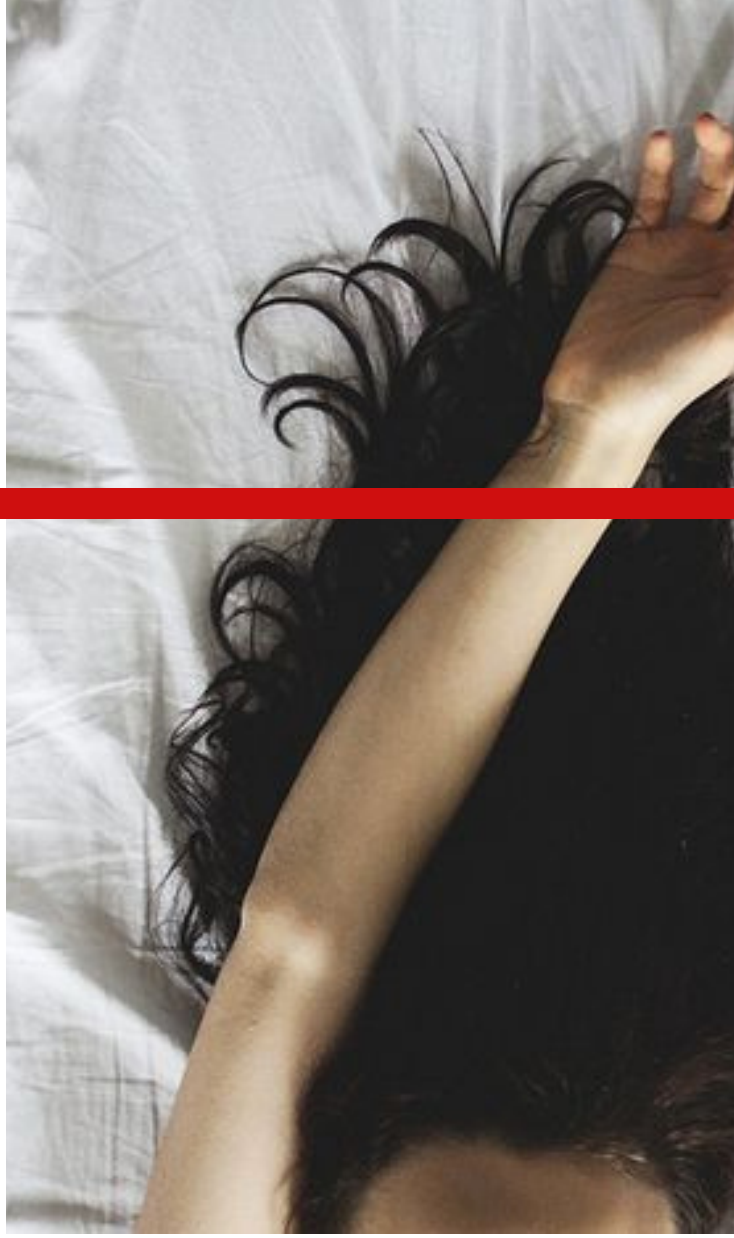
TEMA 5:

A la reconquista de tu placer



Sexualidad no es igual a sexo y el placer no sólo se alcanza a través de relaciones sexuales. En este módulo la invitación es a explorar nuevas maneras de relacionarte con tu cuerpo y experimentar el placer sola o en compañía.

OBJETIVOS DEL TEMA

- Conocer y profundizar otras formas de placer, centradas en la autoestimulación femenina
- Pautas para conseguir mejores orgasmos y para expandir el concepto de placer y prácticas sexuales.

EL PATRIARCADO SE TAMBALEA CADA VEZ QUE UNA MUJER SE CONOCE, AMA SU CUERPO Y DISFRUTA LIBREMENTE DE SU SEXUALIDAD

La masturbación históricamente ha sido un tabú tanto para hombres y mucho más para las mujeres, ya sabéis el poder de la iglesia y el patriarcado, siempre están presentes en los temas relacionados con la sexualidad y el disfrute.

Siempre rodeada de mitos como la "impotencia, ceguera o quedarse sin dientes" la masturbación es una práctica sexual de diferente significado, según eres hombre o mujer.

Para ellos es un casi un "rito de paso", refuerza la virilidad y la masculinidad para nosotras es algo sucio, asociado a un alto deseo sexual, cosa castigada en para las mujeres en una sociedad patriarcal.

Pero hombres y mujeres somos seres sexuales, con ganas de explorar de forma innata. Desde que nacemos tenemos puntos de placer, zonas erógenas que no están centradas en la

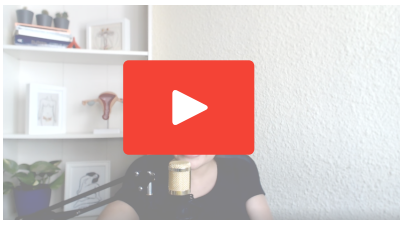
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

genitalidad, un ejemplo de eso, es que al nacer la zona erógena esta centrada en la boca, de ahí el reflejo de succión con el chupete y el pezón.

¿Tienes recuerdos de explorar tu vulva cuando eras pequeña?. Yo recuerdo como si fuese hoy el día que mi madre se enfado cuando me frotaba la vulva con los reposabrazos del sofá. Yo lo hacia con total inocencia, era un momento de juego y autoconocimiento alejado de la erótica, el orgasmos y el placer sexual. Pero... mi madre (y su mente erotizada), no estaban de acuerdo en que yo reconociera mi cuerpo.

Me quedó claro, desde el primer momento que en eso había algo malo, según los "mayores".

Pero antes de llegar a masturbarnos, quiero que juntas reflexionemos sobre el placer y el deseo sexual. **¿Dónde encontrar el placer, cómo activar el deseo?**



Vídeo 11:

El placer comienza fuera de la cama.

Los beneficios de la masturbación

Hay muchísimas razones para hacer de la autoestimulación un hábito, la más importante de todas o la que al menos debería estar entre los principales motivos es, la búsqueda del placer.
Pero vamos a enumerar algunas buenas razones para que se te quiten las creencias limitantes (muchas - o pocas) en torno a la masturbación.

- Recurso para sentir placer por que si, por nosotras mismas sin depender de un compañero/a sexual
- Alternativa para esas veces que tenemos deseo sexual, pero no ganas de compartirnos.
- Es una manera de practicar la erótica con nosotras mismas o en algún encuentro sexual

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

- La autoexploración puede ser una forma de trazar un mapa corporal, practicarlo te dará información valiosa sobre tu cuerpo y tu placer
- Lo recomienda la OMS :)
- Puede ser una "rutina de ejercicio para tu autoimagen"y así sentirte bien en tu propio cuerpo
- Es una manera de poder llegar y conocer tus orgasmos
- Favorece el sueño
- Alivia el dolor menstrual
- Reduce el estrés y ayuda a desconectarte
- Te hace sentir bien al segregar hormonas como la dopamina y la oxitocina
- Fortalece los músculos vaginales

¿Cómo te masturbas?

Sabemos que en sexualidad, un error es generalizar o estandarizar las prácticas sexuales, no obstante - y según encuestas- las mujeres tenemos 5 formas favoritas para masturbarnos.

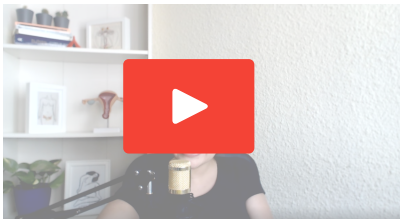
- Estimulación manual del clítoris
- Con algún juguete sexual (bendito Satisfayer, que ha puesto el tema de moda, no te olvides de limpiarlo con agua y jabón de PH ácido o neuto.)
- Estimulación con algún objeto blando como almohadas o peluches
- Estimulación con agua (el típico chorro de agua en la ducha, poco ecológico, por cierto)
- Estimulación vaginal a través de introducir algón otro objeto (mucho cuidado, deben ser objeto seguros, sin bordes y de un material que no dañe tu vulva y tu vagina. Siempre limpio y con preservativo en el caso de ser necesario

Multiorgasmia:

Mucho se habla de la facilidad de las mujeres para tener múltiples orgasmos y la verdad es que no hay que frustrarse ni obsesionarse con esta capacidad que TODAS tenemos. **La clave está en el periodo refractario.**

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

En la década de los 60´la pareja de investigadores Master and Johnson fueron de los primeros en descifrar las fases del orgasmo, dando luz y explicación científica al porqué las mujeres podemos tener orgasmos repetidos en poco tiempo.
El orgasmo tiene **5 fases: deseo, excitación, meseta, orgasmo, resolución y periodo refractario.** En nosotras la multiorgasmia es posible porque al llegar a al periodo refractario , nuestra recuperación y "la vuelta a empezar" es más inmediata. Pero también muchas experimentamos el **orgasmo continuado** , que se mantiene y se repite antes de llegar a la fase final o refractaria.



Vídeo 12:

Orgasmos: ¿Vaginal o clitoriana?

Recomendaciones para facilitar tu autoestimulación

- **Conocer "la materia prima":** o lo que vendría a ser **conocer tu cuerpo**, cómo funciona y cómo responde a los estímulos de placer (revisa módulos anteriores).
  Por ejemplo: conocer tu anatomía te ayuda a probar con diferentes posturas sexuales que te darán mayor placer.

  prueba poner un cojín o almohada a la altura de tu coxis Así favorecemos la creación de una curva que ayuda la estimulación del punto G.

  Has escuchado hablar del squirt?, si te interesa experimentar sin presión, empezar revsando la anatomía del punto G

Vídeo 13:

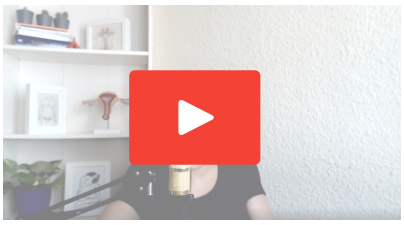
Eyaculación femenina y esquirt.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

- **Hazlo de otra manera:** Para la masturbación es necesario establecer rutinas, pero no caer en la monotonía. Prueba cambiar desde el lugar, la postura, otras texturas, otras técnicas o un nuevo juguete sexual. Para comenzar y hacerlo de forma progresiva un buen consejo es empezar a experimentar con las hormonas a tu favor, inténtalo en tu fase ovulatoria.

Vídeo 14:

Juguetes sexuales: ¿sí o no?.

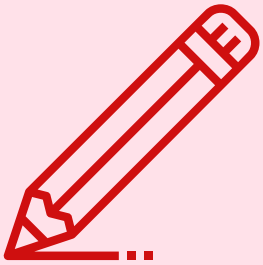


Vídeo 15:

Videotutorial Betty.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Manos a la obra



AHORA REFLEXIONA Y ACCIONA CON ESTAS PROPUESTAS

Mini Guía de Autoexploración Genital, para mastrubarte mejor

A continuación te propondré 3 actividades para realizar un auto exploración genital, extraídas del curso online "Mi sexualidad y yo", comenzaremos por un nivel de "principianta" como antesala para trabajar nuevas técnicas en la obtención del placer. Si queremos conocer nuevas posturas sexuales o mejorar nuestra técnica masturbatoria es esencial saber cómo funciona tu genitalidad.

Como introducción puedes comenzar leyendo el siguiente artículo: ¿Cómo son mis genitales femeninos?

¿Qué necesitas para estas 3 actividades?

Tiempo: 10 minutos mínimo en cada una de ellas

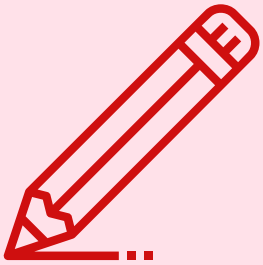
- Lugar seguro y tranquilo
- Un espejo, espéculo (en el caso de tenerlo, no es imprescindible)
- Luz, natural o artificial
- Un lugar para tumbarte cómodamente
- Ganas de experimentar, dejando la vergüenza a un lado.

Antes de comenzar:

Recuerda que esta actividad es completamente tuya, en solitario, por lo tanto, no tengas vergüenza de ti misma. Si es tu primera vez (o primeras veces), asegúrate de hacerlo en un ambiente tranquilo y seguro para tu intimidad. Nadie te ve, estás solo tú, contigo. Cada parte de tu cuerpo es ÚNICA y tus genitales no son la excepción. La idea de esta actividad es observarlos sin concepciones previas, sin idealizar ninguna de sus características. Cada mujer tiene una genitalidad diferente.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Manos a la obra



AHORA REFLEXIONA Y ACCIONA CON ESTAS PROPUESTAS

¿Cómo hacerlo?
Actividad 1: Identifica tu genitalidad.

Busca una posición cómoda, encuentra el ángulo adecuado para que puedas mirar e identificar las siguientes partes de tus genitales:

Monte de Venus
Hueso Pélvico
Labios exteriores - interiores
Capucha del Clítoris
Coronilla del Clítoris
3 orificios: Vaginal, Uretral y Anal
Tócalos, siente su textura con la yema de los dedos, color y olor.

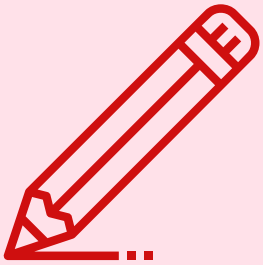
Actividad 2 : conoce tu moco cervical

En tu cuaderno de sexualidad o app para registrar el ciclo (Woman Log - Kindara - Clue u otra), anota durante todos los días del mes (eso es lo ideal, pero puedes tomar nota 3-4 veces por semana), los cambios de tu flujo vaginal, según las siguientes características, puedes tener una referencia con estas fotografías.

- Textura
- Olor
- Color
- Sabor (opcional, si te atreves a probarlo, puedes conocer niveles de acidez)

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Manos a la obra



AHORA REFLEXIONA Y ACCIONA CON ESTAS PROPUESTAS

Actividades 3 : Autoexploración vagina y cuello de útero

Sentada en el váter o bidet y con las piernas abiertas o en cuclillas (busca una posición cómoda), con las manos limpias, introduce 1 o 2 dedos (índice y dedo medio) dentro de tu vagina, lentamente, exhala y relaja los músculos vaginales para no causarte dolor.
La idea es que sea con tus dedos para que puedas palpar y tener una proporción de las dimensiones de tu cavidad vaginal.

Repite el ejercicio varias veces en diferentes momentos del mes, una vez por fase del ciclo estaría bien.

Y anota las diferencias y sensaciones que vas experimentando en cada exploración.

Si Cuando introduces los dedos sientes en la punta una “bolita”, parecido a la punta de tu nariz, ¡Óle enhorabuena! , has identificado el inicio de tu cérvix, o cuello del útero.

Espero que estas actividades te gusten y motiven a mejorar tu autoplacer.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

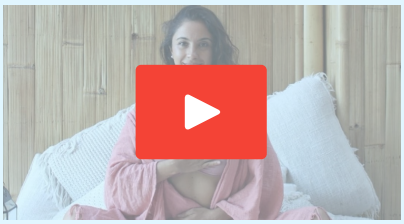
Sigue profundizando

CON ESTOS RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS Y AUDIOVISUALES

- **Documental:** "Masturbación femenina"
- **Libro : "**La tecnología del orgasmo: la Histeria, los vibradores y la satisfación sexual de las mujeres", Rachel P Maines.
- **Libro** : "Sexo para uno", Betty Dodson
- **Documental:** "Erótica: un viaje a la sexualidad femenina"
- **Documental:** "El orgasmo de ella", 2006
- **Libro** : "Coño Potents", Diana Torres, 2016.
- **Documental:** "El orgasmo de ella"
- **Documental:** "El orgasmo de él"
- **Reportaje:** ¿Qué coño es lo que me sale del coño?"
- **Artículo web:** "Manual de la buena masturbadora", Proyecto Khalo
- **Vídeo**: "La ciencia del Orgasmo"
- **Película**: "El arte de Amar: la historia de Michalina Wislocka"
- **Serie:** "Master and sex", Michelle Ashford
- **Documental:** Anarcha, Lucy, Betsey y otras chicas del montón, Gynepunk
- **Tutorial:** Guía completa para alcanzar el squirt, DiversualShop

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

talleres complementarios



CAROLINA ZAVALA

"Las sombras de tu placer".

vídeo + guía de trabajo.

DESCARGA AQUÍ LA GUÍA

CICLICIDAD FEMENINA

"Las 4 fases de tu ciclo menstrual".

TALLER EN FORMATO PODCAST

"Autoestima en las relaciones de pareja".

Podcast + guía de trabajo.

DESCARGA AQUÍ LA GUÍA

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS