



Placeres

*“Para todas aquellas mujeres que vivimos en deseos”.*

Este material ha sido elaborado por el equipo de Creación Positiva:

- En la coordinación y elaboración de contenidos:  
M<sup>a</sup> Luisa García Berrocal y Montserrat Pineda Lorenzo.
- En la revisión de contenidos:  
Rosa Povedano Pérez y M<sup>a</sup> del Mar Velasco Salles.

Y hemos contado con la colaboración de Isabel Canudas i Cusidó, Margarita Maragall Vidal y con la inestimable confianza de las mujeres con las que hemos compartido nuestras historias en la asociación y durante los talleres de sexualidad.

Este material ha sido subvencionado por:



Diseño: l'Apòstrof, SCCL

## Marco teórico

### Objetivos de la carpeta

- Redimensionar el placer como un derecho y como experiencia posible.
- Re-conceptualizar el deseo de las mujeres desde una posición activa.
- Reflexionar sobre la dimensión social del uso de los placeres.
- Posibilitar nuevas conexiones con el cuerpo y lo corporal.

### Contenidos de la carpeta

- Qué entendemos por placer.
- Qué entendemos por erotismo.
- Nuestros cuerpos, nuestras vidas.
- Placer sensual.
- Los orgasmos.
- Los deseos.
- Fantasías sexuales.

### Palabras clave

- Placeres.
- Deseos.
- Cuerpos.
- Ética relacional.
- Erotismo.
- Sensaciones.



## Marco teórico

### El placer

*“El placer da lo que la sabiduría promete”.*

Voltaire

El placer lo entendemos como un afirmación, una fuente de poder, un deseo del presente y deseoso de futuro.

El placer como un derecho fundamental y que no puede ser pospuesto a un tiempo mejor o más fácil. Un derecho de las mujeres que es necesario visibilizar y ejercer. El derecho a la alegría, a tomar decisiones sobre nuestra(s) vida(s), a disfrutar nuestro(s) cuerpo(s), a vivir nuestra(s) vida(s)...

### La erótica del placer

*“No decía palabras, acercaba tan sólo un cuerpo interrogante, porque ignoraba que el deseo es una pregunta cuya respuesta*

*no existe,*

*una hoja cuya rama no existe, un mundo cuyo cielo no existe (...)*

*“No decía palabras”.*

Luis Cernuda

Al hablar del placer en este material, lo enmarcaremos en el contexto de las relaciones humanas y más concretamente en la(s) sexualidad(es). Por eso creemos que la erótica o erotismo es un elemento clave en nuestro crecimiento y bienestar personal. Desde este primer posicionamiento, hacemos nuestra la siguiente definición que ha elaborado Félix López, que dice así:

*Erotofilia: significa hacer un canto a las diferentes posibilidades positivas de la sexualidad: un canto al placer, un canto a la ternura, un canto a la comunicación, un canto a los vínculos afectivos y un canto a la fecundidad.*

*Por eso es importante la adquisición de una ética relacional. El placer, la ternura, la comunicación y los afectos compartidos en la medida que la actividad sexual con otras personas es un encuentro, no podemos ir a él sin mirar, tocar, hablar, escuchar, sentir, querer..., con el/la otro/a. No podemos desentendernos de los placeres y sentimientos de la otra persona que comparte intimidad con nosotras. Hemos de escuchar y hablar a sus sentidos y a su corazón. ¿qué te apetece, me apetece, nos apetece?, ¿qué quiero, quieres, queremos?!*

1 López Sánchez, Félix., Del Campo Sánchez, Amaia. Prevención de abusos sexuales a menores: guía para los educadores. Salamanca: Amarú ediciones. 1997.

El uso de nuestros placeres es un modo ético para el proceso creativo de transformación de una misma. Nos permite aprender a relacionarnos con nuestra(s) sexualidad(es) y con formas de desear de distinta manera a la asignada. Una acción ética de auto-cuestionamiento y de auto-producción que nos ayude a abordar el desafío de arrojar algún tipo de luz sobre lo que nos ocurre y a ensanchar nuestras maneras y posibilidades de vivir nuestra vida.

Pero ¿qué es el placer?, ¿qué se dice sobre el placer?, pues ahí van algunas definiciones que hemos encontrado en diferentes diccionarios y enciclopedias y que nos pueden dar una idea de lo escrito sobre el placer, y por tanto, los mensajes con los que hemos aprendido a entenderlo:

El **placer** es una sensación o sentimiento agradable o eufórico que se manifiesta cuando se satisface plenamente alguna necesidad/deseo.

**Placer**<sup>2</sup>: goce, disfrute espiritual, satisfacción, sensación agradable por la realización o sucepción (recibir) de algo

2 Real Academia de la Lengua Española. *Diccionario de la lengua española*. Madrid: Espasa Calpe. 2001.

*que gusta o complace, diversión, entretenimiento, voluntad, consentimiento, beneplácito.*

**Placer**<sup>3</sup>: Sensación producida en los sentidos o en la sensibilidad estética por algo que gusta mucho (deleite, delicia). Cosa que produce alegría (diversión).

Estas definiciones hacen referencia a dos aspectos importantes: **sensaciones** y **sentimientos**. Las sensaciones recaen en lo corporal y los sentimientos corresponden a la vivencia personal de bienestar y satisfacción. De ahí que algunos/as autores/as distinguan o describan el placer según diferentes áreas:

- El placer físico, aquel que deriva de disfrutar condiciones saludables y de disfrutar de los sentidos.
- El placer estético, que mana de la contemplación y disfrute de la belleza.
- El placer intelectual, que nace al ampliar nuestros conocimientos y arrancar secretos a lo desconocido.
- El placer psíquico deriva de la imaginación, el recuerdo,

3 Moliner, María. *Diccionario del uso del español*. Madrid: Gredos. 2007.



el humor, la alegría, la comprensión y los sentimientos de equilibrio, paz y serenidad.

- El placer lúdico, que viene de la práctica de cualquier tipo de juego y se encuentra en la raíz del placer intelectual.
- El placer emocional, que deriva de compartir los afectos con las/os iguales y de *sentirse aceptada*.

El placer *“es finalmente el consentimiento de que hay vida en el cuerpo, la reconciliación, aunque sea momentánea, con la necesidad de una existencia física en un mundo físico.* (Frederick Jamenson)<sup>4</sup>.

Las experiencias del deseo, de la excitación, la actividad sexual, el placer sensual, erótico y las relaciones sexuales de las mujeres han estado rodeadas de prohibiciones, estigmas, sanciones y peligros. De ahí la importancia de que las mujeres recuperemos y redescubramos el placer, un placer obtenido en el contexto de nuevos códigos y nuevos tipos de relaciones que nos garanticen la posibilidad de satisfacer nuestros deseos, la posibilidad de nombrar nuestras necesidades y así movilizar la dimensión del deseo.

---

4 Weeks, Jeffrey. *El malestar de la sexualidad: significados, mitos y sexualidades modernas*. Madrid: Talasa Ediciones. 1993.

El placer requiere un compromiso personal con la propia existencia y una actitud ante la vida: aquella en la que vivir siempre conlleva riesgos, y un desafío: querer vivir. El placer es una de las fuerzas creativas de la vida y la única suficientemente poderosa como para contrarrestar las dinámicas del poder. Es el elemento básico en eso que llamamos “arte del vivir”: crear otras posibilidades, otras miradas del mundo, alternativas para vivir vidas mejores,...

La creatividad se origina en el deseo de placer y en la necesidad de autoexpresarse. La sexualidad puede pasar a ser un campo fértil de placer, de exploración y actuación de nuestros deseos; un espacio de transformación de nuestras trayectorias vitales donde poder reconocernos como mujeres capaces de sentir placer, decidir y decir lo que queremos hacer con nuestros cuerpos.

Las normas “heterosexistas” nos han supuesto desinteresadas en el placer sexual. Nuestras sensaciones, nuestras emociones,... no han podido ser consideradas fuera de un vínculo afectivo, representado en el ideal de la pareja, en el que a la mujer se le ha asignado el rol de dar placer al hombre. Es hora de tomarnos en serio nuestros deseos y placeres y reivindicar la sexualidad, el deseo, el placer y el

erotismo como experiencias posibles para las mujeres.

Dar gusto al cuerpo, disfrutar de la vida, dejarse llevar... son expresiones que permiten la afirmación de los sentidos, la afirmación orgullosa de la prioridad del cuerpo. Recuperar el contacto con lo sensorial, con los sentidos, con los sentimientos y con su expresión, es preciso para el placer, para la experiencia del placer, para hacer del placer una experiencia posible. El placer se da en el aquí y ahora y por tanto ocupa un lugar: **el lugar del cuerpo**.

Es hora de apropiarnos de nuestros cuerpos y atrevernos a pensarnos de una manera distinta, a intentar vivir a partir de otras posibilidades. como sujetos de deseo, de placer, de erotismo y fantasías.

### **El cuerpo, allí donde habita el placer**

Nuestras vidas comienzan ligadas a los encuentros con otros cuerpos. Cuerpos que en muchas ocasiones refuerzan nuestras conexiones con la vida a partir del deseo y el placer y en otras se limitan a someternos a una vida capturada ante la imposibilidad de incorporar otros deseos que multipliquen nuestras experiencias, nuestras historias como mujeres con y desde el cuerpo.

El **cuerpo humano** es la estructura física y material del ser humano y parece representar la unidad, la totalidad, la integridad. El cuerpo es la estructura y a la vez la historia que nos sitúa en el espacio y el tiempo a partir de los diferentes modos en que ha sido percibido, interpretado y representado. Por tanto, su estructura no es ajena a las interacciones con el medio social, y así el cuerpo, el cuerpo de las mujeres, ha sido construido al servicio de las normas sociales, en la medida que sobre él recaen o se “encarnan” los discursos a cerca de lo “que debe ser” una mujer. El cuerpo como el lugar en el que se materializan las condiciones sociales de existencia.

Reflexionar en torno a la relación del cuerpo con la norma social puede suponernos un proceso de descubrimiento muy placentero, permitiéndonos abrir nuevos espacios para la consideración e incorporación del placer y del deseo en nuestras vidas, en nuestra(s) sexualidad(es). El cuerpo pasa por lo social, la corporalidad humana es construida por lo social, por lo cultural, por lo psicológico. El cuerpo tiene historia y tiene memoria. Está conformado por las experiencias y las vivencias subjetivas de las mujeres (y de los hombres) que lo habitan y del que son habitadas.

Es preciso apropiarnos de nuestro cuerpo. Es necesario conocer la historia de nuestra vida reflejada en cada arruga, cada malestar, dolor, cicatriz,... Es necesario reconocer nuestro cuerpo con capacidad para el placer, el bienestar, el deseo.... Es necesario ir dándonos el permiso para experimentar, crear, desarrollar esa capacidad desde el placer como producto de un proceso creativo, una nueva manera de experimentar el mundo y nuestra propias vidas. Hablemos entonces de los límites del cuerpo como algo dinámico y en constante tensión.

Y para el placer, un regalo:

## Geografía humana

*Mirad mi continente contenido  
brazos, piernas y tronco inmesurado,  
pequeños son mis pies, chicas mis manos,  
hondos mis ojos, bastante bien mis senos.*

*Tengo un lago debajo de la frente,  
a veces se desborda y por las cuencas,  
donde se bañan las niñas de mis ojos,  
cuando el llanto me llega hasta las piernas  
y mis volcanes tiemblan en la danza.*

*Por el norte limito con la duda,  
por el este limito con el otro,  
por el oeste Corazón Abierto  
y por el sur con tierra castellana.*

*Dentro del continente hay contenido,  
los estados unidos de mi cuerpo,  
el estado de pena por la noche,  
el estado de risa por el alma  
-estado de soltera todo el día-.  
Al mediodía tengo terremotos*



*si el viento de una carta no me llega,  
el fuego se enfurece y va y me arrasa  
las cosechas de trigo de mi pecho.*

*El bosque de mis pelos mal peinados  
se eriza cuando el río de la sangre  
recorre el continente,  
y por no haber pecado me perdona.*

*El mar que me rodea es muy variable,  
se llama Mar Mayor o Mar de Gente  
a veces me sacude los costados,  
a veces me acaricia suavemente;  
depende de las brisas o del tiempo,  
del ciclo o del ciclón, tal vez depende,  
el caso es que mi caso es ser la isla  
llamada a sumergirse  
en las aguas del océano humano  
conocido por vulgo vulgarmente.  
Acabo mi lección de geografía.  
Mirad mi contenido continente*

Gloria fuertes

Recuperar el contacto con lo sensorial, con los sentidos, con las emociones y con su expresión, es preciso para el placer.

### Placer sensorial, placer sensual

*“Lo que nos queda es el cuerpo y  
sus potencialidades para el placer”*

Jeffrey Weeks

Los sentidos, es a través de estas cinco formas de percibir que hacemos nuestro el mundo y construimos las posibilidades (y límites) del cuerpo, sede de nuestras necesidades y deseos. A través de los sentidos contactamos con la realidad externa e interna, es por donde sentimos.

#### Tacto:

La piel es el órgano sexual más grande, más extenso. Los receptores del tacto están distribuidos uniformemente por todo el cuerpo aunque tienen mayor cantidad de receptores táctiles: la punta de la lengua, las orejas, la punta de los dedos, los genitales, el ano, los pechos, el interior de los muslos, las caderas y las zonas con pelo. Las llamadas zonas erógenas.

Sin embargo, podrías seguir enumerando cada parte del cuerpo que a cada una nos gusta que nos toquen, acaricien, besen, rocen, soplen, laman,... O aquellas que nos gusta tocar, acariciar, besar,... A cada una puede que nos guste especialmente una zona o varias. Puede que nos guste que nos toquen unas partes y tocar otras, o tal vez puede que nos excite tocarnos en determinadas zonas del cuerpo y no nos excita que nos la toquen otras personas,... La variedad es inmensa solo depende de que nos haga sentir cómodas, respetadas y tranquilas.

A través del tacto, del contacto físico hemos aprendido también a expresar y a sentir otras sensaciones emocionales: el apoyo, el consuelo, el bienestar, el alivio,... que son importantes para nuestro crecimiento afectivo a lo largo de toda nuestra vida.

Parece importante entonces la exploración corporal propia y/ o de las otras personas. Nos hace presente en el aquí y en el ahora, nos facilita la expresión emocional y la excitación. Cuando algo nos afecta, es que sentimos que “nos toca”.

### Olfato:

Los olores ese recodo del recuerdo. A los olores se le han otorgado el papel de despertar, de evocar a la memoria. Quizás porque están asociados con las sensaciones primitivas o porque su centro está en la parte más “primitiva” del cerebro humano. Y tal vez por esta idea, se plantea como el más “natural”, “animal” de nuestros sentidos y asociado al instinto (sexual). De ahí que se haya escrito tanto sobre las famosas feromona, pero actualmente no existe un consenso definitivo dentro de la comunidad científica sobre su existencia. Son sustancias químicas liberadas en el ambiente por cada individuo y percibidas mediante el olfato por otros individuos de la misma especie, en quienes los componentes químicos provocan un cambio físico o de comportamiento.

Al hablar de los olores nos viene a la mente, o mejor dicho a la nariz, el perfume. Un aroma que nos envuelve y que deja una estela por allí por donde pasamos. Nada más sociocultural que la elección de unos aromas que significamos de excitantes, de afrodisiacos, de embriagadores,... También aprendemos qué olores son los adecuados para las mujeres y para los hombres; las mujeres debemos oler a obsesión, a veneno, a pasión,... los hombres a “hombre”.

Y en este camino, hemos perdido, bajo el olor a “limpio”, “fresco”, nuestro propio olor corporal, tanto que casi nos exigimos no desprender ningún olor ni secreción corporal. Y eso puede restringir nuestra capacidad para disfrutar del placer de movernos, de movilizar nuestro cuerpo y nuestras sensaciones.

Nuestros cuerpos huelen, nosotras olemos, reencontrarnos con nuestros olores, con nuestros recuerdos y recordarlos puede ser muy excitante para alguna de nosotras o puede despertarnos otras sensaciones agradables, y por eso: ¿A qué huelen las nubes?, ¿a qué olemos cada una de nosotras?, ¿a qué huele el placer?

### Vista:

Mirar, ver, imaginar, ... El sentido de la vista es en nuestra sociedad quizás el más valorado e hiperdesarrollado frente a los otros sentidos. No podría ser de otra manera en esta sociedad de la información visual. Esta cultura de las imágenes nos enseña qué mirar y cómo mirar. Aprendemos a ver el mundo de una determinada manera. Los cánones de belleza son un filtro por el que mirar y ha creado un orden social que dictamina y regula a qué o a quién debemos prestar atención y a qué o a quién no, y

que determina las formas de ver y valorar el mundo, a las otras personas y a nosotras mismas.

Sobre la mirada se ancla el deseo sexual. La mirada desiderativa, la que desea, es masculina, es propia de los hombres y toma por objeto a otros individuos. Como expresa J. Berger (1972): “*los hombres son y las mujeres están*”<sup>5</sup>. En otras palabras, los hombres son los que miran (sujetos de deseo) y las mujeres están para ser miradas (objetos de deseo).

Darnos el permiso de ver el mundo y de sentirlo desde la vista, es recuperar el placer en el mirar. Levantar la cabeza y observar el mundo con nuestros ojos, dejarnos inundar por la belleza de los paisajes naturales y de los de creación humana, permitirnos emocionarnos ante lo que nos evoca una pintura, escultura o cualquier otra producción humana, imbuirnos en el color, sentirse azul, roja o verde, ... excitarnos ante la visión de nuestro cuerpo o de la de otros cuerpos, descansar los ojos sobre el horizonte o sobre la mirada del otro. Dejarse llevar por el placer de lo visto, de lo mirado, siendo sujeta activa de la producción de esas miradas.

5 Berger, John. *Modos de ver*. Barcelona: Gustavo Gili editores. 2002.



El uso de imágenes eróticas para excitarnos (películas, revistas, cuerpos desnudos al sol,...) puede ser un elemento más a tener en cuenta para el placer sexual, lo importante es sentirnos cómodas viéndolas. No a todas nos gustan las mismas imágenes, no todas nos excitamos mirando,... Es una posibilidad para explorar o no, desde el darnos permiso, los deseos y las ganas.

### Oído:

Oír, escuchar, decir, conversar,... estar al tenor de los sonidos. La música, el rumor de las olas, el golpeteo de la lluvia, la caída de las hojas, el susurro de los árboles, el silencio, la risa, las respiración de la otra persona, mis propios jadeos, el rozar de las sábanas, los latidos del corazón, sus palabras, las mías,...

El sentido del oído nos conecta con los ritmos externos e internos, y acoplado al movimiento. Bailamos al ritmo de la música, nos mecemos al ritmo de nuestros latidos, follamos con diferentes ritmos (“marchas”),... Imprimimos un ritmo en nuestros cuerpos que nos moviliza y nos hacer sentir relajadas, alteradas, excitadas, nerviosas,...

Los sonidos nos vinculan, también, directamente con el lenguaje: palabras, tonos verbales, mensajes internos y externos, lo que oímos sobre nosotras, los discursos sobre el placer nos (pre)disponen a disfrutar o no, a intentarlo a dejarlo pasar. A veces este diálogo interior es tan intenso, tan pesado, tan inaudible que se le llama ruido (“*demasiado ruido(...) con tanto, tanto ruido no escucharon el final*”:<sup>6</sup>)

El placer del silencio en el espacio interior, el bienestar de acallar los ruidos mentales, los mensajes internos de exigencia, de obligación, de culpa. Las “obligaciones”, las “exigencias” nos alejan de una actitud receptiva que nos permita disfrutar, que nos permita escuchar a nuestros deseos y a nuestros cuerpos.

Regalarnos el oído (los oídos) con hermosas palabras de excitación, de aliento y de apoyo, escuchar al resto de nuestro sentidos, nuestro cuerpo y a la(s) otra(s) persona(s) para que con “ritmo” encontremos nuestras propias melodías del placer.



<sup>6</sup> Sabina, Joaquín. *Ruido*, en el disco: *Esta boca es mía*. 1994.

## Gusto:

¿A qué saben los besos?

Los sabores los usamos frecuentemente para describir la realidad, el mundo, las personas, los sentimientos (picante, salado, dulce, agrio, amargo,...). Es un sentido desarrollado a través del aprendizaje social con la comida.

La mayoría de las celebraciones en nuestra sociedad pasa por la cocina, por la comida. Celebrar es compartir con otros/as algo importante para una misma, o para una comunidad o cultura. La comida (y la bebida) y con ella: los sabores, hace del disfrutar del gusto uno de los placeres más extendidos y permitidos en nuestra sociedad (aprender a catar vinos está en pleno auge). Y sin embargo, a las mujeres, se nos ha impuesto la restricción, la disciplina de los apetitos, mediante las dietas con el fin de dar la “talla” de un cuerpo “perfecto”.

Recrearse en los sabores, en las texturas, en los jugos, en el contraste de matices en la lengua, el paladar, los dientes, la garganta,... Añadir nuevos componentes a tu cocina, crear nuevas combinaciones mediante recetas, lamer el cuerpo de la(s) otra(s) persona(s), saborear,

re-chupetearse los dedos, los labios, relamerse de gusto. Para hacer nuestra la frase: “el gusto es mío”.

Para hacer del uso de los placeres nuestra ética relacional es necesario recorrer nuestra historia personal a través del mapa de nuestros cuerpos y esto pasa por recuperar nuestra conciencia corporal y reconectarnos con el cuerpo. A través de esta vinculación podremos explorar nuestros deseos, nuestras emociones, nuestros sentimientos y afectos, malestares (el malestar de las mujeres se expresa a través del cuerpo y renacemos cuando somos capaces de confrontar con nuestro dolor de manera honesta), nuestras relaciones... El autoconocimiento está determinado por el grado en el que una está conectada con su cuerpo. Es importante aprender a escucharnos a través de nuestro(s) cuerpo(s).

Os proponemos un posible ejercicio:

- Anota las cosas de tu vida que te son difíciles, dolorosas, placenteras, fáciles,... A medida que surgen fijate en la respiración, ritmo cardiaco y sensaciones corporales: ¿cuáles son?, ¿dónde las localiza en el cuerpo?
- ¿Cuál es la imagen de ti misma?, ¿cómo crees que te ven las otras personas?, ¿cómo te sientes ante esto?

- Observa cómo hablas de y con tu cuerpo, ¿qué dices de él cuando lo miras, cuando lo sientes?
- Observa que temores tienes con respecto a tu cuerpo.

Aprendamos a respetar el cuerpo, aprendamos a respetarnos a través de nuestros cuerpos, nuestros cuerpos que importan. Para crear y ubicarnos en un mundo mejor.

### El Orgasmo: el “sexo” mandamiento o múltiples

“El mito de la felicidad sexual, de alguna manera, reglamenta el placer”.

Michel Foucault

Si hay algún hecho que está relacionado con el placer sexual es el orgasmo y que se ha convertido en la finalidad única y última de las relaciones sexuales, del sexo, en su clímax o culminación.

Durante el orgasmo se libera de forma “placentera” toda la tensión corporal acumulada durante la excitación sexual, estimulada por las sensaciones, emociones, fantasías,...

En los últimos tiempos el modelo heterosexista impone la

producción de orgasmos con las consecuencias que ello tiene, entre otras: una vivencia de la sexualidad reduccionista y limitada a la genitalidad. Desde este modelo, el placer de las mujeres, se genera en el seno de las relaciones heterosexuales, y desde la mecanización del acto de la penetración vaginal.

De hecho, el debate en torno a los diferentes orgasmos femeninos es un claro reflejo del control social del cuerpo y del placer de las mujeres. La norma heterosexista impone y clasifica la sexualidad y los usos del placer de las mujeres en torno a la presencia del pene (del hombre). De ahí que, la calidad y “madurez” de la sexualidad de las mujeres está relacionado con la producción de orgasmos mediante penetración vaginal de un pene. Y en esta producción, prevalece la ley del mercado-consumista: “cuanto más mejor”.

Esta norma también señala las partes del cuerpo que pueden (deben) ser tocadas, excitadas, estimuladas (con el pene, claro) y esa zona son los genitales. Esta genitalización del placer supone una fragmentación del cuerpo, de las personas (de las mujeres). Pareciera como si el placer, la sexualidad estuviera focalizada en determinadas zonas, despojándonos de nuestra integridad, nuestras identidades como seres.

En aquello que puede ser penetrado: la vagina (la penetración anal no es contemplada). El clítoris queda invisibilizado, queda relegado a una sexualidad infantil e “inmadura” de las mujeres.

Es una sexualidad ligada a la reproducción, en la que no hay espacio para el autoerotismo de las mujeres.

Es un placer tener orgasmos, sentir como el cuerpo se contrae, se retuerce, se expande, como un hormigueo recorre el cuerpo, como se sacuden la piernas, como se mueven las caderas, las nalgas, la pelvis,... como se endurecen los pechos, como se colorea el cuerpo,... como se oye la respiración, como se grita, se llora, se ríe, se siente en silencio, como se desliza el sudor, se eriza el pelo,... Poder sentir nuestro cuerpo desde la propia vivencia y experiencia, desde la premisa y el reconocimiento personal que somos adultas con capacidad para decidir, crear y gestionar nuestro propio placer.

Deja de serlo cuando nuestro placer queda condicionado a obtener orgasmos, como objetos acumulables y coleccionables, en vez de sentirlos, como una experiencia personal vinculada a nuestro cuerpo, deseos, afectos,...

El placer va más allá de los orgasmos.

Es importante recuperar y hacer nuestras las fuentes de placer corporal, incluido el clítoris. Crear y posibilitarnos otras prácticas para el placer: el autoerotismo. Desplazar los límites de nuestros placeres y nuestras posibilidades de disfrutarlos supone ampliar los márgenes de lo que “puede” querer el cuerpo; y renegar de la posesión del cuerpo del/la otro/a como fin último.

Supone la posibilidad de que el uso de nuestros placeres nos centre en la trama y no en el desenlace de un acto, en este caso, un acto sexual cuyo “mejor final” equivale a llegar al orgasmo.

Por qué no dejar que el placer busque prolongar la alegría de un momento inextenso y a la vez eterno. Un fluir del cuidados hacia ti, hacia mí, abierto a la mirada, al tacto, al olfato, al gusto, al sentir, en fin, al placer.

Lo que equivaldría a poder relacionarnos con nuestros deseos desde una posición más elegida, sin que la satisfacción del placer suponga un carácter de exigencia: la obligatoriedad del orgasmo. Seguir una ética relacional y poner el

énfasis en la creación y no en el código; esta ética invita a entablar relación con una misma y con nuestros placeres. Se trata de una ética que lo que busca es el pleno disfrute de los placeres en armonía con una misma, un mar de placer, donde poder resbalar sobre mis propios límites mientras me expando.

## La mente/imaginación: el “sexo” sentido en el placer

### Deseos

*“Lo más placentero, en muchas ocasiones, es simplemente desear”.*

Fernando Colina

El deseo se produce en las intersecciones de lo social, lo cultural y lo subjetivo/psicológico. El deseo puede ser excitado por estímulos externos o internos como la posibilidad de afecto. Es un estado/representación interna que media la existencia humana creando y produciendo/generando emociones, discursos y acciones para su satisfacción. Responden a satisfacer lo que entendemos por necesidad para nuestro bienestar y nuestro placer.

Aunque la mayoría de nuestros deseos nos vienen dados y los aprendemos en el proceso de socialización, no nos podemos olvidar de que también podemos incorporar o cargarlos de nuevos sentidos y así acceder a una vida más intensa en la que poder elegir establecer nuevas relaciones con el mundo, en nuestra realidad más cercana. Una realidad en la que cada una nos podamos definir por nuestros afectos y no por aquello por lo que se nos dice que hemos de aceptar y desear para que se nos permita vivir una vida vivible.

Social y culturalmente, existen una serie de “recetas”, de “prescripciones” que nos dicen cómo tenemos que construir y relacionarnos con nuestros deseos. Ante esto, no podemos dejar de preguntarnos, ¿por qué no intentar relacionarnos con nuestros deseos de una manera más satisfactoria, menos dolorosa?

Darnos el permiso y la oportunidad de preguntarnos qué vida queremos vivir y cómo queremos vivirla; qué quiero y que no quiero, qué me da placer y que no,... Posibilitar el camino para dejar de ser objeto de deseo de las miradas de otros/as para construirnos en sujetas de deseos propios.

El riesgo consiste en pensarnos como productoras de deseos, y si corremos ese riesgo, la vida nos empujará a desear. Hablamos de un deseo que se define por el movimiento hacia lo que se quiere afectar, lo que se quiere tocar y aprender a sentir.

Como mujeres con derecho y capaces de desear, podemos hacer de nuestros cuerpos, cuerpos deseantes. Y de nuestras vidas, vidas que nos empujen a desear.

Os invitamos a pasearos por el paraíso terrenal de los propios deseos.

### **Fantasías sexuales**

Parte de la capacidad que tenemos las personas para producir en imágenes cosas inexistentes o de idealizar las reales. Las fantasías sexuales son un producto y un proceso de creación o recreación de vivencias, experiencias,... que nos excitan, nos estimulan.

Imaginarlos en prácticas sexuales, en encuentros afectivos, montárnoslo con determinada persona, con otros cuerpos, con unas características, una actitud, una postura, o solas,... son productos de nuestra historia vivida en un

contexto social y cultural determinado.

Las fantasías sexuales pueden reproducir los modelos socioculturales de lo “deseable” en la sexualidad o pueden transgredirlos. Están sujetas a las imágenes, sonidos, sabores, texturas, olores conocidos a través de los cuerpos, pero podemos combinarlos de maneras diferentes, diversas, de tal suerte, que podamos crear otros escenarios, otros espacios, otras relaciones,... a través de los cuales sentir y disfrutar del placer.

Las fantasías sexuales están para disfrutarse, alegrar nuestros momentos y vivirlas como un constante movimiento en el cual podemos enredar entre el deseo y el placer mientras las/nos sentimos. Pueden ser un medio, un canal, una vía, una forma de expresión de la(s) sexualidad(es). Y dos de las cualidades de las fantasías sexuales son: la intimidad y la inmediatez.

Podemos tener muchas y muy variadas fantasías sexuales, repetir las mismas. Podemos compartirlas con otras personas o mantenerlas en la intimidad de nuestro espacio interior. Cualquiera que sea es válida, juzgarlas como correctas o incorrectas conlleva juzgarnos a nosotras mismas. Las

fantasías sexuales son un espacio de creación, una oportunidad para explorar más allá de los sentidos, un desafío a las normas que nos someten, un lugar para el (re)encuentro, un camino hacia el cambio. Conocer los propios placeres y las propias fantasías significa poder dirigirnos hacia lo que nos parece que nos procurará bienestar.

Tener fantasías sexuales, **NO** significa:

- Que queremos llevarlas a la práctica.
- Que quisiéramos que nos pasara. Hay situaciones intolerables en la realidad que pueden ser una fantasía.
- Que sea un deseo reprimido a la espera de ser realizado.
- Que estemos insatisfechas.
- Que necesitamos más estimulación para excitarnos.
- Que tengamos una sexualidad perversa, insana,...

Reflexionar sobre lo que acostumbramos a sentir y a fantasear, nos puede llevar a desplazarnos de la repetición, de los miedos de alejarnos de lo conocido y a querer movernos y buscar nuevas conexiones de deseos cercanas al cambio y a las alegrías. Que permitan el surgimiento de la novedad, de acciones que ni empiezan ni finalizan sino que se van haciendo, que las vamos construyendo.

Podemos trazar mapas, atravesar geografías, acariciar miradas, rozar deseos, beber jadesos, ondular el mundo,... basta con fantasear.

### Y deseando desear en alegría

*“Los movimientos sociales se mueven hacia una visión: no pueden actuar sólo frente al miedo. No basta con alejarnos del peligro y la opresión: es necesario moverse hacia algo: hacia el placer, la acción, la autodefinición. El feminismo debe aumentar la alegría y el placer de las mujeres, no sólo disminuir nuestra desgracia”.*

Carole S. Vance

El placer, los placeres, es algo global que nos mueve, nos sacude en todas las esferas de nuestra persona: los sentidos, las emociones, la psique, lo social y la espiritualidad. La experiencia de sentirse satisfecha nos posibilita el crecimiento personal, las relaciones con los otros/as y con el mundo. Esta experiencia sólo puede darse en la medida que somos conscientes de nuestros propios deseos e inquietudes. Poder sentir placer nos da poder, nos ayuda a hacernos cargo de nosotras mismas, a hacernos responsables de lo que queremos y no queremos, nos empodera en la medida que

nos capacita para la acción, para tomar decisiones. Nos permite colocarnos en un lugar activo, ser sujeto de deseo y no estar a la espera de lo que desean los/as otros/as de nosotras o al servicio de los deseos de los/as otras/os.

Por tanto el placer, los placeres y sus usos están ligados a la alegría, a los deseos, a la satisfacción, a la expresión, al conocimiento, y reconocimiento de lo que queremos y el cómo lo queremos, al cuerpo, a la mente, a las emociones, a las sensaciones, al nosotras, al yo y al tú, a las relaciones, a los límites, a los permisos, a la salud,...y al valor y el compromiso de agrietar los límites de la experiencia y a la posibilidad de definirnos a nosotras mismas como mujeres autónomas, capaces también de poner en juego nuestros afectos para compartir y sentir el placer desde el respeto.

Es así como podremos ir dibujando nuevos paisajes al abrir un espacio a la posibilidad de crear(nos), reconocernos y ser reconocidas desde alternativas nombradas y al experimentarnos desde nuestros placeres y nuestros cuerpos.

Recuperar la alegría como acción política.

*“El instante en que un sentimiento  
penetra el cuerpo es político.  
Esta caricia es política”.*

Adrienne Rich



## Mis anotaciones









Elaborado por:



[www.creacionpositiva.net](http://www.creacionpositiva.net)  
93 431 45 48

Subvencionado por:

