

EMPODERAMIENTO SEXUAL

GLOSARIO

ASOCIACIÓN MUJERES DE COLORES
PARA LA PAZ Y CONVIVENCIA

En colaboración con: [ONGD mundu berriak](#)

 **Bizkaia**
foru aldundia
diputación foral



BERDINTASUNA + IGUALDAD

BIZKAIKO FORU ALDUNDIAK SUSTATUTAKO EMAKUMEEN
ETA GIZONEN ARTEKO BERDINTASUNERAKO EKIMENAK
INICIATIVAS PARA LA IGUALDAD DE MUJERES Y HOMBRES
APOYADAS POR LA DIPUTACIÓN FORAL DE BIZKAIA

PEDAGOGÍA SEXUAL EN PROCESOS DE EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

- 25 CONCEPTOS:
AMOR ROMÁNTICO,
AUTOEROTISMO, AUTOESTIMA
SEXUAL, BRECHA ORGÁSMICA DE
GÉNERO, CLÍTORIS, DESEO
ERÓTICO, CUERPO, EDUCACIÓN
SEXUAL, DISFUNCIONES
SEXUALES
FEMENINAS, DISTRACCIÓN
CORPORAL, DIVERSIDAD
SEXUAL, EMPODERAMIENTO
SEXUAL, EROTOFOBIA-
EROTOFILIA, FEMINISMOS,
INTELIGENCIA ERÓTICA,
MINDFULNESS, MINDFULSEX,
MOTIVACIÓN SEXUAL,
MUTILACIÓN GENITAL
FEMENINA, RESILIENCIA
SEXUAL, RESPUESTA SEXUAL
FEMENINA, SALUD SEXUAL
FEMENINA, SATISFACCIÓN
SEXUAL, SUELO PÉLVICO Y
VIOLENCIA SEXUAL

AMOR ROMÁNTICO

En la época moderna y sobre todo en la cultura occidental, se ha forjado un modelo de afectividad llamado amor romántico, el cual se enraiza en la idea de los vínculos monogámicos y las relaciones estables y resistentes a toda dificultad.

Debido a la larga duración que el impacto de la idea de amor romántico ha tenido en la cultura actual, son muchos los mitos generados, tales como:

- El amor todo lo puede.
- La media naranja.
- El amor por una persona llena todos los aspectos de la vida
- Los celos son una prueba de amor.

AUTOEROTISMO

La autoestimulación es la primera forma de actividad sexual y es parte del aprendizaje de la corporalidad desde la primera infancia.

Sin embargo, es a las niñas a quienes se les redirige la conducta de autoestimulación por parte de las personas adultas. Este tipo de "castigo" en el descubrimiento de su cuerpo no sucede de manera tan exponencial en los niños.

AUTOESTIMA SEXUAL

Confianza en la capacidad para experimentar la sexualidad de una manera saludable, positiva y satisfactoria.

La autoestima sexual es fundamental para poder obtener índices altos en satisfacción sexual.

Fuente: Snell, Fisher y Walters

BRECHA ORGÁSMICA DE GÉNERO

La existencia de una diferencia en la frecuencia de orgasmos entre mujeres y hombres.

Según diferentes investigaciones las mujeres heterosexuales tienen menos orgasmos que los hombres heterosexuales.

Las razones se sustentan son la falta de educación sexual en la sociedad. Ya que con una educación sexual de calidad se permitiría comprender la importancia de los cuerpos, de la diversidad y el poder alcanzar un entendimiento más profundo de la respuesta sexual femenina.

CLÍTORIS

Es un órgano sexual femenino de gran relevancia que se encuentra en la apertura vaginal, compuesto por tejido eréctil, músculo y nervios. A diferencia de la vagina que es menos inervada.

Tiene una relación directa con el placer erótico, así como con la posibilidad de experimentar orgasmos.

Recomendaciones:
"El fruto prohibido" de Liv Strömquist

CUERPO (COMO TERRITORIO DE CONTROL)

Uno de los empeños más pertinaces del Patriarcado ha sido el de dominar y controlar los cuerpos de las mujeres. De la brutalidad más evidente han ido pasando a métodos más sutiles, p.e: las modas.

Esta utilización y el control de los cuerpos supone la apropiación de la sexualidad de las mujeres, además de su salud.

Un ejemplo atroz es el del cirujano James Marion Sims (1813-1883) considerado el fundador de la ginecología moderna empleaba métodos de estudio dolorosos en los cuerpos de mujeres esclavas de origen africano.

Recomendaciones:

"Violencia Bella: el cuerpo adolescente como territorio de control" Medicus mundi y

Diputación Foral Bizkaia

DESEO ERÓTICO

Es un estado interno, un impulso que mediatiza la existencia humana y nos impulsa a la búsqueda de contacto y a la interacción erótica.

Esta emoción, como es el deseo erótico, responde al modelo BIOPSIICOSOCIAL, fundamental y necesario para movernos al encuentro íntimo con otra/s persona/s.

DISFUNCIONES SEXUALES FEMENINAS

Dificultades para alcanzar satisfacción sexual en relación a la respuesta sexual femenina.

Según el DSMV son de 3 tipos:

- Trastorno del interés/excitación sexual**
- Trastorno orgásmico**
- Trastono genito-pélvico/ penetración (se encuentra la dispaurenia y el vaginismo)**

Recomendación:

"Manual de asesoramiento sexológico en ginecología" de Pedro La Calle Marcos

DISTRACCIÓN CORPORAL

Focalización de la atención en claves no eróticas relacionadas con la percepción del propio cuerpo.

Es un aspecto que forma parte de la cadena de variables que componen el funcionamiento sexual.

En diferentes estudios se encontró que este tipo de focalización constituía un predictor significativo de un menor grado de satisfacción sexual en las mujeres.

Fuente: Dove y Wiederman, 2000

DIVERSIDAD SEXUAL

El concepto de Diversidad va más allá del colectivo LGTBI+ . Incluirla como un valor transversal provoca inevitablemente que todos los modelos de identidad, formas de ser y orientaciones que existen se planteen en una situación de igualdad y desde la perspectiva de la aceptación.

Aun así, no se puede dejar de lado la discriminación que históricamente ha vivido y vive aún hoy el colectivo LGTBI+ y su efecto que conlleva esta situación de exclusión.

Fuente: Guía "Los colores de la sexualidad" del Consejo de la Juventud de Euskadi

EDUCACIÓN SEXUAL

Es el tipo de educación integral que recoge el ser, el hacer y el tener "sexo".

En otras palabras, la Educación sexual es educación emocional sobre el abordaje de la Identidad, la Expresión del ser un sujeto sexuado y el hecho fundamental, de tener/ser un cuerpo.

Promover la Educación Sexual posibilita el mejor entendimiento de la Transexualidad así como de las orientaciones sexuales del deseo erótico (OSDE).

Es importante tener en cuenta las relaciones sinérgicas que se establecen entre la Educación Sexual y la Coeducación.

EMPODERAMIENTO SEXUAL

Proceso de toma de consciencia del poder propio y colectivo, como la autonomía y manejo del cuerpo propio desde la vivencia positiva de la sexualidad.

Se tiene en cuenta el HECHO SEXUAL HUMANO, teniendo en cuenta que el Sexo se ES, se TIENE, y se HACE.

Recomendación: ONGD MUNDU BERRIAK
www.munduberriak.com

EROTOFOBIA-EROTOFILIA

Tendencia a responder de manera negativa o positiva a diversos estímulos sexuales. La correlación es clara, a mayor erotofobia menos satisfacción sexual*.

Los datos señalan un % significativo de mujeres que puntúan alto en Erotofobia. Producidos por experiencias relacionadas con abusos/agresiones sexuales.

Fuente: Fisher, Byrne, White y Kelley*

FEMINISMOS

Movimientos de corte sociopolítico en la que una de sus máximas consiste en trabajar en pro de la despatriarcalización/ desmercantilización/ descolonización de los cuerpos de las mujeres como territorio de control.

Así como la lucha por la defensa de los Derechos Sexuales y Procreativos (Reproductivos).

Los Feminismos abogan por trabajar los procesos de empoderamiento sexual de las mujeres.

INTELIGENCIA ERÓTICA

La capacidad de poder administrar de manera inteligente el deseo erótico y los sentimientos generados y promovidos en los encuentros eróticos y en las relaciones con otra/s persona/s con vínculo de tipo sexual.

La administración inteligente se refiere a la regulación adecuada de las emociones y sentimientos.

Como por ejemplo: el deseo, los celos, el amor...

Recomendación: autora Esther Perel

MINDFULNESS-FOCALIZACIÓN SENSORIAL

Es una técnica para conectarnos con el momento presente desde una actitud compasiva y libre de juicio. Su origen se remonta a una de las técnicas de meditación más antiguas de la India, meditación Vipassana, un proceso de autoobservación.

Mindfulness o atención consciente proviene de la palabra del pali "sati" que significa atención plena. Entendido como la capacidad que tiene el ser humano de poder estar en el presente de forma totalmente consciente y con ello poder disminuir el SUFRIMIENTO.

Recomendación: Un libro "Mindfulness para las mujeres" Vidyamala Burch y Claire Irvin

MINDFULSEX

Es la conciencia plena/ atención plena con el objeto de disminuir el sufrimiento y potenciar la experiencia del momento presente en relación a la vivencia de la sexualidad.

Mindfulsex se basa en el fortalecimiento de la focalización sensorial.

Recomendación:

Las publicaciones de la autora Lori. A Brotto sobre Mindfulness y la sexualidad femenina.

MOTIVACIÓN SEXUAL

Disposición positiva para implicarse en relaciones eróticas.

Es una de las variables que articula junto con otras 9, el funcionamiento sexual de las mujeres.

Las variables del FUNCIONAMIENTO SEXUAL son:

- * Autoestima sexual
- * Motivación sexual
- * Asertividad sexual
- * Erotofobia-Erotofilia
- * Ansiedad de ejecución
- * Distracción corporal
- * Atractivo físico/sexual percibido
- * Consistencia orgásmica
- * Frecuencia de masturbación
- * Frecuencia de relaciones sexuales en pareja

MUTILACIÓN GENITAL FEMENINA

La mutilación genital femenina (MGF) comprende todos los procedimientos que, de forma intencional y por motivos no médicos, alteran o lesionan los órganos genitales femeninos.

Pueden producir hemorragias graves y problemas urinarios, y más tarde pueden causar quistes, infecciones, complicaciones del parto.

En la mayoría de los casos se practican en la infancia, en algún momento entre la lactancia y los 15 años.

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS)

RESILIENCIA SEXUAL

Es la iniciación de un nuevo desarrollo después de la vivencia de un trauma sexual.

Las condiciones que posibilitan la Resiliencia de tipo Sexual son la segurización (Estilo de Vínculo), la recuperación, las relaciones y la cultura así como las propias características de personalidad, en este caso, de las mujeres (como el manejo de la resistencia ante el sufrimiento/dolor).

Recomendación:

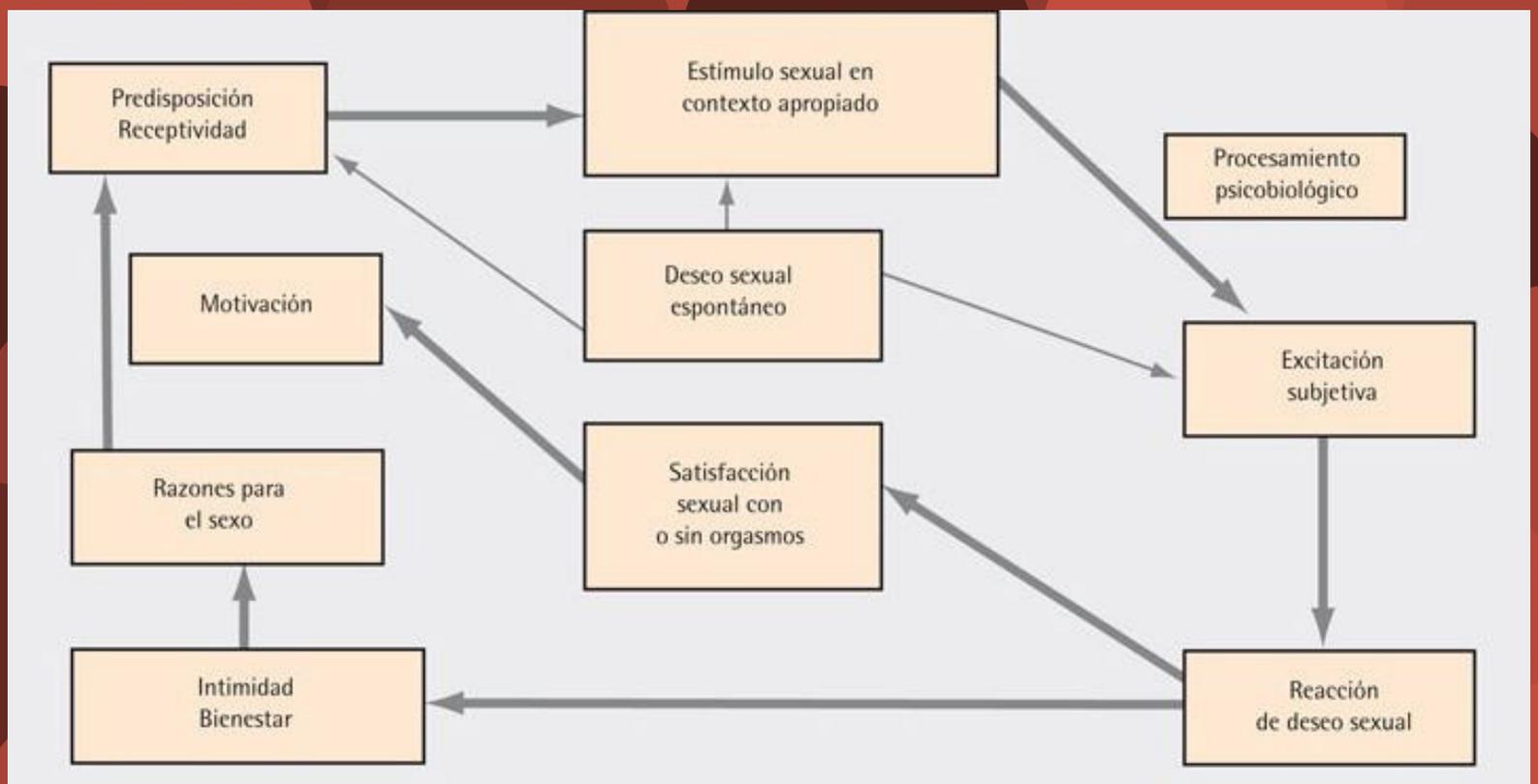
Artículo "Model of Sexual Resilience in the Adolescent: Middle Range" de Lubia Castillo-Arcos

RESPUESTA SEXUAL FEMENINA

Se define como el modelo cíclico biopsicosocial de la respuesta sexual femenina en el que hay un feedback entre aspectos físicos, emocionales y cognitivos.

Fuente:

Basson R, Brotto LA, Laan E, Redmond G, Utian WH. Assessment and management of women's sexual dysfunctions: problematic desire and arousal. J Sex Med. 2005;2(3):291-300



SALUD SEXUAL FEMENINA

Es un estado de bienestar físico, mental y social en relación a la sexualidad.

Supone un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras, seguras y libres de toda coacción, discriminación y violencia.

Fuente:

Organización Mundial de la Salud (OMS)

SUELO PÉLVICO

El suelo pélvico es un conjunto de músculos y ligamentos antigravitatorios que se encuentran en la base de la pelvis. Se incluye dentro del sistema core, los músculos profundos que forman las paredes que “encierran” nuestro tronco: el abdomen, el diafragma, los oblicuos, la musculatura lumbar y el suelo pélvico.

Su función fundamental es la de retener las vísceras del abdomen y la pelvis, es decir sostener el aparato digestivo, urinario y reproductor.

Un suelo pélvico debilitado puede provocar:

- *Incontinencia urinaria, leve o abundante.**
- *Prolapsos: caída de los órganos intraabdominales.**
- *Dolor lumbar.**
- *Disfunciones sexuales: no sentir orgasmos o sufrir dolor en las relaciones.**

SATISFACCIÓN SEXUAL

Es evaluada en términos del grado de bienestar y plenitud, o la ausencia de los mismos, experimentados por una persona en relación a su actividad sexual (Carrobles y Sanz, 1991).

Diferentes estudios cuya muestra poblacional son mujeres han observado que la disminución de la satisfacción sexual se correlaciona con la focalización en clave no eróticas (Dove y Wiederman, 2000).

Fuente: "Funcionamiento sexual, satisfacción sexual y bienestar psicológico y subjetivo en una muestra de mujeres españolas" Carrobles, Gámez-Guadix y Almendros, 2011.

VIOLENCIA SEXUAL CONTRA LAS MUJERES

La violencia contra las mujeres es un problema no sólo de salud pública, con unas tasas de mortalidad en aumento en países occidentales, es además, una violencia con características propias, muy distintas a la interpersonal.

La violencia sexual abarca actos diversos y una gran variedad de formas, desde la coacción, la presión social y la intimidación, a las que cursan con fuerza física que pueden conllevar tocamientos y penetración.

Recomendación: investigación de Gobierno Vasco "Agresiones sexuales: cómo se viven, cómo se entienden y cómo se atienden" 2011

PEDAGOGÍA SEXUAL EN PROCESOS DE EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

ASOCIACIÓN MUJERES DE COLORES
PARA LA PAZ Y CONVIVENCIA

asociacionmujeredecolores@gmail.com

En colaboración con:

