



El placer sexual

La sexualidad femenina es un descubrimiento “reciente”, de los años sesenta, cuando la lucha por los derechos de las mujeres se hizo visible. Pero aún queda mucho por aprender, ya que todavía muchas mujeres creen que no deberían estar interesadas en “este tipo de cosas”... Si bien lesbianas y mujeres bisexuales se han beneficiado con la normalización de este tabú, el estereotipo de los heterosexuales de que una mujer no puede tener sexo con otra mujer aún prevalece. Algunas organizaciones hacen campañas para mejorar la autoestima y para potenciarla, transmitiendo que “Es bonito ser lesbiana”. Otras hacen hincapié en que el placer sexual es positivo para disminuir los índices de violencia doméstica tanto en parejas homosexuales como en las heterosexuales. Los trabajos sobre placer sexual que pueden encontrarse en las páginas web de muchas organizaciones lésbicas son simplemente fascinantes. Vale la pena visitarlas, ya que puedes descubrir algunas de las muchas zonas erógenas de tu cuerpo o del de tu chica que pueden ser exploradas en una atmósfera de confianza y respeto. Este informe sobre salud estaría incompleto si no contara con un capítulo sobre placer sexual. Es bueno señalar que las mujeres somos poderosas, valientes, creativas. Las mujeres podemos tener placer y, de hecho, lo estamos teniendo. ¡A disfrutar!

Me hice lesbiana por las mujeres; porque las mujeres son bellas, fuertes y compasivas.

Rita Mae Brown, escritora y guionista.

EDUCACIÓN SEXUAL

DESAFIAR LOS TABÚES SEXUALES EN NIGERIA

La serie “I Challenge” (Yo desafío) de la BBC World Service trata sobre personas de todo el mundo que han desafiado a las autoridades, las tradiciones y las creencias y que han salido adelante a pesar de ir contra corriente. En el contexto de las reformas a la ley nigeriana que prohíbe lo que se ha dado en llamar las “Relaciones amorosas entre personas del mismo sexo y su publicidad” preguntamos a Dorothy Aken’ova si podíamos publicar este artículo donde se habla sobre su trabajo en el área de la salud sexual. Fundadora del Centro Internacional por la Salud Reproductiva y los Derechos Sexuales (INCRESE), Dorothy es una gran defensora de la educación sexual como medio para reducir la violencia doméstica y la discriminación en su país.

Un punto fundamental del enfoque de Dorothy sobre salud sexual es el de educar a la gente sobre el placer sexual. Su colección de juguetes sexuales tiene una misión muy seria: ella está convencida de que aumentar el placer sexual no sólo mejora la comunicación sino, lo más importante, también reduce la violencia doméstica. “Si las personas quieren placer sexual y creen en él”, dice Dorothy, “se darán cuenta de que golpear a una mujer no es nada romántico y lo romántico es una de las formas de obtener placer. Así, educar sobre el placer sexual puede ser una manera de asegurar que las mujeres no van

a ser golpeadas en sus propias casas”. [...] Con INCRESE, Dorothy ha creado una organización única. Además de educar a la juventud, de todas las comunidades étnicas y religiosas, que asiste al centro de INCRESE en Minna, y de hacer trabajo de campo yendo a lugares como Paiko, Dorothy ha asumido el compromiso de desafiar los tabúes. Nada está fuera de su alcance: da talleres sobre aborto no seguro; seminarios sobre violación sexual; discusiones sobre el embarazo en la adolescencia; y, recientemente, creó una red para lesbianas y mujeres bisexuales. En Nigeria, no existen lugares públicos de reunión — como cafés o bares— para mujeres que se sienten atraídas hacia otras mujeres, ni tampoco hay lugares para atender sus necesidades de salud. Con INCRESE, Dorothy ha elegido ir en contra del silencio que existe en torno a las lesbianas. Hasta ahora, ha organizado tres reuniones secretas en un hotel en Abuja. [...] “Me presentaron”, dice la periodista Linda Pressly, “a algunas de las mujeres que se reúnen en Abuja: Fortune, una estudiante de Lagos de veintitantos años, me contó lo maravilloso que es estar con otras mujeres como ella en un entorno seguro y poder tener acceso a información fiable sobre sexualidad. Pamela contó cómo su autoestima mejoró como consecuencia de formar parte de esta red. Estas mujeres se sienten seguras en compañía de Dorothy. Ella echa la cabeza hacia atrás y ríe a carcajadas cuando escucha sus historias; sin embargo, su misión es realmente seria: desafiar a las desigualdades que, según ella, existen en Nigeria y luchar para poner fin a las prácticas discriminatorias”.

De una entrevista realizada por Linda Pressly para la serie “I Challenge” de la BBC World Service.

¿Cuántas cosas más habrá en este mundo frío que sean tan profundamente exquisitas como el amor puro que una mujer siente por otra?

Mary MacLane, *The Story of Mary MacLane* by Herself

EL CUERPO FEMENINO Y SU PLACER: UN ENCUENTRO ARRIESGADO

EL TABÚ MÁS DULCE

Marie-Paule Lolo es psicoanalista, miembro del consejo del grupo transgénero francés "Sans Contrefaçon" y miembro de la junta de Universidades Euromediterráneas sobre las Homosexualidades en Francia.

Recordemos la mirada de las madres cuando concentran toda su atención y cuidados en sus hijitos varones y los colman con tiernos comentarios sobre su sexo: "es precioso, la cosa más maravillosa, es grande", etc. Tantos cumplidos lo harán sentirse seguro de esa parte de su cuerpo que ya para la pubertad habrá aprendido a manejar. Por el contrario, las niñas reciben cumplidos sobre sus ojos, sus "pequeños" bracitos, sus "pequeñas" piernitas y su linda boca; pero cuando se trata de su sexo, éste ni se menciona. Allí empieza el tabú. Una mujer no debe hablar sobre su propio sexo y, por tanto, tampoco del de su hija. Como niña y, luego, como adulta, la mujer deberá abrirse camino a través de la maraña de lo establecido por la sociedad, la cultura, las creencias y las prohibiciones antes de poder disfrutar de su centro de placer, su vulva.

Abrir los ojos, acallar los miedos

Existen libros y ensayos escritos por mujeres que nos ofrecen diferentes sugerencias y experimentos para emprender ese camino, delicado y desconocido, hacia el placer. Todos ellos coinciden en que este camino tiene la gran ventaja de ser tan único, como el cuerpo de cada una de estas escritoras. El descubrimiento y valoración de su propio cuerpo acompaña a cada una de estas mujeres en su camino hacia el placer. Cada mujer tendrá que descubrirlo en su unicidad y en lo que vulgarmente se ha dado en llamar "defectos" del cuerpo. La continua devaluación del cuerpo femenino ha instalado en la mente de cada una de nosotras una especie de complejo que se manifiesta en diferente grado. Los complejos bloquean el camino hacia el placer, como un coro griego recordándonos que entre el cuerpo real y el cuerpo ideal podemos cavar una trinchera. El encuentro de la mujer con su propio cuerpo es uno de los más grandes tabúes. Las sociedades patriarcales han frenado, oprimido y negado el placer de la mujer e, incluso con mayor violencia, el placer de quienes piensan en el placer sin hombres: las lesbianas. Los documentos informativos sobre

sexualidad dirigidos a la juventud raramente mencionan a las lectoras femeninas la existencia de una sexualidad distinta a la que practica la mayoría. Esto impone un silencio que incrementa el sentimiento de culpa que sienten estas mujeres, quienes, por no poder encontrar un modelo socialmente aceptado, se verán relegadas a la categoría de personas raras, esto con la amenaza implícita de ser excluidas. Desde la diferencia llega, por tanto, la mortificación de la persona y de su cuerpo.

Antes de encontrar el camino hacia una misma

El principal elemento en esta búsqueda para dominar los miedos es el del descubrimiento mediante caricias en las partes más dulces. Entonces, pueden surgir los tabúes que se han asimilado en el subconsciente para recordarnos que "esto es muy malo" y que "vamos a ir al infierno". Nadie debe permitir que estos tabúes ganen la batalla, sino que debe tratar de encontrar la forma de llegar a una misma. Cada mujer debe buscar el momento más apropiado para ella, cuando se sienta en disposición intelectual y física para hacerlo. Algunas elegirán la bañera, otras la ducha, la cama, el sillón, durante el día, durante la noche; cualquier momento o lugar es bueno. Lo importante es sentirse tranquila y dispuesta y respetar lo que sientes. Si sintieras incomodidad, dolor o falta de sensaciones, será mejor que te detengas y lo intentes de nuevo en otro momento. El esperar pacientemente hasta que las ganas de descubrir y tu respuesta a las caricias estén en armonía evitará que el placer autoinducido se convierta en una experiencia traumática y abrirá las puertas al placer único que resulta de la relación con tu propio cuerpo libre de represiones culturales.

A veces la mente produce imágenes sobre el brazo que da placer que pueden asustarte. Pero estas imágenes no son necesariamente reales y se quedarán como lo que son: un producto de la imaginación. Lo que importa al explorar los placeres solitarios es hacer lo que te gusta, lo que deseas o lo que te deja indiferente. Posteriormente, y de acuerdo con el ritmo de esos encuentros contigo misma, vas a poder compartir esta experiencia con la pareja de tu elección, con aquella persona con quien tú quieras compartir otras experiencias, otros sentimientos, otros juegos.

Sans Contrefaçon : <http://sans.contrefacon.free.fr>

El objetivo de esta asociación es apoyar, asesorar y capacitar a mujeres y hombres transexuales, transgénero e intersexuados para que promuevan su aceptación entre sus familias y en la sociedad, luchando contra toda forma de discriminación de la que puedan ser objeto (transfobia). También, trabaja para crear condiciones favorables para la autoafirmación de dichas personas en su entorno laboral y sociocultural.

BAGDAM ESPACE LESBIEN www.bagdam.org

Las actividades de esta asociación pretenden crear presencia regional, nacional e internacional y están motivadas por el deseo no sólo de transformar la vida cotidiana de las lesbianas, sino de lograr que reciban reconocimiento en la sociedad. Además de constituir un espacio de visibilidad militante, es también escenario para las actividades feministas, antirracistas y antifascistas. Esta asociación es miembro de la Coordination lesbienne en France (Federación Lésbica Francesa), que reúne a la mayoría de las asociaciones lésbicas en Francia.

Desde enero del 2003, Bagdam organiza ciclos de estudio en su "Escuela para lesbianas" (historia, teorías, cultura, experiencias). Del 14 al 17 de abril de 2006 se celebró en Toulouse el 5º Congreso Internacional de Estudios Lésbicos, con el título: "Todo sobre el amor". Se debatieron temas como: "La versión heterosexual del amor" y "Catástrofes y rupturas lésbicas".

CENTRO DE INVESTIGACION Y PROMOCION PARA AMERICA CENTRAL DE DERECHOS HUMANOS (CIPAC)

www.cipacdh.org/salud.htm

La meta de esta asociación costarricense es promover los derechos LGBT, con especial atención a la salud. Su página web ofrece varios artículos relacionados con la sexualidad de las lesbianas. Todo un capítulo está dedicado a la salud y otro más dedicado específicamente al VIH/SIDA. Un interesante artículo sobre la masturbación habla sobre los tabúes que existen alrededor de esta práctica y subraya la importancia de conocer el propio cuerpo. Todos los artículos son positivos y autoafirmantes.

LGBT YOUTH SCOTLAND www.lgbtyouth.org.uk

La Juventud LGBT de Escocia es una asociación nacional de jóvenes comprometidos con la inclusión de jóvenes lesbianas, gais, bisexuales y transgéneros en la vida escocesa. Ofrece una gama de servicios y oportunidades para la juventud, sus familias y los profesionales, con la finalidad de concienciar y aumentar la autoestima, además de combatir el aislamiento y la intolerancia.

La guía Coming Out! Young Women's Guide ("Salir del armario: guía para chicas") fue elaborada por un grupo de muchachas de 14 a 25 años. Toca temas como por ejemplo: cómo reconocer que eres lesbiana o cómo anunciarlo a los amigos, en la escuela y a la familia. También dedica un capítulo a la ley británica sobre discriminación por orientación sexual en el ámbito laboral y nuevas leyes sobre uniones civiles.

El folleto "Girtz Girtz Girtz" fue creado por un grupo de chicas del LGBT Youth Scotland quienes percibieron la falta de información adecuada sobre salud para mujeres jóvenes, especialmente para lesbianas, bisexuales y transgéneros. Esta publicación pretende estudiar las necesidades de salud sexual, física y emocional de las jóvenes LGBT en Edimburgo y explora la manera de satisfacer dichas necesidades. Este folleto puede descargarse de la página web.

MUJER X MUJER www.mujerxmujer.com

Esta página web española dedicada a las lesbianas y mujeres bisexuales cuenta con secciones sobre sexualidad y salud, bisexualidad, lesbianismo y una sección sobre violencia contra las mujeres. Dentro del capítulo "Salud" hay una serie de artículos originales dedicados al placer sexual que derriban los estereotipos sobre el sexo entre mujeres y que están escritos en un tono divertido y positivo. Encontrarás artículos sobre las zonas erógenas femeninas, zonas de placer que algunas ignoran, cómo acurrucarte con tu pareja, consejos para despertar el deseo, mitos y realidades de la sexualidad de las mujeres. También hay un minucioso artículo sobre la menopausia.

MUYER Y MUJER www.mujerymujer.com

Es una página web para la comunidad lésbica de Costa Rica con artículos sobre los temas más diversos: autoestima, chismes y tabúes, espiritualidad, con un detallado capítulo dedicado a la salud y otro a la sexualidad. También hay interesantes textos sobre aromaterapia, masajes, reiki, risoterapia, cómo alcanzar el orgasmo y sobre las zonas erógenas menos conocidas de nuestro cuerpo. La página web en su conjunto está expresamente concebida para desdramatizar, desmitificar los tabúes, y propiciar la autoafirmación de las lesbianas.

OUT www.out.org.za

Esta organización sudafricana elaboró carteles para el desfile del orgullo gay de 2005, los cuáles forman parte de un proyecto más amplio que se ocupa de cuestiones relacionadas con el poder social y las lesbianas. El proyecto incluye entrevistas a una selección representativa de lesbianas sobre sus experiencias personales con el poder.

SCHORER FOUNDATION www.schorer.nl

Esta organización holandesa ofrece múltiples servicios para mujeres: libros, folletos, grupos de debate sobre salud, actividades internacionales y páginas web. Quien tenga preguntas sobre salud o bienestar de gais y lesbianas puede consultar el Tablero Lésbico-gay.

"El sexo es divertido, aunque a veces necesita explicación" es el concepto detrás de la publicación "Lesbische seks - een praktisch handbook" (Manual práctico de sexo lésbico) por Mirjam Hemker y Mariette Hermans. Se ocupa de todos los aspectos del sexo a los que te podrías enfrentar si eres una mujer a la que le gustan las mujeres. Trata sobre el ligue, la seducción, el enamoramiento, el cuerpo, las relaciones románticas, los celos, la identidad, cómo comunicarse y hablar de relaciones románticas con la pareja y sobre cómo negociar las relaciones sexuales. Este manual es una excelente ayuda para mantenerse en buena salud física y mental.