



# **SEXO SENTIDO**

**ANIMATE A DISFRUTAR  
DE TU UNIVERSO ERÓTICO**

Salort, Florencia

Sexo sentido : animate a disfrutar de tu universo erótico / Florencia

Salort. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo, 2020.

320 p. ; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1127-7

1. Sexualidad. 2. Mujeres. I. Título.

CDD 155.333

*Sexo sentido. Animate a disfrutar de tu universo erótico*

© Florencia Carolina Salort, 2020

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2020

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneco.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Edición: Carolina Genovese

Colaboración editorial: Macarena Manzone

Producción: Pablo Gauna

Diseño: Raquel Cané

Armado: Leda Rensin

1ª edición: diciembre de 2020

ISBN 978-950-02-1127-7

Impreso en Talleres Trama,

Pasaje Garro 3160,

ciudad de Buenos Aires,

en diciembre de 2020.

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

La información de este libro no pretende reemplazar la consulta con un profesional de la salud. Se recomienda el uso responsable de la información proporcionada en esta obra quedando bajo la exclusiva y única responsabilidad del lector/a cualquier inconveniente que pueda surgir en función de la manipulación inadecuada y mala utilización de los datos expuestos.

**FLORENCIA SALORT**

**SEXO  
SENTIDO**

**ANIMATE A DISFRUTAR  
DE TU UNIVERSO ERÓTICO**



# ÍNDICE

<b>PRÓLOGO</b>	7
<b>INTRODUCCIÓN</b>	13
<b>BIENVENIDA</b>	19
<b>CAPÍTULO 1.</b> Masturbación, bendita tú eres	24
<b>CAPÍTULO 2.</b> Orgasmo, divino tesoro	42
<b>CAPÍTULO 3.</b> ¡Aló! Lubricación, ¿estás ahí?	62
<b>CAPÍTULO 4.</b> Se dice de nosotras. Los mitos sexuales femeninos	80
<b>CAPÍTULO 5.</b> Se dice de ellos. Los mitos sexuales masculinos	100
<b>CAPÍTULO 6.</b> Hoy no tengo ganas. ¿Solo hoy?	122
<b>CAPÍTULO 7.</b> Libido, ausente sin aviso	142
<b>CAPÍTULO 8.</b> En busca del deseo perdido	162
<b>CAPÍTULO 9.</b> ¡Así, no! Eso que nos deserotiza	178
<b>CAPÍTULO 10.</b> Delicias orales. Esa boca es tuya	202
<b>CAPÍTULO 11.</b> Ese disfrute (poco) permitido	220
<b>CAPÍTULO 12.</b> Sucesos extraños del tercer tipo	238
<b>CAPÍTULO 13.</b> El poder de elegir	262
<b>CAPÍTULO 14.</b> Preguntas reales, respuestas concretas	286
<b>EPÍLOGO</b>	307
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	314
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	317



## PRÓLOGO

# Flor es nosotras

Cercana, cálida, cotidiana, accesible, simple. Tiene muchísimos títulos y logros profesionales, de los cuales un ego un poquito inflado haría un despliegue de alarde insoportable. Pero ella nunca habla de eso. Ella habla de nosotras.

Nunca está en el podio dando cátedra. Siempre está al lado, acompañando, entendiendo, porque acepta que también le pasa lo que nos pasa a todas. Ella es nosotras.

En esos diplomas es Florencia Salort, pero la conocemos sencillamente como Flor, Florcita o como @flordegineco en Instagram, sin protocolos.

Cuando me propuso redactar este prólogo le pregunté qué la había llevado a escribir este libro, y me dijo: *“El amor a las mujeres. El amor a la libertad. El amor a poder elegir. El amor y el respeto, no solamente a la identidad y a la orientación*

*sexual, sino a las formas de querer amar y de ser sexualmente a cada momento. Porque no creo que la sexualidad se elija para siempre, ni se es sexual de una forma u otra para siempre, todo puede cambiar...”.*

Escucharla, sentir vibrar su pasión, emociona. No es postura, no es maquillaje. Es verdadero compromiso. Creo que ni ella se da cuenta del enorme valor que su aporte le otorga a la vida de las mujeres de hoy, en un momento histórico para nuestro género.

**Ella es una mujer que escribe para todas, sin prejuicios, castigos, condenas, miedos, estereotipos, ni nada que se le parezca. No existe en su vocabulario el “deber ser”.**

Cada célula de Flor, cada letra de este libro abrazan la diversidad y la libertad. Libertad de sentir y adueñarnos del placer como cada una de nosotras quiera y pueda.

Yo, como psicóloga, terapeuta holística y oradora, escucho todos los días los rastros de dolor y angustia que han dejado los condicionamientos sociales y familiares sobre la sexualidad femenina. El sufrimiento es mucho, pero tiene solución.

La aparición de Flor en los medios y en las redes sociales me ha ayudado mucho, tanto en lo personal, como en el acompañamiento de mis pacientes. Y ahora estas páginas serán lectura más que recomendada para cada una de ellas. ¡A desbloquear se ha dicho!

Vamos al libro.

*Sexo sentido*, un claro guiño al sexto sentido, a la intuición, una puerta que se nos abre para recuperar nuestra



naturaleza femenina en todo su esplendor y potencial. Fémimas en goce.

¿Qué vas a encontrar entre sus páginas? ¡Vas a encontrarte! Te vas a encontrar con tu ser en todas tus posibilidades como mujer. Vas a poder encontrar respuestas, aclarar dudas, aprender sobre masturbación, orgasmos, mitos sexuales tanto femeninos, como masculinos, lubricación, falta de deseo, sus causas y posibles formas de reencontrarlo. Además, comprenderás la importancia de la comunicación en la pareja, aprenderás a conocer, decir y pedir qué te gusta y qué no a la hora del sexo.

Sexo oral, anal, imprevistos en la cama, anticoncepción de emergencia, y sobre todo mucha información sobre el órgano sexual femenino por excelencia, el *clítoris*.

Todo lo que nos enseñaron, lo que creíamos, lo que aprendimos antes, puede cambiar, puede mejorar.

Dice Flor: *“La sexualidad se aprende, se transmite, se educa”*. Para todo esto llega este libro. Su lectura es simple, llevadera, profundamente informativa. Cada capítulo termina con un pequeño resumen a modo de recordatorio de los puntos más importantes.

En aquella charla con Flor, en la que me hablaba del libro, me expresó su deseo de acompañarnos. En un momento de la historia femenina en el que nuestras voces resuenan cada vez más poderosamente.

*Sexo sentido* y Flor Salort nos toman de la mano para transitar juntas el camino hacia nuestra completa libertad sexual.

Sexualidad y palabra, dos ámbitos negados por siglos a las mujeres, se abren entre estas páginas para ser guía y acompañamiento.

Flor es nosotras. Es verdadera sororidad ejercida, sororidad en acción.

*Sexo sentido* es un libro necesario, fundacional, esencial para cada mujer. Y una invitación al placer.

**Conociendo a su autora, cada letra fue concebida con amor y respeto hacia cada lectora.**

Ella dice que su función es estar junto a nosotras, con este libro ya no estaremos solas a la hora de encontrarnos con nuestra sexualidad.

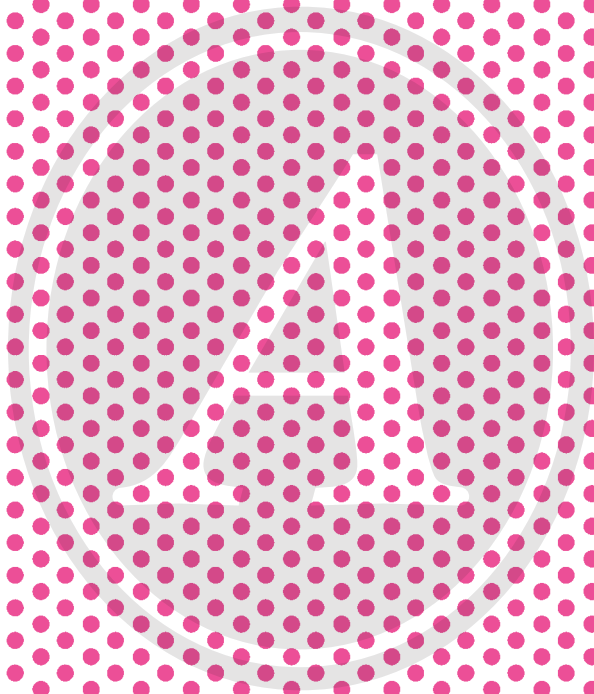
¡Bienvenidas al disfrute! Descubran en estas páginas sus formas de gozar.

Y como dice Flor al final de cada capítulo: Quisiera que cada palabra te lleve al placer, *"querida amiga"*.

Porque eso es Flor para cada mujer que la conoce: una amiga.

**Pata Liberati**

Psicóloga, escritora y oradora





# INTRODUCCIÓN

## Yo las entiendo

Desde ya les digo que las entiendo... ¡las entiendo tanto! Sí, porque yo también pasé por situaciones en las que me sentí sola, incomprendida, sin espacio para preguntar. Y lo que ustedes sienten, de vez en cuando, lo vuelvo a sentir o vivir. Sí, aún hoy.

Las entiendo cuando me dicen que no sienten ganas de tener relaciones sexuales, que cuando las tienen muchas veces no logran llegar al orgasmo, que no se conectan con el placer, que no hablan con sus parejas sobre sus deseos sexuales, que están llenas de prejuicios o que alguna pareja sexual las estigmatizó con esas palabras que les dijo en pleno momento sexual...

A mí, muchas veces, me pasó lo mismo. Desesperada, consultaba con algún profesional y lo único que escuchaba eran

comentarios del estilo: “Seguro que algún día vas a tener un orgasmo, ¡tranquila!”. “Bueno... ¿pero qué te duele?”. Salía de la consulta con la sensación de que no me habían escuchado. Aterrada, trataba de hablar con una amiga o compañera de alguna reunión de médicas, con quienes no siempre nos decíamos exactamente la verdad, buscando que hubieran pasado por lo mismo y preguntándome si sería normal lo que me estaba sucediendo, cuándo se me pasaría o si había nacido fallada. Me daban ganas de gritar: “¡Por favor! ¿Te pasa lo mismo? ¿Alguien me explica cómo gozan la mujer y el hombre, y cuáles son los tiempos de cada uno? ¿Somos iguales en el deseo? ¿Cómo llego al orgasmo? ¿Es normal todo lo que imagino como fantasías? ¡S.O.S.! ¿Hay alguien ahí?”.

**Mujer querida, por esto y por múltiples razones más que te pasaron o te estás imaginando, te digo: “¡Aquí estoy!”.**

Cuando estudié Medicina, como tantos otros amorosos y amorosas colegas que lo hacen desde el corazón, decidí levantarme cada día y hacer del ancestral oficio un espacio de escucha, empatía y encuentro.

Hace muchos años (veinte, pero no digas nada), para la selección de ingreso a la residencia de Ginecología y Obstetricia en el Hospital Italiano de Buenos Aires, me preguntaron: “¿Por qué querés ser ginecóloga?”. Y yo, rápidamente, contesté: “Porque me gustaría acompañar a las mujeres a transitar mejor cada etapa de su vida”.

Hoy entiendo que estudié y que sigo formándome para eso. Para ser una gran acompañante de caminos, de alegrías, de grandes momentos. Para agarrarte de la mano, mirarte

a los ojos y contenerte. Para buscar la luz en la oscuridad cuando manda el miedo. Para que, como siempre digo, te vayas de mi consulta mejor de como entraste...

Quiero que este libro sea tu compañía siempre. Que a las dos de la mañana te saque de un apuro y te relaje dándote el control sobre tu cuerpo y tus emociones. Quiero que este sea tu lugar de identificación, porque ninguna mujer es la excepción a ninguna regla. Quiero que lleguemos a aceptar que tenemos mil facetas y ninguna nos define en un todo, sino que todas juntas hablan de nosotras.

**Me gustaría que estas páginas te ayuden a que puedas conocerte, a que te amigues con tu cuerpo y tu propia luz hasta que puedas sentirte un todo entre lo físico, lo mental y lo emocional. Que liberes tus culpas, que te sueltes de las ataduras de lo que creíste que era correcto.**

Quiero que en mí encuentres una amiga, una palabra tranquilizadora, que no juzga, que acompaña y que habilita a ser. Mi deseo es que, en este libro, encuentres una respuesta, un mensaje, un abrazo y una guía que te haga ser más consciente de lo que te pasa, para que juntas podamos sacarlo afuera. Créeme: se puede disfrutar y gozar de ser estas mujeres que somos.

*Sexo sentido* está dirigido a todas las personas que se sientan mujer. Si bien, muchas veces, me referiré a las mujeres como personas con vulva y a los hombres como personas con pene, mi intención es que todas las personas, en algún momento durante la lectura, se sientan parte y se identifiquen. El género trasciende el binarismo hombre/mujer.

Este libro está escrito para que las personas sean más libres sexualmente. No tiene etiquetas. Por eso también me refiero a parejas sexuales independientemente de su identidad de género.

**En estas páginas voy a hablarles del placer y del autococimiento, pero también de la culpa, de los mandatos, de las creencias, de todo aquello que nos impide gozar.**

Vamos a transitar emociones, las que nos atraviesan día a día, las que sentimos, las que nos estimulan o nos retraen, las que nos dan en el alma y a veces nos limitan. También, vamos a hablar de sexualidad y de sexo. Vamos a hablar de deseo y libido. Y te voy a compartir los mitos y realidades que tenemos las mujeres y los hombres a la hora de gozar y que nos marcan, tantas veces, la senda. Las emociones en el sexo nos afectan y nos influyen en el goce, en la salud y repercuten en nosotras y en nuestros vínculos. Vamos a hablar de orgasmos, de masturbación femenina, de imprevistos a la hora del sexo, de la falta de deseo y cómo estimularlo, de aquello que no nos animamos a pedir por miedo a cómo nos verán y de nuestro poder para elegir cómo queremos vivir nuestros vínculos sexuales.

Vislumbré este libro hace muchísimos años, con tanto amor como imaginé a mis hijas y las sentí antes de que fueran concebidas. Llega en el momento justo, en el que cada mujer necesita reencontrarse y prender su GPS en ese tiempo que transita. Nada llega a nuestras manos antes de tiempo. Si estás leyendo *Sexo sentido*, significa que estás por emprender un viaje al centro de tu placer.



Hoy este libro acaricia mi alma, ya que todo lo que brindo en él forma parte de mi experiencia de tantísimos momentos de escucha, de horas de estudio, de decenas de libros leídos, de incontables situaciones vividas en el consultorio. Entre espéculos, Paps, manos agarradas, sonrisas y lágrimas, aquí me tienen para acompañarlas. Amo escribirlas, hablarles y escucharlas.

A ustedes, mujeres amigas, mujeres líderes, mujeres fuertes, mujeres emprendedoras, mujeres que aman y se dejan amar, mujeres que dudan, mujeres que se cuidan y protegen. Mujeres brillantes, simplemente mujeres.

A ustedes que son adolescentes y tienen todas las dudas. A ustedes que son jóvenes y están viviendo un mar de experiencias. A ustedes que son adultas y les dijeron que es la mejor edad, pero no logran combinar la vida diaria llena de obligaciones con el placer. A ustedes que están en plena menopausia y sienten que se apagan, cuando en realidad pueden vivir un hermoso despertar. A ustedes que pasaron los sesenta y pico y compraron el discurso de que la gente grande ya no “disfruta” de la sexualidad. ¡Ja! Nada más lejos de la realidad. A ustedes, mujeres, con la orientación sexual que elijan para ser felices. **A ustedes que quieren vivir sin culpas, que no se sienten escuchadas o que no se animan a preguntar; a ustedes que se sienten solas y que nadie las entiende.**

A ustedes que son madres, abuelas, tías, hermanas, amigas, esposas, novias, amantes, amigas con derechos...

A ustedes, mujeres: ¡bienvenidas, a este mundo maravilloso de ser mujer y gozar en el camino!



# **BIENVENIDA**

## **Permiso para el placer**

Cada día más, se entiende que el placer es nuestro derecho y que todas las mujeres somos dignas de otorgárnoslo cuando cada una así lo decida. Pero, durante mucho tiempo, el disfrute de la mujer no le importó a nadie: ni siquiera a nosotras mismas. Y en algunos casos, todavía hoy sigue estando mal visto. En cambio, el placer masculino siempre estuvo socialmente aceptado. Los hombres tienen culturalmente aprobado el derecho a gozar. Y, además, la naturaleza les dio la posibilidad de conocerse más rápido, casi sin tener que proponérselo.

La primera gran diferencia entre ellos y nosotras es que sus genitales están más expuestos. Eso significa que se los miran desde pocos meses después de nacer, se los tocan, examinan sus cambios... Conocen su tamaño, sus

sensaciones: el diálogo entre su pene y su cerebro está claramente establecido.

Nuestros genitales están allá abajo, lejos, ocultos, misteriosos. Por eso, muchas veces, no sabemos cómo nombrarlos. Ni siquiera sabemos cómo está conformada nuestra vulva, cómo es, de qué color, cómo se llaman las distintas partes y qué función cumplen para nuestro disfrute.

Las mujeres tenemos libertad sexual. Esto abarca el disfrute, el ejercicio y el desarrollo de nuestra identidad sexual. También, comprende la elección de tener o no hijos, cuándo y cuántos, y la decisión de en qué momento tenemos relaciones sexuales, cómo y con quién. Todas podemos buscar nuestro placer.

Todas, absolutamente todas las mujeres, tenemos la posibilidad de tener un orgasmo, es decir, de sentir el éxtasis. **Todo nuestro cuerpo está provisto de miles y miles de terminaciones nerviosas que están allí para hacernos gozar y tener sensaciones: darnos escalofríos, estremecernos y disfrutar hasta llevarnos al máximo placer. ¿Saben qué es lo primero que debemos hacer? Darnos permiso.**

El permiso para el placer femenino es un derecho que debería ser de lo más habitual, una experiencia que todas tengamos con frecuencia y que recorramos a lo largo de nuestra vida. Pero es difícil y, a veces, cuesta derribar la cantidad de prejuicios, preconceptos, reglamentaciones y prohibiciones que se nos imponen y que nos atribuimos a la hora del goce. No nos damos permiso para el placer. Aunque parezca mentira, a veces las personas más llenas de falsas creencias, de

culpas, de prohibiciones y de mandatos en contra de nuestro disfrute somos nosotras mismas.

Por otro lado, siempre la vagina estuvo asociada al placer o se le dio el lugar de órgano sexual en equivalencia al pene de los hombres. Por ende, se centró la obtención del placer lógicamente en ese órgano. ¡Esto es un error!

Desde tiempos remotos hasta el día de hoy, el placer femenino se asocia con la penetración. En los libros de ciencia y de medicina no se habla del placer femenino ni de su órgano de placer más grande, que se llama *clítoris*.

A mediados el siglo XIX, la medicina hablaba de maleficios psiquiátricos, demencias prematuras, epilepsias, ceguera, desviaciones, alteraciones neurológicas, e incluso de la muerte temprana si alguien osaba tocar el clítoris. Hasta era recomendado extirparlo para evitar enfermedades.

Esto se mantuvo en auge hasta la mitad del siglo XX. Sí, leyeron bien, hasta 1950/60. Y aún en muchas culturas ese disfrute está mal visto, o incluso prohibido hasta la actualidad. De hecho, hay lugares en el mundo en los que es culturalmente aceptable mutilar el clítoris por diversas causas, entre ellas: quitar la posibilidad de gozar, castigar a la mujer por tener relaciones sexuales sin haberse casado o por ser infiel.

Tuvieron que pasar muchos años para que comenzáramos a hablar y a estudiar el placer femenino, su respuesta sexual, sus tiempos en el orgasmo, la excitación, su deseo. El placer femenino es nuestro derecho y toda mujer es digna de proveerse placer y otorgárselo cuando ella lo decida.

**Las mujeres somos dignas de disfrute y de experimentar nuestra libertad sexual. Podemos vivir en consonancia con nuestra identidad y la orientación sexual que sentimos y queramos. Y modificarla cuando nos plazca. Somos libres de elegir con quién relacionarnos sexualmente, besarnos y amarnos.**

Por lo tanto, mujeres, tenemos que saber que:

- Somos seres sexuales.
- La sexualidad se aprende, se transmite y se educa.
- Venimos de un mundo de creencias a derribar que nos privaron de placer.
- Nos debemos permitir el placer y somos dueñas de nuestro goce.
- Somos amas y señoras de nuestro tiempo, nuestros espacios y nuestro cuerpo.
- Tenemos derecho a nuestra propia intimidad y privacidad. Siempre.
- Somos bienvenidas a nuestro propio éxtasis de placer.

## Querida amiga, ¡tu placer importa!

Empecemos a recorrer juntas estas páginas para que puedas reconectarte con tu deseo, con tus emociones, con tu cuerpo y con todo tu ser sexual. Es tiempo de que te des permiso para vivir intensamente el placer.



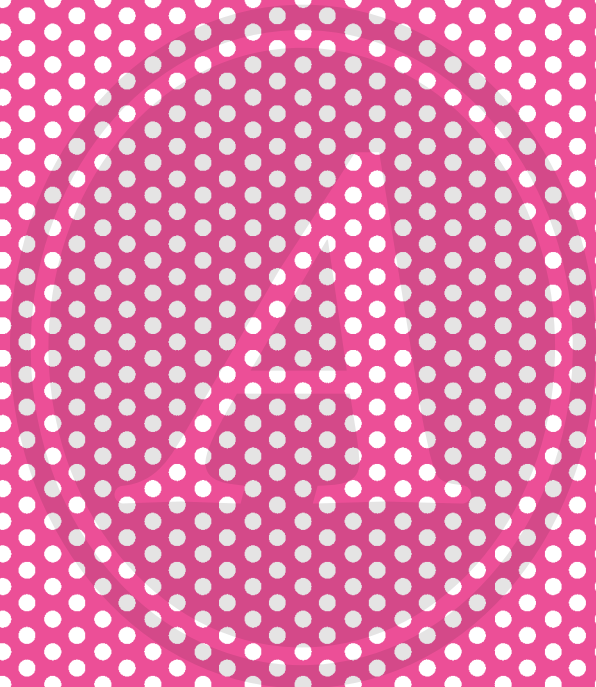
# **CAPÍTULO**

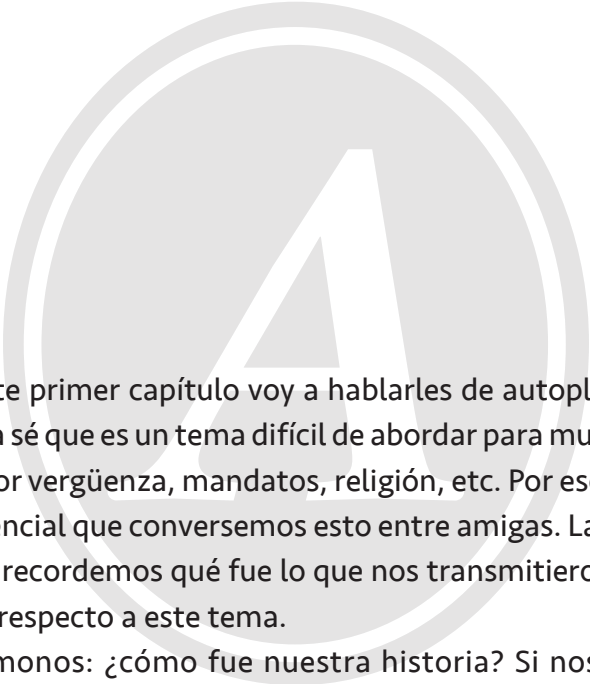
**1**





**Masturbación,  
bendita tú  
eres**





**E**n este primer capítulo voy a hablarles de autoplacer. Sí, ya sé que es un tema difícil de abordar para muchas mujeres por vergüenza, mandatos, religión, etc. Por eso me parece esencial que conversemos esto entre amigas. Las invito a que recordemos qué fue lo que nos transmitieron de niñas con respecto a este tema.

Preguntémonos: ¿cómo fue nuestra historia? Si nos encontraron explorándonos, ¿nos dijeron que estaba mal o que era feo? **¿Alguien nos habló de la importancia de conocernos, de que es natural y de que lo hagamos en privado?** ¿Nos hablaron de la intimidad? ¿Del cuidado de nuestro cuerpo? ¿Alguien de nuestra familia nos dibujó una vulva? ¿Nos explicaron cómo higienizarnos?

¿Nos dijeron que estaba bien la satisfacción y el placer con nosotras mismas?

Qué bueno hubiera estado que nos explicaran que las niñas tienen igual derecho al placer que las mujeres adultas. Cuánto más fácil sería si nos hubiesen contado que es maravilloso querer el cuerpo, explorarlo, respetarlo e ir construyendo nuestra intimidad. Legítima, propia.

Imaginemos qué habría pasado si nos hubiéramos criado en una sociedad que nos hubiese habilitado al placer desde pequeñas. ¡Qué lindo hubiese sido que, sumado a eso, no nos regañaran ni señalaran cuando descubriéramos nuestras zonas erógenas al explorarnos y nos hubiesen permitido el disfrute sin censura! Si nos hubiesen criado en la libertad de podernos dar placer a nosotras mismas en nuestra privacidad.

**Pensemos cuán diferente sería nuestra vida sexual si hubiéramos crecido en un ambiente donde nos hubieran explicado de qué se trata esto que descubrimos al tocarnos.** Cuánto más sencillo habría sido todo si el placer se viviera como algo natural, como un derecho de cada una y no como algo prohibido.

Ante esta realidad, querida amiga, que aún hoy nos pesa sobre nuestras espaldas, aquí me planto para decirte: ¡Conéctate con el placer femenino en todas sus formas! La autosatisfacción es parte de tu cuerpo, de tus fantasías, de tus emociones. En este capítulo vamos a patear el tablero y a sumergirnos en nuestra propia erotización, porque está ahí para tomarla de la mano e invitarla a jugar.

Te voy a demostrar que nada malo nos puede pasar si nos sumergimos en este camino del autoplacer y vamos al reencuentro con nuestra mujer sexual, con la musa erótica y ardiente que todas llevamos dentro. Solo es cuestión de dejar de lado algunas estructuras y creencias limitantes, y animarnos. ¡Allá vamos!



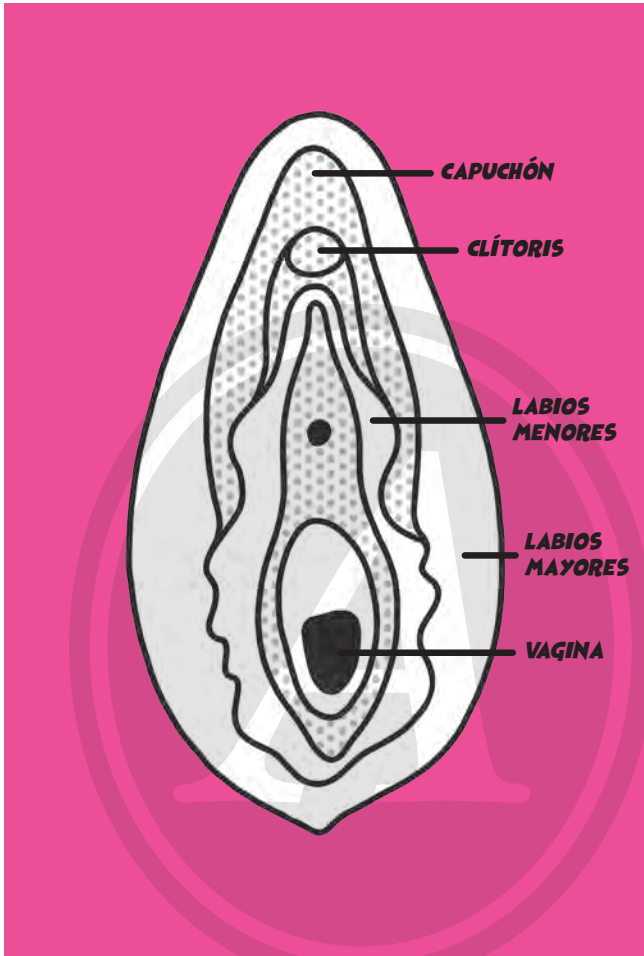
## **CONOCERSE PARA AMARSE**

El conocimiento de nuestra sexualidad no comienza en la adolescencia o cuando tenemos nuestra primera relación sexual. Cuando nos encontramos con otra persona en una situación erótica no sabemos por arte de magia cómo gozar y llegar a tener un orgasmo. Nada más alejado de las películas en las que se tiran contra la pared o la cama, las cosas suceden y todas gimen mágicamente en dos segundos... No, no funciona así. Nuestro conocimiento sexual comienza antes de nacer.

Los primeros estímulos placenteros comienzan dentro del vientre en el que nos formamos. Por una razón absolutamente instintiva, cuando somos bebés nos llevamos las manos a los genitales, nos chupamos los pies para obtener placer, nos frotamos contra el pañal y, cuando somos un poco más grandes, continuamos con este tipo de autosatisfacción.

La sexualidad se sigue desarrollando día a día luego de nacer, se enseña, se aprende y necesita tener (y que nosotras le demos) un espacio para que se construya y se viva de una manera más abierta y saludable. Hablo de dedicarle un tiempo, como el que le dedicamos a aprender cualquier otra actividad (comer, bañarnos, ordenar nuestras cosas, etc.). El primer paso para tener una sexualidad plena es que cada mujer se conozca a sí misma. Siempre aconsejo que nos conozcamos, nos miremos nuestros genitales con un espejo y los observemos. Que nos toquemos y exploremos. Sé que la palabra *masturbación* suele ser tabú entre las mujeres, pero es importante que nos amiguemos con el término y, al mismo tiempo, conozcamos nuestra vulva y sus partes para saber cómo darnos placer.

**Lo primero que me gustaría explicar es que no es lo mismo vulva que vagina.** Las personas en general, y muchísimas mujeres, no conocen esa diferencia. La vulva es lo que conocemos como nuestros genitales externos. Está rodeada por áreas extremadamente sensibles como, por ejemplo, el monte de venus, que es la parte que tapamos con el triangulito del traje de baño, que tiene grasa, está adelante de nuestra vejiga y pelvis, y es donde se encuentra el vello. Y la vulva propiamente dicha está conformada por el clítoris, los labios menores, labios mayores, la uretra, el himen, la horquilla vaginal y nuestro vestíbulo. También están las glándulas de Skene, rodeando a la uretra, que son las responsables del famoso *squirt* del que te hablaré en el capítulo siguiente.



El himen es como una telita, una membrana que está en la entrada de la vagina de cada mujer y que es tan particular que el de cada una es diferente, y puede tener diversas formas y tamaños. El caso es que, por lo general, en

algún momento de la vida el himen se “rompe”, se “corre”, dejando más libre la entrada de la vagina. Puede suceder en múltiples situaciones, como por ejemplo, andando en bicicleta o en una clase de baile. Pero deben tener en cuenta que a veces no ocurre nunca: hay mujeres que conservan su himen intacto a pesar de haber tenido relaciones sexuales con penetración. Y, también, es un mito que necesariamente cuando se rompe o se tienen relaciones con penetración vaginal por primera vez “deba sangrar”. Muchas veces esto no ocurre. Por lo tanto, basta del mito de que el himen es igual a sangrado y a “virginidad”. Otra palabra mítica que no debería estar más asociada al inicio de la vida sexual y/o a la penetración vaginal.

Nuestros labios mayores comprenden un área que tiene muchísimas terminaciones nerviosas que podemos explorar y acariciar. Pueden tener vellos, ser canosos, estar depilados, ser turgentes, con más grasa o menos. Cada área de cada vulva es única en cada mujer.

Los labios menores son los que cubren nuestra vulva. Los hay de todos los tamaños, texturas, colores y formas. Pueden ser asimétricos, grandes, pequeños, rugosos, finos, delgados. **Son muy sensibles y, a través de ellos, podemos explorar el placer.** La forma de estos labios es muy diversa. Como verán, hay infinidad de vulvas en el mundo.

Es muy importante que sepamos este detalle porque muchas veces hemos sido víctimas de comentarios poco felices y agresivos acerca de nuestra vulva. Quizás fuimos cuestionadas sobre su forma o color, y tomamos esos comentarios



como ciertos. Esta experiencia, lamentablemente, juega en contra de nuestro deseo a la hora del goce, para disfrutar, mostrar o tocar nuestra vulva. No compremos estas falsas premisas ni incorporemos comentarios que bloqueen nuestro derecho al placer. En este punto quiero remarcar que no debemos comparar nuestros labios ni cualquier área de nuestra vulva con las de otras mujeres. No caigamos en estereotipos ridículos y sin fundamentos pensando que nuestra vulva no es linda o debiera de ser “como aquella”. Todas las vulvas son dignas del goce y de ser disfrutadas. ¡Vivan todas las vulvas y sus diferencias!



## **ALABADO CLÍTORIS**

Ahora hablemos de nuestro alabado clítoris. Está en nuestra vulva, justo adelante, en la apertura de los labios menores y es nuestro órgano de placer por excelencia. La única función que tiene es justamente esa: darnos placer.

No se habla mucho del clítoris, solo se sabe que es “un botoncito”, que es chiquitito, que a veces ni se encuentra. En pleno siglo XXI todavía no se conoce mucho de este “aliado incondicional”. Como ya te conté, en ciertas culturas se lo mutila y se lo menosprecia cuando se dice que es el causante del orgasmo. Cuánta mala prensa, ¿no?

Sigmund Freud, el reconocido psicoanalista, hablaba del orgasmo vaginal como el maduro y del orgasmo clitorídeo como infantil o inmaduro. Él decía que para que una mujer se sintiera sexualmente satisfecha tenía que sentir el placer y el orgasmo durante la penetración. Sin ir más lejos, hoy, para algunas religiones, una pareja heterosexual que contrae matrimonio y que no tiene relaciones penetrativas, tiene un matrimonio no consumado que puede ser motivo de anulación. Como verán, el relato falocéntrico estuvo en toda nuestra historia y continúa en la actualidad.

¡Como si el placer pudiera dividirse según la zona erógena! Y como si la estimulación del clítoris y la obtención de placer a través de él fueran actos infantiles, poco adultos. Nada más lejos de la realidad. El placer es de cada una, más allá de lo que lo provoque.

Además, ¿dónde está o queda nuestro placer si nuestro órgano principal es completamente ignorado y, a veces, desconocido? ¿Qué harían algunos hombres si sistemáticamente en la relación sexual les pidiéramos que no participe el pene? Suena raro, ¿no?

Se vuelve impostergable hablar de deseo y placer femenino. No hay manera de seguir hablando de sexualidad femenina y equidad si no nos dedicamos primero a conversar sobre nuestro órgano de placer. Basta de olvidarlo y de restarle importancia. Aquí está y todas tenemos uno.

**Nuestro clítoris es mucho más grande de lo que se ve, en todos los sentidos de la palabra.** Tiene el mismo origen que el pene, pero no tiene la uretra como el pene y tampoco

función reproductiva. El clítoris es nuestro órgano del placer, como el pene el de los hombres. No es la vagina como nos hicieron creer. Y, como te conté, solo se creó y está ahí para obtener goce.

**El clítoris es un órgano con muchísimas terminaciones nerviosas, más de 8000. Lo que se ve externamente es una pequeña parte de él y se llama *glante*. Y tiene más terminaciones nerviosas que el pene.**

A este glante lo cubre un capuchón que está formado por parte de los labios menores. Luego continúa un tallo y dos ramas con tejido eréctil que se sitúan sobre la pared anterior en la vagina, como si fuera una montura del caballo, que miden 9 centímetros de largo aproximadamente, y de ancho entre 5 y 6 centímetros. Al lado de estas raíces están, en la parte interna, dos bulbos eréctiles vascularizados, que se llenan de sangre y se llaman *cuerpos cavernosos*.

Cuando nos excitamos, estas áreas triplican su tamaño y, al estar anatómicamente ubicadas sobre el tercio anterior de la vagina, al frotarlas generan muchísimo placer. Esta zona concuerda con el famoso “punto G”. La realidad es que no existe ningún punto, nunca se halló. El placer deviene del rozamiento interno de la cara anterior de la vagina que contiene en su interior ambas ramas del clítoris, como les contaba anteriormente. No nos dejemos engañar con esas “terapias” que pretenden vender que aumentan la sensibilidad del “punto G” o proponen inyectar sustancias con el objetivo de “aumentarlo”. Nada de eso

está demostrado que sirva porque, justamente, no hay ningún “punto G”.

Deben tener en cuenta que el 20 % de las mujeres tiene orgasmos solamente con la penetración vaginal, sin necesidad de estimular el clítoris de forma externa. Sin embargo, el otro 80 % de las mujeres necesita tocar el glande y su capuchón, o frotarlo en forma directa con la mano o con cualquier variante –ya sea lengua, dildo, vibrador, almohada, juguete, pene– y en forma continua, para generar un placer inmenso, sostenido, y que culmina en lo que llamamos *orgasmo*.

Lo importante, amiga, es disfrutar el recorrido, palparlo y transitarlo con las variantes que elijas. **No solo perseguir el orgasmo, sino disfrutar del maravilloso camino.** Ahí está el verdadero goce.



## **CÓMO ESTIMULARTE**

Como ya les conté, la masturbación es un acto absolutamente instintivo, más allá de que cuando crecemos lo hacemos conscientemente para darnos placer. Es un acto común, normal, saludable, educativo y no tiene efectos adversos de ningún tipo. También nos ayuda a saber qué nos gusta y a interpretar nuestros ritmos. Además, es un

excelente recurso para mejorar nuestra sexualidad. Es nuestra aliada para transmitirles a nuestras parejas sexuales los modos, las formas, los ritmos, los tiempos y las zonas que más nos gustan que nos estimulen.

Es muy importante que sepan que, según una encuesta que realicé en mi cuenta de Instagram, el 30 % de 1980 mujeres nunca se masturbó. Lamentablemente, poco se habla de la masturbación femenina, de sus beneficios y de su importancia. Decididamente, no se educa ni se transmite.

Hay mujeres que no la practican porque no saben cómo hacerlo o por creencias que las avergüenzan y las limitan. Alguien les dijo que eso está mal, que es de loca, de histérica, de insatisfecha, de desesperada. Lo primero que tenemos que hacer es desterrar el mito de que está mal y que solo lo hacen "las otras". Si todas entendiéramos que forma parte de lo natural, de lo seguro, de nuestra intimidad, ¡cuánto más fácil sería! Solo se trata de conocernos, estimularnos, permitirnos y otorgarnos el tiempo necesario para explorarnos.

**Cada mujer, a través de su propia exploración, descubrirá de qué forma le gusta estimular su clítoris.** Algunas lo hacen con golpecitos, otras apoyan el dedo mayor o el índice y lo mueven en forma de círculos o hacia los lados rápidamente, o variando la velocidad... Cada cual tiene su propio ritmo. Están las que prefieren humedecer el clítoris antes de tocarlo, ya que esto permite un movimiento más fluido, y las que eligen que el clítoris esté seco para poder fijar el dedo de manera más firme. Cada una debe encontrar su propia forma. Hay quienes cierran

sus ojos y se dejan invadir por pensamientos o fantasías, y a otras les alcanza con concentrarse en su sentir para llegar al orgasmo. También, están las que lo hacen mientras escuchan una música que las erotiza o en el momento de ver una película que las excita.

**Necesitamos crear y reservar un tiempo para emprender el camino de acariciarnos y autoexplorarnos.** Para conectarnos, necesitamos erotizar nuestra mente, crear un ambiente íntimo, buscar estímulos que nos gusten y nos exciten, como velas, música, pensamientos, aromas, películas, fantasías, juguetes sexuales, literatura erótica, etc. Aun así, si el orgasmo no se logra con las primeras experiencias, o siempre que deseamos, esto no debería frustrarnos.

Lo importante es que aprendamos que conocernos es bueno, sano, enriquecedor y placentero. Nos educa sexualmente. ¿Qué significa esto? Quiere decir que autoexplorarnos nos va a ayudar a disfrutar al máximo de nuestro cuerpo.

Tu piel, mamas, abdomen, muslos, cola, vulva, vagina y clítoris, como todo tu cuerpo, te pertenecen y están allí para que goces de ellos y los compartas con quien quieras.

¿Sabían que la masturbación nos otorga beneficios extra a nuestra mente y a nuestro cuerpo, además de darnos placer? La posibilidad de tocarnos nos proporciona sentimientos que producen un aumento de autoestima. Nos acaricia, nos reconforta. Es darnos un tiempo para encontrarnos con nuestra intimidad. Eso vale mucho para la mente. Son nuestros espacios privados, tan necesarios. Merecemos

mimarnos. Estos momentos son decididamente sanos. El cerebro genera endorfinas, oxitocina, dopamina y serotonina, que son los neurotransmisores que nos otorgan mucho bienestar corporal y mental, nos relajan, nos bajan el estrés y aumentan el sistema inmune. Por otro lado, a nivel físico la masturbación y el orgasmo generan un aumento en nuestra circulación sanguínea, oxigenando nuestros tejidos. Mejora el funcionamiento de nuestros órganos (corazón, pulmón, hígado, etc.), y nos proporciona un masaje pelviano que ayuda a mejorar enfermedades como la endometriosis, la fibromialgia, las contracturas pelvianas, el vaginismo, el dolor menstrual, etc.

Hoy las convoco para que nos animemos a sentirnos protagonistas de nuestro placer y, si lo deseamos, a mostrarlo y disfrutarlo junto a otro/a. Por todo esto, tanto en nuestra privacidad como cuando estamos con nuestra pareja sexual, el acto de autosatisfacernos y otorgarnos placer debería ser una situación habitual, divertida, presente, alabada, festejada y compartida. **No estamos acostumbradas a hacerlo delante de alguien, ya que culturalmente “nunca fue un juego de mujeres”, un divertimento, como sí lo fue o es para el varón en su crecimiento y su libertad sexual.**

Cuando hablo de compartir la masturbación, significa que la otra persona también forme parte de ese acto y participe porque es natural, lo elegimos y es otra fuente de goce. La masturbación no compite con la pareja, no reemplaza, no discrimina, solo es parte. Es placer compartido.

## ***NO TE OLVIDES***

Esto es lo que quisiera que te lleves de este capítulo, querida amiga:

- 1.** Somos sexuadas desde antes de nacer. Los primeros estímulos placenteros comienzan dentro del vientre en el que nos formamos.
- 2.** El primer paso para tener una sexualidad plena es que cada mujer se conozca a sí misma.
- 3.** La masturbación es un acto común, normal, saludable, educativo y no tiene efectos adversos de ningún tipo. Tiene múltiples beneficios para la mente, el cuerpo y las emociones.
- 4.** El clítoris es un órgano con muchísimas terminaciones nerviosas. Lo que se ve externamente es una pequeña parte de él. Se puede estimular desde el interior, por la vagina, y de forma externa directa, como lo elija cada mujer.
- 5.** El autoplacer no compite con la pareja, no reemplaza, no discrimina, no sustituye. Solo es una maravillosa parte para disfrutar de nosotras mismas.



**6. La masturbación forma parte del placer femenino y todo nuestro cuerpo existe para gozarlo.**

