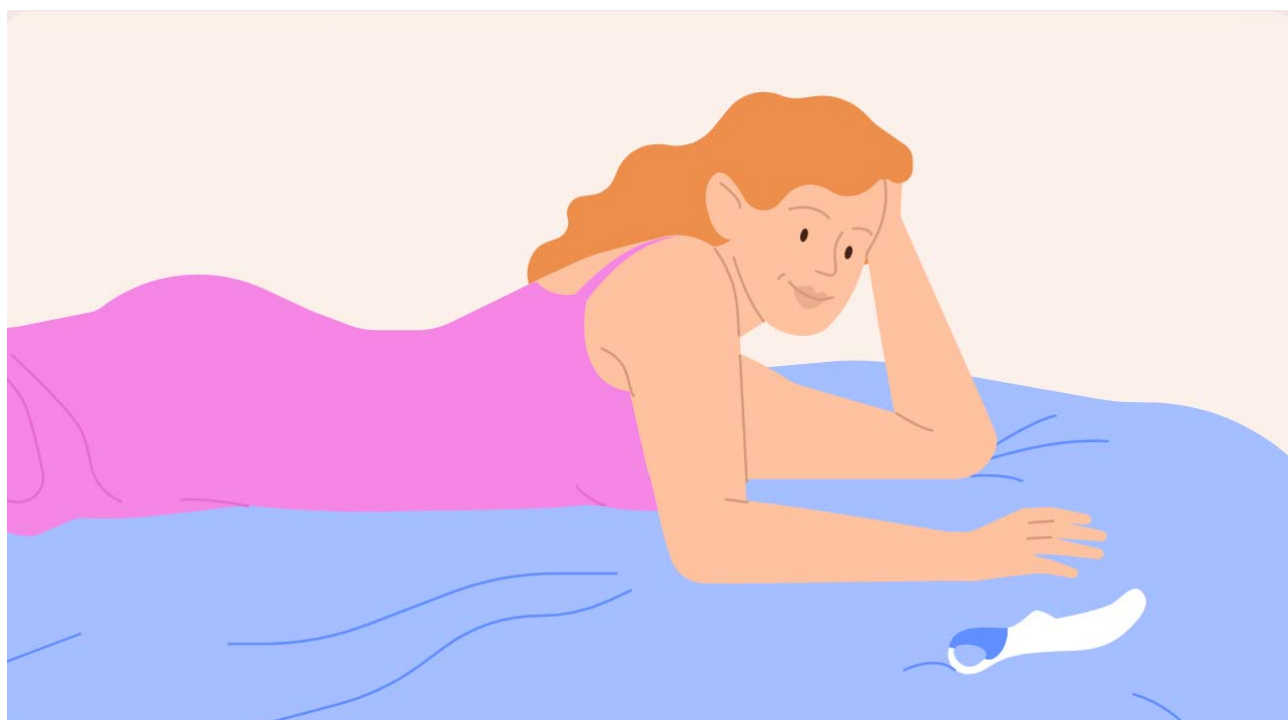
En esta época entonces, la masturbación comienza a visibilizarse como una práctica que genera placer,

especialmente reclamado en el terreno femenino, que había sufrido mayor ataque, ocurriendo paralelamente a un descubrimiento del clítoris.

Neoliberalismo y masturbación

Con el neoliberalismo, se crean nuevos discursos en torno al placer y a la masturbación que, nuevamente, limitan y controlan el placer de la propia persona. Se establecen exigencias en un mundo capitalista, productivo, centrado en el rendimiento. La masturbación sería, por tanto, una práctica evaluable y medible que debe seguir unas directrices.

Lo que anteriormente se consideraba prohibido, ahora pasa a ser un nicho de mercado: alcanzar el orgasmo o sentir placer es lo deseable, lo exigido y, para ello, se ofrecen multitud de herramientas comerciales que ayudan a incrementarlo, a alcanzarlo desde una óptica concreta (venta de vibradores, juguetes, estimuladores, etc.). Aunque estas herramientas han conseguido ayudar a romper más con el tabú de la masturbación y dan un espacio al placer, pueden ser también utilizadas para reforzar la idea neoliberal de “si no te masturbas con esto, no vas a obtener un orgasmo” o “si no lo consigues de esta forma, hay algo que está mal en ti”. Por ejemplo, en palabras de Mónica Quesada, con el auge del satisfyer, se rompe con la idea de género de que el placer en la masturbación requiere más tiempo



en las mujeres y es más rápido en los hombres, pero, por otro lado, surge el problema cuando el orgasmo y el placer inmediato se convierten en una norma impuesta (Requena, 2019)

El acceso a la pornografía en las más jóvenes influye en cómo se aprenden los modelos en torno a la masturbación. Esto reduce el autoplacer a la esfera de la genitalidad, orientando el placer sexual a la obtención de un orgasmo rápido y acompañado generalmente de estímulos visuales explícitos. Por tanto, se deja fuera toda la diversidad del deseo y los tiempos reales del cuerpo.

Este modelo neoliberal, influido por la pornografía y el auge de los productos sexuales, reduce la experiencia erótica del cuerpo. Se olvida que el placer no reside exclusivamente en los genitales, ya que todo el cuerpo es susceptible de ser una zona erógena, y que el deseo, no siempre es visual ni explosivo: puede ser sensorial, emocional, narrativo.

Reclamo de una nueva mirada al autoplacer

Audre Lorde (1978), en su ensayo *Uses of the erotic: The erotic as power*, reclama el poder del erotismo en su capacidad para conectarnos con nosotras mismas, como fuente creativa de sabiduría, poder personal y colectivo.

Hablar de auto-placer no debe ser solo lo referido a orgasmos. Es hablar de erotismo, de presencia, de conexión con el cuerpo, con una misma, de libertad. Y, dado que lo personal es político, reapropiarnos de nuestro placer es también un reclamo social que pasa por deconstruir lo que se nos ha impuesto.

Podemos conectar con nuestro placer a través de:

- Masajes conscientes eróticos o “autoplacereado” (Sexpol).
- Conexión con el placer a través de los sentidos: vista, oído, olfato, gusto, etc.
- Lectura o escritura erótica que ofrezca nuevas formas del gozo más allá de lo normativo, la pornografía, de lo genital neoliberal.

- Prácticas tántricas o taoístas, en las que conectar con el deseo y el placer a través del movimiento, el sonido y la respiración.
- Fantasía, imaginación y juego. Ya que el deseo ha sido acusado de peligroso y ahora limitado por el porno, la fantasía y la imaginación son dos herramientas que pueden convertirse en una fuente personal de enriquecimiento dentro del auto-placer. Nuestro límite es la imaginación. Además, conectar con el juego es conectar con el placer.
- Exploración del cuerpo y genitales desde una nueva óptica. En vez de utilizar siempre el mismo ritual rígido de masturbación, deberíamos acompañar la exploración genital estando presentes en las sensaciones del cuerpo, sin tener como objetivo llegar a ninguna parte (“el orgasmo”).

La masturbación tiene tantas formas y diversidades como personas. Cada cuerpo es diferente y cada deseo tiene su camino. La masturbación puede ser rápida y explosiva, pero también lenta, amorosa, meditativa, ritual o poética.

Como Betty Dodson (1989) afirma: “El sexo más duradero es la relación amorosa con una misma. La masturbación siempre será parte de nuestra vida”. Reivindicarla es rechazar el mandato de que el placer debe venir del otro. Es reapropiarse del cuerpo como territorio propio, no colonizado.

Conclusión

El trato que ha recibido la masturbación a lo largo de la historia a nivel social ha influido en cómo las personas se han relacionado con su propio placer. Siglos de represión y control han llevado a muchas a sentir la masturbación con vergüenza o culpa. Desde la revolución sexual, se ha conseguido romper y liberar el tabú del auto-placer. No obstante, aún hoy en día con el neoliberalismo, tenemos un nuevo reto para no caer en el goce como un nuevo producto capitalista e impuesto. Por tanto, reapropiarnos de nuestro placer e ir más allá para poner todo nuestro cuerpo y nuestra mente a disposición de nuestro propio disfrute es un acto revolucionario. Es necesario romper con los discursos que nos dicen cómo debe ser el goce, y construir uno

propio. Porque el placer, cuando es libre, consciente y elegido, no es solo un derecho, es una forma de libertad.

Bibliografía

- **Dodson, B.** (1989). Sexo para uno: el placer del autoerotismo (2ª Ed). Temas de Hoy.
- **Foucault, M.** (1976). Historia de la sexualidad I: La voluntad de saber. Siglo XXI Editores.
- **Hite, S.** (1976). Informe Hite sobre la sexualidad femenina. Kairós.
- **Laqueur, T.** (2007). Sexo solitario. Una historia cultural de la masturbación. Fondo de cultura económica.
- **Lorde, A.** (1978). Uses of the Erotic: The Erotic as Power. Out & Out Books. The Crossing Press
- **Maines, R.** (2010). La tecnología del orgasmo; La Histeria, los Vibradores y la Satisfacción Sexual en las Mujeres. Milrazones.
- **Requena, A.** (2019, Noviembre). Satisfyer, el juguete sexual que ha roto el tabú de la masturbación para una generación de mujeres que quiere más orgasmos. Eldiario.es. https://www.eldiario.es/sociedad/juguete-masturbacion-generacion-mujeres-orgasmos_1_1259939.html
- **Vasallo, B.** (2018) Pensamiento monógamo, terror poliamoroso. La oveja roja.

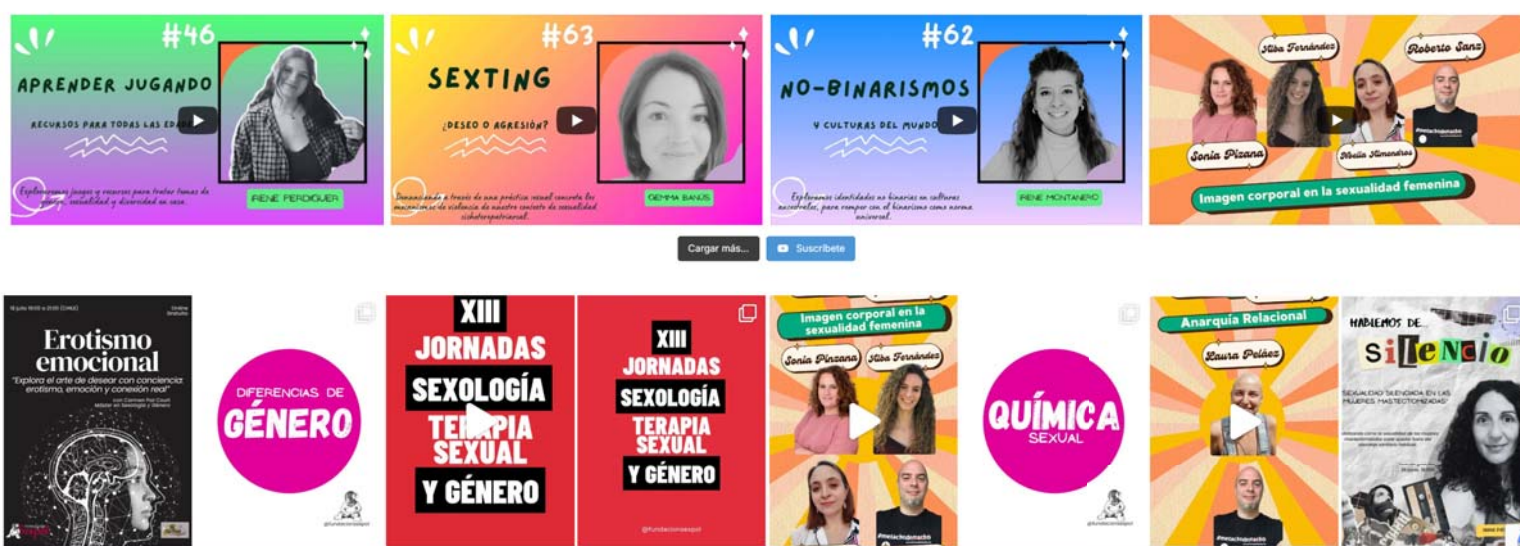


SEXPOL FORMACIÓN TERAPIA ACTIVIDADES PUBLICACIONES BLOG CONTACTO

CAMPUS



REDES SOCIALES



Redes sociales de la Fundación Sexpol:

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

Correo electrónico: info@sexpol.net

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

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

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

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

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

¿De quién es la sexualidad de las mujeres?

Entre mandatos, deseos y el aporte de la terapia sexual crítica



Aileen Fabre Venegas

Graduada en Psicología, U. Alberto Hurtado
Máster en Terapia Sexual, Parejas y otros Vínculos sexuales con perspectiva de Género
Fundación Sexpol



La sexualidad femenina ha sido regulada históricamente por discursos sociales y culturales que han contribuido a su represión, medicalización y subordinación. Estos relatos han moldeado la manera en que las mujeres viven y narran su deseo, imponiendo modelos ajenos a sus experiencias. Hoy, aunque con nuevos ropajes, estos mandatos persisten bajo la apariencia de libertad. Desde una terapia sexual crítica y con perspectiva de género, este texto propone recuperar la autonomía, el poder y el derecho al placer como formas de resistencia política y emancipación subjetiva.

Abstract

Female sexuality has historically been regulated by social and cultural discourses that have contributed to its repression, medicalization, and subordination. These narratives have shaped the way women experience and narrate their desire, imposing models alien to their experiences. Today, although in new guise, these mandates persist under the guise of freedom. From a critical sex therapy and gender perspective, this text proposes recovering autonomy, power, and the right to pleasure as forms of political resistance and subjective emancipation.

Introducción

La sexualidad femenina ha sido históricamente condicionada por discursos que la han normado, patologizado y silenciado. Estos relatos han configurado una forma de habitar el cuerpo y el deseo profundamente atravesada por el patriarcado. Este texto propone una revisión crítica de esas narrativas —desde su origen histórico hasta sus manifestaciones contemporáneas— y una invitación a repensarlas desde una terapia sexual feminista que recupere el derecho al placer, al deseo y a la autonomía.

Narrativas históricas de la sexualidad femenina: discursos que configuran un cuerpo silenciado

Las narrativas sobre la sexualidad femenina han sido moldeadas históricamente por discursos sociales que han buscado regular, controlar y definir el cuerpo y el deseo de las mujeres. Religión, medicina, filosofía y psicoanálisis han contribuido a construir una imagen de la sexualidad femenina como pasiva, peligrosa o defectuosa.

Desde la tradición judeocristiana, por ejemplo, el cuerpo femenino fue asociado con el pecado y la tentación, iniciando un relato donde el deseo de la mujer debía ser reprimido y castigado. Este imaginario se sostiene en siglos de moral sexual que vinculan la virtud femenina con la castidad, la pasividad y la entrega en el marco conyugal, negando su agencia erótica.

Durante el siglo XIX, la medicina consolidó la idea de una sexualidad femenina patológica. La figura de la “histérica”, popularizada por Freud (2001), representaba a mujeres que no se ajustaban a los roles tradicionales de género y su sintomatología se interpretó como expresión desviada o reprimida de una sexualidad mal canalizada. Aunque Freud introdujo una visión innovadora al poner el deseo y el inconsciente en el centro de la vida psíquica, su teoría sobre la sexualidad femenina reforzó un modelo androcéntrico, en el que lo vaginal era considerado más maduro que lo clitorídeo, legitimando una noción de feminidad adulta asociada a la función reproductiva y heteronormativa.

Lacan (2007), releendo a Freud, complejizó el concepto al hablar de un “goce femenino Otro”, inefable y más allá del orden fálico. Si bien abrió nuevas preguntas, este goce se presenta como enigmático o inalcanzable, contribuyó a reforzar la noción de la mujer como misterio.

Foucault (2019), por su parte, plantea que la sexualidad no ha sido simplemente reprimida al inconsciente, como sostenía el psicoanálisis (Freud, 2006), sino que, más que ser silenciada, la sexualidad ha sido constantemente hablada y regulada. A partir del siglo XVII, comenzó una proliferación de discursos sobre el sexo: médicos, religiosos, jurídicos, pedagógicos, entre otros, que no solo buscaban controlarlo, sino también producir conocimiento sobre él. La sexualidad se convirtió así en un objeto de observación, clasificación y control. El deseo femenino ha sido históricamente definido desde afuera por saberes institucionales que norman qué es lo correcto, lo sano o lo aceptable.

Simone de Beauvoir (2011) dio un giro radical al denunciar que la mujer ha sido construida como “el Otro” del varón, no por razones biológicas sino culturales. Esta construcción le ha negado autonomía sobre su cuerpo y deseo, educándola en la culpa, la sumisión y la pasividad. De ahí que muchas veces su relación con el placer esté mediada por sentimientos de culpa, vergüenza o desconocimiento.

Desde una mirada feminista, autoras como Gerda Lerner (1986) y Rita Segato (2020) han mostrado cómo el patriarcado ha organizado la vida social apropiándose del cuerpo y la sexualidad de las mujeres. Segato, en particular, señala que esta apropiación no es solo física, sino también simbólica, y permite sostener un orden jerárquico donde las mujeres no se reconocen como sujetas activas de deseo.

Estas narrativas históricas no solo definieron el deseo desde el exterior, sino que se inscribieron en la subjetividad de las mujeres, afectando su forma de vivir, sentir y hablar sobre su sexualidad. Comprender este legado es clave para desarmarlo y abrir paso a nuevas formas de habitar el cuerpo y el deseo desde la autonomía y la potencia.



Narrativas actuales de la sexualidad femenina: entre libertad y mandato

En las últimas décadas, los discursos sobre la sexualidad femenina han experimentado cambios importantes. Ya no se impone abiertamente el silencio o la castidad, sino que se promueve un ideal de empoderamiento, libertad y autonomía sexual. Sin embargo, este aparente progreso convive con nuevas formas de mandato que siguen regulando el deseo desde lógicas patriarcales, ahora enmascaradas como elección individual.

Ana de Miguel (2015) plantea que el “neoliberalismo sexual” refuerza estas estructuras bajo la apariencia de libertad. Las mujeres son invitadas a elegir, pero dentro de un marco normativo hipersexualizado, mercantilizado y masculino. Judith Butler (2007), desde la teoría de la performatividad, ayuda a entender cómo las mujeres reproducen normas de género en su forma de desear, lo que puede provocar culpa o desconexión si no se ajustan al modelo esperado.

Esther Perel (2007) advierte que muchas mujeres viven el sexo más como obligación que como fuente de placer, atrapadas entre mandatos de rendimiento y deber

afectivo. Sandra Bartky (1990) aporta que este control no siempre es externo: las mujeres se autocontrolan, se exigen, se comparan. Esta presión también afecta su sexualidad, el deseo propio queda atrapado entre el deber de gozar y la ansiedad de no estar “rindiendo” lo suficiente.

Constanza Michelson (2021) sostiene que el ideal de mujer intensa y empoderada puede convertirse en una nueva forma de opresión. El erotismo se vuelve una performance, y la culpa aparece cuando no se alcanza ese ideal. Así, muchas mujeres experimentan una tensión constante entre lo que sienten y lo que deberían sentir.

Las narrativas actuales siguen marcadas por la contradicción: promueven libertad, pero imponen mandatos. El camino hacia una vivencia sexual autónoma y libre de culpa sigue siendo complejo y profundamente condicionado por estructuras sociales vigentes.

Enfoques críticos en terapia sexual con perspectiva de género

Durante mucho tiempo, la terapia sexual ha estado dominada por modelos biomédicos y androcéntricos que explican la sexualidad humana desde la norma

reproductiva, el diagnóstico clínico y la disfunción. Las dificultades sexuales eran tratadas como problemas individuales, sin considerar el peso de los contextos sociales, culturales o de género.

Frente a estas limitaciones, una visión crítica en la terapéutica sexual propone comprender la sexualidad como una experiencia situada, atravesada por relaciones de poder y construcciones patriarcales. Reconoce que muchas veces lo que se presenta como “disfunción” responde a mandatos que inhiben la autonomía y la expresión del deseo.

Desde esta mirada, autoras como Sonia Encinas (2022) proponen una educación sexual feminista que permita resignificar el placer desde el deseo propio y no desde mandatos externos, sostiene que la libertad sexual pasa por dejar de hacer lo que se espera de ti para empezar a escuchar lo que verdaderamente deseas. Sylvia de Béjar (2001) invita a desmontar mitos y tabúes sobre la frigidez, el deber sexual o la idea de que la sexualidad tiene una forma única de ser vivida; defendiendo el placer como un derecho cotidiano y legítimo, no como un premio o una carga.

Anne Fausto-Sterling (2020) cuestiona las divisiones biológicas rígidas entre cuerpos masculinos y femeninos, ampliando la comprensión del deseo más allá de lo anatómico; la anatomía no determina el deseo, ni hay un único modelo corporal legítimo para experimentar placer. Valérie Tasso (2008), por su parte, plantea que la libertad sexual no reside en cumplir con lo permitido, sino en explorar lo que verdaderamente excita, sin culpa ni juicio. La libertad sexual comienza cuando una mujer se desliga tanto de la represión como del mandato de disfrute impuesto desde fuera.

Todas estas autoras coinciden en que la sexualidad no es un fenómeno privado, sino un hecho político. Desde esta visión, la terapia sexual crítica no busca “arreglar” a las mujeres, sino acompañarlas en el proceso de cuestionar los discursos que las han limitado, recuperar la relación con su cuerpo y redefinir su deseo desde una mirada propia, libre de mandatos, de culpa y de vergüenza.

Conclusiones

A lo largo de este recorrido teórico, hemos visto cómo las narrativas sobre la sexualidad femenina han sido históricamente moldeadas por discursos sociales —religiosos, médicos, filosóficos, psicoanalíticos y culturales— que han operado como dispositivos de control, inscribiendo normas sobre lo deseable, lo permitido y lo correcto en los cuerpos de las mujeres. Estas construcciones no solo han limitado el acceso al placer, sino también la posibilidad de las mujeres de reconocerse como sujetas autónomas de deseo.

Los mandatos sobre la sexualidad se han sostenido como una forma de dominación estructural, enraizada en el sistema patriarcal, que produce cuerpos regulados, sexualidades normadas y subjetividades que interiorizan culpa, silencios y desconexión con el propio goce. Incluso hoy, bajo discursos que prometen libertad, el neoliberalismo sexual y la exigencia de autoempoderamiento reproducen nuevas formas de presión. Muchas mujeres se enfrentan a una aparente autonomía sexual que, en realidad, sigue condicionada por lógicas patriarcales que disfrazan de elección lo que sigue siendo mandato.

Frente a ello, la terapia sexual crítica con perspectiva de género ofrece una mirada transformadora que permite entender la sexualidad como una experiencia situada, atravesada por relaciones de poder y por narrativas históricas que deben ser desarmadas. Esta perspectiva no busca corregir o diagnosticar a las mujeres, sino acompañarlas en un proceso de reconexión con su deseo desde la autonomía, la legitimidad y el derecho al placer.

Recuperar la inteligencia erótica implica salir del deber y reconectar con la dimensión lúdica, imaginativa y corporal del deseo. Pensar la sexualidad no como tarea a cumplir, sino como experiencia singular que requiere tiempo, autonomía y permiso interno, resulta fundamental para la reconstrucción de una vivencia erótica propia. Como advierte Michelson (2021), este nuevo malestar no se resuelve con discursos de autoayuda o fórmulas de empoderamiento, sino con una mirada crítica y compasiva que permita comprender

cómo se ha construido el deseo y qué fuerzas lo condicionan.

En este contexto, quienes trabajamos con mujeres en torno a su sexualidad tenemos el deber ético y político de formarnos desde esta perspectiva crítica. Si no reconocemos las narrativas que hay detrás del padecer sexual de las mujeres, corremos el riesgo de reproducir el mismo aparato social que las domina, patologiza y mercantiliza. Sin conciencia crítica, el discurso del empoderamiento se vacía de sentido y termina reforzando lo que pretende liberar. Solo el conocimiento

profundo de las estructuras que moldean la subjetividad sexual femenina —y el compromiso por desmontarlas— permite intervenir desde un lugar distinto: uno que restituya poder, que reconozca el deseo como legítimo, y que acompañe procesos de emancipación verdadera.

Reivindicar el derecho al placer y al deseo no es una cuestión menor ni privada: es una apuesta política. Es abrir camino para que las mujeres habiten su cuerpo con autonomía, narren su deseo desde lugares propios y recuperen una sexualidad libre de mandatos, de culpa y de silencios.

Bibliografía

- **Bartky, S. L.** (1990). *Femininity and domination: Studies in the phenomenology of oppression*. New York: Routledge.
- **Butler, J.** (2007). *El género en disputa: El feminismo y la subversión de la identidad* (2.ª ed., trad. P. Saldaña). Barcelona: Paidós. (Obra original publicada en 1990)
- **De Beauvoir, S.** (2011). *El segundo sexo* (Vol. 1). Madrid: Ediciones Cátedra. (Obra original publicada en 1949)
- **De Béjar, S.** (2001). *Tu sexo es tuyo: Todo lo que has de saber para disfrutar de tu sexualidad*. Barcelona: Plaza & Janés.
- **De Miguel, A.** (2015). *Neoliberalismo sexual: El mito de la libre elección*. Madrid: Ediciones Cátedra.
- **Encinas, S.** (2022). *Feminidad salvaje: Manifiesto de una sexualidad propia* (2.ª ed.). Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial.
- **Fausto-Sterling, A.** (2020). *Cuerpos sexuados* (2.ª ed. ampliada). Madrid: Melusina.
- **Foucault, M.** (2019). *Historia de la sexualidad I: La voluntad de saber*. México: Siglo XXI Editores. (Obra original publicada en 1976)
- **Freud, S.** (2001). *Tres ensayos de teoría sexual*. Buenos Aires: Amorrortu Editores. (Obra original publicada en 1905)
- **Freud, S.** (2006). *La represión* (1915). En *Obras completas* (Vol. XIV, pp. 139–151). Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- **Freud, S.** (2006). *La sexualidad femenina* (1931). En *Obras completas* (Vol. XXI, pp. 221–243). Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- **Lacan, J.** (2007). *El seminario. Libro XX: Aun* (1972–1973). Buenos Aires: Paidós. (Obra original publicada en 1975)
- **Lerner, G.** (1986). *La creación del patriarcado*. Barcelona: Editorial Crítica.
- **Michelson, C.** (2021). *Una mujer intensa: Crónicas de ansiedad, amor y feminismo*. Santiago: Editorial Planeta.
- **Perel, E.** (2007). *Inteligencia erótica: Una nueva visión sobre la vida sexual* (trad. M. J. Delgado). Barcelona: Editorial Diana. (Obra original publicada en 2006)
- **Segato, R. L.** (2020). *Las estructuras elementales de la violencia: Ensayos sobre género entre la antropología, el psicoanálisis y los derechos humanos* (3.ª ed.). Buenos Aires: Prometeo Libros.
- **Tasso, V.** (2008). *Antimanual de sexo*. Madrid: Temas de Hoy.

Carta Cándida

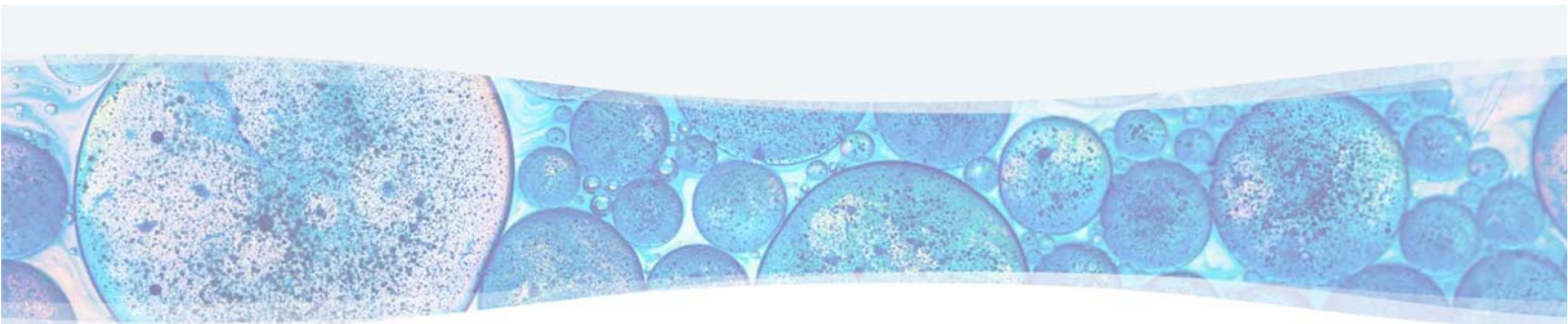
Carmen Sánchez Andrés

Graduada en Enfermería, E. Universitaria
de Enfermería de Cruz Roja Española
Monitora de Educación Sexual
con Perspectiva de Género
Fundación Sexpol



Querida Cándida,

Hola amiga ¿Cómo te encuentras? Te escribo esta carta para contarte que ayer me reuní con 53 amigas tuyas porque estábamos pensando en prepararte una fiesta. Total Cándida, que para organizarnos mejor creamos un grupo de WhatsApp y como lo que teníamos todes en común eras tú, decidimos llamarnos “La Comunidad Cándida”. Qué alegría sentimos al conocernos, vernos reflejades en les otras y descubrir que todes compartimos experiencias parecidas contigo... Desde luego Cándida ¡tienes un ojo especial al elegir tus amistades!



La primera vez que llegaste

La primera vez que llegaste lo hiciste como un torbellino, llenándolo todo de picor y vergüenza. Justo debajo de nuestro ombligo, entre nuestras caderas y piernas, ahí estabas tú, como una picazón persistente que no se puede obviar. ¡Eres como una chinche! Picas y dejas huella. Así, en esta reunión estuvimos hablando durante horas de cómo has cambiado nuestras vidas. Algunas aún no entienden por qué eres tan alarmante, pero coincidimos en que eres sincera, aunque poco asertiva y duelen tus consejos como cuchillas. Me sentía tan cómoda que compartí mi historia con ellos: tenía unos 13 años cuando tocaste a la puerta de mi casa

por primera vez. Atravesaba un momento difícil, había mantenido una relación sexual con un chico 5 años mayor que yo y cargaba con un gran dolor emocional en completo silencio. Me sentía culpable, manipulada y atrapada en un lugar sin salida, además de silenciada por amenazas. “No seas tonta, tu novio está con otras”, me dijo mientras me penetraba; “yo no necesito amigas, ya tengo muchas, si no quedas conmigo atenta a las consecuencias” me decía sin darme pie a rechazar volver a verle. Y yo, me creía sus palabras. Pensé que era mi culpa, merecía lo que me pasaba. Y entonces, llegaste tú, Cándida, en medio de este miedo tan profundo. Yo, no te entendía y me dirigía a ti con rabia.

SÍNTOMAS DE LA CANDIDIASIS VAGINAL

El más comunes son...



**Picazón e
irritación de la
vagina y vulva**



**Flujo vaginal
espesa, blanca y
sin olor**



**Dolor durante
sexo y/o al
orinar**



Pero, no fui la única que te conoció en una situación específica marcada por emociones y sentimientos predominantes, 35 de las 53 personas también lo afirmaron. Y, este contexto suele estar envuelto de circunstancias complicadas donde la confusión y el miedo predominan. Algunos de los comentarios fueron: “sentí vergüenza sin saber por qué y miedo por el desconocimiento”, “...estaba asustada no sabía lo que era”, “sentía confusión, culpa y miedo”, “confusión, no lo entendía, era adolescente, no sabía que era aquello”.

Apareciste en nuestras vidas en un momento de caos. Así, la palabra más repetida por todos tus amigos al preguntarles por la emoción o el sentimiento que experimentaban cuando te conocieron por primera vez fue estrés. Estrés durante viajes: “estaba de viaje en el sur de Argentina con gente a la que no conocía y no había mucha confianza”, “fue después de estar en la playa y haber pasado estrés ese verano”, “estaba de viaje en Madagascar, feliz pero estresada”, “estaba de vacaciones después de haber experimentado mucho estrés y ansiedad”; relaciones complicadas: “había dejado una relación muy tóxica” y trabajos explotadores: “mucho estrés a causa de trabajar en muchos lugares y estudiar a la vez”, “tenía 14 años, era diciembre y estaba trabajando en la campaña de la aceituna...es un trabajo duro”.

También hubo quienes te encontraron tras tomar antibióticos y otras que, como yo, tras tener relaciones sexuales no placenteras o cubiertas de violencias que no podían ni nombrar: “me sentía violentada por la dureza que quería tener sexo conmigo y me penetraba con sus dedos hasta causarme sangre y mucho dolor”, “...tras tener relaciones sexuales que no me apetecían tanto”.

Vaya Cándida, no puedo evitar preguntarme cómo te harán sentir estas experiencias. La verdad es que muchos de nosotros tenemos un recuerdo algo ansioso del día que te conocimos. Pero quiero que sepas que no es culpa tuya, sé que en ese momento se entrelazaron muchas circunstancias para todos nosotros.

Lo que ocurre habitualmente

Desde aquel día, seguiste visitándonos mínimo 4 veces en un año. A veces, queríamos evadirnos y evitarte, pero siempre regresabas, especialmente en momentos de gran ansiedad.

Así, de las 53 personas reunidas, 42 afirmaron sentir ansiedad justo antes de tus llegadas y, a este estado, le sigue la tristeza, 22 personas la mencionaron. Cuando pregunté sobre el motivo por el que apareces de manera recurrente, la respuesta más repetida fue igualmente estrés. Pero, también se mencionaron otras razones: inadecuados hábitos alimenticios (mala alimentación

e ingesta excesiva de azúcar), toma de antibióticos, relaciones sexuales sin deseo o displacenteras, falta de conexión con el cuerpo y dificultad para poner límites. Sin embargo, también apareció algo más profundo: tensiones internas. De hecho, 40 personas reconocieron la posibilidad de tener conflictos emocionales no resueltos, lo que les llevó a hablar de heridas profundas (relaciones disfuncionales, traumas infantiles, relaciones insanas con la figura paterna o violencias sexuales), problemas de autoestima, falta de amor propio, dificultad en la gestión de emociones, como de la rabia, autoexigencias y perfeccionismo. Incluso al terminar este encuentro, una de tus amigas se dio cuenta de que no había pensado la relación que tú tienes con sus emociones, y quiso compartir esta reflexión con el grupo:

“hasta (ahora)... no me he parado a pensar en la relación que puede tener la candidiasis con el estado emocional, y sobre el hecho de lo normalizado que tengo que me ocurra de manera frecuente. Gracias”

Algunas confesiones fueron especialmente desgarradoras, una persona compartió: “me educaron para solo ser agujero y una perforada sexual en potencia” Y es que 30 personas revelaron haber vivido abusos o relaciones sexuales consentidas, pero no deseadas. ¿Cómo puede ser que más del 50% de las personas compartieran esta violencia?

Tu presencia nos ha llevado a explorar no solo los síntomas físicos, sino también las historias y heridas ocultas en cada una de nosotres. Nos has obligado a mirar hacia adentro y confrontar esas verdades que a veces queremos ignorar. Quizás tus visitas son una invitación a una sanación integral de esas partes olvidadas y dolorosas dentro de nosotres mismas ¿Serás, Cándida, una especie de eco de nuestras heridas más profundas?

Acudir al gine y tratamientos desastrosos

De las 53 personas que participaron, tan solo 40 han acudido a ver al Gine en busca de soluciones. Sin embargo, la respuesta médica ha sido en su mayoría el uso de antifúngicos tópicos, confirman 39 personas y antifúngicos orales refieren 32 personas. Esto, es seguido de probióticos de farmacia, tanto tópicos como orales.

Al dialogar sobre los tratamientos indicados por Gine para controlar tu llegada, el 66,7% de ellos afirmaron que los tratamientos indicados por Gine les ayudó a corto plazo, pero solo el 26,3% afirmaron haber experimentado mejoría a largo plazo. Incluso, algunas han dejado de acudir al médico ante el agotamiento: “ya ni voy al médico porque siempre me dice lo mismo y no me ofrece soluciones a largo plazo”. De esta manera, la satisfacción de conocer a Gine fue baja: solo 9 personas se sintieron realmente atendidas, para muchas, la relación con Gine se ha convertido en un círculo vicioso de disconformidad, frustración y desesperanza: “Me sirve para ‘curarme’, pero sé que volverá tarde o temprano”, dijo una. La sensación de abandono es común: “ya me dan por caso perdido, tengo que aguantarme”. Esta falta de alternativas lleva a muchas personas a automedicarse. Así, solo 5 de cada 40 personas que acudieron alguna vez a ver a Gine, no han recurrido a tratamientos sin receta, es decir Cándida, 35 personas, de 40 que han acudido al Gine, han acabado intentado librarse de ti por sus propios medios, automedicándose.

Por otro lado, 13 de las personas que te conocen, nunca han acudido al Gine, pero de la misma manera, 9 de ellos confirman haberse automedicado y 11 de ellos igualmente usaron antifúngicos tópicos y fueron 8 les que hicieron uso de antifúngicos orales.

La automedicación se ve facilitada por la publicidad de productos antifúngicos en televisión y otros medios. ¿Qué poder tienen las farmacéuticas para que esto ocurra? Desde mi punto de vista, las compañías farmacéuticas tienen un interés financiero en vender productos, lo que puede llevar, en estos casos, a la promoción de medicamentos sin un diagnóstico preciso y sin seguimiento médico. Además, los tratamientos para librarse de ti pueden considerarse invasivos por diferentes razones como alterar el equilibrio natural de la flora vaginal o el desarrollo de resistencia, llegando a ser, estos productos inefectivos a la larga. También, es necesario tener un enfoque holístico y personalizado para encontrar soluciones duraderas, evaluando otros síntomas y signos que no sean solo los físicos.

Tratamientos y terapias que han ayudado

Los tratamientos a corto plazo que más ayudaron a ambos grupos fueron algunos como los óvulos y

cremas antifúngicas, aceite de coco, árbol del té, ingerir orégano, incluso, evitar el uso de ropa interior que no sea de algodón o dormir sin ropa interior.

Para el control a largo plazo, mencionan la dieta antifúngica, el ejercicio físico, los probióticos orales y vaginales, el uso de ropa de algodón, el uso de aceites y plantas medicinales, la gestión emocional y acudir al psicólogo/a. Incluso, alguien reflexionó “¿Cambiar de trabajo? No me lo había planteado”.

De la misma forma, hay quienes encontraron solución fuera del sistema convencional con terapias alternativas como la acupuntura, la medicina tradicional china o en la psiconeuroinmunología como refiere la persona en el siguiente testimonio:

“Recurrí a un profesional alternativo al ginecólogo público/privado, porque nadie se tomaba en serio el malestar físico y emocional que llega a ocasionar tener una infección recurrente durante 3/4 años, y que siempre te receten lo mismo. Aproximadamente a los 2 años de tener esta infección conocí a mi psiconeuroinmóloga en la sanidad pública y me trató de manera autónoma, se lo agradeceré eternamente, ya que cuando coincidimos ya me había rendido”

Crítica a los tratamientos actuales

Si los tratamientos a largo plazo más efectivos no son los indicados por el Gine ¿por qué siguen siendo los más recomendados? ¿se debería dar una vuelta a los tratamientos que se recetan? Cándida ¿por qué no nos escuchan más a les pacientes? creo que todo sería mejor si nos hicieran más caso. Una de las personas asistentes lo expresa así:

“Después de muchos años de constantes candidiasis he logrado regular mi cuerpo pero resulta muy frustrante el desconocimiento de los ginecólogos y la poca efectividad de los tratamientos habitualmente pautados”

El problema no radica solo en la falta de soluciones, sino en los efectos secundarios de los propios tratamientos recomendados:

“Muchas veces ha sido provocada por el tratamiento contra la infección de orina, que da hongos. Y los óvulos dan infección de orina (bucle infinito)”.

También, se encuentran otras opiniones desoladoras ante el sistema sanitario:

“Siento que la atención primaria... solo se centran en tratar el resultado (candidiasis) y quedan al lado el verdadero porqué que está causando que se reitere eso. Es decir, solo se centran en tratar el problema de inmediato, pero no se paran a ir a la raíz... que en mi caso al ser candidiasis recurrentes ya te sientes hasta inútil y sin saber qué hacer y por qué estás teniéndola tan de seguido... Al final la que se tiene que buscar sus “mañas” o herramientas para que eso no se repita eres tú, con información de YouTube, podcast de profesionales de la salud etc. Y es bastante triste y frustrante”

La siguiente afirmación contundente resume el sentir de muchas personas dentro de la comunidad Cándida y el uso de “parches” sin encontrar la verdadera causa:

“Creo que los tratamientos de candidiasis que se administran actualmente son realmente parches. Hay mujeres que no vuelven a presentar síntomas en años, pero hay otras muchas que continúan siendo recurrentes, y a todas se las sigue tratando igual, recetando parches que no dan solución al problema real... parches que resuelven el problema a corto plazo, pero que no lo erradican”

Eternamente agradecida a la comunidad Cándida y a la candidiasis: conclusiones finales

Cándida tras la reflexión conjunta con la Comunidad Cándida llegué a una reflexión sobre tu llegada de manera reiterada: no tienes por qué ser un problema de salud en sí mismo, sino, un síntoma de otra causa más profunda como heridas emocionales o psicológicas no tratadas, así como de otros desequilibrios físicos ignorados.

Reunirme con la comunidad Cándida fue una experiencia transformadora. Me sentí escuchada, comprendida, y por fin pude hablar sobre mi experiencia con la candidiasis vaginal recurrente de forma respetuosa y acogedora. La candidiasis vaginal es una enfermedad que acompaña a muchas. En 2022, 153.057 mujeres la sufrieron en España (1). A nivel mundial, se estima que el 75% de las mujeres padecen de candidiasis vaginal

al menos una vez en la vida y cerca de 50% tendrá varios episodios (2), (3). Y, entre un 4% y un 10% tiene candidiasis vaginal recurrente (4) (5), (6).

Estas cifras y los testimonios aportados nos llevan a cuestionar cómo el sistema sanitario aborda nuestra salud. En muchas ocasiones se diagnostica las dolencias de manera apartada, como si estas fueran independientes del resto del cuerpo y mente. Pero, la candidiasis vaginal recurrente no puede entenderse como una enfermedad aislada, sino como una manifestación de un desequilibrio mayor que no está siendo escuchado.

Sin embargo, en lugar de buscar soluciones integrales, la industria farmacéutica ha convertido la salud y el bienestar en un negocio sustentado por el propio sistema sanitario. De esta manera, los anuncios de productos para la candidiasis inundan los medios de comunicación, normalizando la frecuencia de los síntomas y fomentando la desconexión de nuestro cuerpo y las “tiritas” para las heridas. La automedicación y la ausencia de respuestas agravan aún más esta realidad, llevando a que las personas que habitan la candidiasis se sientan solas “somos muchas mujeres afectadas por la candidiasis, sufridoras en silencio...” y abandonadas, “una situación que padecemos muchísimas mujeres y que siguen sin darle la importancia que merece”

Pero, entre toda esta incompreensión, hay algo que nos da fuerzas, la ayuda entre nosotres mismas. Muchas personas han encontrado apoyo en esta comunidad y lo expresan así en esta reunión:

“Gracias por estudiar este tema que preocupa a tantísimas mujeres”

“gracias por esto, ojalá se cambien cosas para el bien de nuestra salud reproductiva y digestiva”

“me parece un tema de investigación muy importante para las personas que tenemos vagina y no nos sentimos suficientemente escuchadas con este problema...”

“Gracias, cuando empecé a buscar información sobre la candida me sentía sola y desinformada. Ahora siento una red de personas con vagina que nos ayudamos y nos informamos. Gracias de corazón por hacer este cuestionario. Un gran abrazo”.

Así que, amiga Cándida, tras escuchar todas estas voces puedo verte de otra manera. A pesar del malestar que generas, nos has enseñado a escucharnos, eres la alarma que enfurece cuando no nos atendemos, la que habla cuando el dolor calla. Y es verdad, no siempre te queremos cerca. Pero quizás, tan solo nos estás acompañando en este caminar de vida frenético, hiperproductivo y sobreexigente. Y por eso, hoy en lugar de odiarte, decido escucharte.

Un abrazo,

Alguien que se empieza a atenderse, gracias a ti.

Bibliografía

1. **Statista. (s.f.).** Número de casos de mujeres con candidiasis genital en España. Recuperado de <https://es.statista.com/estadisticas/1046375/numero-de-casos-de-mujeres-con-candidiasis-genital-espana/>
2. **Gonçalves, B., Ferreira, C., Alves, C. T., Henriques, M., Azeredo, J., & Silva, S. (2016).** Vulvovaginal candidiasis: Epidemiology, microbiology and risk factors. *Critical Reviews in Microbiology*, 42(6), 905-927. <https://doi.org/10.3109/1040841X.2015.1091805>
3. **Achkar, J. M., & Fries, B. C. (2010).** Candida infections of the genitourinary tract. *Clinical Microbiology Reviews*, 23(2), 253-273. <https://doi.org/10.1128/CMR.00076-09>
4. **Denning, D. W., Kneale, M., Sobel, J. D., & Rautemaa-Richardson, R. (2018).** Global burden of recurrent vulvovaginal candidiasis: A systematic review. *The Lancet Infectious Diseases*, 18(11), e339–e347. [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(18\)30103-8](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(18)30103-8)
5. **Cararach Tur, M., Comino Delgado, R., Davi Armengol, E., Marimon García, E., Martínez Escoriza, J. C., & Palacios Gil-Antuñano, S., et al. (2013).** La vulvovaginitis candidiásica recurrente. *Progresos de Obstetricia y Ginecología*, 56(2), 108-116. <https://doi.org/10.1016/j.pog.2012.05.014>
6. **Foxman, B., Muraglia, R., Dietz, J. P., Sobel, J. D., & Wagner, J. (2013).** Prevalence of recurrent vulvovaginal candidiasis in five European countries and the United States: Results from an internet panel survey. *Journal of Lower Genital Tract Disease*, 17(3), 340-345. <https://doi.org/10.1097/LGT.0b013e318273e8cf>

Judit Iglesias Cañueto
CFGS Técnica Superior en Educación Infantil,
Institut Andreu Nin
Formación en acompañamiento sexológico
de parejas y otros vínculos sexuales
con perspectiva de género,
Fundación Sexpol



¡Por una educación sexual sin-vergüenza!

**La desconexión del cuerpo y la vergüenza en las mujeres
dificulta una sexualidad placentera y gozosa**



Ilustración: Cachetejack

Este artículo revisa cómo la relación que las mujeres establecen con su cuerpo en las primeras etapas de la vida, condiciona profundamente nuestra relación con el cuerpo en la adultez. A través de este recorrido, también se explorará cómo la vergüenza y la culpa pueden dificultar el disfrute de una sexualidad plena y sin restricciones.

Desde los primeros años de vida, el cuerpo tiene un protagonismo importante, pero a medida que vamos creciendo, se convierte en el gran olvidado y la mente racional va ocupando más espacio. Se inicia una diso-

ciación entre cuerpo y mente. Esto nos aleja de la capacidad de sentir los placeres de la vida, en este caso, la sexualidad.

Se propondrán técnicas para reapropiarnos de los placeres que siempre merecimos, trascender la vergüenza y poder reconectar con el cuerpo para disfrutarlo.

El cuerpo y la mente

Durante los primeros años de vida, son otras personas las que cuidan nuestro cuerpo. Nuestra relación con él como adultas estará condicionada en cómo lo

toquen, cómo lo miren, cómo lo traten y cómo lo nombren.

Hay varios estudios científicos que confirman que el contacto físico y corporal es vital para un crecimiento correcto de la criatura. El cuerpo necesita sentirse seguro junto a su figura de apego¹ (generalmente la madre), este entorno seguro potenciará las conexiones neuronales, emociones positivas, y buen desarrollo físico².

Durante el primer septenio³ aproximadamente, la relación con el cuerpo de las niñas es necesaria, permitida y aceptada. Los juegos corporales, el movimiento, las muestras de afectos, los consuelos, las contenciones emocionales, el cuidado básico de alimentación, higiene y sueño permiten que el contacto físico se viva con naturalidad. Estos primeros contactos ya están llenos de estereotipos de género. Se educa y se trata de manera distinta a los niños y a las niñas. Los permisos acerca de nuestra relación con el cuerpo y placeres son diferentes. Muchas mujeres han sido sometidas de niñas a una constante humillación como respuesta a cualquier expresión manifiesta de sexualidad⁴.

A partir del segundo septenio, cuando comenzamos la etapa de Educación Primaria y el desarrollo de nuestra autonomía, los procesos cognitivos se intensifican. Sin embargo, la relación con el cuerpo tanto en casa como en el entorno educativo, tiende a reducirse. En esta etapa empieza la pubertad y el despertar sexual. El propio desarrollo de la sexualidad y la entrada en la etapa fértil, en algunos casos, genera vergüenza (por ejemplo, el crecimiento del pecho, la llegada de la menarquia, bello en el cuerpo, acné, etc.)

Así, el nivel mental empieza a gobernar nuestra vida. La mente toma protagonismo creciente, relegando a un segundo plano tanto las emociones como el cuerpo. Einstein decía: “la mente intuitiva es un regalo sagrado y la mente racional es un fiel sirviente. Hemos creado una sociedad que rinde honores al sirviente y ha olvidado el regalo”⁵

Poco a poco, empezamos a vivir desde la mente

1 Teoría del apego de John Bowlby

2 BUENO, David. A FONDO. Primera infancia. “La Caixa” <https://www.youtube.com/watch?v=kXSxXv--kw&t=416s>

3 Teoría psicológica de los septenios. Filósofo, Rudolf Steiner.

4 CYRULNIK, Boris. Morirse de vergüenza: El miedo a la mirada del otro. p. 69

5 L'ECUYER, Catherine. Educar en el asombro. p. 112

y a racionalizarlo todo. Empieza la disociación cuerpo-mente. Nos alejamos de la intuición, de las sensaciones, del juego, de divertirnos, del movimiento natural de cada cuerpo.

A partir del tercer septenio, con la llegada de la madurez social, y donde el grupo de iguales toma una relevancia importante, muchas personas sienten la presión social y se inicia una guerra con el propio cuerpo. Empieza la necesidad de adaptarlo a los cánones de belleza establecidos por los medios de comunicación, publicidad y redes sociales. Aumentado considerablemente los TCA (Trastornos de Conducta Alimentaria) y las operaciones o los “retoques” estéticos en mujeres jóvenes.

En la adultez, la mujer ha dado un salto importante y ocupa un puesto muy distinto en la sociedad actual al que ocupaba años atrás, en la intimidad siguen vigentes los viejos patrones que le impiden disfrutar de su libertad y plenitud. La sensación de vacío e insatisfacción persigue a las mujeres y el cansancio es su tónica de vida⁶.

“Las mujeres han avanzado mucho, pero no son más felices”. Camille Paglia⁷.

Actualmente, las mujeres vivimos en una gran desconexión corporal y una gran presión social, donde nuestra valía como personas radica en el aspecto físico.

La mujer no se cree merecedora de disfrutar consiguiendo lo que desea y sentir placer por ello. Esto se manifiesta constantemente en el plano sexual, donde la mujer no se permite buscar su placer sin límites y su satisfacción plena⁸.

Muchas mujeres se han resignado a vivir en cuerpos agotados, estresados, y con una carga mental casi imposible de sostener.

El cuerpo tiene su propio lenguaje, pero como estamos tan “desconectadas” y “pre-ocupadas” con tantas cosas, que no podemos escucharlo. Nos habla, nos da señales, a veces la enfermedad viene como mensajera, las emociones negadas somatizan nuestro cuerpo.

6 DARDER, Mireia. Nacidas para el placer. Instinto y sexualidad en la mujer. p.24

7 Bonnet, Joanna. «Radiografía del posfeminismo». «El País Semanal», El País, 2 de junio de 2013

8 DARDER, Mireia. Nacidas para el placer. Instinto y sexualidad en la mujer p. 25

Tu cuerpo es tuyo

Lucía Serrano



A veces la mente dice sí, pero el cuerpo dice no. Y, al contrario, a veces la mente dice no, y no le damos la oportunidad al cuerpo que lo pueda experimentar. A la mente le cuesta meternos en el presente.

Origen de la vergüenza sexual

La anulación de una misma para respetar más al otro convierte la vergüenza en un poderoso medio de control social. Una nunca está sola en la vergüenza, porque siempre sufre por la idea que se hará de ella bajo la mirada de otro⁹.

Boris Cyrulnik aporta que un poco de vergüenza es la prueba de una buena maduración biológica y de un buen desarrollo de las aptitudes relacionales. Un exceso de vergüenza revela una sensibilidad exagerada, cercana al temor, una tendencia a despersonalizarse para dejar sitio al otro. La ausencia de vergüenza demuestra una suspensión del desarrollo y una incapacidad para representarse otros mundos ajenos al suyo.

Factores que pueden originar la vergüenza sexual

- **Factores psicológicos:** La vergüenza tiene que ver

9 Cyrulnik, Boris. Morirse de la Vergüenza. El miedo a la mirada del otro. p.69

con cómo nos vemos a nosotras mismas. Es el peso de nuestras creencias sobre cómo nos ven los demás. La importancia que le damos a la opinión del entorno, vergüenza de no ser “reconocida-aceptada” de no ser suficiente. Un ejemplo de esto podría ser la dificultad de relacionarnos con otras personas. También influye la autoimagen que tenemos de nosotras mismas y la experiencia vivida sobre nuestro cuerpo.

- **Factores sociales, culturales y religiosos:** La religión y la cultura transmiten la sexualidad como un tabú. Vivimos en una sociedad hipersexualizada y las personas experimentan mensajes contradictorios sobre qué es “correcto y aceptable”. (por ejemplo, “no puedes ser una puta pero, tampoco una frígida”). En la cultura patriarcal, se ha fomentado nuestra pasividad. Se nos ve como objetos sexuales, no como sujetos deseantes.
- **Traumas sexuales y Experiencias traumáticas:** una de cada cinco menores sufrirá abusos sexuales y el 90% de las víctimas no denuncian hasta que son adultas¹⁰. Muchos de estos abusos no se cuentan por miedo, vergüenza y culpa.

10 Fundación Vicky Bernadet

- **Factores Educativos y Pedagógicos:** la educación sexual es bastante escasa. La que existe está orientada a evitar el peligro y el miedo (ITS y embarazo no deseado). No se habla con normalidad del cuerpo, del placer y mucho menos de los genitales, que generalmente se utilizan eufemismos por pudor. Las risas y las caras rojas de vergüenzas están aseguradas en cualquier taller de educación sexual.
- **Falta de experiencia:** las primeras veces pueden asustar un poco. La inexperiencia puede hacer que nos sintamos más inseguras.

Consecuencias emocionales, físicas de la vergüenza

- **Inhibir la sexualidad:** La vergüenza puede generar ansiedad, que a su vez inhibe el deseo sexual. Esta Inhibición puede manifestarse en diferentes dificultades sexuales, tales como el Deseo Sexual Inhibido, anorgasmia, vaginismo o dispareunia, entre otras. Un ejemplo de esto sería nunca tomar la iniciativa por vergüenza a ser juzgada.
También puede generar una sexualidad empobrecida, por la dificultad de explorar prácticas novedosas y distintas. Un ejemplo clásico cuando necesitamos tener la luz apagada.
- **Rechazo del propio cuerpo:** La incomodidad con la desnudez o el juicio hacia el propio físico puede limitar la capacidad de disfrutar plenamente del sexo. Tener una baja autoestima y sentir que el cuerpo es insensible o imperfecto puede generar que no se muestre con naturalidad. Un ejemplo de esto sería la creencia de “debería sentir más”
- **Dificultad en la comunicación:** La vergüenza puede dificultar la expresión de deseos, la capacidad de decir lo que nos gusta o de pedir algo por miedo al juicio. También puede dificultar la expresión de límites y decir no por vergüenza, miedo o culpa, lo que puede generar conflictos de pareja.

Desconexión del cuerpo y su impacto en el placer

- **Falta de conciencia corporal:** La vida acelerada y estresada nos dificulta conectar con nuestro

cuerpo y las sensaciones corporales. El estrés es un mal aliado del placer.

- **Efectos fisiológicos:** La ansiedad y el estrés afectan directamente a la respuesta sexual humana. El cuerpo se pone tenso y rígido, lo que dificulta el disfrute.
- **Relación con el otro:** Estar tan pendiente de qué pensará el otro de nosotras puede hacernos perder el placer. La mente no está en el presente.

Estrategias para aumentar la conciencia corporal y superar la vergüenza

Para superar la vergüenza, el primer paso es hacer un ejercicio de honestidad con nosotras mismas. Ser consciente de cuánta vergüenza habitamos no ayudará a trabajarla de manera más efectiva. La vergüenza y la reconexión corporal deben abordarse gradualmente, respetando nuestros tiempos para que haya un trabajo real y profundo.

Es fundamental sentirnos seguras y relajadas en cada paso que demos. Intentar que nuestra mente deje de juzgar a nuestro cuerpo. Ser compasivas con nosotras mismas, y entender que esta revolución no es fácil. Hay todo un sistema que no nos apoya esta reivindicación.

Nos puede acompañar una psicóloga, sexóloga, terapeuta corporal, u otra profesional de nuestra confianza.

Algunas técnicas y enfoques incluyen:

- **Educación sexual positiva:** Obtener información verídica sobre anatomía, funcionamiento del cuerpo, de la respuesta sexual humana, normalizar la diversidad corporal, etc.
- **Reconexión con el cuerpo:** Actividades y prácticas relacionadas con la conexión corporal. Fomentando la presencia y conciencia. Estar en el aquí y ahora.
 - o Yoga, mindfulness sexual y ejercicios de respiración. Potencian la presencia en la intimidad.
 - o Despertar la sensibilidad corporal, con masajes, masturbación consciente, ex-

plorar zonas erógenas, baños calientes y despertar la sensualidad.

o Danza.

- **Autocompasión:** Las mujeres a menudo se sienten culpables o frustradas, sin embargo, es importante recordar que la reconexión con el cuerpo y la superación de la vergüenza son procesos graduales. Ser amables con nosotras mismas.

- **Terapia individual o de pareja:**

El acompañamiento de profesionales puede ayudar a trabajar:

- o Traumas sexuales o experiencias traumáticas.
- o Creencias limitantes sobre la sexualidad.
- o Potenciar una comunicación sexual

abierta, para poder expresar deseos y necesidades sin juicio, en un espacio seguro.

Conclusiones

La desconexión del cuerpo y la vergüenza nos impide conectar con nuestra parte más genuina y auténtica. Es un derecho disfrutar de una sexualidad placentera y gozosa. Es importante responsabilizarse y actuar (en la medida que podamos) en trabajar nuestras creencias limitantes y cuestionar los mandatos de este sistema que oprime nuestros cuerpos y placeres.

La vida con erótica libre de vergüenza no solo proporciona más placer, sino bienestar físico, emocional, mental y espiritual.

Dejemos de habitar cuerpos estresados, dormidos, enfermos... e ir habitando cuerpos vitales, despiertos, gozosos y fogosos.

Una educación sexual sin-vergüenza es posible.

Bibliografía

- **ABC color.** 2025. Culpa Sexual: Cómo las creencias y la educación pueden generar vergüenza y afectar el placer <https://www.abc.com.py/sexualidad/2025/03/12/culpa-sexual-como-las-creencias-y-la-educacion-pueden-generar-vergüenza-y-afectar-el-placer/>
- **ALONSO, Alejandra.** Psyciencia. 2021. La importancia del contacto físico en la infancia <https://www.psyciencia.com/la-importancia-del-contacto-fisico-en-la-infancia/>
- **BÉJAR, Sylvia de.** Tu sexo es aún más tuyo. Todo lo que has de saber para disfrutar de tu sexualidad. Barcelona: Planeta, 2007.
- **BONNET, Joanna.** «Radiografía del posfeminismo». «El País Semanal», El País, 2 de junio de 2013
- **BOTERO, Catalina.** 2022 ¿Cómo dejar la culpa y encontrar la reconciliación con la sexualidad? <https://porquequieroestarbien.com/salud-sexual/derechos-sexuales-y-reproductivos/como-dejar-la-culpa-y-encontrar-la-reconciliacion>
- **BUENO, David. A FONDO.** Primera infancia. “La Caixa” <https://www.youtube.com/watch?v=kXSsxXv--kw&t=416s>
- **CYRULNIK, Boris.** Morirse de vergüenza: El miedo a la mirada del otro. Burdeos: Debolsillo, 2013.
- **DARDER, Mireia.** Nacidas para el placer. Instinto y sexualidad en la mujer. Barcelona: Rigden Institut Gestalt, 2014.
- **Fundación Vicki Bernadet** <https://fbernadet.org/>
- **L'ECUYER, Catherine.** Educar en el asombro. Barcelona: Plataforma Editorial, 2013
- **LOWEN, Alexander.** La voz del cuerpo. El papel del cuerpo en psicoterapia. Editorial Sirio, 2014.
- **LOWEN, Alexander.** La experiencia del placer: Vivencias corporales, creatividad y bioenergética para alcanzar una vida más plena Editorial Paidós, 2010.
- **NORTHROP, Christiane.** Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer: una guía para la salud física y emocional. Barcelona: Urano, 2010.
- **PIGEM, Jordi. Cuerpo Mente.** 2023. ¿Sabes que tu vida cambia cada 7 años? Descubre la teoría de los septenios. https://www.cuerpomente.com/salud-natural/terapias-naturales/septenios_1186
- **Psicología Online Avanzada.** 2020. La Represión Sexual. <https://psicologiaavanzada.es/la-represion-sexual>
- **RIDAO, Alicia.** ¿Qué es la timidez sexual? <https://psicoexperta.com/que-es-la-timidez-sexual/>

¿Qué ha pasado con el machismo en la era digital?

Sonia Pizana Chazarra

Graduada en Psicología, U. de Murcia
Máster en Terapia Sexual, parejas y otros vínculos
sexuales con perspectiva de género Fundación Sexpol



El acceso a la información en este mundo globalizado es tan sencillo que estamos solo a un clic de saber qué está pasando exactamente en cualquier parte del mundo. Además, esta relación es bidireccional: yo puedo acceder a información que han colgado otras personas en internet y, a su vez, también puedo ofrecerla. El flujo de información que compartimos a través de redes sociales es enorme. Es fácil encontrar en plataformas como Instagram, TikTok, YouTube o BeReal a gente compartiendo su día a día o dando opinión sobre diversos temas sin ningún tipo de filtro. Además, el feedback es inmediato: si yo comento tu publicación, lo verás instan-

táneamente y podrás responderme tantas veces como quieras con la misma rapidez. Cada vez la sensación se parece más a estar cara a cara.

Seguro que todas hemos escuchado en algún momento de nuestra vida algún comentario machista. Ya sea por parte de alguien a la salida del trabajo, por escuchar indiscretamente la conversación de alguien desconocido en el bus o por parte de nuestro cuñado en la misma cena de Navidad. El machismo es algo que sigue sucediendo, está en la calle, podemos verlo, escucharlo y sentir sus consecuencias a día de hoy.



Teniendo en cuenta estas dos consideraciones: que las redes sociales son parte de nuestra vida y que el machismo sigue vivo en las calles, cabe cuestionarse lo siguiente: ¿Son las redes sociales un submundo que se rige por normas distintas a las del “mundo real” y están, por tanto, libres de machismo? De no ser así, ¿cómo se ha adaptado el machismo a la era digital?

A la primera pregunta: la respuesta es que no. El machismo no ha desaparecido en las redes sociales. A la segunda pregunta iremos respondiendo a lo largo del artículo.

La clásica dicotomía: mujeres santas vs mujeres putas

En 1910 fue Sigmund Freud, médico reconocido por todo el mundo por ser el fundador del psicoanálisis, aseguró que, tras tratar a muchos hombres en su consultorio, había llegado a la conclusión de que las mujeres podían dividirse en dos categorías mutuamente excluyentes: la *madonna* y la prostituta (Mitchell, 1974).

En la categoría *santas* se incluyen todas aquellas mujeres consideradas puras, castas, con instintos maternales, con las cuales es buena idea tener una relación de pareja.

En contraposición, la categoría *putas* recoge a aquellas mujeres insumisas, con libertad económica, sexual y/o afectiva que desafían su rol femenino tradicional. Este tipo de mujeres no eran, según el autor, buenas opciones para ser parejas.

Aunque fue Freud quien hizo oficial esta clasificación, ésta dicotomía se ha repetido a lo largo de la historia en distintas épocas y contextos. Tenemos un claro ejemplo de ello en la *religión cristiana*. Por un lado se representa a mujeres como Eva o María Magdalena como el claro ejemplo del pecado, mientras que la virgen María es la figura de bondad y pureza por excelencia. En la *mitología griega*, encontramos la figura de Pandora como ejemplo de mujer malvada de la que desconfiar y, por el otro lado, a Afrodita como la diosa del amor. Durante la *Edad Media* y el *Renacimiento* se vuelve a repetir esta dicotomía. Por un lado, el movimiento de la caza de brujas perseguía a mujeres que se atrevían a desafiar las normas de género; en contraposición se trataba de una época en la que se ensalzaba y admiraba la pureza de las mujeres relacionándola con el honor y

la virginidad. Además, la representación de la mujer en la literatura y el cine también se ha hecho eco de esta dicotomía y la ha reforzado desde sus inicios hasta la actualidad. Si nos fijamos, las villanas suelen ser mujeres con carácter, insumisas, que resultan estar amargadas y sin pareja. Por otro lado, las mujeres dulces, cariñosas y sumisas aparecen como un apéndice de los verdaderos protagonistas de las historias: sus maridos. ¿Casualidad? No lo creo.

El resurgir del control sexual: el bodycount

Bodycount es un término que se utilizaba en el mundo bélico para hacer referencia al número de enemigos abatidos en combate. Este término ha resurgido recientemente en redes sociales con un nuevo significado. Ahora se habla de *bodycount* para hacer referencia al número de parejas sexuales que ha tenido una persona a lo largo de su vida.

A priori, el hecho de resignificar un concepto no tiene por qué ser negativo ni machista. Sin embargo, si lo analizamos más de cerca nos daremos cuenta de que existe una clara doble moral en el uso de este término. Por un lado, a un hombre con un *bodycount* alto se le considera un seductor, de alto valor y con alta autoestima. Por otro lado, una mujer que ha tenido varias parejas sexuales se considera una mujer fácil, promiscua y con baja autoestima (López y Martínez, 2020).

En redes sociales como TikTok, Instagram o YouTube podemos encontrar vídeos con este contenido normalmente con los siguientes formatos:

- *Debate*. Normalmente estos debates se realizan para un videopodcast y aparecen varias personas alrededor de una mesa tratando de explicar por qué el *bodycount* tiene matices distintos en función de si eres hombre o mujer.
- *Preguntas por la calle a personas aleatorias*. En este tipo de vídeos, sale una persona haciendo las veces de reportero/a preguntando a diferentes personas qué piensan del *bodycount* y si elegirían pareja a alguien con un *bodycount* alto.

Disfrazado de libertad de expresión, muchos hombres se permiten comparar a las mujeres con coches, hacen referencia a su “kilometraje” y comentan

que ningún hombre en su sano juicio querría estar con una mujer “muy usada”.

Romantizando la feminidad tradicional: las tradwifes

El movimiento *tradwife* promueve un modelo de esposa tradicional basado en la sumisión al marido, el rol de ama de casa y la feminidad conservadora. Aunque desde mediados de siglo XX se pueden rastrear sus inicios, fue en 2010 cuando se hizo más popular como reacción a los avances del feminismo.

El auge de este movimiento ha estado vinculado especialmente a redes sociales donde muchas mujeres (utilizando el hashtag #tradwife) empezaron a compartir contenido Organización y eficiencia mostrando las bondades de adoptar un estilo de vida propio de los años 50 (Herrera, 2024).

Las mayores referentes de este movimiento en la actualidad son Lex Delarosa, Estee C. Williams o Nara Smith.

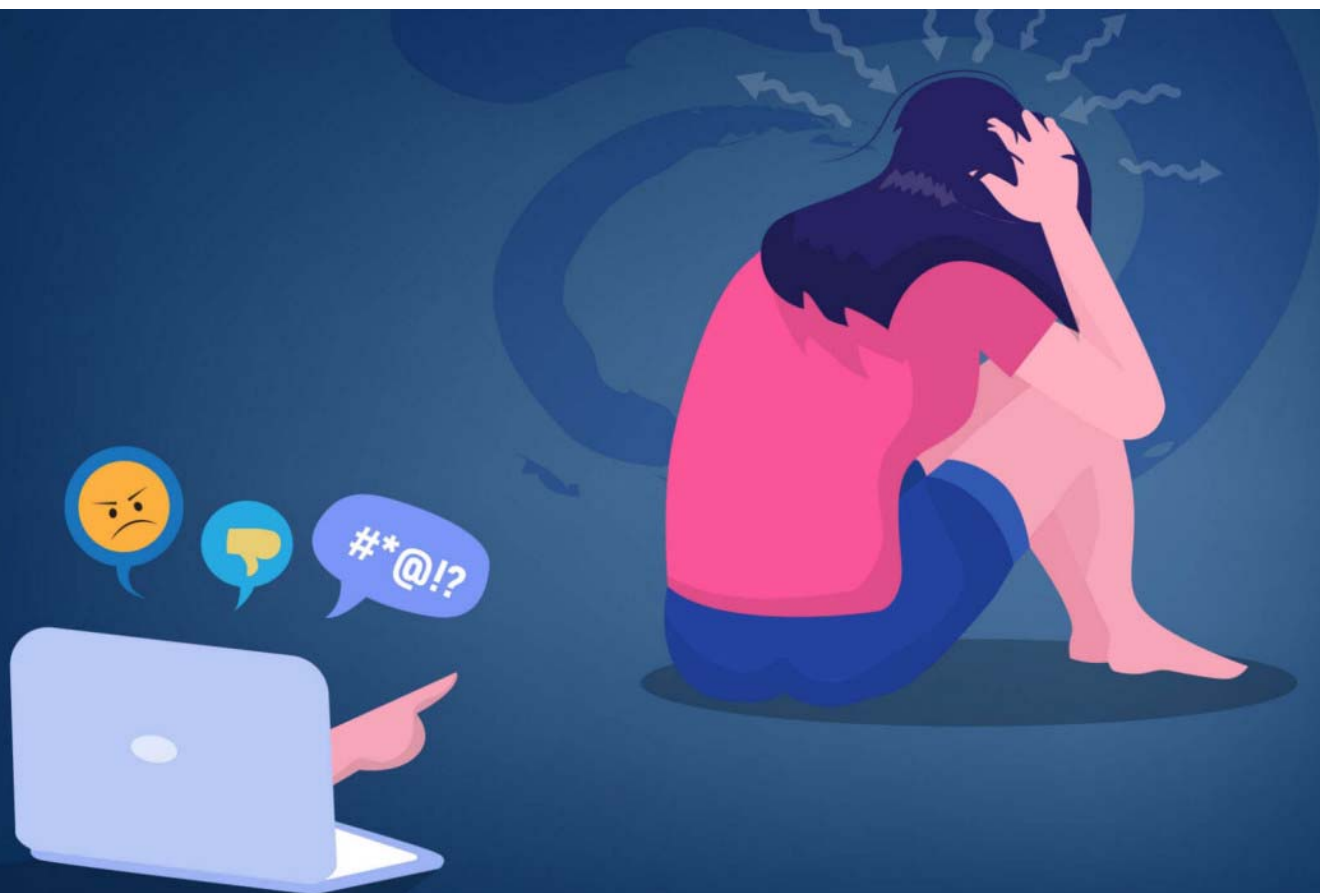
Este movimiento defiende que las mujeres pueden alcanzar su realización personal desarrollando al máximo sus habilidades domésticas y de cuidado. Entre las cualidades que destacan:

- La *creatividad culinaria*. Podemos encontrar vídeos de ellas cocinando desde las más sencillas hasta la más compleja de las recetas.

- La *decoración del hogar*. Además de mantenerlo debidamente limpio, destacan la importancia de una decoración que lo haga acogedor.
- *Importancia de la jardinería y el cuidado de los espacios exteriores* como forma de estar en contacto con la naturaleza.
- *Hacer manualidades* por ejemplo para amueblar la casa, para decorarla, etc.
- Promueven la importancia de *una buena organización y eficiencia* para que la gestión de las tareas del hogar se haga llevadera integrando la tecnología en la vida tradicional.

Las mujeres que adoptan este estilo de vida intentan convencer al resto de que elegir este estilo de vida no tiene nada que ver con el machismo, ya que ellas están haciendo uso de su libertad de elección. Esto ha generado una gran controversia en las redes sociales y aún hoy nos queda la duda: ¿se trata de libertad de elección o es más bien internalización del machismo?

Es importante dejar claro que ninguna mujer debería ser culpabilizada o estigmatizada por elegir este modo de vida ni ningún otro. Sin embargo, haciendo un análisis más de cerca de este fenómeno encontramos varios factores que nos hacen saltar las alertas.



- La *sobrevaloración de la belleza y la presión estética*. Todas las influencers que se autodenominan tradwives tienen una estética muy cuidada, van siempre impecables, perfectamente maquilladas y conjuntadas para realizar las tareas del hogar. Por tanto, están reforzando continuamente el mandato de belleza hacia las mujeres, poniendo por encima el estar guapas a estar cómodas.
- La *romantización de las tareas del hogar y los cuidados* es evidente. Nunca tienen una mala cara; cocinan felices, limpian felices, educan a sus hijos/as siempre felices. Además, verbalizan continuamente lo felices que son haciendo ese trabajo por el bien de sus familias.
- La representación del *hombre como proveedor*: en todos los casos estas mujeres están casadas con hombres que trabajan duro fuera de casa, fomentando una vez más la complementariedad de los roles.
- Muestran siempre un *carácter dulce, calmado y amoroso*. Nunca expresan emociones como la tristeza o el enfado, se muestran siempre compasivas y tiernas.
- Aunque no se menciona explícitamente, en sus vídeos es evidente que son mujeres cuyo *estatus socioeconómico es alto*. Muestran casas enormes con grandes jardines, cocinas de ensueño y muchas habitaciones. Además, muchas de estas tradwives son en realidad influencers con muchísimos seguidores. Por lo que tienen sus propios ingresos económicos también. Esto es especialmente importante destacarlo puesto que la mayoría de las mujeres a las que llega este mensaje no estaríamos en esas circunstancias si decidiésemos ser tradwives. En el caso de la mayoría de las mujeres elegir este estilo de vida conllevaría inevitablemente a ser dependiente económicamente de sus parejas.
- Por otro lado, la falta de *corresponsabilidad real* en las familias puede propiciar que las mujeres

valoren como una alternativa razonable el ser una tradwife. Para asegurar que de verdad esto fuese una cuestión de libertad de elección habría que garantizar que las mujeres no tuvieran en ningún caso esa doble o triple jornada. Y para esto, evidentemente, habría que garantizar el reparto igualitario de las tareas del hogar y los cuidados.

Por si cabía alguna duda del trasfondo machista que hay en esta tendencia, estos son algunos de los comentarios que podemos encontrar en sus vídeos: “¿Quién no querría una mujer así?”, “esas sí que son verdaderamente mujeres de alto valor que te apoyan desde abajo” o “estas mujeres tendrían que multiplicarse”.

Reflexiones finales

Ante los avances de la lucha feminista, todos aquellos que se han sentido señalados, juzgados y atacados por su condición de hombre se han reunido para crear la *machosfera*. Es desde este lugar virtual desde donde dan voz a todo este tipo de mensajes notablemente machistas, además de otros tantos mensajes transfobos, homófobos, gordófobos, racistas

Esto que llamamos machosfera no es más que la representación digital del *cisheteropatriarcado*. Que, como siempre, repudia, desprecia y condena a todo lo que se sale de lo normativo a vivir en los márgenes. Pretenden meternos miedo con quedarnos solas, como si lo único que nos salvara de la infelicidad fuera estar con un hombre al lado.

Por suerte, y aunque sea desde los márgenes, también encontramos en redes sociales perfiles trans-feministas, activistas antigordofobia y antirracistas. Por suerte, todavía se escuchan esas voces reivindicativas. Por suerte y para esperanza de todas, como bien dice una canción del grupo Zoo “*les nostres sempre estaràn com pedra dins la sabata com la palmera que aguanta l’huracà*” (las nuestras siempre estarán como piedra en el zapato, como la palmera que aguanta el huracán).

Bibliografía

- **Filosofía en la Red.** (2024). Tradwives: ¿libertad de elección o retroceso en la igualdad de género? Recuperado de: <https://filosofiaenlared.com/2024/08/que-son-las-tradwives/>
- **García, M.** (2019). La doble moral sexual y su impacto en la percepción de las mujeres: El caso del 'bodycount'. Revista de Estudios de Género, 25(2), 45-60.
- **Herrera, M.** (2024). El fenómeno tradwives: entre la cocina, las redes y la política conservadora. Universitat Oberta de Catalunya.
- **Kelly, A.** (2018). The Housewives of White Supremacy. The New York Time.
- **Mitchell, J.** (1974). Psicoanálisis y feminismo. Madrid: Siglo XXI.
- **López, A. & Martínez, S.** (2020). Estigmatización de la sexualidad femenina: Análisis del concepto 'bodycount' en la cultura popular. Cuadernos de Psicología Social, 12(1), 78-95.
- **Rodríguez, L.** (2018). Machismo y control de la sexualidad femenina: Una revisión crítica. Anuario de Sociología, 30, 112-130.
- **Somalo, B. M., & Martínez, L.** (2018). Machismo 'incel', misoginia desde el victimismo. El Salto Diario. Recuperado de <https://www.elsaltodiario.com/machismo/machismo-incel-misoginia-desde-el-victimismo/>
- **Young-Bruehl, E.** (1990). Freud on Women: A Reader. Nueva York: W.W. Norton & Company.



En el número 156:

Editorial / Roberto Sanz. Pág. 2

Relaciones sexoafectivas desde los márgenes entre maricas, del cruising al grindr / Alba Camps Keeler. Pág. 3

El retraso de la maternidad y el auge de la industria de la reproducción asistida / Cinta Forcada Masoliver. Pág. 8

El aumento descontrolado de las labioplastias, otra forma más de violencia contra las personas con vulva / Andrea Paíno. Pág. 11

Sexualidades invisibles ¿Dónde estamos las discas? / Alba Fernández Díaz. Pág. 16

El deseo femenino en el sistema capitalista / Anna Serra Yagüe. Pág. 21

Codificación queer, pinkwashing, queerbaiting...

¿Cómo es la representación del colectivo LGTBQ+ en el cine? / Alba Santamarina Rabazas. Pág. 24

Sexualidad en el posparto, una historia de culpa y agotamiento / Elena Sánchez Ortiz. Pág. 29

La educación sexual existe tanto si hablamos sobre ella como si no / Luz Marina Bruni Bruni. Pág. 33

Sexualidad en el trastorno afectivo bipolar / María Muñoz Fernández. Pág. 37



Nº 157 - Abr/Jun 2025

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

Dirección

Rosario Mora

Consejo de Redacción

Ana Márquez, Clara González,
Roberto Sanz, Rosario Mora

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

Diseño cubierta: C. G. Mora

Revisión y maquetación: Fundación Sexpol

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

Redes sociales:

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

Correo electrónico: info@sexpol.net

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

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

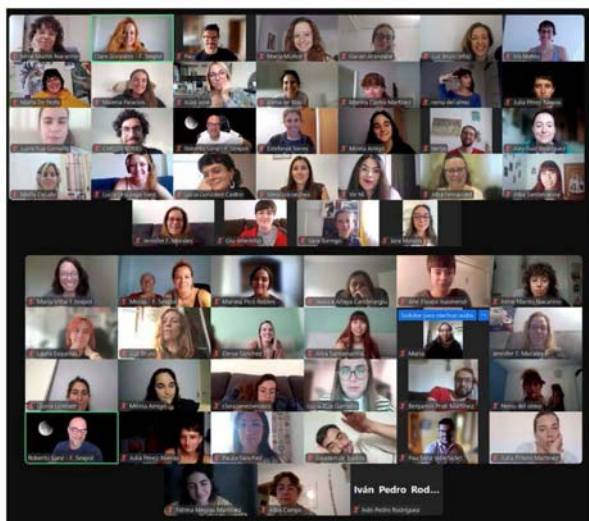
Youtube: <https://www.youtube.com/user/FSEXPOL>

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

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



una mirada a lo monstruoso de la sexualidad femenina en el cine de terror - Lucía Urquiaga Sanz
efectos del juego de rol en la formación y asesoramiento sexológico... - Marta de Pedis
estudio sobre los pensamientos no eróticos durante las prácticas sexuales... - Luz Marina Bruni Bruni
sexología sanitaria en la atención primaria... - Marina Picó Robles
el uso de herramientas teatrales en el abordaje del deseo sexual inhibido - Iris Mateu Escrivá
influencia de la imagen corporal sobre el deseo sexual en mujeres - Virginia Marcos Delgado



parte del alumnado que expuso sus TPEs en las Jornadas

En el número 155:

Editorial / Roberto Sanz. Pág. 2

Los horrores de la feminidad: Una mirada a lo monstruoso de la sexualidad femenina en el cine de terror / Lucía Urquiaga Sanz. Pág. 3

Efectos del juego de rol en la formación y asesoramiento sexológico desde una perspectiva psicodramática / Marta de Pedis. Pág. 8

Un estudio cuantitativo sobre los pensamientos no eróticos durante las prácticas sexuales y su relación con la falta de educación sexo-afectiva integral / Luz Marina Bruni Bruni. Pág. 12

Sexología sanitaria en atención primaria: evaluación de la eficacia de una intervención educativa / Marina Picó Robles. Pág. 19

El uso de herramientas teatrales en el abordaje del deseo sexual inhibido / Iris Mateu Escrivá. Pág. 26

Influencia de la imagen corporal sobre el deseo sexual en mujeres / Virginia Marcos Delgado. Pág. 31

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

MÁSTER SEXOLOGÍA Y GÉNERO

Partiendo del concepto de Sexualidad humana y la estructura social marcada por el patriarado y las limitaciones propias de los géneros, el máster pretende ofrecer no sólo los contenidos más representativos y centrales de ambas áreas 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 patriarado 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.

+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 o 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

FUNDACIÓN
Sexpol



UNIVERSIDAD
NEBRIJA