

# Sexualidad Femenina

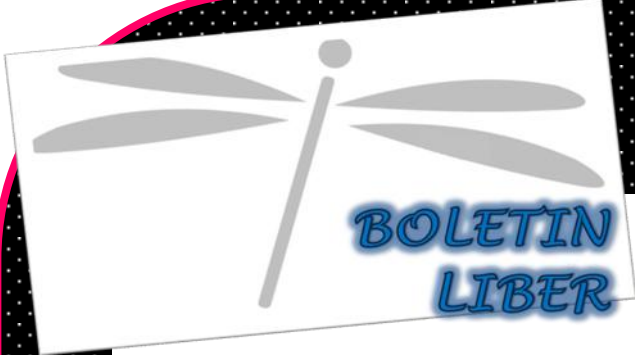


La Sexualidad femenina es una forma que las mujeres tenemos para acercarnos a nosotras mismas, reconocernos. Un punto de aprendizaje que nos permite explorar las más intensas y agradables sensaciones. *Vayamos descubriendo, placenteramente, lo que hay en este maravilloso universo, seamos mujeres u hombres, adentrémonos abiertamente, conociendo.*



Conocer la belleza y el misterio que encierra la *sexualidad femenina*, puede llevarnos a convertirla en *una aventura* que nos acerque a reconocer las *sensaciones y fantasías* llenándonos de *entrega y pasión*, recordando que es *nuestro derecho* alcanzar una *sexualidad placentera, libre y sin subordinación, coacción, ni discriminación* de ningún tipo, que nos brinde la *oportunidad de generar una intimidad profunda* con nosotras mismas y con nuestras parejas.

Nuestro cuerpo cuenta con distintos puntos de placer o zonas erógenas, además del cerebro que *juega un papel fundamental en el goce sexual*. Como sexóloga estoy a favor de desgenitalizar la sexualidad, la vulva sin embargo, es digna representante de la sexualidad femenina no sólo porque contiene puntos de placer importantes, sino porque es ella la que ha sido invisibilizada y como a muchas consta, manoseada, menospreciada e insultada. Tanto, que *muchas mujeres* se incomodan o se sonrojan cuando tienen que hablar de ella, a diferencia de los hombres, que *tienen una actitud* muy distinta *respecto a sus órganos sexuales*.



[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

¿Conoces tu vulva? Tal vez te sorprenda pero es *importante*, no dejo de preguntarme, si todas nos atreviéramos a mirarla, tocarla y a relacionarnos con ella ¿*disminuirían* las *enfermedades* que la aquejan, junto con la culpa y la vergüenza? y ¿*aumentaría* la *satisfacción sexual* a la par del *placer en las mujeres*? La vulva también es parte de tu cuerpo, tal como lo es tu rostro y como él, ninguna vulva es igual a otra, pues cuenta con características particulares y únicas.



¿Por qué crees que a diferencia de los hombres, nosotras evitemos tanto el acercamiento a nuestros propios órganos sexuales? Te comparto que la construcción social de la que cada una de nosotras forma parte, se ha encargado de delegar nuestro lugar en el mundo a un segundo plano y no sólo desde el punto de vista sexual, ya que desde tiempo inmemorial, se relaciona a *la mujer* viendo a su alrededor antes que así misma, mientras dedica su servicio a los demás... ¡Cuidado! No quiero decir que esto está mal, no olviden la frase aquella que dice “el que no vive para servir no sirve para vivir” sin embargo, quien sólo ve por los demás se mira poco a sí mismo y comete el mismo error que aquel que sólo se ve a sí. ¿Por qué no *buscar la manera de atender nuestros deseos y también los de los demás*?

*La sexualidad* ocupa un lugar especial que puede *ofrecer* a nuestro cuerpo *placeres fantásticos*. Cuando volteamos a vernos y reconocernos, podemos ser capaces de identificar nuestros deseos sin confundirlos con aquellos que no son nuestros, *tomando la responsabilidad en nuestras elecciones con respecto a nuestra vida y a la manera en la que vivimos el placer*.



Hasta que no nos atrevamos a *entrar conscientemente* en este reino, *sin miedo* a lo que podamos *descubrir*, *nuestra sabiduría y creatividad* pueden permanecer escondidas hasta de nosotras mismas. Si se malinterpreta o se deja sin explorar, la sexualidad puede parecer misteriosa, extraña, o hasta inmoral. Cuántas veces no hemos criticado a una mujer por la manera en que vive su sexualidad en temas clave como el aborto, la reproducción, la masturbación, el número de parejas, su relación con los hombres, el orgasmo, las fantasías sexuales, el uso de material erótico, su estado civil, etc. sin pensar que cuando lo hacemos, establecemos normas que dictan el deber ser de las cosas; no es de extrañar entonces que como dice Álvarez-Gayou, la dicotomía esté presente en las mentes de muchas **mujeres mexicanas**, cuando existe una ambivalencia por el hecho de ***pensarse “impuras” al sentir excitación y placer sexual***, y por otro lado, se obligan a vivir como “buenas mujeres”, no ***permitiéndose sentir y disfrutar plenamente***.





[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

¿Cuántas veces piensas en el “qué dirán”, ¿notas como al pensar en esto, te vuelcas sobre los demás y dejas de **observarte a ti misma?**

Cuando *dedicamos un poco de tiempo a apreciar y entender la sexualidad*, descubrimos que es una *maravillosa* fuente personal que nos puede acompañar toda la vida. Empecemos por preguntarnos ¿qué es lo que quiero para mí (no en función del otro si no de mí)? Cuando te atrevas a cuestionarte *honestamente y conscientemente* tus deseos, el cómo lo lleves a cabo, etc. se abrirá ante ti como un abanico de posibilidades que podrás explorar y compartir con otros/as. *Cuanto más nos conozcamos a nosotras mismas, más libres estaremos de gozar de nuestro ritmo erótico natural, con cualquier pensamiento que nos haga acelerar el pulso o plazar a nuestro corazón.*



### **Sex. Mayra Pérez Ambríz**

Mayra comparte que este boletín, surge a partir de un libro de tres fabulosas mujeres peruanas, que la inspiraron e impulsaron a compartir las maravillas de la sexualidad femenina y te invita a que te acerques a él para leer más al respecto. Silvia Maza, Dina Cedano y Liz Cabrel (2009) **Yo amo mi vulva**. Editorial Línea Andina SAC. Lima-Perú.

### **PROXIMO BOLETIN: “COMPAÑEROS ANIMALES”**

**Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página [www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o escríbenos a [centroliberhgo@centroliber.com](mailto:centroliberhgo@centroliber.com)**



El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto “baja boletín”.





*Aprendizaje y crecimiento trascendente*  
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...  
[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

Escuchándonos a través de:

[www.radiomenteabierta.com](http://www.radiomenteabierta.com)



**LUNES 18:00 HRS (Méx.)**

*-Trascendiendo  
conscientemente-*

*Con: Alejandro Espinosa y Laura  
Velázquez*



Hoy más que nunca, necesitamos  
de tu apoyo. Conócenos y  
ayúdanos a continuar con  
nuestra labor.

[www.milagroscaninos.com](http://www.milagroscaninos.com)

*Más y Mejor vida, se posible.*

Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur  
(entre Bajío y Tehuantepec)  
55 84 81 83 / 55643698