

TU SEXO ES TUYO

SYLVIA DE BÉJAR

TODOS LO QUE HAS DE SABER
PARA DISFRUTAR DE TU SEXUALIDAD



El sexo no es algo que se acabe en la cama, que sucede durante un rato y que cuando termina se acabó y punto. Es mucho más. Si te sientes realmente satisfecha, perfecto. Pero si no es así o tienes dudas o crees que podría mejorar, no te conformes, ni mires hacia otro lado, ni te digas que es solo un aspecto más de tu vida o de tu relación: el sexo es importante. De ahí este libro, que incluye todo lo que has de saber (y ha de saber él) para comprender tu sexualidad, reflexiona con sinceridad sobre algunos de los temas que preocupan a muchas mujeres y expone (no impone) algunas ideas, hilos de los que tirar. Es probable que estés de acuerdo en muchos temas, en otros discreparás, pero, en cualquier caso, su lectura te hará pensar en tu sexualidad y disfrutar (mucho más) de ella. Porque tu sexo es (aún más) tuyo.

*A las mujeres que siento a mi lado.
Viajamos solas, lo sé,
pero también sé que estáis allí.
A Àngels,
Bea,
Merchi,
Sandra A.,
Sandra C.
y Z*

*A la terapeuta sexual
y amiga, Marta Arasanz.*

Agradecimientos

Este libro habría sido imposible sin la orientación, los buenos consejos y la enorme generosidad de los terapeutas sexuales Marta Arasanz, directora del Institut Català de Sexologia i Psicoteràpia (ICSP) de Barcelona, y Miguel Ángel Cueto, director del Centro Psicológico de Terapia de Conducta de León (CEPTECO), ambos miembros de la Federación Española de Sociedades de Sexología (FESS), y de los doctores Juan José Borrás, miembro titular vitalicio de la Academia Internacional de Sexología, recientemente fallecido, y María Pérez Conchillo, vicepresidenta de la Asociación Mundial de Sexología (1997-2001), ambos presidentes de honor de la FESS, expertos invitados por la Organización Mundial de la Salud a la reunión de consulta sobre salud sexual (Guatemala, 2000) y cofundadores del Institut Espill de Valencia. Todos ellos me han apoyado desde un principio y me han ayudado en todo momento para que llegara a buen puerto. Me siento muy honrada por haber podido contar con vosotros. Mi eterno agradecimiento a todos. (Aunque lo supongo obvio, quisiera advertir que no son responsables de mis opiniones).

También he de dar las gracias a los ginecólogos doctora Rosa Porqueras, del Institut Dexeus, y doctor Javier de Unzueta, de la Clínica del Pilar (Barcelona); a las fisioterapeutas especializadas en suelo pélvico Francisca García López, de El Centre (Barcelona), Núria Sans, del Institut Dexeus, Rosa Teixidó, del Servicio de Rehabilitación del Hospital

Quirón de Barcelona, y a la doctora Beverly Whipple, antigua presidenta de la American Association of Sex Educators, Counselors and Therapists, por sus aportaciones al capítulo «Lo que no tenía nombre». Asimismo, mi agradecimiento a la psicóloga y terapeuta sexual doctora Olatz Gómez, del Centro de Orientación, Psicoterapia y Sexología de Valencia (CARSIS), y al doctor Carlos San Martín, médico sexólogo y terapeuta de pareja del Centro Interdisciplinar de Psicología y Salud de Santander (CIPSA), por su participación en la revisión final del libro.

Tampoco puedo olvidarme de todos aquellos psicólogos, en especial Raimon Gaja, Antoni Bolinches, Daya Helena Rolsma y José García Romero, que durante el ejercicio de mi actividad profesional como periodista me ayudaron a *intentar* entender eso tan complicado que son las relaciones humanas... aun manteniendo en ciertas ocasiones *serias* discrepancias de opinión.

A Jaime Serra, gracias por embarcarte en esta aventura.

A Maribel, mi talismán, por leerme, darme ideas y cuestionarme cuando lo creía necesario, pero sobre todo por aceptar que escribiera de estas cosas.

A Z, por compartir. Se dice rápido, pero significa tanto. ¡Incluidos los postres sin remordimientos!

A Sito, por ser *tan* insistente y *tan* fan (y claro que te daré *argo*, y de por vida); a Mario, por *validar* mis teorías y no cortarse ante mis preguntas y *extrañas* peticiones, y a Jaume y a Mireia, por *cuidar* de mi gente en su momento.

Y gracias a Quincy, por entender que mamá te robara *tu* tiempo para escribir un libro que *para colmo*, en su momento, no te dejaba leer. Y a Pas, por ayudarme a encontrar mi coraje y por aguantar mis altibajos —algunas escenas no han tenido nada que envidiar a un culebrón— durante los años que he estado estudiando, investigando y

escribiendo este libro. Y, aunque apenas te hayas quejado y digas que vivir conmigo supone aceptar mis *neuras* creativas, sé que te debo una.

Con voz propia

«Las invitamos a cenar, les alegramos el oído, les tocamos el clítoris ¡y aún se quejan!». Hora del aperitivo. Estoy sentada en una terraza soleada, pensando en mis cosas, cuando me interrumpe la voz de un hombre que se eleva insolente por encima de las demás. Es obvio que disfruta siendo el centro de atención.

Sus amigos le ríen *la (maldita) gracia*, las mujeres se remueven incómodas en sus sillas. Él, ufano ante el impacto de sus palabras, insiste aún más fuerte: «En general, no hay quien os entienda, pero es que en la cama... ¿Se puede saber qué más queréis?».

Menudo gilipollas, me digo. Comentarios como el suyo me sacan de mis casillas y, para colmo, individuos como este me obligan a hacer un soberano esfuerzo por no meter a todos los hombres en el mismo saco. ¡La de trabajo que requiere, a veces, ser justa con los del otro sexo! Sin embargo, camino de casa, empiezo a darle vueltas a lo sucedido y descubro que lo que más me revienta es que el muy cretino no anda desencaminado. ¡Lo que faltaba! Sí, he de admitirlo: llevo tiempo preparando este libro, he hablado con muchas mujeres y no pocos hombres, incluidos destacados profesionales (de ambos sexos) de la psicología o la medicina especializados en terapia sexual y, desgraciadamente, me he dado cuenta de que muchas de nosotras *jamás nos hemos planteado cómo vivimos nuestra sexualidad y qué esperamos de ella*, o de hacerlo, no hemos profundizado lo suficiente.

¿Qué queremos?

¿Lo sabes tú?

Yo tuve *miedo*. Mejor dicho, me entró pánico. Cuando hace unos años me propusieron escribir este libro, lo vi muy negro: ¡«*Ni que estuviera loca*»! Ponte en mi lugar. Hablar puede que hables de sexo pero, dime, ¿hasta qué punto te *confiesas* de verdad? Es fácil reírse ante un chiste o un comentario de carácter sexual, pero pregúntale a una mujer si se masturba y ya verás la cara que pone. No nos engañemos: a la mayoría de las mortales el sexo sigue pareciéndonos *terreno de arenas movedizas*. Así las cosas, comprenderás que a mí tampoco me resultase fácil.

Sin embargo, a medida que pasaba el tiempo y gracias al apoyo de mi pareja —que lo vio claro desde el principio: ¿«Cuántas veces has dicho que deberíais hablar claro»?—, la idea empezó a tentarme. Como periodista he escrito numerosos artículos sobre sexo y en mi vida cotidiana no tengo inconveniente en abordar el tema, pero nunca había disfrutado de tal oportunidad para emplearme a fondo contra nuestra ignorancia —la mía también, no te vayas a creer— y sobre todo contra lo obsoleto de algunas *reglas del juego* aún vigentes.

El sexo no es algo que se acabe en la cama, que sucede durante un rato y cuando se termina, se terminó y *punto*.

Es mucho más.

Si te sientes realmente satisfecha, perfecto. Pero si no es así o tienes tus dudas, *no te conformes*, no mires hacia otro lado o te *cuentes* que no tiene importancia, que solo es un aspecto más de tu vida o de tu relación.

El sexo es importante.

Salvo que seas una asceta cuyo crecimiento espiritual pasa por la abstinencia (y eso también es materia discutible), estar satisfecha no debería ser el último punto de una larga lista de reivindicaciones femeninas. Es cierto que exis-

ten desigualdades *aparentemente* más injustas, más flagrantes, que claman al cielo. Puede ser, pero lo dicho, solo *aparentemente*, porque si renuncias a vivir con plenitud tu sexualidad, renuncias a una parte esencial de ti misma^[0].

No sé tu edad, ni tu experiencia sexual.

Si estás satisfecha o *no* o según el día.

Si vas con el freno puesto o pruebas lo que te apetece cuando te apetece.

Sin embargo, si estás leyendo estas páginas es porque algo bulle en tu interior y te cuestionas ciertas cosas. Lo mismo que yo.

No voy a andarme con rodeos, cuanto antes lo tengamos claro mejor: *se desconocen muchas cosas acerca de la sexualidad femenina*. Cuesta creerlo, pero la verdad es que ni siquiera existe un acuerdo, *una versión definitiva*, sobre nuestros genitales o nuestros orgasmos. Hay ciertas lagunas, no pocas dudas, o sea que no esperes, pues, verdades absolutas o recetas únicas. *No existen*. Has de encontrar las tuyas propias y no dejarte engañar por esas falsas creencias de que el sexo es algo *espontáneo y natural* o que hay una forma correcta de *hacerlo*. No es cierto, y *sobre todo* no lo es para las mujeres. Primero, porque nuestra forma de relacionarnos es producto de la cultura patriarcal en que vivimos, y segundo, porque *no es lo mismo practicar el sexo que disfrutar de él*.

Cada mujer es un mundo, y nuestra sexualidad, un *puzzle* muy complejo, incluso con algunas piezas muy distintas queriendo ocupar el mismo lugar. Por lo tanto, no existe una única forma de sexualidad femenina (masculina, tampoco). Lo que a una le gusta puede que para otra sea insuficiente, desagradable, e incluso cuestionable. No en vano somos diferentes: nuestra edad, nuestra educación, nuestras experiencias infantiles, la época en que nos ha tocado vivir, el mayor o menor temor a perder el control, las ganas de probar cosas nuevas, incluso nuestra religión y nuestra

etnia (¿y cuántas cosas más?) pueden influir en nuestro placer. Lo que importa es que descubras lo que quieres tú.

Por eso, a lo largo de estas páginas he intentado abarcar todo lo que es indispensable saber sobre nuestra sexualidad, realizar una sincera reflexión sobre algunos de los temas que nos preocupan a muchas mujeres y exponer (no imponer) algunas ideas, hilos de los que tirar. Es probable que estemos de acuerdo en muchos temas, en otros discreparemos, pero, en cualquier caso, espero que la lectura de este libro te estimule tanto como a mí el escribirlo, porque ese es su objetivo principal: *hacernos pensar en nuestra sexualidad y no vivirla sin más o con miedo, vergüenza, culpa o insatisfacción.*

De lo que se trata, en definitiva, es de encontrar *nuestra propia voz*, la de cada una de nosotras.

La tuya.

PARTE I

No quiero ser una buena chica

Las incongruencias de nuestro modelo
de sexualidad

•

Cómo lo vivimos las mujeres, cómo lo vi-
ves tú

•

La insatisfacción femenina

•

El ejemplo de Lilit

•

Algo tiene que cambiar

•

Las mujeres hemos de responsabilizar-
nos de nuestra sexualidad

•

Ellos también saldrían ganando

•

Un cuestionario para reflexionar sobre tu
vida sexual

***La toma de conciencia es el único camino para la li-
beración.***

(Frase con muchos dueños)

Algunas mujeres tenemos *miedo*: a no gustarles, a no estar a la altura, a dar que hablar...

Algunas sufrimos porque no gozamos o no lo hacemos como *creemos* que deberíamos.

Algunas renunciamos cuando *no pedimos* y, en cambio, les hacemos o dejamos hacer sin rechistar.

Dicen que algunas *fingimos*. ¡Ya lo creo! Y no solo fingen las mujeres que simulan orgasmos por temor a quedar mal, por no herir los sentimientos de su pareja o simplemente «para que él acabe de una vez». La triste realidad es que casi todas *mentimos* —más que a nadie, a nosotras mismas— cuando comulgamos con una forma de concebir y practicar el sexo que nos convence menos de lo que querríamos admitir.

Y no te precipites. Antes de asegurar que no estás de acuerdo, sigue leyendo...

No hay peor ciego que el que no quiere ver.

Dime, ¿acaso no te llama la atención lo mucho que se habla de sexo y lo poco que se sabe *de verdad* sobre el tema? ¿Y no te chocan, preocupan e incluso irritan muchos aspectos de nuestra vida sexual? Se me ocurren unas cuantas *cuestiones* que merecen una reflexión:

- ¿A qué obedece que las relaciones sexuales casi siempre se limiten a unos minutos de *juegos preliminares*, el consabido coito, y mañana será otro día?;
- ¿por qué a tantas mujeres les preocupa más el placer de su pareja que el suyo propio, cuando ellos lo tienen, por lo menos hasta que *nos espabilamos* (si es que reaccionamos), bastante más fácil que nosotras?;
- ¿qué hay de la supuesta pasividad y menor libido de las señoras frente a la *incontrolable necesidad* de «descargar» de los caballeros?;
- ¿por qué podemos hablar de *echar un polvo* y la palabra masturbarse nos saca los colores?;

- ¿cómo es posible que nos preocupe tanto el olor de nuestros genitales mientras ellos ni se lo plantean cuando se trata de sexo oral?;
- ¿por qué los hombres (y las mujeres) se pasan el día juzgando nuestros cuerpos y nosotras hemos de venerar sus penes? ¡No vaya a ser que se traumatizen! (¿Y a nosotras quién nos paga el psicólogo?);

MUJERES QUE FINGEN

Me pregunto a cuántos hombres se les cayó la venda cuando la actriz Meg Ryan demostró lo fácil que es simular un orgasmo en la película *Cuando Harry encontró a Sally*. (Si no la has visto, teclea el título de la película en YouTube y verás la famosa escena). Seguramente los terapeutas sexuales atendieron un sinfín de consultas sobre cómo se podía desenmascarar a una impostora. La verdad es que no es tan fácil. El rubor sexual (erupción rojiza en la zona del abdomen y pecho, que no se produce siempre) y el acelerón cardíaco, dos de las *posibles pruebas* de que se ha producido el clímax, no son precisamente las mejores pistas: deja de respirar un rato y ya verás cómo te pones, y además, ¿cuánta gente lo hace a plena luz del día? Asimismo, una amante espabilada puede fingir las contracciones vaginales propias del orgasmo, pista que, por cierto, no suele servir de mucho, porque la mayoría de los hombres confiesan no haberlas sentido nunca. ¿Entonces? Entonces... solo queda *la sinceridad y la confianza*.

Es difícil saber con exactitud cuántas mujeres fingen, nadie disfruta contando sus *miserias*, pero algunos estudios apuntan a que entre el 50% y el 70% lo ha hecho por lo menos una vez en la vida. ¿Sorprendente? Para nada. Como bien explica la investigadora

Shere Hite^[1], autora de los polémicos informes que llevan su nombre, fingir es el *lógico resultado* de «la enorme presión ejercida para que las mujeres tengan un orgasmo durante el coito», o sea de *la forma natural para ellos*. Sin comentarios. Los dejamos para más adelante.

- ¿a santo de qué él puede irse con quien quiera y ser un donjuán y si yo hago lo mismo soy *fácil*, cuando no una *puta*?
- por si la pregunta anterior te pareció exagerada, la re-dactaré de otra manera: ¿por qué ellos pueden sentir y manifestar deseo, ser sexualmente explícitos, y nosotras... *mejor ser discretas*?
- ¿por qué permitimos que la anticoncepción sea responsabilidad femenina cuando ellos son *la mitad* causante de la posible consecuencia^[2]?
- y aunque hay bastantes más —no necesitarás esforzarte para añadir de tu propia cosecha— termino con uno de los *asuntos* que más me exasperan, es decir, la **curiosa confusión** existente en torno al orgasmo femenino: ¿Cómo es posible que todavía andemos preguntándonos si somos clitorianas o vaginales, preocupándonos por cuál es la mejor manera de *llegar* e incluso dudemos de la calidad y normalidad de nuestros clímax?

No sé qué te habrá llevado a leer este libro, pero has de saber que pretende ser algo más que un manual de sexo al uso, que de esos ya hay unos cuantos. Es verdad que aquí encontrarás explicaciones de *anatomía* —hablaremos de clítoris, penes, puntos G y otras zonas menos publicitadas— y *artes amatorias*, sean solitarias, compartidas y más o menos aceptadas. Pero creo que eso sería conformarse con

poco. ¿Qué tal si somos algo más ambiciosas? Permíteme entrar en el terreno personal:

¿Crees que vives tu sexualidad como quieres^[3]?

Es probable que tengas tus dudas; conozco a poquísimas mujeres —me bastan y sobran los dedos de una sola mano— que hayan respondido con un «sí» plenamente convincente, y aún estas explican que se trata de una conquista diaria y que no pueden bajar la guardia, tanto por las presiones externas como internas (nuestra mente es a menudo nuestra peor enemiga).

Las demás, o sea la mayoría, reconocemos que *renqueamos* por algún lado: porque no nos convencen nuestras relaciones (básicamente aquello de cuatro caricias, cópula y fin); por falta de orgasmos o porque estos *no son como deberían ser*; por sentirnos incómodas en nuestros cuerpos; porque ellos *van a la suya* (¿no será que se lo permitimos?); por rutina y aburrimiento; por miedo a experimentar; por no decir lo que queremos; por sentimientos de culpa; por ignorancia... Tenemos tantos motivos. Es lógico:

Las mujeres nunca —ni siquiera hoy— hemos sido educadas para ser dueñas de nuestra sexualidad.

Y pensar que las cosas podrían haber sido de otra manera... Déjame contarte una historia que me inspira. No sé si sabrás que la primera mujer no fue Eva. Suele pasar, solo nos cuentan la historia oficial, la de la mujer (peligrosa) que tienta a Adán con una apetitosa manzana y provoca la pérdida del paraíso. Desde entonces, a las mujeres hay que mirarlas con lupa. Mucho cuidado, no son de fiar.

Pero existe otra versión. Existe otra mujer. Se llamaba Lilit, y menuda era la dama. Nos daba sopas con honda a las *emancipadas* de hoy.