

Sexualidad Positiva

del prejuicio y las heridas al sano disfrute

Alejandra Quintero-Rendón
Psicóloga y educadora sexual
@eldivanrojo



Prejuicio

Del lat. *praeiudicium* 'juicio previo', 'decisión prematura'.

1. Acción y efecto de prejuzgar.
2. Opinión previa y tenaz, por lo general desfavorable, acerca de algo que se conoce mal.



Heridas

1. Perforación o desgarramiento en algún lugar de un cuerpo vivo.
2. Golpe de las armas blancas al herir con ellas.
3. Ofensa, agravio.
4. Aquello que aflige y atormenta el ánimo.



Sexualidad positiva

“a la ciencia “positiva” le interesa lo normal, lo funcional, lo adaptativo, aquello que se asocia a estados de bienestar, lo que favorece el mejor rendimiento (por ejemplo deportivo, académico, sexual...), lo que promueve el placer, en definitiva lo que puede ayudar a la felicidad de las personas.”

Andrés López de la Llave



Sexualidad positiva

*“la sexología positiva basará sus actuaciones en concimientos que permiten **ayudar a las personas a sentirse bien**, cada vez mejor, en relación a su sexualidad y que proviene de las labores de científicos positivos, aquellos que basan sus hallazgos y técnicas de intervención, en los resultados de utilizar el **método científico**.”*

Andrés López de la Llave



Algunas falsas ideas

- Durante el embarazo se debe evitar el coito.
- Las actividades buco-genitales entre un hombre y una mujer son una indicación de tendencias homosexuales.
- La virginidad de la mujer juega un papel de suma importancia en el éxito de un matrimonio.
- Existen dos tipos de orgasmos diferentes, uno vaginal y otro clitoridiano.



Algunas falsas ideas

- La vida sexual de la mujer se termina con la menopausia o la histerectomía.
- La gratificación sexual de la mujer depende del tamaño del pene y el hombre con un pene grande tiene mayor potencia sexual.
- Es peligroso tener relaciones sexuales durante la menstruación.
- El orinar por parte de la mujer después del coito, o el practicar éste en la posición de pie, evita el embarazo.



Algunas falsas ideas

- Para que se produzca un embarazo es necesario que ambos alcancen el orgasmo simultáneamente.
- Los atletas deben abstenerse de todo tipo de actividad sexual durante varios días antes de participar en pruebas deportivas tales como el fútbol o las carreras.



Algunas falsas ideas

- Tanto el deseo como las habilidades sexuales pueden incrementarse mediante el uso de ciertos alimentos, drogas o aparatos mecánicos, conocidos popularmente con el nombre de afrodisíacos.



Negación del placer e
incubación de la culpa



gestación y semana 20, infancia, excitación, orgasmo, autoerotismo, embarazo, parto, maternidad, lactancia, mujeres solteras, matrimonio, mujeres menopausicas, mutilación genital, vaginismo, anorgasmia, dispareunia, abuso sexual, violencia de género, explotación sexual comercial, pornografía tradicional...



Idea patriarcal

La mujer tiene la responsabilidad de activar su propio deseo sexual

Realidad

El varón puede tomar una postura activa para aumentar el deseo en la mujer. ¡Hágase desear!



Idea patriarcal

En la penetración debe sentirse mucho placer y por ello, las mujeres deben tener orgasmos a través de la penetración.

Realidad

La penetración está idealizada. Se logra sentir un poco de placer o de sensación táctil, pero no es lo suficiente para tener un orgasmo.



Idea patriarcal

La penetración se debe iniciar en el momento en que el varón alcance una erección.

Realidad

La penetración debe realizarse cuando la mujer esté lubricada y deseosa de ser penetrada.



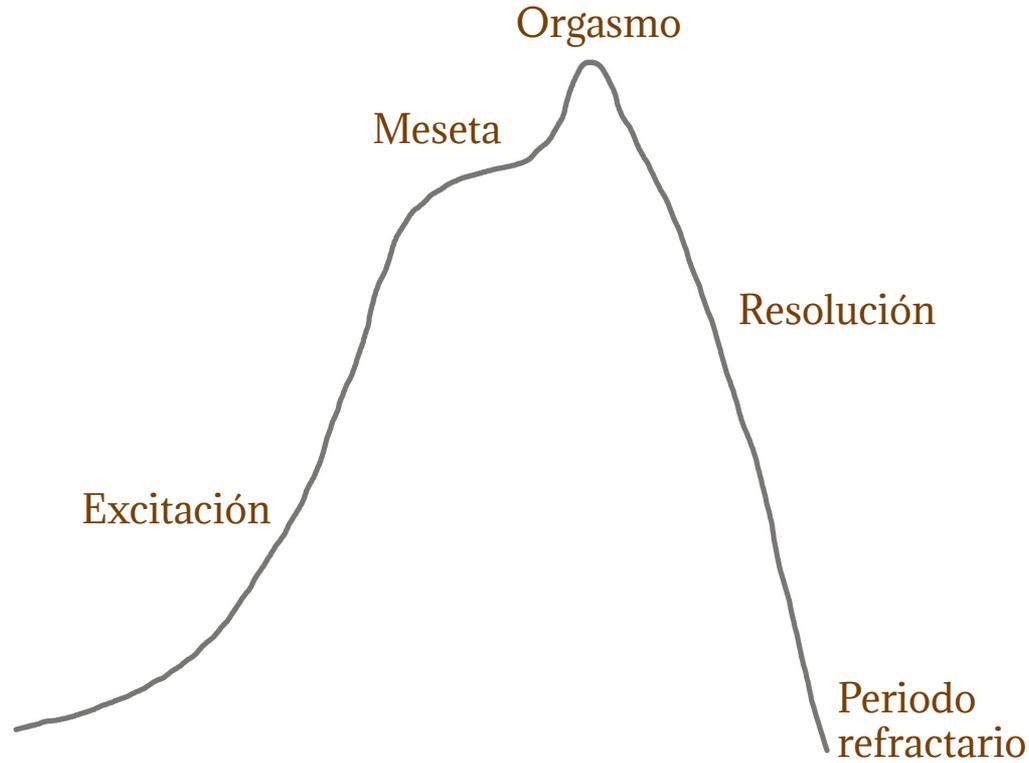
Idea patriarcal

Es normal continuar la penetración a pesar del dolor vaginal o del cierre de la vagina. El dolor es irrelevante.

Realidad

La penetración debe pararse si hay dolor vaginal o cierre de la vagina.





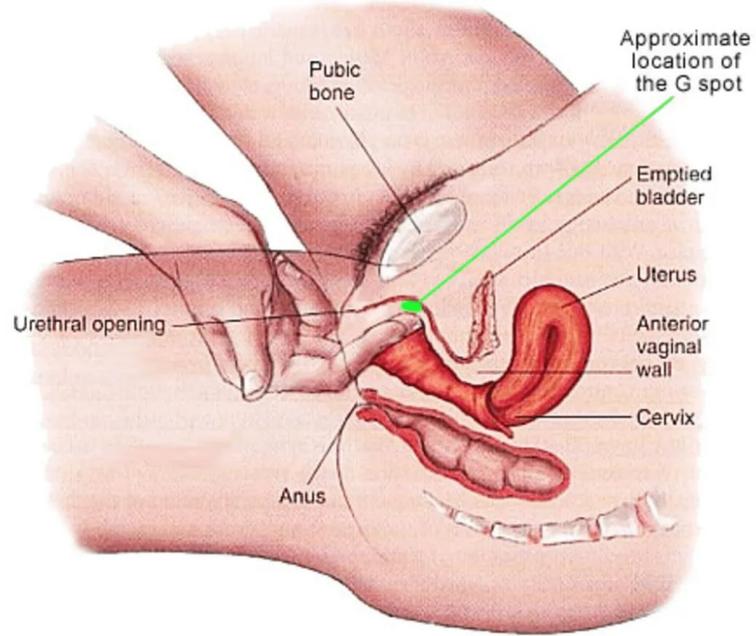


Estimulación *vaginal*

Rotación a la izquierda, rotación a la derecha, percusión del primer tercio, horizontal, profundidad, temperatura, vibración, lisura o protuberancias, humedad, tensión y relajación ...



Approximate location of the (Grafenberg spot) G spot



Idea patriarcal

El orgasmo femenino se logra por las habilidades sexuales del varón, en especial, por su capacidad de penetración.

Realidad

El orgasmo femenino depende de la mujer, no de su amante.



Idea patriarcal

Todas las mujeres tienen orgasmos con penetración. Una mujer no debería tocarse el clítoris si estoy teniendo relaciones sexuales con ella.

Realidad

La mayoría de mujeres requiere estimulación clitoral para aumentar su placer sexual y probabilidad de tener orgasmo.



Fingir *orgasmos* nos condena a la
insatisfacción sexual.

Técnicas y búsqueda de placer



Idea patriarcal

Cuando una mujer dice “No”, quiere decir “Si”.

Realidad

Cuando una mujer dice “No” es “No”



Idea patriarcal

No se debe usar juguetes sexuales porque el hombre tiene pene y el hombre debe ser suficiente para el placer sexual de la mujer

Realidad

Los juguetes sexuales son diseñados para potencializar el placer sexual



Idea patriarcal

Yo no me puedo aguantar las ganas
(Justificación para violación y/o infidelidad)

Realidad

La violación y la infidelidad es culpa de quien la comete, no de quien se niega a tener relaciones sexuales.



Idea patriarcal

Una mujer abusada sexualmente debe ser una víctima toda su vida, no puede ser feliz, ni disfrutar su vida sexual.

Realidad

Las víctimas de violación pueden tener una vida sexual satisfactoria.



Idea patriarcal

Es muy placentero el sexo anal cuando yo soy el que penetro. No quiero ser penetrado analmente porque puede ser doloroso y eso es homosexual.

Realidad

El sexo anal es placentero para hombres y mujeres. El hombre que proponga tener sexo anal, también debe estar dispuesto a recibirlo.



Idea patriarcal

Que rico una mujer bisexual y hacer tríos sexuales MHM.

Realidad

Y si hacemos un trío HMM?



Idea patriarcal

- El hombre siempre debe tomar la iniciativa.
- Me siento muy mal cuando un hombre me rechaza sexualmente.

Realidad

La iniciativa sexual debe depender de ambos por el bien de su autoestima



Idea patriarcal

Si la mujer tiene pareja no se debe masturbar.

Realidad

La masturbación es salud sexual.



Taller de *comunicación*

Haz una lista de las cosas que has callado y no le has dicho a tu pareja a nivel sexual. Compártela en el grupo y encontremos formas de hablarlas en pareja.



- Parte saludable del desarrollo psicosexual que permite al niñ@ conocer y conformar su propio esquema corporal-sensual. Conciencia erótica integral.
- Es la más temprana expresión sexerótica humana y la más duradera e intensa.
- Integra los aspectos biológicos con el erotismo y el autoconocimiento de nuestro cuerpo con sus reacciones placenteras sensuales, dentro de una gran diversidad erótica.
- Vivenciar el cuerpo como una fuente de placer integra la autoimagen.



- Descubre el potencial amatorio para sí, y sí se quiere, para los demás.
- La piel como el principal órgano erótico, después del cerebro.
- Ejercicio libre e íntimo de un hecho amoroso con nosotras mismas y con el otr@.
- La práctica del autoerotismo conduce más fácilmente al orgasmo, siendo éste más intenso que el logrado en el mismo coito.



“...en la aproximación terapéutica, *autoerótica*, la persona se *autovalora*, autoestima mediante la conciencia de su cuerpo y de sus sensaciones, desarrolla una armonía sexoerótica que se comparte con el otro.”

Selma González Serratos



“A medida que el contacto se hace más habitual, la persona aprende a *acariciarse*, a darse placer, a cuidarse, no sólo corporalmente sino psíquicamente.”

Fina Sanz, 1990



El autoerotismo es el autoconocimiento vivencial sexoerótico íntimo, del propio cuerpo en sus sensaciones placenteras, mediante la autoexploración gozosa de los 5 sentidos y la imaginación/fantasía, sin causarse daño alguno.

Se puede o no, llegar al orgasmo.

Comportamiento sexual, íntimo y privado que se decide libremente, debe ser vivido sin culpas y favorece la evolución sexo-amorosa de la propia persona.



Autoconocimiento *erótico*



Taller de
consciencia sensorial

Ejercicio de consciencia sensorial



Taller de
autoconocimiento erótico

Estímulos sexuales efectivos



Vía sensorial	Estímulo sensorial	1 a 10
Táctil	Roce de seda en los pezones	9
Olfativo		
Gustativo		
Visual		
Auditivo		



Taller de
exploración erótica

Entrenamiento en fantasías sexuales



fantasías sexuales

Autoerotizarnos con la mente

XXXX.



concentración sexual

Autoerotizarnos con la mente

XXXX.



“la facultad del ser humano de autoerotizarse mentalmente por la creación de fantasías.”

Fina Sanz, 1990.

- estos pensamientos conllevan sensaciones físicas placenteras -



La masturbación es un acto de
amor propio

