

Plan Estratégico de Profundización y
Transferencia de Conocimientos y Resultados
de la Investigación:

*AUTOPERCEPCIÓN DEL EMPODERAMIENTO
SEXUAL DE LAS MUJERES*



Munduberriak





MunduBerriak es una ONGD sexológica, intercultural y feminista. Nuestra labor comunitaria se centra en el impulso de los Derechos Sexuales y en el abordaje de los procesos de Empoderamiento Sexual con el objetivo de prevenir e intervenir las consecuencias de las violencias machistas, en general, y la violencia sexual en concreto.



MunduBerriak



Gracias a todas

Por haber participado en la profundización e intercambios de experiencias y saberes, enriqueciendo este concepto tan estratégico como es el “empoderamiento sexual”.

“



*“No son nuestras diferencias
lo que nos divide,
sino la incapacidad de
aceptar esas diferencias”.*

Audre Lorde

Como ella se definía;
negra, poeta, lesbiana y feminista

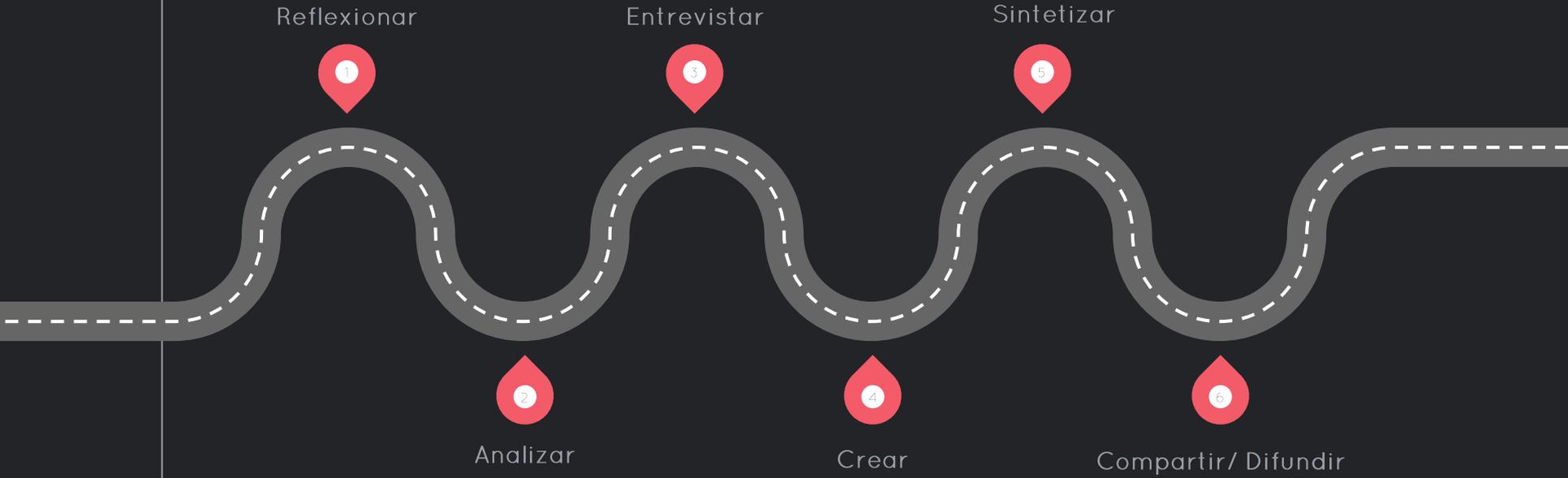


ÍNDICE

1	Infografía	Pág. 6
2	Punto de partida del análisis (2020)	Pág. 7
3	Enfoque (sumando la interseccionalidad)	Pág. 14
4	Cronograma del proceso	Pág. 15
5	Metodología (entrevistas en profundidad, grupo de discusión y análisis documental)	Pág. 16
6	Discusiones y Resultados	Pág. 42
7	Productos del proceso	Pág. 51
8	Propuesta de intervención	Pág. 55

1

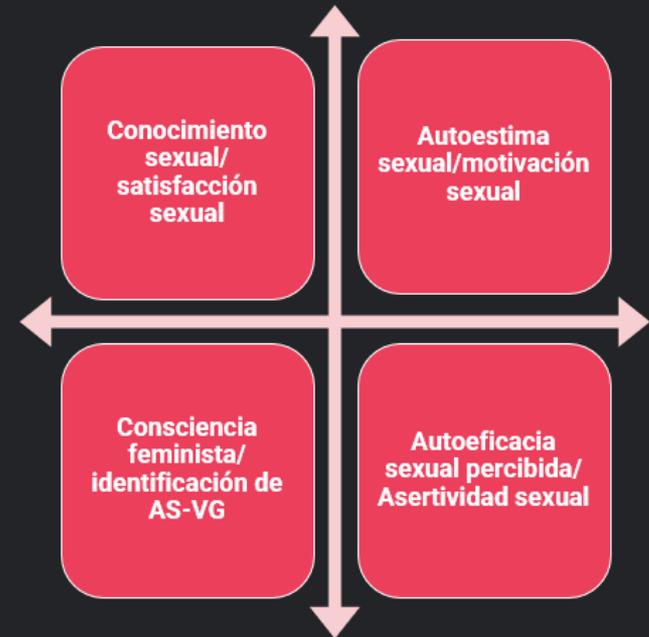
INFOGRAFÍA DEL PROCESO METODOLÓGICO



2

PUNTO DE PARTIDA DEL ANÁLISIS

En 2020 **MunduBerriak** elaboró una investigación observacional de corte analítico con el propósito de conocer y comprender la *Autopercepción del Empoderamiento Sexual de las mujeres.*, con una muestra significativa de más de 1.600 mujeres y empleando metodología cuantitativa (cuestionario) y cualitativa (entrevistas en profundidad). Se establecieron cuatro grandes correlaciones en este ámbito que se recogen en la gráfica.



2

PUNTO DE PARTIDA DEL ANÁLISIS

RESULTADOS

de las 4 correlaciones



SE CONFIRMA la siguiente HIPÓTESIS:

A MAYOR CONOCIMIENTO SEXUAL MAYOR SATISFACCIÓN SEXUAL.



NO SE CONFIRMA pero tampoco se refuta la siguiente HIPÓTESIS:

A MAYOR AUTOESTIMA SEXUAL MAYOR MOTIVACIÓN SEXUAL.



SE CONFIRMA la siguiente HIPÓTESIS:

A MAYOR CONSCIENCIA FEMINISTA MAYOR IDENTIFICACIÓN DE VG/V.S.



SE CONFIRMA la siguiente HIPÓTESIS:

A MAYOR AUTOEFICACIA SEXUAL PERCIBIDA MAYOR ASERTIVIDAD SEXUAL.

2

PUNTO DE PARTIDA DEL ANÁLISIS

Con dicha investigación se reforzó la comprensión de que la sexualidad es la manera en que cada mujer (objeto de estudio) tiene de vivir “*el hecho de ser sexuada*”. Es por tanto, una categoría subjetiva y no hace referencia exclusivamente a planteamientos de anatomía y fisiología. La referencia más clara de la sexualidad son “*las vivencias*” y como cada cual se siente en su intimidad y cómo va viviendo ese proceso de construcción de su propia identidad como sujeto sexuado mujer, hombre, persona no binaria u otras formas.

La sexualidad es en otras palabras, la manera propia de verse, sensarse, sentirse y vivirse como ser sexuada. Si añadimos al **ser, el tener y el hacer sexo**, nos encontramos con los tres aspectos que compendian la percepción del empoderamiento sexual, esto es, *la autopercepción de empoderamiento sexual*.

A continuación, recogemos la conceptualización de forma breve de las 8 variables:



PUNTO DE PARTIDA DEL ANÁLISIS

El conocimiento sexual.

Se trata del conocimiento de la sexualidad, compuesta por el autoconocimiento y reconocimiento de la sexualidad propia y de la sexualidad humana en general.

La autoestima sexual

Este constructo forma parte de la identidad, en este caso del “Yo sexuado”, y se desarrolla en el diálogo entre la autopercepción y la percepción social de nuestro sentirnos-virnos-expresarnos como la mujer u hombre que somos y vamos siendo en construcción, el cuerpo que tenemos y la conducta sexual que llevamos a cabo.

La satisfacción sexual.

Se trata de una evaluación subjetiva del grado y desagrado que tiene una persona con respecto a su sexualidad (identidad, orientación, cuerpo, erótica y amatoria) y su vida sexual.

La motivación sexual

Es el impulsor de la expresión gestual de la sexualidad tanto de manera individual como en relación y la disposición positiva para mantener relaciones sexuales y ser sexualmente activas.



PUNTO DE PARTIDA DEL ANÁLISIS

La consciencia feminista

Tomar consciencia de que somos sujetas políticas con sexualidad propia. Además de la toma de consciencia del poder propio y colectivo, como la autonomía y manejo del cuerpo propio desde la vivencia positiva de la sexualidad.

La asertividad sexual

La aptitud para expresar en un contexto erótico o erotizado nuestros sentimientos, deseos, opiniones, necesidades y derechos de manera adecuada y respetuosa hacia los demás.

La identificación de las violencias sexuales/violencia de género.

Identificar adecuadamente los diferentes tipos de violencias machistas que sufren/confrontan los cuerpos de las mujeres por el hecho de ser mujeres.

La autoeficacia sexual percibida

La percepción de la eficacia en relación con la sexualidad en general, y, la erótica, en concreto. Se trata de sentirse-vivirse-expresarse sexuada, sexual y eróticamente eficaz.

A continuación se presenta el análisis DAFO de 2020:

DEBILIDADES

La necesidad de fortalecer la mirada interseccional con el objeto de comprender mejor la sexualidad de las mujeres.

AMENAZAS

La situación de emergencia sanitaria puede conllevar recortes presupuestarios que afecten a la necesidad de apoyo para continuar trabajando en esta línea de trabajo.

ANÁLISIS DAFO

FORTALEZAS

Esta investigación representa un gran avance en el ámbito de la sexualidad humana y en concreto, de la femenina.

OPORTUNIDADES

El impacto positivo que ha tenido la investigación, que a día 4 de diciembre de 2020 ha obtenido 1.192 cuestionarios cumplimentados representa la gran motivación de las mujeres por conocer/ comprender su sexualidad.



DEL PUNTO DE PARTIDA DEL ANÁLISIS



CHECKLIST

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

- ✔ **Profundizar** en el concepto de Empoderamiento Sexual.
- ✔ **Analizar** la autopercepción del empoderamiento desde un enfoque interseccional.
- ✔ **Profundizar** en el fenómeno de la “brecha orgásmica de género”.
- ✔ **Analizar** de nuevo la correlación de autoestima sexual-motivación sexual.
- ✔ **Recoger** otros aspectos de interés de la sexualidad de las mujeres.



3

ENFOQUE INTEGRAL

PERPECTIVA
SEXOLÓGICA

PERPECTIVA
FEMINISTA

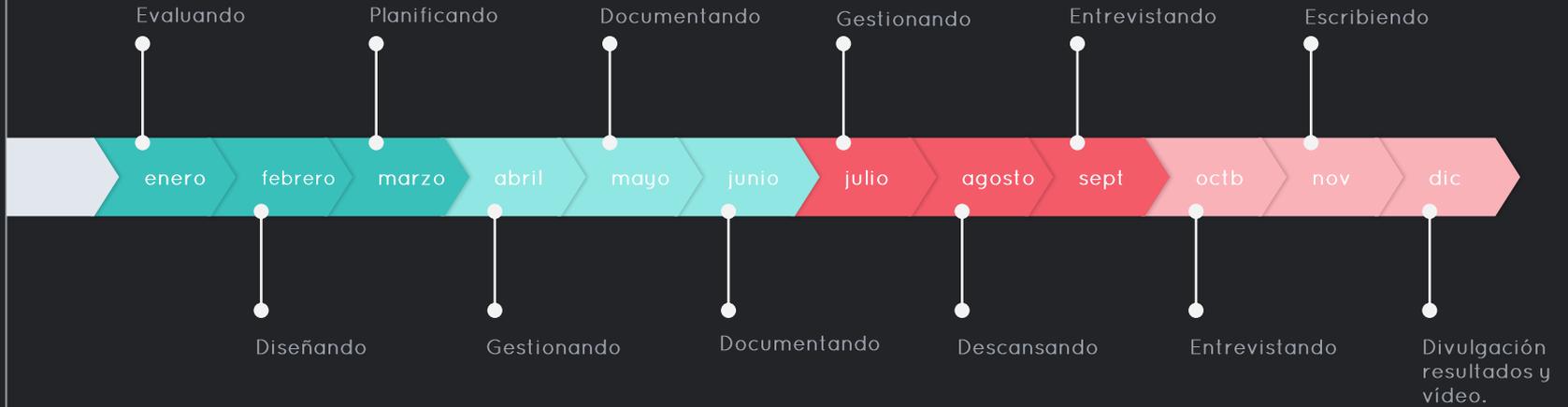
PERPECTIVA
DIVERSIDAD
SEXUAL (LGBT+)

A la perspectiva sexológica, perspectiva feminista plural y a la perspectiva de la diversidad sexual, añadimos en **2021** la **perspectiva interseccional**, que desarrollaremos en los siguientes apartados.

PERPECTIVA
INTERSECCIONAL

4

CRONOGRAMA DEL PROCESO



5

METODOLOGÍA

En red

Trabajamos en red con la asociación feminista “**Mujeres de colores paz y convivencia**” y la ONGD “**Munduko Medikua**”.

Grupo de discusión

Con las mujeres asiduas de Munduko Medikua, 8 mujeres migradas/racializadas.

Informantes clave

15 personas (13 mujeres, 1 persona trans y 1 hombre)

Lecturas

Más de 20 documentos (artículos, libros y reportes de divulgación referentes a la sexualidad de las mujeres).

Vídeo de Empoderamiento Sexual (ES)

Más de 10 informantes clave que definen de forma individualizada este concepto clave.

Plan de Divulgación

Hemos elaborado un plan sencillo de comunicación-divulgación del proyecto en su conjunto.

Glosario web de Empoderamiento Sexual

Más de 25 conceptos en este ámbito. En euskera y castellano.

5

Entrevistas en profundidad, grupo de discusión y análisis documental



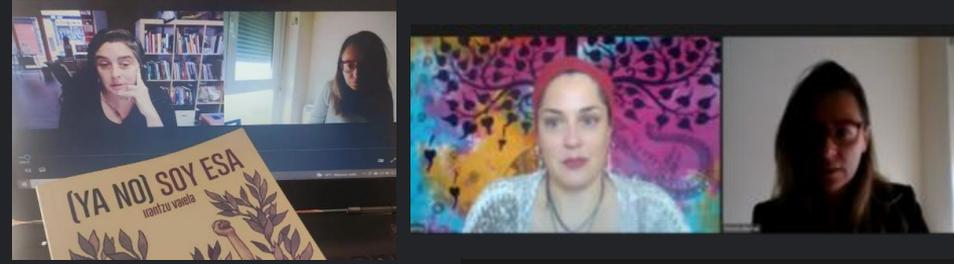
ENTREVISTAS EN PROFUNDIDAD (online).

Han participado;

- 14 mujeres
- 1 persona trans
- 1 hombre



Clasificando sus aportaciones en 3 sub-ámbitos:
interseccionalidad, feminismos/diversidad sexual y
sexología y voces desde la diversidad.



● Sub-ámbito 1/ Interseccionalidad



Lucas Platero
Doctor en Sociología,
profesor de psicología
social en URJC, activista
e investigador.



Itziar Gandarias
Dra en Psicología y
feminista. Profesora de la
Universidad de Deusto.



Norma Ageitos
Sexóloga, socióloga y
técnica de Igualdad.

● Sub-ámbito 2/ feminismos, diversidad sexual y sexología

Sylvia de Béjar

Escritora, sex coach y
autora del libro:

“Tu sexo es tuyo”



Fina Sanz

Psicóloga, pedagoga y sexóloga

www.institutoterapiadelreencuentro.org

Isabel Duque

Sexóloga, psicóloga y
creadora del proyecto:

Psicowoman



Santiago Frago

Médico, Sexólogo y co-
director del **centro Amaltea**



● Sub-ámbito 2/ feminismos, diversidad sexual y sexología

**Izaskun
Zarrandikoetxea**

Sexóloga, feminista y
trabajadora social



Norma Vázquez

Psicóloga feminista.
Directora de Sortzen.



Irantzu Varela

Periodista feminista



Aitzole Araneta

Sexóloga, Técnica de
Igualdad y activista
transfeminista

● Sub-ámbito 3/ voces desde la diversidad



Miriam al Adib

Ginecóloga y profesora del Máster de Sexología. Autora de los libros “Hablemos de vaginas” y “Hablemos de nosotras”



Paula Oteiza

Psicóloga y Sexóloga del Programa del Ayuntamiento de Bilbao: *mujer, salud y violencia*



Maribel Furelos

Psicóloga y sexóloga en Osakidetza. Miembro de la Comisión de Sexología COP-Bizkaia



Josefina Cortés

Activista gitana y Sexóloga



Inma Ruiz de Lezana

Sexóloga, Psicóloga, especializada en inclusión

● RECOGIDA DE CONOCIMIENTO-INTERSECCIONALIDAD



LUCAS PLATERO

La diversidad hace referencia a las diferencias entre personas que comparten dichas diferencias pero que son construidas desde la independencia y no desde el cruce de la interseccionalidad. P.e: un servicio específico que resulte de valor a mujeres supervivientes de diferentes tipos de violencias machistas puede resultar de igual valor a otras personas. En consecuencia la interseccionalidad son experiencias diferentes con una problemática común. P.e: el extrañamiento con el nombre no solamente ocurre con lo Trans sino en otras personas que no se sientan agusto por recuerdo de linaje familiar, etc.

Y las sexualidades disidentes son aquellas que chocan con la norma y ponen en marcha otra gestión. La norma es que las mujeres se encuentran al servicio del cuidado y la disidencia sexual va más allá de lo no normativo.

El Empoderamiento sexual sería el poderío que tiene cada mujer sobre su cuerpo, para decir lo que quiere y lo que no, para enfrentarse al encuentro desde lo que necesita, quiere y espera de la otra persona. Poderío es no solamente fortaleza sino también vulnerabilidad. También atreverse a decir que no y poder cambiar de opinión.

“No necesitamos ser normales, para ser legítimos”

Judith Butler



NORMA AGEITOS

El empoderamiento sexual es la capacidad relacionada con la ejecución de los deseos y las fantasías. Se trata de confianza y herramientas internas. La Interseccionalidad sería el cruce de discriminaciones entre los ejes de privilegio y opresión, generando situaciones específicas, no la suma de ellas.

Diversidad sexual: resalto este concepto como eufemismo de las minorías y disidencias, por ello, se invisibiliza la vulneración de los derechos y de la parte combativa. Destaco a las eróticas no normativas y la relación con el empoderamiento sexual: es una minoría estadística, no normativo-kink es dinámico y paradigmático, lo que se aleja del locus genitalis-excitación, penetración-orgasmo-eyaculación.

El Empoderamiento sexual es experimentar, expresar y aceptar estos deseos *kink*.

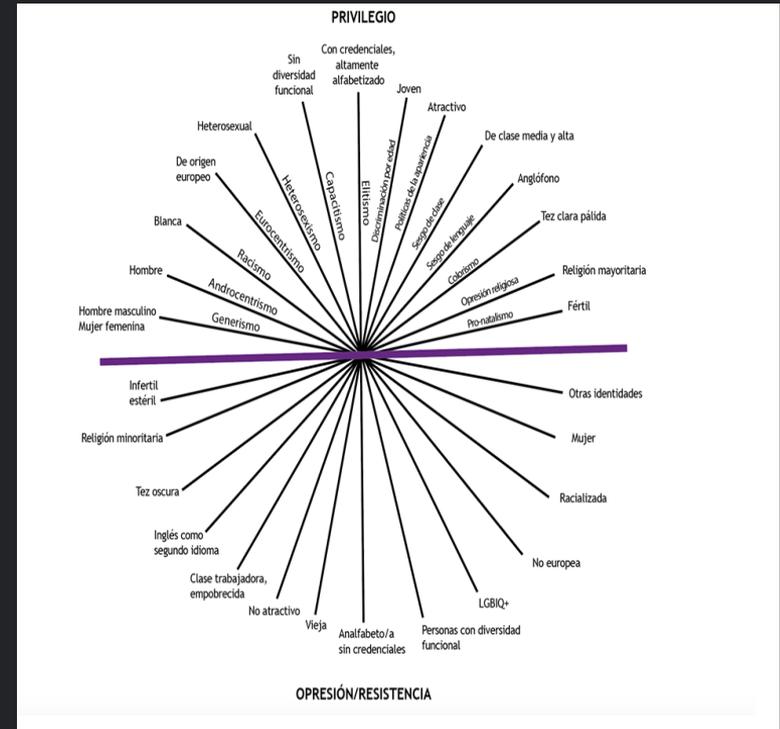


ITZIAR
GANDARIAS

Haciendo un paralelismo con las gafas de género, que son gafas de color violeta, la mirada interseccional son las gafas de múltiples colores. Este concepto no es nuevo, en los años 60-70 en EEUU en la resistencia de mujeres negras. Acuñando este término Kimberly Creshaw, en 1989. La interseccionalidad viene a romper el binarismo. Ya que cada persona se encuentra atravesada por multitud de ejes de categorización: edad, sexo, posición de ciudadanía, cultura, religión, cuerpo, discapacidad etc. Viene a contarnos que las categorías sociales no son naturales/neutrales y viene a cuestionar las relaciones de poder como un entramado de opresiones/privilegios. Aunque es fundamental tener en cuenta que las posiciones no son monolíticas, estables sino fluidas, abiertas, cambiantes. *P.e: aquí soy blanca pero voy a Londres y siento la jerarquía. Ya que lo que importa es el contexto. Sin contexto no hay comprensión de este funcionamiento de entramados de relaciones.*

Es importante discernir el tipo de categorías y sus cruces como relevantes-significativas para realizar un determinado análisis, *p.e: para la sexualidad sería interesante conocer mujer con edad, orientación sexual, discapacidad, maternidad, salud mental. Aquí menciono a P.H Collins cuando señala las políticas de apariencia, si mi cuerpo es atractivo o no desde el punto de vista contextual etc.* Gandarias señala el apelar a la responsabilidad personal para observar y transformar (política) cómo contribuye cada mujer en generar dinámicas relacionales de poder-opresión, sin generar culpa ya que la culpa es un sentimiento que produce estancamiento.

INTERSECCIONALIDAD



Collins, P. H. (1990). Black feminist thought in the matrix of domination. *Black feminist thought: Knowledge, consciousness, and the politics of empowerment*, 138(1990), 221-238

● RECOGIDA DE CONOCIMIENTO-FEMINISMOS, DIVERSIDAD SEXUAL Y SEXOLOGÍA



FINA
SANZ

El Empoderamiento sexual implica que las mujeres recuperen el poder sobre su vida y en concreto, sobre su vida sexual. En el ámbito del empoderamiento sexual es fundamental el autoconocimiento y también el tipo de contrato de pareja que quiere tener cada mujer así como su vida sexual. Negociar en pareja significa acercar intereses y desmontar el enamoramiento, porque si no tienes un proyecto de vida propio lo más probable es colocarse en relaciones de poder.

Es fundamental, aprender a resolver los conflictos sin violencia, hay que enseñar a respirar y tomar conciencia de las emociones, que tu cuerpo es tuyo y tu vida es tuya y decides por tanto, con quien y como compartirla.

Respecto a la sexualidad femenina:

En los años 50, las mujeres no tenían sexualidad, se aprendía en el matrimonio, reproducción, maternidad y en la crianza. En los años 60 con el movimiento feminista en la universidad, se enseñaba a las mujeres a conocer sus genitales. Importante el libro de **Leonor Taboada**. *En los años 70 esta autora colaboró en la traducción al español de Nuestros cuerpos, nuestras vidas un libro que reivindica el autoconocimiento del cuerpo por parte de las mujeres publicado en Estados Unidos por el Colectivo de Mujeres de Boston en 1971**.

Fina Sanz se dio cuenta de que había dos tipos de sexualidad, y creó la Terapia del Reencuentro. Es un marco teórico que integra psicología, sexología y perspectiva de la salud, clínica y comunitaria. En la sociedad patriarcal se educa a las personas de forma polarizada, incompleta pero vale más lo masculino que lo femenino. Esta dicotomía afecta a la sexualidad porque a las mujeres no se nos enseña la sexualidad completa (tampoco a los hombres). Pero el caso es que el cuerpo tiene una sexualidad completa, la erótica global o sexualidad global. Un tipo de placer corporal a través de las emociones, de los sentidos... Existe 2 tipos: una erótica en el cuerpo, que es suave, relajante, permite contacto prolongado, una práctica eras las cosquillas, y un placer genital, recuperamos una parte negada del cuerpo, que son los genitales, intenso, corto que finaliza en el orgasmo... Esto es, la erótica global y la erótica genital.



Leonor Taboada

Nuestros cuerpos y nuestra vida nos pertenece pero es importante hacerlo desde el **buentrato**, gozarlo y acariciarlo. Si no nos queremos, nos desvalorizarnos y en consecuencia, nos colocaríamos en situaciones de poder, es decir de violencia.

Señalar finalmente, que la palabra “buentrato” (de forma unida) es un concepto creado y desarrollado por esta autora.



AITZOLE
ARANETA



NORMA
VÁZQUEZ

El **Empoderamiento sexual** sería la conciencia de la sexualidad única, peculiar e irrepetible que tenemos, productora de diversidad, por lo tanto, enriquecedora que nos proporciona confianza y seguridad a la hora de relacionarnos con los demás. La diversidad sexual amplía y la interseccionalidad acota con el objeto de analizar y buscar soluciones a las dificultades y discriminaciones. SE trata de una herramienta práctica para detectar la opresión y aplicar políticas para solventarlo. Las políticas públicas de diversidad sexual ponen el foco en el cultivo y en la comprensión.

En relación a la **Transexualidad**, si no has sido mirada y vista como mujer durante una parte de tu vida te marca y obstaculiza los procesos de empoderamiento. Por ello es fundamental tener en cuenta la biografía de cada mujer (concepto útil, empleado en la Sexología).

El **Empoderamiento sexual** tiene varios niveles. El nivel personal recoge el conocimiento del cuerpo, su apropiación y la pérdida del miedo a éste, descubrir sus posibilidades sensoriales múltiples, y poder liberar los deseos primando a lo que dicen los demás qué es bueno y qué es malo y lo que debes hacer. A nivel relacional, encontrarte con otros cuerpos, otros deseos y ser capaz de negociar tus deseos con los suyos en interacciones sexuales divertidas, donde te sientas bien. Sentir placer en el placer de la otra persona y quitar la carga ideológica de pecado y obligación orgásmica. Empatía, respeto y búsqueda conjunta del placer. Concibe el empoderamiento como algo relacional, no te puedes empoderar de manera individual: te empoderas en relación con algo, con alguien y en relación contigo misma. Vázquez señala que las feministas de su edad utilizan el concepto de autonomía sexual. Autonomía como capacidad de decisión. Los procesos de autoconciencia no implican necesariamente empoderarse, es decir, el autoconocimiento te lleva a la autonomía, pero no necesariamente al empoderamiento. Los procesos de empoderamiento en mujeres con parejas hombres a veces concluyen en ruptura y/o sufren violencia por parte de ellos. Un elemento patriarcal hace del sexo el centro de tu vida, a medida que vas adquiriendo consciencia feminista lo va desplazando, va perdiendo peso y le das otro lugar. Pasamos más tiempo teniendo otras experiencias relacionales en comparación a las experiencias sexuales.

Respecto a la INTERSECCIONALIDAD: Cada una de nosotras está conformada por pertenencia a una serie de relaciones de poder que nos exponen a distintas experiencias y dependiendo de esos factores: edad, procedencia, racialidad, el acceso a la educación, el nivel de ingresos, etc., te da una visión y una manera de entender el feminismo, a ti misma y a otras mujeres. La vivencia de la sexualidad se tiñe por todos estos factores que nos conforman. La interseccionalidad parece un concepto más político que la diversidad. Las relaciones de poder en las cuales nos ubicamos son diversas, construidas y tienen una connotación política.



ISABEL DUQUE

Lanza una pregunta inspirada en el interesante y recomendado libro de la autora inglesa **Katherine Angel** “El buen sexo mañana” *¿por qué debería la mujer conocerse a sí misma para estar a salvo de la violencia?»*. Isabel Duque señala que el deseo es muy complejo y no sabemos cómo funciona hasta que lo ponemos en marcha en relación. Tengo derecho a no saber, como respuesta a la exigencia y a descubrirlo explorando. No es suficiente con el autoconocimiento y la expresión de mis deseos y límites para combatir la violencia sexual contra las mujeres.

Duque remite más que al concepto de empoderamiento al de capacidad de agencia, ya que el empoderamiento lo asociaríamos al Yo individual. Se trata de legitimar una capacidad que ya existe y que ha sido deslegitimada por el patriarcado. Señala que es importante el autoconocimiento, pero no va solamente de que las mujeres se conozcan ya que dentro de la psique hay una parte inconsciente que se nos olvida que existe y donde se encuentran las creencias etc.

Más que consentimiento mejor hablar de relaciones consensuadas, negociadas, hablar del cuidado y de que es cuidado para cada persona. Es importante separar la violencia sexual de la sexualidad. El terror sexual está quitando agencia a las mujeres, todo no es violencia y tóxico. Propone abordar las relaciones entre hombres y mujeres desde los cuidados.

Visibilizar la bisexualidad, despatriarcalizar lo que nos han contado de la sexualidad y más de la sexualidad de las mujeres. Reconociendo la importancia de la subjetividad de cada mujer y de su derecho al placer. Para Isabel Duque, mientras exista la brecha orgásmica de género, los orgasmos son políticos.



SYLVIA DE
BÉJAR

La sexualidad femenina está por descubrirse, al quitar las capas de los “deberías” y las expectativas cada cual descubrirá su idiosincrasia. Investigaciones pioneras como la de la uróloga australiana **Helen O’connell** sobre el clítoris, le ha ayudado a ser pionera en España en torno a la sexualidad de las mujeres para las mujeres, la sexología y los terapeutas sexuales. Habiendo toda la información disponible al alcance de la gente los problemas siguen siendo los mismos. Hace falta empoderamiento sexual y combatir la gran mayoría del porno, cada vez más violento y alejado de la sexualidad femenina. Grandes avances, tenemos las claves, pero el enemigo es muy grande. Falta de apoyo de algunos hombres. El trabajo personal y colectivo de los hombres es necesario y hay que exigirles, porque están en nuestras casas.. Si te lo pasas bien en el sexo y la relación es buena, algo pasa en tu cuerpo. Razones excluyentes para el sexo: mal sexo y mala relación. Aprender el camino del sexo satisfactorio. El Empoderamiento Sexual es permitirse plantearse la pregunta de si esto tiene algo para mí. Cómo descubro lo que quiero, me gusta y nadie puede empoderarte. Cuidar y mimar esta área de tu vida porque es importante para ti. Decidir sobre tu sexualidad y cuidar de ese camino.



IRANTZU
VARELA

La sexualidad es una parte de la comunicación y la interrelación humana. El paradigma sexual dominante tiene que ver con el paradigma dominante en general: unos centros y cuerpos definidos ocupando la hegemonía y las necesidades y deseos de éstos son las prioridades y el resto están su servicio. Los demás cuerpos son espacios a conquistar: persuasión, violencia o a cambio de dinero. Cuerpos que importan y no importan. Llamamos sexo a lo que consideran sexo los hombres blancos cisheterosexuales, autónomos económicamente y sin diversidad funcional. Explotadores que conquistan sus deseos a costa de la explotación de los cuerpos. Impacto en los cuerpos explotados, esto es, mujeres: no reconocer nuestros deseos, no vernos como sujetas deseantes solo como objetos deseables y buscar la satisfacción ajena antes que la nuestra. La mujer blanca lo vive sin mucha violencia y en otros lugares con más violencia.

Para mí el empoderamiento sexual es el proceso por el cual todos los cuerpos son capaces de identificar sus deseos y hacer lo posible para disfrutarlos. Que todos los cuerpos sean libres de desear y buscar la manera de satisfacerse, respetando los deseos de los demás.

Respecto al BINARISMO DE GÉNERO: Varela señala que No podemos seguir hablando solo de mujeres y hombres, sino de cuerpos con identidades y deseos diversos. Somos cada vez más conscientes de la construcción de la feminidad y la masculinidad, y con la performatividad que eso conlleva. La feminidad y la masculinidad están en crisis. No creo que exista una feminidad como una realidad material, es un discurso. No se trata de decir feminidades buenas y malas porque el discurso se creó para la sumisión. Los discursos binarios científicos no son inofensivos y se han construido para legitimar los sistemas de opresión. La asignación relacionada al género es discursiva y compleja, por el contexto, por la realidad donde hayas nacido, por tu origen...La cuestión es asumir la complejidad real de los cuerpos. Los cuerpos son demasiado complejos para analizarlos en 3 cajones: mujeres, hombres y trans.

La forma más perversa de poder es la que hace parecer la desigualdad como el estado natural de todas las cosas. Discursos que legitimen todas las formas de desigualdad siempre van a existir. ¿Hay un discurso del binarismo que no sea desigual? No hay binarismos inofensivos. Es una legitimación de un sistema de dominación, cuerpos que importan a la ciencia y cuerpos que no importan. Es maravillosa la diversidad, pero estamos la gente blanca y luego todo lo demás...

Gracias a la **INTERSECCIONALIDAD** nos damos cuenta entre otros aspectos que no todas las mujeres estamos igual de oprimidas. Pero tenemos dificultades para encarnar los discursos interseccionales abstractos. Es decir, nos cuesta incorporar de manera transversal esta mirada.



IZASKUN ZARRANDIKOETXEA - LA BRECHA ORGÁSMICA DE GÉNERO

La brecha orgásmica de género se puede definir como la manera sistemática que por razones estructurales las mujeres tienen menos probabilidades de tener orgasmos en las relaciones sexuales en comparación a los hombres, esto es un tipo de desigualdad. Entre gays y lesbianas desaparece la desigualdad. No está relacionado con nada biológico ni siquiera con la complejidad de la respuesta sexual femenina. Mayor dificultad y acceso al placer de las mujeres.

El orgasmo en los hombres es una necesidad que se produce como por derecho, sin embargo, en las mujeres no. Se encuentra estigmatizado el hecho que las mujeres tengan encuentros eróticos con el objetivo de obtener solo placer físico sin vincularse emocionalmente. En los primeros encuentros hay más brecha orgásmica de género. Condiciona el estereotipo del deseo femenino: deseo de ser deseada y elegida y el modelo sexual imperante complejo: PUTAS Y SANTAS. Es tu culpa mujer si no tienes orgasmos porque hay libertad sexual. La baja práctica del cunnilingus y la vulvofobia afecta a la brecha orgásmica.

Izaskun nos recomienda la lectura del libro de la autora **Paola Damonti: La brecha orgásmica de género**.





NO SE CONFIRMA pero tampoco se refuta la siguiente **HIPÓTESIS:**
A MAYOR AUTOESTIMA SEXUAL MAYOR MOTIVACIÓN SEXUAL.

SANTIAGO FRAGO

¿Qué es el deseo erótico? ¿Qué entiendes por empoderamiento sexual en las mujeres?

El empoderamiento sexual de las mujeres según el médico y sexólogo Santiago Frago, equivale a alcanzar 4 niveles de independencia:

- La Independencia económica
- La Independencia amorosa
- La Independencia erótica*
- La Independencia doméstica

** La independencia erótica tiene que ver con la libertad sexual. Y la libertad sexual conlleva libertad para ser sujeto de deseo y no solo objeto de deseo.*

¿Existe la brecha orgásmica de género?

Si falla la independencia erótica, amorosa, doméstica y económica, se abre la puerta a la desigualdad orgásmica.



NO SE CONFIRMA pero tampoco se refuta la siguiente HIPÓTESIS:
A MAYOR AUTOESTIMA SEXUAL MAYOR MOTIVACIÓN SEXUAL.



¿Qué es el deseo erótico? ¿Es el deseo erótico es una motivación?

El deseo sexual (erótico) es una interpretación del cerebro a determinados estímulos sensoriales, especiales conexiones relacionales y ciertos recuerdos, imágenes o fantasías, que son interpretados en clave erótica por el cerebro.

A partir de ese momento el cuerpo reacciona con el objetivo de poder satisfacerlo, o bien de modo individual: erotismo individual o de modo compartido: tendiendo a seducir al otro.

Hablaría de motivación madura, biográfica, fluctuante y condicionada por una realidad bio-psico-social

¿Hay relación entre autoestima sexual y motivación sexual?

Existe una relación directa entre el nivel de autoestima sexual, la libertad erótica y la predisposición y/o motivación al encuentro erótico.

¿Cómo funciona el deseo erótico en las mujeres?

El deseo erótico de las mujeres tiene una triple constelación: biográfica, amorosa y ambiental. Una base neurofisiológica preservada, buen nivel de autoestima, libertad para desear, disposición y conexión emocional, despertar de los sentidos y gotas de admiración, constituyen un buen cóctel para empezar que funcione el deseo erótico.

● RECOGIDA DE CONOCIMIENTO-VOCES DESDE LA DIVERSIDAD



INMA RUIZ
DE LEZANA

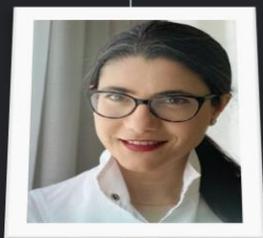
MUJERES CON DOLOR CRÓNICO

El Empoderamiento sexual con mujeres que tienen fibromialgia, se trata de un recorrido de conocimiento-reconocimiento de tu sexualidad, un camino que empodera. Empoderarse es reconocer tus potencialidades, herramientas y claves de actuación. En modo-clave placer-fibromialgia. Mujeres y fibromialgia: diversidad y dimensión femenina.

Definición de la enfermedad: error de evaluación y reaprendizaje del sistema nervioso en torno al cuerpo. Les aleja del placer y es dolor sin lesión. Alerta para captar las sensaciones corporales. Salir de la vigilancia con micro-ejercicios, micro-prácticas. Focalización sensorial dirigida, ejercicios prescritos. Ruptura de creencias: yo como tengo dolor no tengo deseo y deseo cambiar mis relaciones eróticas. Se generan espacios más propositivos y sensuales para ellas al ser conscientes de que daban una negativa a sus parejas. El empoderamiento sexual con Fibromialgia es Autoeficacia, responsabilidad, asertividad, juego-lúdico, jugar en serio con lo corporal. La Autoeficacia es responsabilizarte de los deseos propios, necesidades, negativas, etc. Potenciar el placereado, conexión con la lentitud.

“Nada sobre nosotras, sin nosotras”

Movimiento de Vida Independiente.



MIRIAM AL ADIB

MUJERES MAYORES

Como ginecóloga ha tratado a diferentes perfiles de edad de mujeres, las mujeres jóvenes padecen en muchas ocasiones angustia, frustración y relación complicada con el cuerpo. Trastorno de endometriosis, anorgasmia. Las mujeres mayores tienen más probabilidad de padecer vaginismo por causas orgánicas, diferentes tipos de disfunciones sexuales, bajo deseo sexual. Se recoge lo de “ya soy vieja” que es una etiqueta negativa que afecta a la sexualidad.

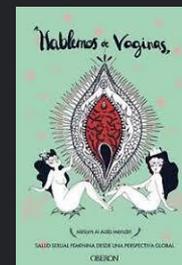
El empoderamiento sexual es una coherencia entre lo que tú quieres y lo que tú haces, y respeto hacia tu propio cuerpo y hacia la experiencia que compartes con el otro cuerpo.

En relación a la violencia obstétrica adjuntamos un artículo que firma como co-autora.

La violencia obstétrica: un fenómeno vinculado a la violación de los derechos elementales de la mujer /
Obstetric violence: a phenomenon linked to the violation of the basic rights of women
Al Adib Mendiri, Miriam; Ibáñez Bernádez, María; Casado Blanco, Mariana; Santos Redondo, Pedro.
Med. leg. Costa Rica; 34(1):104-111, ene.-mar. 2017.

Artigo em Espanhol | LILACS | ID: biblio-841431

Biblioteca responsável: [CR1.1](#)



MUJERES MUTILACIÓN GENITAL (MGF) 6 LA PRÁCTICA DE LA TRADICIÓN.

Paula es sexóloga y psicóloga que interviene en el Programa del Ayuntamiento de Bilbao: Mujer, Salud y Violencia. El programa va dirigido a toda las mujeres bilbaínas, si bien, la edad media de las que han sido formadas como Agentes de Empoderamiento y como Agentes de Salud y Prevención de la MGF es de 34,7 años.

MGF es una práctica ancestral, mirada antropológica en base a las etnias, que se ha extendido debido a la migración. Motivos: higiene, la vulva es sucia. Si no está cortada está sucia, es fea y no son válidas las mujeres para casarse. Creencia de que el corte facilita el parto, evita la promiscuidad debido a que la sexualidad femenina es muy potente. Hay que controlar el deseo sexual, preserva la virginidad, si no tiene deseo se mantiene virgen. Aleja a los hombres, potencia la fertilidad, favorece la salud. Previene que los niños/as nazcan muertos/as, si el clítoris toca la cabeza del bebé muere. La creencia de que si no te cortan te volverás loca. Si no estás cortada te quedas excluida socialmente, muerta, no tienes acceso a la economía, ya que el acceso a la tierra solo se da a través del matrimonio. Eres un objeto de deseo. El corte se produce desde el amor para la socialización-no exclusión de la comunidad.

MUJER GITANA y SEXÓLOGA

La Sexualidad no es lo que nos quieren vender, si nos quedamos con eso, seremos marionetas al servicio de este sistema patriarcal. Es sano y necesario que hablemos de sexualidad pero que no nos limitemos a una sola visión (blanca, hetero, cis...) Para ello, hay que dejar cabida a las profesionales, como sexólogas, sin que se nos tenga que validar SIEMPRE desde la blanquitud. Ya que todo parte desde ella (desde lo blanco). Y hay que darle valor económico también. Muchas veces se nos pide que, como nos apasiona o queremos darnos a conocer, lo hagamos gratis. Eso es precarizar y menospreciar el trabajo de las personas, en este caso, de las minorías. Y, ante una fecha tan cercana como el 12 de octubre, pensemos si realmente las cosas han cambiado o sólo las hemos maquillado para sentirnos mejor. Hay que abrir espacios. El mundo gitano y payo ha normalizado que se hable de la virginidad de las mujeres gitanas, esto es, la virginidad de las mujeres es un tema de ámbito público. Me he quedado pensando en "lo de silenciar" el ser gitana...y pienso que nadie que se sienta seguro lo callaría. Es decir, si las personas gitanas, en muchas ocasiones no lo decimos, es porque el entorno payo no nos proporciona una seguridad para poderlo hacer y hay represalias, por tanto, callamos.



Sexóloga y Psicóloga clínica aporta los siguientes datos recogidos de las consultas realizadas de Información Sexual (centro de salud de Santurtzi). En 2017 se atendieron 308 consultas de mujeres.

De los datos arrojados podemos señalar que casi la mitad de las mujeres consultadas fueran por “vaginismo-dispareunia”.

MARIBEL
FUEROS

DISFUNCIONES/DIFICULTADES SEXUALES EN LAS MUJERES:

Los problemas recurrentes y persistentes relacionados con la respuesta sexual, el deseo, el orgasmo o el dolor se conocen como disfunción sexual.

Muchas mujeres experimentan problemas con la función sexual en algún momento. La disfunción sexual femenina o dificultades puede producirse en cualquier etapa de la vida. Puede darse solamente en ciertas situaciones sexuales o en todas las situaciones sexuales.

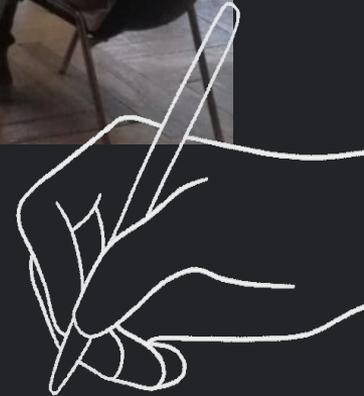
La respuesta sexual implica la interacción compleja de fisiología, emociones, experiencias, creencias, estilo de vida y relaciones. La disrupción de cualquiera de esos componentes puede afectar el deseo, la excitación o la satisfacción sexual.



GRUPO DE DISCUSIÓN

(28-11-2021)

8 mujeres
participantes



APORTACIONES

- ❑ *“Nos señalan como putas y esto depende de nuestra procedencia”.*
- ❑ *“Me siento ignorada sexualmente porque me consideran puta y fácil. Te ponen esa pared para que yo no me crea que puedo tomar la iniciativa”.*
- ❑ *“Hay más variables que influyen en el origen de la sexualidad: cultura, política, etc. Las mujeres de aquí y de allá somos mujeres del mundo. La violencia machista está avalada también por las mujeres. Empoderamiento para programarme nuevamente con dolor y aprendizaje desde los cambios”.*
- ❑ *“Un cambio total vivir aquí la sexualidad. Poder tener una conversación abierta sin tabú sobre exparejas con mi esposo sin ser tachada como una babosada. Transmitida por mi madre. Contenta de tener a un hombre que no me señala”.*
- ❑ *“Yo, al contrario. Vine aquí y me sentí cohibida. Mirada hipersexualizada, me frustra y me enoja. Para pasar una noche una latina o africana, pero para una pareja una de aquí”.*
- ❑ *“Tengo a mi esposo, pero en la rutina vivo cosas, microviolencias”.*
- ❑ *“Me pasó lo mismo. En Colombia vivía una situación de violencia machista y llegué aquí y me siento cuidada por mi pareja”.*
- ❑ *“Añadiría que aquí vivimos violencia jurídica y también académica. Influyen en cómo una se ve a sí misma y expresa su sexualidad”.*
- ❑ *“He vivido esas violencias y me siento identificada. Pero ahora me quedo con los espacios seguros y el autoconocimiento desde una mirada amable y amorosa. En red sin sentirte sola, no normalizo la violencia, pero me siento apoyada hablando de ello”.
Violencia obstétrica: “Yo lo he vivido y me he sentido intimidada”.*
- ❑ *Trabajo en régimen doméstico: “Las mujeres migradas tenemos un camino más difícil, ya que debemos defender nuestra sexualidad a la vez que sufrimos el proceso de adaptación, duelo migratorio y estrés”.*
- ❑ **Propuesta concreta desde la sexualidad:** *“Creo que tienen que darse más a conocer los espacios seguros donde prime la escucha”.*



ANÁLISIS DOCUMENTAL

*“Nadie sabe lo que
puede un cuerpo”*
Annie Sprinkle

Raquel (Lucas) Platero [ed.]
**Intersecciones:
cuerpos y
sexualidades
en la encrucijada**
Temas contemporáneos

02
**LA BRECHA
ORGÁSMICA**
PAOLA
DAMONTI

Silberio Sáez Sesma
**Sexo
básico**
De los genitales al cerebro,
de la fecundación a la vejez



Editorial Fundamentos



● APORTACIONES

Sáez Sesma, Silverio, 2017. Sexo básico. De los genitales al cerebro, de la fecundación a la vejez. Editorial Fundamentos. Pág 169-170.

Krafft-ebbing hablaba de sexualidad solo como fuente de aberraciones. Tuvieron que pasar siglos hasta poder entender la sexualidad como fuente de placer y eje central en la calidad de vida. Algo parecido sucede en la actualidad con la agresividad y la violencia. Si dicho autor se ocupaba de las parafilias, violaciones etc. y ahora ya entendemos la erótica como una dimensión y por tanto un valor, más allá de las miserias que siempre habrá, estamos en la prehistoria de entender la agresividad en todas sus dimensiones. En estos momentos somos los krafft-ebbing de la agresividad. El foco se ha de poner en quien ejerce la violencia, que es el hombre (sexo).

Platero, Lucas. 2012. Intersecciones: cuerpos y sexualidades en la encrucijada. Temas contemporáneos. Ediciones Bellaterra. Pág. 35

La autora clave para entender la interseccionalidad se trata de Patricia Hill Collins. Quien afirmaba que la discriminación está conformada culturalmente por “patrones de opresión”. Que no solo están interrelacionados, sino que son inseparables, se refería a los sistemas de opresión entrelazados y donde algunos de los más relevantes a nivel macro son la raza, género, clase y etnia. Para las feministas negras, no se podían entender las experiencias como la clase, género, sexualidad etc., sin entender la influencia de los procesos de racialización.

La interseccionalidad es un concepto clave para la sociología pero también para los estudios de género, estudios críticos sobre la raza, estudios queer, la diversidad funcional, la ciencia política, el derecho, la geografía política, economía feminista, la psicoterapia crítica, entre otros.

6

DISCUSIONES Y RESULTADOS

1. Profundizar en el concepto de Empoderamiento Sexual
2. Analizar la autopercepción del empoderamiento desde un enfoque interseccional
3. Profundizar en el fenómeno de la “brecha orgásmica de género”
4. Analizar de nuevo la correlación de autoestima sexual-motivación sexual
5. Recoger otros aspectos de interés de la sexualidad de las mujeres

1. Profundizar en el concepto de Empoderamiento Sexual

Las participantes han definido este concepto de forma particular, coincidiendo en señalar que el empoderamiento sexual de las mujeres supone trabajar, eliminar y/o fortalecer algunos de los aspectos que recogemos a continuación:

Libertad, autoconocimiento, feminismos, despatriarcalización, sexualidades no normativas, diversidad, interseccionalidad, placer, orgasmo, sexualidad global y genital, erótica relacional, cuerpos, derechos, salud sexual, placereado, patrones inconscientes, negociación en pareja, acuerdos, dificultades sexuales, respuesta sexual cíclica, deseos, brecha orgásmica de género, fantasías eróticas, poderío, etc.

Se recomienda ver el [vídeo de Empoderamiento Sexual](#).



1. Profundizar en el concepto de Empoderamiento Sexual
2. Analizar la autopercepción del empoderamiento desde un enfoque interseccional
3. Profundizar en el fenómeno de la “brecha orgásmica de género”
4. Analizar de nuevo la correlación de autoestima sexual-motivación sexual
5. Recoger otros aspectos de interés de la sexualidad de las mujeres

¿Concepto de Interseccionalidad?:

Se atribuye al colectivo feminista Negro “Combahee River Collective” el interés por la simultaneidad de opresiones. Las opresiones de clase, género, raza y sexualidad eran simultáneas; y así, tanto las discriminaciones vividas, como las estrategias de resistencia y protesta que se desarrollaban, estaban enraizadas en las interrelaciones de todas estas formas de discriminación, rechazando la idea misma de la existencia aislada y separada de cada una de esas formas de opresión.

A finales de los ochenta y en el ámbito académico Kimberlé Crenshaw popularizó este término. Identificando 3 tipos de interseccionalidad.

- Interseccionalidad representativa
- Interseccionalidad política
- Interseccionalidad estructural

2. ¿Analizar la autopercepción del empoderamiento sexual de las mujeres desde un enfoque interseccional?

Traemos las palabras extraídas de la entrevista al sociólogo Lucas Platero que señala que la diversidad, podría hacer referencia a las diferencias entre personas que comparten dichas diferencias pero que son construidas desde la independencia y no desde el cruce como sucede en el enfoque de la interseccionalidad. Las sexualidades disidentes son aquellas que chocan con la norma y ponen en marcha otra gestión, esto es, van más allá de la norma. Y engloba toda una serie de experiencias diversas tanto del deseo, la identidad y la filiación.

Recordemos como señala en su libro de “Intersecciones: cuerpos y sexualidades en la encrucijada” que las pautas de normalidad son la monogamia, la heterosexualidad, la vinculación del amor a la reproducción, del sexo sin intercambio económico, la cohabitación con la pareja, la patologización de las rupturas de las normas de género, la estabilidad y permanencia de la identidad de género, etc.

1. Profundizar en el concepto de Empoderamiento Sexual
2. Analizar la autopercepción del empoderamiento desde un enfoque interseccional
3. Profundizar en el fenómeno de la “brecha orgásmica de género”
4. Analizar de nuevo la correlación de autoestima sexual-motivación sexual
5. Recoger otros aspectos de interés de la sexualidad de las mujeres

Empoderamiento Sexual de las mujeres:

Partimos de una encrucijada de
8 variables/ correlaciones



2. ¿Analizar la autopercepción del empoderamiento sexual de las mujeres desde un enfoque interseccional? ¿Qué significa?

Respuesta compleja, pero nos aventuramos a señalar que se basa en la premisa de entender y atender a las sexualidades normativas, no normativas, sexualidades disidentes que representan los cuerpos de las mujeres atravesadas por los múltiples factores de opresión y de privilegio teniendo como referencia el contexto sociocultural (paradigma patriarcal, racista, capacitista, etc.)

Entender y atender, rompe con la invisibilidad, con el desconocimiento, con el androcentrismo y con el rechazo. Posibilitando la reapropiación de los cuerpos sacudidos como territorio de control. Sin ignorar como señaló el grupo de discusión compuesto por mujeres migradas, que también somos las propias mujeres transmisoras de aquello de lo que pretendemos transformar.

1. Profundizar en el concepto de Empoderamiento Sexual
2. Analizar la autopercepción del empoderamiento desde un enfoque interseccional
3. Profundizar en el fenómeno de la “brecha orgásmica de género”
4. Analizar de nuevo la correlación de autoestima sexual-motivación sexual
5. Recoger otros aspectos de interés de la sexualidad de las mujeres

Claves a tener en cuenta:

- El clítoris es un iceberg y no un botón como señala Sofie Wallace. Es un órgano eréctil que cuenta con más de 8.000 terminaciones nerviosas.
- La estimulación del clítoris está relacionada directamente con la probable obtención de uno o varios orgasmos.
- Una de las estimulaciones más placenteras para las personas con clítoris es la estimulación oral.
- La estimulación oral significa entrar en contacto con la vulva con sus fluidos, sus olores y sus pelos.
- Actualmente vivimos en una sociedad que rechaza los olores naturales del cuerpo así como el vello. En consecuencia, muchas mujeres presentan una relación conflictiva con esta parte de su cuerpo.
- Los procesos de empoderamiento sexual tienen en cuenta este problema y contemplan ejercicios específicos para trabajarlo.

3. Profundizar en el fenómeno de la “Brecha orgásmica de género” (BOG)

Al igual que en otros ámbitos como la brecha económica/ digital de género, también existe una brecha en las relaciones eróticas heterosexuales que da como resultado que una de cada cinco mujeres no obtengan orgasmos. Siguiendo a Paola Damonti autora del libro “la brecha orgásmica de género” el orden patriarcal está detrás de esta brecha orgásmica, al igual que lo está detrás del orden económico; es por eso que su mirada tiene que estar alejada de lo moral.

¿Qué hay detrás de la BOG?

Formas de relación insatisfactoria en el ámbito erótico entre mujeres y hombres. Desconocimiento de la respuesta sexual de las mujeres relacionada con su ciclicidad, con su erótica global pero también la erótica genital. Y es en este punto donde las mujeres necesitamos reapropiarnos con ternura de la vulva (sin negar eso si, que hay mujeres con pene). Sin embargo, la vulva sigue siendo víctima del patriarcado, del capitalismo, del racismo, del edadismo, del capacitismo, del colonialismo....Por ello, recogemos a continuación, un dibujo de la vulva nombrando sus partes.

1. Profundizar en el concepto de Empoderamiento Sexual
2. Analizar la autopercepción del empoderamiento desde un enfoque interseccional
3. Profundizar en el fenómeno de la “brecha orgásmica de género”
4. Analizar de nuevo la correlación de autoestima sexual-motivación sexual
5. Recoger otros aspectos de interés de la sexualidad de las mujeres

“Lo que no se nombra, no existe”



1. Profundizar en el concepto de Empoderamiento Sexual
2. Analizar la autopercepción del empoderamiento desde un enfoque interseccional
3. Profundizar en el fenómeno de la “brecha orgásmica de género”
4. Analizar de nuevo la correlación de autoestima sexual-motivación sexual
5. Recoger otros aspectos de interés de la sexualidad de las mujeres



NO SE CONFIRMA pero tampoco se refuta la siguiente HIPÓTESIS:

A MAYOR AUTOESTIMA SEXUAL MAYOR MOTIVACIÓN SEXUAL.

4. Analizar la correlación no verificada de la autoestima sexual y la motivación sexual.

La clave se encuentra en el modelo sociocultural dominante, coitocentrista, falocentrista, androcéntrico etc.

Partimos que la sexualidad tiene un componente relacional, en consecuencia, mayor autoestima sexual (conocimiento, aceptación, valoración personal,...) no significa una mayor motivación hacia la erótica. El cuerpo tiene memoria y las relaciones insatisfactorias, desagradables e incluso violentas afectan a la motivación en este ámbito. En este aspecto entendemos que es fundamental trabajar con todas aquellas mujeres que hayan vivenciado violencias en el ámbito de la sexualidad.

1. Profundizar en el concepto de Empoderamiento Sexual
2. Analizar la autopercepción del empoderamiento desde un enfoque interseccional
3. Profundizar en el fenómeno de la “brecha orgásmica de género”
4. Analizar de nuevo la correlación de autoestima sexual-motivación sexual
5. Recoger otros aspectos de interés de la sexualidad de las mujeres



NO SE CONFIRMA pero tampoco se refuta la siguiente HIPÓTESIS:

A MAYOR AUTOESTIMA SEXUAL MAYOR MOTIVACIÓN SEXUAL.

4. Analizar la correlación no verificada de la autoestima sexual y la motivación sexual.

De hecho, para Mundu Berriak este aspecto ha sido clave para tomar conciencia de que la motivación sexual es estratégico a la hora de establecer encuentros eróticos satisfactorios. Por ello, nos planteamos un protocolo de actuación/intervención en mujeres supervivientes de diferentes tipos de violencias sexuales (abuso infancia, agresión sexual...) que tenga en cuenta el trabajo específico en motivación sexual. Ver apartado del presente documento nº 8.

1. Profundizar en el concepto de Empoderamiento Sexual
2. Analizar la autopercepción del empoderamiento desde un enfoque interseccional
3. Profundizar en el fenómeno de la “brecha orgásmica de género”
4. Analizar de nuevo la correlación de autoestima sexual-motivación sexual
5. Recoger otros aspectos de interés de la sexualidad de las mujeres

5, Otro aspectos de interés de la vida de las mujeres

Tal y como sugerimos en el diccionario de Empoderamiento Sexual, en vez de consentimiento es más conveniente emplear el término de “acuerdo sexual”: Se trata de un proceso fruto de la comunicación y negociación verbal o no verbal que se da de manera continua en un encuentro erótico no forzado, para que una relación sexual entre dos personas no se considere delictivo.

El acuerdo, a diferencia del consentimiento, reconoce la necesidad de cierta contribución mutua e igualitaria entre las personas participantes, y reconoce la necesidad de respetar las decisiones sexuales de la otra persona. El consentimiento sexual se conceptualiza en base a los estereotipos machistas donde las relaciones sexuales se reducen a los actos que ellas consienten que ellos les hagan. Debido a la creencia de que las mujeres son reacias al sexo y los hombres siempre están disponibles para ello. Por lo tanto, el consentimiento se presupone a menos que sea retirado que la responsabilidad de la retirada es exclusivamente de las mujeres*, y esto coloca a las mujeres en una posición de victimismo. ¡Reivindiquemos el Acuerdo Sexual!

Fuente: “El buen sexo mañana” de Katherine Angel.

1. Profundizar en el concepto de Empoderamiento Sexual
2. Analizar la autopercepción del empoderamiento desde un enfoque interseccional
3. Profundizar en el fenómeno de la “brecha orgásmica de género”
4. Analizar de nuevo la correlación de autoestima sexual-motivación sexual
5. Recoger otros aspectos de interés de la sexualidad de las mujeres

Derechos sexuales: derechos humanos fundamentales que tenemos las personas por el hecho de ser sexuadas. Son aquellos derechos que hacen referencia al pleno ejercicio de cualquier aspecto realtivo al sexo entendido como valor. En definitiva, el derecho a expresar con libertad la sexualidad sin discriminación y libre de violencias. “Los derechos sexuales son los más humanos de los derechos humanos”.

1. Derecho a la libertad sexual.
2. El derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexuales del cuerpo.
3. El derecho a la privacidad sexual.
4. El derecho a la equidad sexual.
5. El derecho al placer sexual.
6. El derecho a la expresión sexual emocional.
7. El derecho a la libre asociación sexual.
8. El derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables.
9. El derecho a la información sexual basada en el conocimiento científico.
10. El derecho a la educación sexual integral.
11. El derecho a la atención a la salud sexual

7

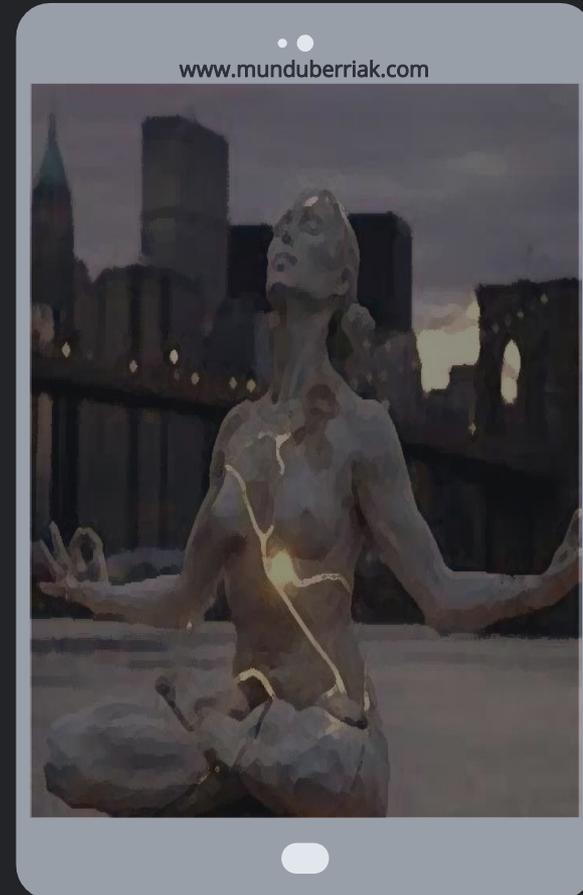
Productos del proceso



1. **Video** técnico
de Empoderamiento Sexual



2. **Diccionario** de
Empoderamiento Sexual





1. VIDEO DE EMPODERAMIENTO SEXUAL

Plan Estratégico de Profundización y Transferencia de
Conocimientos y Resultados de la Investigación:

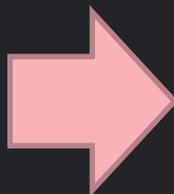
*AUTOPERCEPCIÓN DEL
EMPODERAMIENTO SEXUAL DE LAS MUJERES*

<https://www.youtube.com/watch?v=IbDofUkHCE4>





2. DICCIONARIO DE EMPODERAMIENTO SEXUAL



Hiztegia / Diccionario
Ahalduntze Sexuala / Empoderamiento Sexual

Languntzailea/Colaborador:

Bizkaia
Berdintasuna + Igualdad

BERDINTASUNA + IGUALDAD

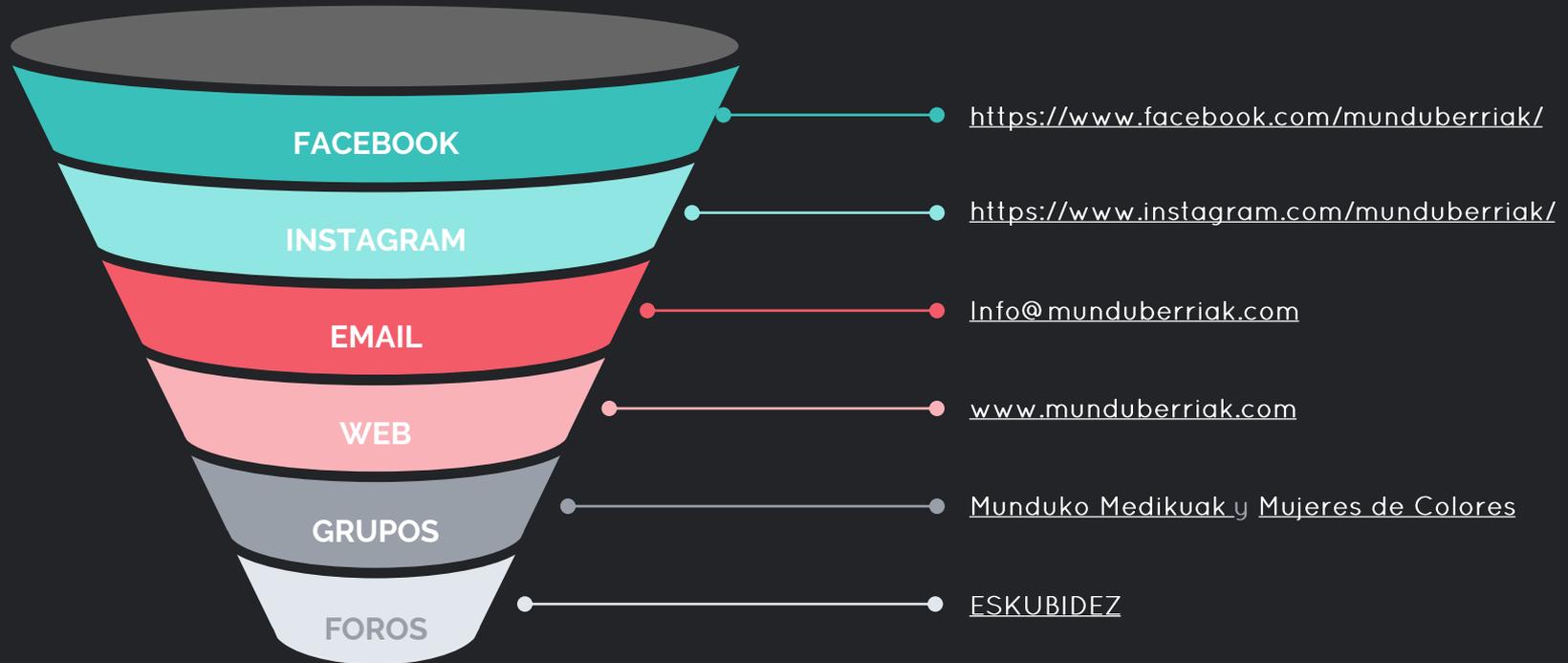
Euskara

Castellano

A	•	A	•
B	•	B	•
D	•	C	•

<https://www.munduberriak.com/hiztegia-diccionario/>

● Estrategia de difusión:





8

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN INTEGRAL

Trabajando con mujeres supervivientes de diferentes tipos de violencias sexuales.

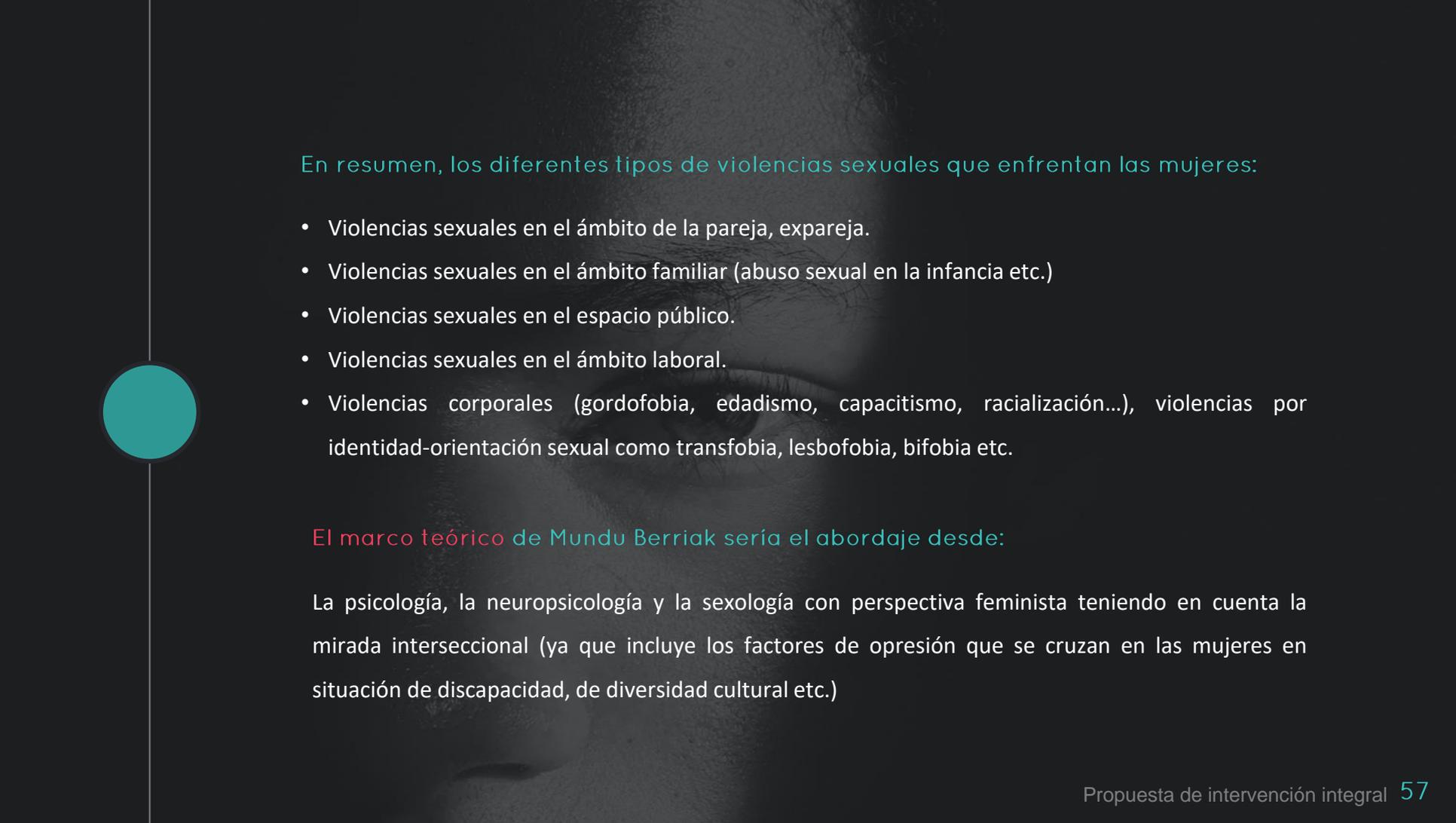
La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la violencia sexual como: “todo acto sexual, la tentativa de consumir un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo”



La violencia sexual abarca actos que van desde el acoso verbal a la penetración forzada y una variedad de tipos de coacción, desde la presión social y la intimidación a la fuerza física. La violencia sexual incluye pero no se limita a lo siguiente: violación en el matrimonio o en citas amorosas; violación por desconocidos o conocidos; insinuaciones sexuales no deseadas o acoso sexual (en la escuela, el lugar de trabajo, etc.); violación sistemática, esclavitud sexual y otras formas de violencia particularmente comunes en situaciones de conflicto armado (p.e. fecundación forzada); abuso sexual de personas física o mentalmente en situación de discapacidad; violación y abuso sexual de niños; y formas “tradicionales” de violencia sexual, como matrimonio o cohabitación forzados, mutilación genital (práctica de la tradición).

El marco teórico de MunduBerriak sería el abordaje desde:

La psicología, la neuropsicología y la sexología con perspectiva feminista.



En resumen, los diferentes tipos de violencias sexuales que enfrentan las mujeres:

- Violencias sexuales en el ámbito de la pareja, expareja.
- Violencias sexuales en el ámbito familiar (abuso sexual en la infancia etc.)
- Violencias sexuales en el espacio público.
- Violencias sexuales en el ámbito laboral.
- Violencias corporales (gordofobia, edadismo, capacitismo, racialización...), violencias por identidad-orientación sexual como transfobia, lesbofobia, bifobia etc.

El marco teórico de Mundu Berriak sería el abordaje desde:

La psicología, la neuropsicología y la sexología con perspectiva feminista teniendo en cuenta la mirada interseccional (ya que incluye los factores de opresión que se cruzan en las mujeres en situación de discapacidad, de diversidad cultural etc.)

Las secuelas neuropsicológicas, emocionales, eróticas, corporales, sociales, laborales etc. para las mujeres que han enfrentado violencia sexual se asemeja en muchas ocasiones al **trastorno de estrés postraumático**, lo que hace necesario una respuesta profesional terapéutica e integral, que facilite la puesta en marcha de los procesos de empoderamiento de estas mujeres. Estos procesos de empoderamiento a su vez, aceleran la capacidad de resiliencia, que es la competencia psicológica de crecimiento postraumática que tiene toda persona ante una situación vital estresante como es la experiencia de la violencia sexual en cualquiera de sus formas.

Nuestro **planteamiento innovador** incluye además de la intervención psicológica sistémica (cognitivo-conductual/ terapias de tercera generación).
Se **trata de una intervención neuropsicológica y sexológica**.

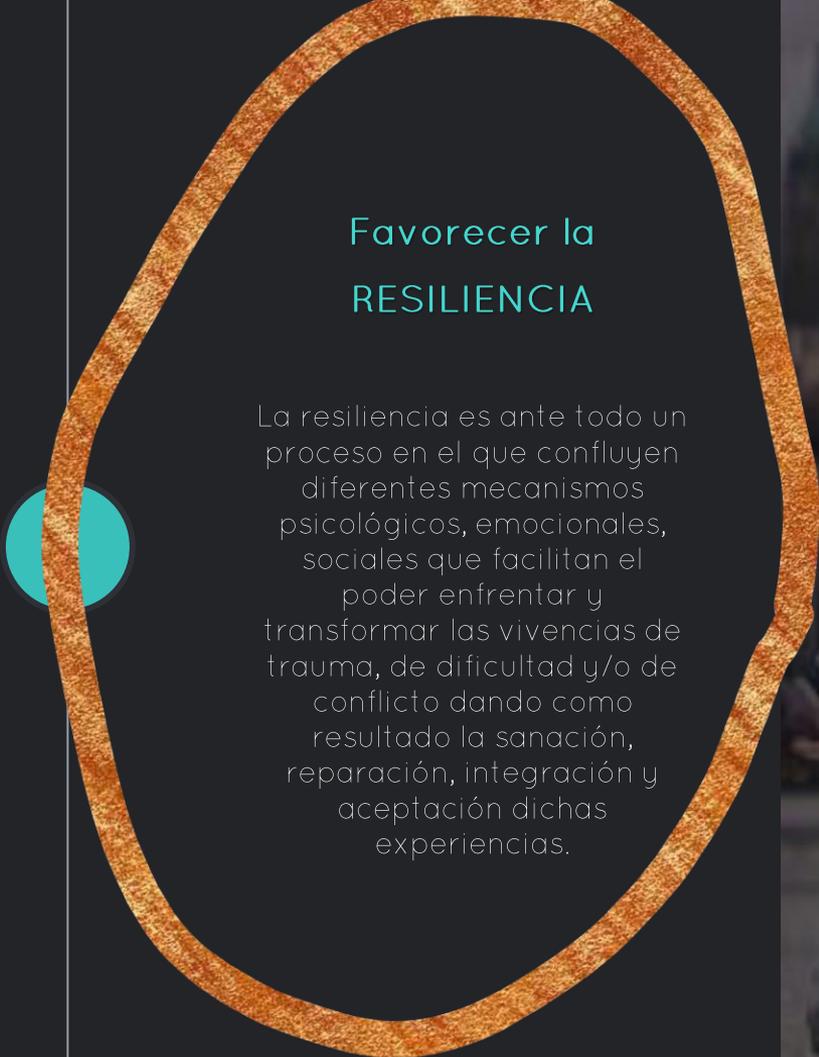
¿Qué significa intervenir desde una perspectiva neuropsicológica?

Significa atender a las funciones ejecutivas (flexibilidad cognitiva, memoria de trabajo,...) alteradas así como a la atención focalizada, selectiva y alternante que merma a causa del estrés postraumático.



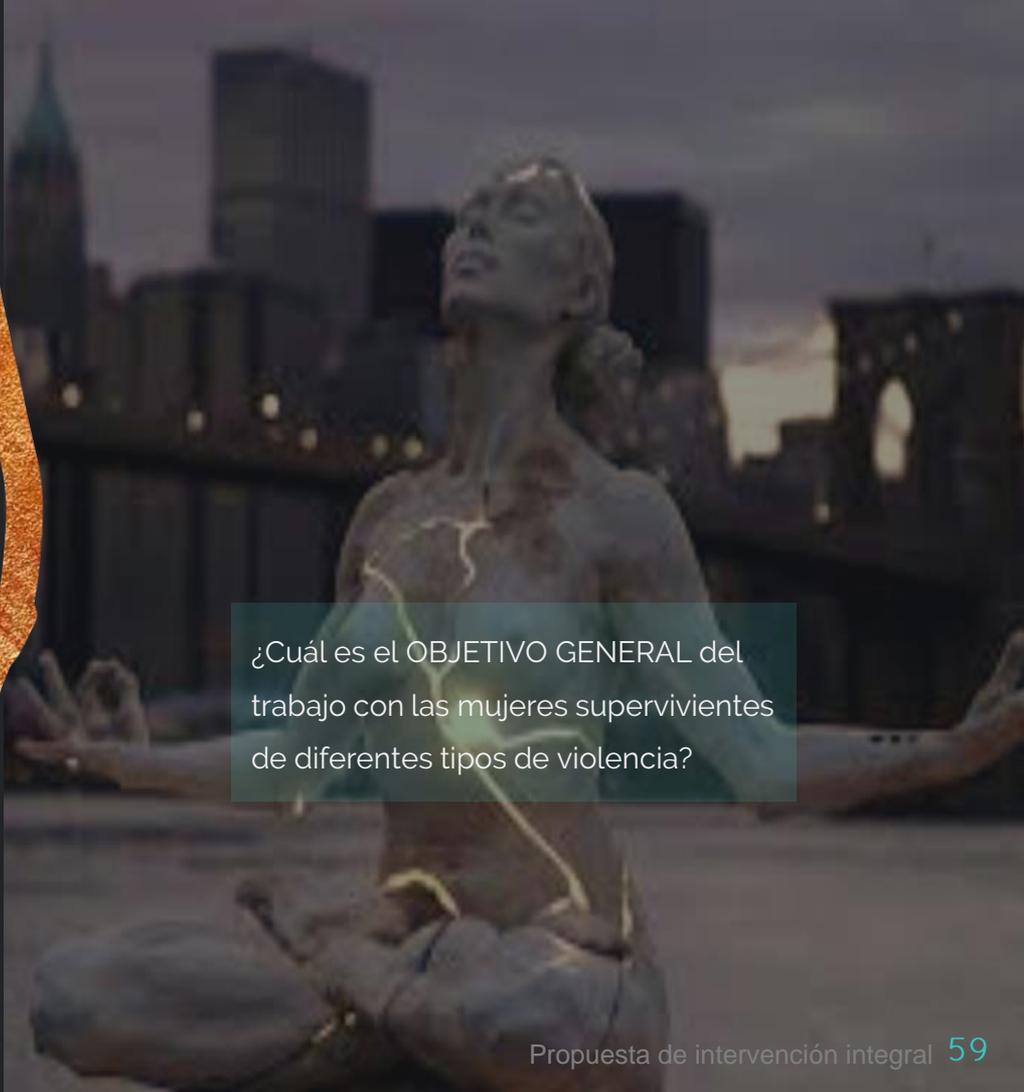
¿Qué significa intervenir desde una perspectiva sexológica?

Significa atender a la actitud y conducta de erotofobia que promueva la conexión con la vulnerabilidad, ternura e intimidad.



Favorecer la RESILIENCIA

La resiliencia es ante todo un proceso en el que confluyen diferentes mecanismos psicológicos, emocionales, sociales que facilitan el poder enfrentar y transformar las vivencias de trauma, de dificultad y/o de conflicto dando como resultado la sanación, reparación, integración y aceptación dichas experiencias.



¿Cuál es el OBJETIVO GENERAL del trabajo con las mujeres supervivientes de diferentes tipos de violencia?

PLAN DE INTERVENCIÓN EN EMPODERAMIENTO SEXUAL CON MUJERES SUPERVIVIENTES DE VIOLENCIAS SEXUALES

(agresiones sexuales en edad adulta y/o abusos sexuales en la infancia):

Objetivo- Favorecer la Resiliencia



Punto de partida
Diferentes tipos de violencias sexuales requieren de intervenciones específicas.

INTERVENCIÓN NEUROPSICOLÓGICA, PSICOLÓGICA Y SEXOLÓGICA CON PERSPECTIVA FEMINISTA CON MUJERES ADULTAS:
Ante agresiones sexuales sufridas en edad adulta

INTERVENCIÓN NEUROPSICOLÓGICA, PSICOLÓGICA Y SEXOLÓGICA CON PERSPECTIVA FEMINISTA CON MUJERES ADULTAS:
Ante abusos sexuales sufridos en la infancia

PLAN DE INTERVENCIÓN EN EMPODERAMIENTO SEXUAL CON MUJERES SUPERVIVIENTES DE VIOLENCIAS SEXUALES

(agresiones sexuales en edad adulta y/o abusos sexuales en la infancia):

Procesos:

- Trabajar el cuerpo-mente de forma unida. Fomentando la consciencia corporal.
- Trabajar la ternura, la intimidad y la vulnerabilidad.
- Abordar las distorsiones cognitivas desde el enfoque cognitivo-conductual y los sentimientos de culpa y vergüenza desde la autocompasión (autocuidado).
- Transitar de la actitud/conducta erotofóbica a la erotofilia.
- Abordar el placer, los deseos, los encuentros eróticos, etc.
- Trabajar en la aceptación y compromiso con los valores, Sentido y propósito vital.

Resultados:

- Fortalecimiento de la autoestima y la autoeficacia sexual percibida.
- Fortalecimiento del conocimiento (auto) y la asertividad sexual.
- Cambio de una mente reactiva al pasado a una mente anclada en el presente.
- Fortalecimiento de la capacidad de agencia en torno a la sexualidad y los derechos sexuales.

FAVORECER LA
RESILIENCIA

PLAN DE INTERVENCIÓN EN EMPODERAMIENTO SEXUAL CON MUJERES SUPERVIVIENTES DE VIOLENCIAS SEXUALES

(agresiones sexuales en edad adulta y/o abusos sexuales en la infancia):

Objetivo - Favorecer la Resiliencia

Equipo de intervención:

Sexóloga,
Neuropsicóloga y
Psicóloga clínica,
Mediadora Familiar.
Técnica de Igualdad y
prevención de violencia
de género.

Sexóloga,
Pedagoga Terapéutica.
Técnica de Igualdad.
Terapeuta menstrual.
EGA.

Sexóloga,
Sexoterapeuta,
Psicóloga General
Sanitaria.
Técnica de Igualdad.
EGA.



www.munduberriak.com