

Orgas(mitos)

La sexualidad está para disfrutarla, no para cumplirla

Laura Morán Fernández

© De la Autora:
Laura Morán Fernández

© Next Door Publishers
Primera edición: septiembre 2019

ISBN: 978-84-120685-1-1
DEPÓSITO LEGAL: DL NA 1856-2019

Reservados todos los derechos. No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea mecánico, electrónico, por fotocopia, por registro u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

Next Door Publishers S.L.
c/ Emilio Arrieta, 5, entlo. dcha., 31002 Pamplona
Tel: 948 206 200
E-mail: info@nextdooreditores.com
www.nextdoorpublishers.com

Impreso por Gráficas Rey
Impreso en España

Diseño de colección: Ex. Estudi
Dirección de la colección: Laura Morrón
Corrección y composición: NEMO Edición y Comunicación

Colección
El Café Cajal



*A ti, papá.
Sé dónde estás y, ahí, te quiero.*

Índice

Des- mon- tando un prólo- go

13

¡Hola!

17

Aclarando conceptos 23

De lo normal a lo normativo 47

Lo de ahí abajo 49

El clítoris: en busca del órgano perdido 65

Orgasmo no hay más que uno 81

Olores, fealdades y otras maldades 93

La tiranía de la belleza 105

Educación sexual de profilaxis y anticoncepción 113

Ninfomanías y otras tonterías 135

**Preliminares, tamaños y otros
engaños** 145

¿Y duele? 159

No hacen falta dos 177

Jugar y orgasmar, todo es empezar
187

Desde el minuto uno hasta el último
197

**Amor, deseo y otras emociones
irracionales** 207

**¿Cuántos tipos de «sexo oral»
practicados?** 221

Los beneficios del sexo 237

glose-
xario

243

biblio-
grafía

247

Desmontando un prólogo

Por Sonia Barba
Directora del Prostíbulo Poético

Cuando alguien tiene claros los términos, posee la facultad de utilizarlos adecuadamente. Aquellos que escuchan pueden confiar, estar tranquilos, entregarse.

Es verano. Soy una persona afortunada. Disfruto de unos días alejada del centro de la ciudad, los compromisos, las entregas a tiempo, las reuniones, el horario lectivo y los eventos. Si aguzo el oído, casi puedo escuchar el batir de las olas a pocos metros de aquí. Tecleo, excitada, golpeando levemente las letras de este portátil nuevo, limpio, reluciente, recién estrenado. Excitante, como todos los principios. Puedo fantasear con todo lo que me ocurrirá junto a él, lo que escribiré, las facturas que emitiré, los documentos que descargaré, las series que veré, hasta dónde llegaré.

El lenguaje crea realidades. Posibilita la formulación de preguntas y respuestas. La lingüística es la estructura del saber, de la conciencia y del razonamiento. El lenguaje es el lugar de lo humano, en él vivimos, nos movemos, somos, nos relacionamos, nos compartimos.

El brillo del PC me trae a la memoria la sala vip del club al que me invitaron el otro día, desde donde la noche se veía más clara; y la vida, más luminosa. Todo invitaba a moverse dejando que el cuerpo tomara las riendas, que el sonido invadiera cada átomo, que el sudor dejara de ser sofocante y pasara a ponerse de mi lado, intensificando el ritmo de la respiración para desentrañar su naturaleza feroz, bestial.

Las redes sociales, internet y la telefonía móvil nos empujan a convertirnos en altavoces de nuestro propio lenguaje, a elevar nuestro volumen, cada uno el suyo, a difundirlo, más alto, con mayor alcance, a mayor distancia. Todo el mundo puede hacerlo. Las realidades se multiplican. La información comienza a enmascararse.

Las contraventanas de madera están abiertas, permiten que la luz entre en el cuarto. Estoy sentada en la cama, con la espalda recostada contra una montaña de almohadas mullidas, redondas, hinchadas, confortables. Sigo tecleando sin parar. Releo y tecleo, releo y tecleo, releo y tecleo. Todo está ahí. El viento se cuele en la habitación, es agradable, es justo lo que necesitaba. Doy un trago al vermut seco y frío, me muerdo la punta del dedo corazón, muevo mi lengua contra su huella trazando pequeños círculos.

Los hombres y mujeres de la Liga de la Ley y el Orden intentan imponer una única frecuencia. El ruido es atronador. La discrepancia invade. La confusión reina. En un mundo en el que ya no te puedes fiar de lo que escuchas, ni tampoco de lo que ves, solo puedes fiarte de lo que sientes.

Escribo. Sigo escribiendo por un rato. Manteniendo la luz del teclado viva. Sabiendo todo lo que, para ti, vendrá después. Las palabras de Laura Morán, su conocimiento científico, que transfiere como un beso. Un flujo de información que facilita nuevos pensamientos, limpios, relucientes, recién estrenados, excitantes.

El libro que tienes en tus manos sabe acariciar, susurrar al oído, abrir los cajones de tu memoria. Desmonta estructuras impuestas, ensancha el mundo, permite a quien lo lee expandirse a su placer, a su libre albedrío. Confiere realidad a cuestiones que hasta ahora, puede que para ti, no hayan podido llegar a ser imaginables, por falta de información, temor o confusión, tales como que no hay una sexualidad completa, sino sexualidades múltiples; o que la sexualidad está para disfrutarla, y no para cumplirla; o que, cuando se alcanza el orgasmo, prácticamente todas las partes del cerebro se iluminan

como un árbol de Navidad, independientemente de tu identidad sexual o de género; o que la vagina es un espacio virtual.

Cuando hayas acabado de leer este libro, te percatarás de que en la realidad cabe todo, porque el lenguaje crea la realidad. Y ahora que tú tienes claros los términos, por fin posees la capacidad de utilizarlos adecuadamente, y así granjearte la confianza de quien te escuche, que lo hará con tranquilidad y entrega.

Por mi parte, continuaré con la íntima rutina de escribir. Una acción en la que confío, pues reduce mi incertidumbre, y de la que me gustaría seguir disfrutando hasta que este teclado se convierta en un acompañante sucio, opaco y estropeado. Una pieza de valor arqueológico. Un oscuro objeto de deseo.

¡Hola!

Como ya habrás visto en la cubierta, mi nombre es Laura y, como suelo decir, soy psicóloga por vocación y terapeuta familiar, de pareja y sexóloga por convicción. Me explico. Desde bien pequeña tenía claro (tras superar el deseo de ser la versión femenina de Indiana Jones y desechar la arqueología como opción profesional) que quería dedicarme a un trabajo que ayudara a las personas a «sufrir» menos. Como la medicina quedaba descartada por mi poca tolerancia a los bisturís y hablar me gusta tanto como escuchar, la psicología parecía la profesión perfecta para mí. Muchos años después puedo afirmar que así fue y... lo sigue siendo.

Desde que empecé la universidad y a medida que iba pasando el tiempo me di cuenta de que las relaciones son tanto causa de conflicto y dolor como fuente de equilibrio y bienestar, por eso no he dejado de formarme y especializarme en estas áreas.

Las relaciones familiares, las de pareja, las de amistad, incluso las profesionales y, por supuestísimo, las sexuales, todas son relaciones afectivas, porque en todas están implicadas los afectos, las emociones. A lo largo de las próximas páginas no te hablaré solo de sexualidad, sino también de todas las emociones que la acompañan. Algunas bonitas, como el deseo, la curiosidad o el amor; otras menos amables, como el miedo, la culpa o la vergüenza. Así que no te has equivocado de libro. Hablaremos de sexualidad y de todo lo que implica. De la tuya, de cuando la compartes, aclararemos conceptos y derribaremos mitos, ampliaremos miras y pondremos

luz y palabras a aspectos de la sexualidad en los que es frecuente encontrar oscuridad y silencio.

Pero antes debo avisarte de una cosa. El contenido de este libro no está escrito solo desde la rigurosidad científica. He de confesarte que el cemento que he usado para unir estos versados ladrillos es uno que, a mi entender, es esencial: el humor. Así que te pido disculpas de antemano si te hago (son)reír hablando de cosas tan importantes, trascendentes y serias.

¿Para qué puede servirte este libro?

Para que puedas, desde la información y el conocimiento, vivir tu sexualidad de forma placentera, plena, consciente, funcional, saludable y, sobre todo, libre.

¿Por qué leerlo?

Si tienes este libro en las manos (y no eres mi madre) imagino que es porque, como poco, tienes la misma curiosidad acerca del sexo y de la sexualidad que tuve yo desde bien pequeña. O quizás hayas tenido alguna experiencia negativa, o tengas algunas preguntas sin responder o, peor, dudas a las que has encontrado diferentes respuestas y, para rematar, contradictorias entre sí. O puede que, todo lo contrario, sepas mucho sobre ti, tu cuerpo, tus emociones y tu sexualidad y, sencillamente, quieras contrastar o aumentar tus conocimientos. En este caso, enhorabuena. Y, en todos los casos, gracias. Gracias por confiar en mí.

¿Para quién está escrito?

Para todas. Para todas las personas. Porque, aunque este libro se centra en la sexualidad femenina, de sexualidad femenina tenemos

que saber todos. Puede que te preguntes: ¿por qué, si soy un hombre? ¿Por qué, si no me siento atraído por las mujeres? Pues, simplemente, porque un hombre puede ser pareja de una mujer, padre de una hija, amigo de una amiga, médico de una paciente, etc. Así que sí, no importa si eres hombre o mujer, lo que importa es que tu curiosidad (o parte de ella) respecto de la sexualidad femenina pueda ser saciada a lo largo (y ancho) de estas páginas.

Por este motivo, porque está dirigido a todo el mundo, verás que en ocasiones me dirijo a vosotras, otras veces a vosotros y, siempre que puedo, a todas las personas.

Ahora que ha salido el tema de ser hombre o ser mujer, es decir, de la identidad de género (y aunque más adelante volveré sobre este tema), creo importante hacer explícito mi punto de vista sobre qué es ser mujer (o a qué nos referimos con el término *femenino*). Entiendo que mujer es toda aquella persona que se considera a sí misma como tal. Es decir, que se identifica, se siente, se piensa, se sabe y actúa desde el rol de género que su contexto entiende como femenino, independientemente de la identidad sexual que se le asignara al nacer en función de sus genitales.

En este sentido, solo puede ser una definición inclusiva (entiendo que no puede ser de otro modo) y me sumo al reciente (y necesario) discurso de la lucha de las personas transgénero¹ (concepto del que hablaremos más adelante), según el cual es mujer tanto la mujer cis² como la mujer trans.

Sin embargo (y sé que no hay «peros» bonitos), soy consciente de que la mayoría de los temas que se abordan en este libro hacen referencia a la sexualidad de la mujer y el hombre cis. Y aunque hay

1. Se denomina *transgénero* a aquellas personas cuya identidad de género difiere de la que se les asignó al nacer (basándose en sus genitales).

2. Se considera *cisgénero* (cis) a todas las personas cuya identidad de género coincide con el asignado al nacer (basándose en sus genitales).

mitos con los que todas nos podemos sentir identificadas (como que la mujer debe estar enamorada para tener relaciones sexuales, porque este es un tema de género), hay otros en los que vivimos realidades diferentes (por ejemplo, todo lo relativo a los genitales); por ello vamos a referirnos a los genitales como femeninos o masculinos, aunque sé y quiero destacar que no hay genitales con género.

Debido a la naturaleza de la lucha que por sus derechos y libertades están librando las mujeres trans, hablar de forma global de su sexualidad merecería otro libro. Aun así, no quería dejar pasar la oportunidad de hacer explícito que todas somos mujeres.

Otro libro merecería también todo lo relacionado con la sexualidad *genderqueer* o género no binario. Estas personas no se identifican con el sistema de género binario masculino-femenino. Pueden percibirse a sí mismas como pertenecientes, parcial o totalmente, a otro género específico o bien asignarse características de unos y otros que se ajusten a su sentir. Existe una gran diversidad (género fluido, andrógino, demigénero, etc.)³ y, aunque es posible que algunas personas encuentren en estas páginas información o reflexiones con las que poder sentirse identificadas, este es un libro más orientado a las sexualidades binarias.

Cómo leer este libro: manual de instrucciones

Como probablemente no todos tenemos las mismas dudas o no nos aparecen en el mismo momento, te aviso de que sirviéndote del índice puedes ir picoteando lo que más te interese. Puedes empezar

3. Se habla de *género fluido* cuando la persona transita entre varias identidades sin identificarse totalmente con una. *Andrógina* es la identidad de aquellas personas que se encuentran entre los dos géneros binarios (masculino y femenino). Y *demigénero* es la identidad de aquellas personas que se identifican parcialmente con algún género concreto.

por el final, seguir por el principio y terminar en el medio, o viceversa. Este no es un libro novelado ni tampoco uno de texto, así que siéntete libre para moverte de una página a otra o para saltar de un capítulo a otro como si de una colchoneta elástica se tratara.

Y gracias...

A Laura Morrón, directora de la editorial Next Door Publishers, quien, confiando en mí, se arriesgó y me propuso alumbrar este libro. Gracias a ella y a Oihan, jefazo de Next Door Publishers, quien también se ha tirado a la piscina conmigo, por la confianza y sus acertadas opiniones.

Ambos, sabedores como yo de la importancia de la sexualidad en la vida de las personas y de lo descuidada y despreciada que está, han apostado por que podamos ayudar a construir una sexualidad franca, espontánea, llana, abierta, libre y sana desde estas humildes pero honestas páginas.

También quiero dar las gracias a todas las personas que han creído en mí, que me han apoyado, que han abrazado mi estrés y mi neurosis, que me han servido como lectores beta, que han ajustado sus agendas para conjugarlas con la mía, cual partida de Tetris, para que pudiéramos seguir siendo familia, amigos, pacientes y amores. Sabéis quiénes sois.

Gracias a todos, sin vuestro ánimo y cariño no hubiera sido posible.

Ya no me enrolló más. Pasa y acomódate. Estás en tu casa.

**«Entiendo que
mujer es toda
aquella persona
que se considera
a sí misma como
tal».**

Aclarando conceptos

¿En qué piensas cuando piensas en sexo o en sexualidad? Para un miniexperimento que me gustaría hacer contigo, te voy a pedir que pienses o que escribas en un papel o en el móvil todas aquellas palabras que te vienen a la mente relacionadas con ambos conceptos.

Esta técnica no la he inventado yo, se conoce como *asociación libre* y su papá es Sigmund Freud (a quien iremos mencionando de vez en cuando a lo largo del libro, unas veces para agradecerle su iniciativa y otras para afearle alguna de sus teorías). Según el creador del psicoanálisis, con este ejercicio se podían esquivar las barreras represivas y censuras del paciente y llegar a los verdaderos problemas y traumas que había que resolver, situados en el inconsciente.

Aunque la teoría psicoanalítica no tiene evidencia científica y no tiene más (ni menos) mérito que ser una de las primeras que se pusieron a pensar y reflexionar acerca de la mente humana, merece ser explicada precisamente por eso.

En este caso, con «inconsciente» no me estoy refiriendo ni a tu cuñado ni a tu primo. Según Freud, la mente se dividiría en tres niveles: consciente, preconsciente e inconsciente. La mente consciente contendría todo aquello que nos permite hablar y pensar de forma racional, siendo conocedores de su contenido. La parte preconsciente serían aquellos pensamientos y sentimientos que no están en primera página, pero a los que la persona podría acceder en un momento dado. Y la mente inconsciente incluiría todos aquellos procesos mentales a los que no podemos acceder de forma voluntaria.

Según nuestro ínclito neurólogo austriaco, en este último estaría el meollo de la cuestión psicoterapéutica, porque es donde los mecanismos de defensa reprimirían nuestros sentimientos, pensamientos y experiencias más traumáticos o cuestionables, influyendo negativamente en nuestra personalidad y nuestro comportamiento.

Pierde cuidado, porque no me he puesto (todavía) la bata de psicóloga. Mi intención es que tomes conciencia de lo que significa para ti el sexo y con qué relacionas la sexualidad, porque desde esas ideas, conceptos, sentimientos, experiencias, prejuicios, etc. es desde donde la vives. A medida que vayas leyendo podrás ver qué cosas de esa lista son saludables y funcionales para ti y de cuáles podrías deshacerte por ser irracionales, erróneas, confusas o, simplemente, falsas. También puede pasar que cuando te cuente los resultados obtenidos en las diferentes ocasiones en las que he hecho este experimento, veas palabras nuevas que no aparecen en tu listado. En este caso, hazme un pequeño favor: incorpora en el tuyo solo las que sean buenas del mío.

Por el contrario, si es tu lista la que contiene palabras que no estén en la mía, te ruego que las compartas conmigo por correo o por cualquiera de las redes sociales por las que me enredo⁴.

¿Has apuntado ya? Estupendo, empecemos. ¿En qué pensamos cuando pensamos en «eso»? Voy a ir por partes.

Genitales y esas cosas

La mayoría de las veces se relaciona la sexualidad con los genitales o con la reina por excelencia de las prácticas sexuales: el coito (la inserción del pene en la vagina). De esta forma es fácil que aparezcan en nuestra mente expresiones tales como: echar un polvo o un kiki, follar, hacer el amor, pene, vagina, pechos, culo, así como todas las

4. Mi dirección de correo es lauramoranfdez@gmail.com y puedes encontrarme en Twitter como [@veneciana1981](https://twitter.com/veneciana1981) y en Facebook como Laura Morán Fernández.

variantes coloquiales que existen para darles nombre a nuestras partes íntimas (colita, almeja, etc.).

Es decir, suele ser frecuente y fácil asociar la sexualidad con los órganos sexuales externos y con el hecho de tener relaciones. De alguna forma, para muchas personas la sexualidad se reduce a eso.

Lo que soy y lo que me gusta no es lo mismo

También es probable que se hayan paseado por tu imaginación términos como identidad sexual, género, orientación sexual y, por supuesto, sexo (en cualquiera de sus varios significados). Llegados a este punto me parece importantísimo diferenciar estos conceptos que, en demasiadas ocasiones, se entremezclan o se entienden mal.

Sexo es una palabra polisémica; vamos, que la usamos para referirnos a varias cosas. La empleamos cuando hablamos de tener relaciones sexuales, para nombrar los genitales y también para referirnos al género de las personas (hombres o mujeres, masculino o femenino). Característica, dicho sea de paso, que se nos asigna a las personas al nacer en función de lo que tenemos entre las piernas.

Paradójicamente, aunque no es algo complicado de explicar, las posibilidades que ofrece la combinación de las variables (sumado a los condicionantes sociales) hace que en demasiadas ocasiones sea difícil de entender. Voy a intentar aclararlo.

Por un lado, tenemos el sexo genético (o cromosómico). Si recordáis las clases de *natu* del cole, cada célula de nuestro cuerpo contiene veintitrés pares de cromosomas (o sea, cuarenta y seis cromosomas) en los cuales está toda la información genética de cada persona. Pero hay una excepción: las células sexuales (espermatozoides y óvulos), también conocidas como gametos, solo tienen veintitrés cromosomas. ¿Por qué? Porque cuando un gameto masculino (espermatozoide) fecunda un gameto femenino (óvulo) se complementan dando lugar al

«libro» cromosómico completo del embrión (que tendrá sus cuarenta y seis cromosomas organizaditos en sus veintitrés pares).

El último de estos pares es el par sexual y existen dos tipos de cromosomas: X e Y. Las mujeres solemos —cuando llegemos al concepto *identidad de género* entenderás por qué digo «solemos»— tener un sexo cromosómico XX y los hombres, XY. Esto implica que los óvulos siempre llevan un cromosoma X, mientras que los espermatozoides pueden llevar el X o el Y, determinando, de alguna manera, que el embrión sea biológicamente hembra o macho. Y empleo estos términos (hembra y macho) no porque me haya vuelto ganadera o veterinaria, sino porque esto sucede así no solo en los humanos, sino también en otras especies.

Una vez fecundados, los embriones masculinos (XY) y femeninos (XX) son idénticos⁵ durante varias semanas, también sexualmente, sea cual sea su combinación cromosómica. Aproximadamente en la séptima semana, aquellos embriones que tengan el cromosoma Y estarán bajo los efectos de la testosterona si el gen SRY hace su trabajo, lo que dará lugar al desarrollo de los órganos sexuales masculinos, haciendo que ese embrión sea biológicamente macho. Si no hay exposición a la testosterona, el embrión seguirá desarrollando los órganos sexuales femeninos. En este punto estaríamos hablando de sexo gonadal femenino (ovarios) y masculino (testículos) y de sexo genital femenino y masculino.

Tradicionalmente, cuando un bebé nace con genitales masculinos se le asigna el género masculino y si nace con genitales femeninos se le asigna el femenino. Y, estadísticamente hablando, lo habitual es que sea así: el sexo cromosómico, gonadal y genital suelen coincidir con el sentirse hombre o mujer. Y a esto en la actualidad se le llama ser una persona cis. No olvides el concepto. Volveremos sobre él.

Debido a la multitud de variables que intervienen en el desarrollo, puede ocurrir que al par de cromosomas número veintitrés no les vaya

5. Volveremos sobre este tema más adelante, cuando hablemos del tubérculo genital.

la monogamia y se marquen un trío, dando lugar a combinaciones del tipo XXY o XXX; o puede que algunos embriones XY no respondan adecuadamente a la testosterona producida por el gen SRY, dando lugar a lo que se llama intersexualidad o estados intersexuales, ya que existen varios grados de este fenómeno biológico. La *intersexualidad* se define como una condición con la que se nace y en la que se da una combinación de características sexuales, biológicamente hablando, masculinas y femeninas. Es decir, cuando el sexo cromosómico (siempre que hay un cromosoma Y se considera masculino) y/o el sexo gonadal (ovarios y testículos) y/o el sexo genital no se combinan de la manera más usual. De esta forma, existen, por poner algún ejemplo, personas con un sexo cromosómico masculino (XY) con genitales femeninos o personas con clítoris que también han desarrollado testículos internos en vez de ovarios, aunque porten los cromosomas XX.

«Mi intención es que tomes conciencia de lo que significa para ti el sexo y con qué relacionas la sexualidad, porque desde esas ideas, conceptos, sentimientos, experiencias, prejuicios, etc. es desde donde la vives».

Hace muchos años se empleaba la palabra *hermafrodita*⁶ para referirse a algunas de ellas, pero debido a que generaba confusión (ya que

6. Se denomina *hermafroditas* a aquellos animales que tienen un sistema reproductor mixto, capaz de producir tanto gametos femeninos como masculinos. Por ejemplo, los caracoles.

es una característica reproductiva de algunos animales y plantas) y también transmitía cierta falta de sensibilidad, se acuñó el concepto de intersexualidad. Por aquellas fechas (y hasta no hace mucho), se arreglaba el problema tirando de cirugía. Como se pensaba que el sentirse hombre o mujer era un tema que se podía educar, se extirpaban los órganos sexuales atrofiados o poco definidos para que el bebé pareciera más un niño o una niña. Si el niño era poco masculino, se le hacía un hombre a base de balones y camiones. Y si la niña era un marimacho, se la vestía de rosa y se le compraban nenucos, biberones, cocinas de juguete y listo. Por suerte (y con mucho trabajo por parte de asociaciones, profesionales y activistas), ya no se considera que lo poco frecuente sea patológico y también se sabe que la identidad sexual, aunque falte evidencia científica para saber dónde la tenemos escrita, no es educable ni reside en los genitales.

Hasta ahora, y muy brevemente, he intentado exponer el abanico de posibilidades que biológicamente ofrece la palabra *sexo*, pero todavía hay otro sexo más: el vivido, el sentido. El sexo no es solo una condición orgánica, otra forma de llamar a los órganos sexuales o la propia actividad sexual. Como bien dice mi admirado psicólogo y sexólogo Joserra Landarroitajauregi: «El sexo no es algo que se tiene o algo que se hace; el sexo es algo que se es. Precisamente porque somos: hacemos y tenemos»⁷. Maravillosa frase para introducir las siguientes ideas: la identidad sexual y la identidad de género.

Según la tercera acepción de *identidad* recogida en el diccionario de la Real Academia Española, se trata de la «conciencia que una persona tiene de ser ella misma y distinta a las demás». Si a este concepto le añadimos el apellido «sexual» o «de género», estamos hablando de con qué sexo o género se identifica cada persona.

Quizás te estés preguntando en qué se diferencian identidad sexual y de género. La primera hace referencia específicamente a la

7. LANDARROITAJAUREGI, J., *Sexorum scientia vulgata*.

identificación que una persona hace respecto de sus genitales; mientras que el concepto *género* es mucho más amplio y se refiere al rol que la sociedad en la que vivimos da al hombre y a la mujer, a lo masculino y lo femenino, y la identificación que la persona hace con él. Como este último es más amplio, será el que emplee con más frecuencia a lo largo del libro.

Retomando el hilo de la identidad... ¿con qué te identificas tú? ¿Cómo te sientes? ¿Cómo te sabes? Según lo que hemos ido discutiendo hasta el momento, si me siento mujer, soy mujer y si me siento hombre, soy hombre. Puro sentido común, ¿no? En principio parece sencillo, ¿verdad? Si nuestro sexo biológico (cromosómico, gonadal y genital) coincide con nuestro sexo sentido, sí, en este caso es sencillo. Pero ¿qué pasa si me siento mujer y mis genitales son los que solemos asociar con los hombres? ¿Qué pasa si tengo vulva y pechos, pero me identifico con lo que la sociedad entiende por ser hombre? Entonces deja de ser tan sencillo.

Como ya apuntaba en mi saludo inicial, las personas que viven situaciones como las que te acabo de describir son personas trans. Es decir, todas aquellas que no se sienten, que no se identifican con el sexo o género que se les asignó al nacer en función de sus genitales. Como ocurre con el concepto identidad, hoy en día se habla de *transsexualidad* si la persona ha decidido realizar cambios en sus genitales para asemejarse más al sexo con el que se identifica; mientras que se habla de personas *transgénero* cuando no necesariamente han realizado cambios en este sentido. Una vez más, como pasaba al hablar de identidad, la idea de género es más global y menos reduccionista. Para simplificar —ya que la sexualidad no gira, por suerte, solo en torno a los genitales—, hablaré sencillamente de personas trans.

Han existido toda la vida, pero en la cultura occidental, por ser estadísticamente hablando poco frecuentes y por la influencia de creencias religiosas y criterios médicos, se ha patologizado⁸ su sentir durante siglos.

8. *Patologizar* y *patologización* son términos que se usan para denunciar el abuso

De hecho, hasta el año 2018 la Organización Mundial de la Salud (OMS) no decidió hacer un pequeño cambio (no del todo satisfactorio, pero sí un primer paso hacia la despatologización) y sacó el término *transexualidad* del grupo de los «Trastornos de la personalidad y el comportamiento» para incluirlo en el de «Condiciones relativas a la salud sexual». Teniendo en cuenta el movimiento y las reivindicaciones de este colectivo, y aunque menos da una piedra, todavía queda mucho trabajo por hacer.

Por si acaso no sabes de este tema, profundicemos un poco más. Una vez se hubo superado la creencia de que el sentirse mujer u hombre era educable en la infancia y con juguetes y las personas trans empezaron a visibilizarse, se decía que habían nacido en el cuerpo equivocado. Es decir, que siendo mujeres tenían, por error, un cuerpo de hombre y que siendo hombres tenían, por error, un cuerpo de mujer. Partiendo de esta premisa, la solución parecía obvia y básicamente quirúrgica: había que poner un pene donde hubiera una vulva y viceversa.

Técnicamente este tipo de operaciones, llamadas *cirugías de reasignación de sexo*, han evolucionado muchísimo y se realizan con bastante éxito. Son verdaderas virguerías y en ocasiones se consiguen resultados en los que la persona es capaz de mantener un cierto grado de sensibilidad que le permite obtener algo de placer sexual. Sin embargo, la evolución y maduración del movimiento trans, sumada al sufrimiento que algunas personas padecen al someterse a este tipo de operaciones, han hecho que en la actualidad se planteen otras cuestiones, en mi humilde opinión, más inclusivas.

Por ejemplo, a pesar de lo que el intolerante autobús naranja de la asociación Hazte Oír llevaba escrito en su carrocería, ¿por qué no puede haber hombres con vulva y mujeres con pene? Me explico. Los sexólogos trabajamos para que la sexualidad humana no se reduzca a los órganos sexuales ni a lo que se hace con ellos porque, como ire-

que se hace al querer medicalizar o convertir en problema médico o psicológico cosas que no lo son.

mos descubriendo en el libro, lo importante no está entre las piernas, sino sobre los hombros. Si sentirse hombre o mujer es mucho más que unos genitales, ¿para qué cambiarlos?, ¿para qué hacer unos genitales estéticamente perfectos pero poco funcionales?

No soy ni quiero parecer hipócrita ni ingenua. Soy consciente de lo difícil que es que nuestra actual sociedad interiorice este tipo de ideas, pero no pierdo la esperanza en la especie humana (aunque a veces me lo ponga muy difícil). Si hasta hace unos años la homosexualidad era considerada una enfermedad (sí, sí, hasta 1990 para ser exactos)⁹ y ya no, ¿por qué no fantasear con que, en un futuro, un mundo así sea posible?

Tampoco pretendo parecer insensible. He sido testigo del rechazo que puede llegar a sentir una persona trans hacia sus genitales o hacia sus caracteres sexuales secundarios (como el vello corporal, el tono de la voz, etc.) y su deseo de modificarlos. En estos casos, los cambios menos agresivos, menos traumáticos, menos peligrosos y los resultados son más visibles que los de las cirugías de reasignación de sexo. Pero me pregunto cuánto hay más de presión social que de deseo propio.

Si en la actualidad las personas estamos luchando, por ejemplo, para ser aceptadas, respetadas, deseadas y amadas en cualquier talla, ¿por qué no querer lo mismo para las personas trans? ¿Por qué no aceptarlas y que se acepten con su cuerpo en vez de intentar cambiarlo? Solo te invito a que lo pienses.

Como ya he dicho, este no es un libro sobre sexualidad trans. La población con la que principalmente trabajo, sobre la que más sé y la que más se puede identificar con los contenidos del libro son las mujeres cis, pero no quería dejar de dar espacio a las mujeres trans y expresar mi más sincero respeto y admiración por ellas.

Antes de pasar a hablarte de la orientación sexual quiero contarte, al hilo del tema de las identidades, cómo evolucionan en España los casos

9. La OMS mantuvo dentro de la Clasificación Internacional de Enfermedades la homosexualidad como patología hasta 1990.

de los estados intersexuales (¿te acuerdas? Eran aquellos casos en los que no había correspondencia entre el sexo cromosómico, gonadal y genital). Como seguramente ya habrás imaginado, esto influye necesariamente en la identidad sexual de la persona. A la pregunta de cómo te sientes, si hombre o mujer, un bebé no puede responder; pero como en España es obligatorio asignar una identidad de género al recién nacido (en la partida de nacimiento y en el DNI, debajo de «Sexo» hay que poner M de masculino o F de femenino), te voy a contar qué se hace en estos casos. Desde 2006 y según el Consenso de Chicago (Consensus Statement on Management of Intersex Disorders), un equipo médico formado por pediatras, endocrinos, genetistas y algunos doctores más realizan varias pruebas para asignarle un género al bebé basándose en los resultados de las mismas y en las experiencias de otras personas ya adultas con diagnóstico similar. Gracias a la lucha de los colectivos LGTBIQA+¹⁰, los padres, apoyados por la opinión de profesionales cualificados, pueden concluir que su hijo se identifica mejor con el otro género (y no con el asignado al nacer) y cambiarlo.

Ahora ya sí, ahora vamos a ver cómo lo que soy es independiente de lo que me gusta. Voy a darte una breve chapa sobre la orientación sexual. Hace referencia a por quién sientes atracción y se elige un término u otro en función de con qué género te identificas tú. Fácil, sencillo y para toda la familia (que diría el presentador de *Bricomanía*), ¿no? Pues no.

No me preguntes por qué, pero suele haber un «cacao maravillao» con lo de la identidad y la orientación. ... Bueno, sí sé por qué: porque se asume que todos somos cis y heterosexuales. En el momento en el que algo se sale de la norma (estadística), hay esguince cerebral. No pasa nada, me pongo el disfraz de psico-fisioterapeuta y listo.

El reconocimiento y visibilidad de las orientaciones sexuales, como todo, ha ido evolucionando a lo largo del tiempo. ¿Cuál es la orientación más frecuente? La *heterosexual*. Esto es, cuando nos sentimos atraídos por

10. Las siglas corresponden al colectivo de Lesbianas, Gays, Transexuales, Bisexuales, Intersexuales, Queer y Asexuales.

las personas del género diferente al nuestro. En estos casos, a las mujeres nos atraen los hombres y a los hombres, las mujeres. Esta orientación reina sobre las demás por dos motivos: es la más numerosa y es la que tanto la religión como la medicina e incluso algunos regímenes políticos han considerado (y según dónde preguntes, aún consideran) la natural y legal¹¹. ¿Por qué? Porque solo así se pueden tener hijos, que para eso se folla, ¿no? (Cruzo los dedos para que detectes en la palabra escrita la fina ironía que ahora mismo tiñe mi pensamiento).

Si cambiamos «del otro género» por «del mismo género», estamos hablando de *homosexualidad*. Eso que no se consideraba deseo, atracción, afecto o amor, sino desviación, vicio, perversión, pecado o enfermedad mental. Y como tal, era curable. Por desgracia, hoy en día siguen existiendo terapias de «conversión», cuyo objetivo es que te guste lo que es natural y normal. Parece mentira que en pleno siglo XXI, en España, donde celebramos con dignidad y satisfacción el Día del Orgullo Gay, siga teniendo cabida la cruel ignorancia que no respeta a las personas tal y como son.

¿Y qué pasa si te gustan, o te pueden gustar, tanto los hombres como las mujeres? Eso ya debe de ser vicio elevado al cuadrado, ¿no? Plaza en el infierno garantizada. Pues no, esto existe y tiene nombre: *bisexualidad*. Bisexuales son aquellas personas que se sienten atraídas, o pueden llegar a sentirse atraídas, tanto por hombres como por mujeres. En los años cincuenta, el entomólogo Alfred C. Kinsey (yo tampoco sé cómo se pasa de los bichos al sexo) fue pionero en el estudio del comportamiento sexual humano, y sus conclusiones sobre la bisexualidad fueron unas de las que más impacto causaron en la conservadora sociedad estadounidense de la época.

En el libro que publicó en 1948, *Conducta sexual del varón*, recoge una escala conocida como la Escala Kinsey en la que, a lo largo de un continuo en el que los extremos son la heterosexualidad y la

11. ¿Podías llegar a imaginar que en países como Egipto, Arabia Saudí o Marruecos se encarcela a personas por ser homosexuales?

homosexualidad, establece siete diferentes grados de bisexualidad. Aunque la validez de los resultados de su investigación fue cuestionada, no dejó indiferente a nadie en su época que el 46% de los hombres encuestados manifestaran haber reaccionado sexualmente ante personas de ambos sexos a lo largo de su vida; o que el 60% de los hombres y el 30% de las mujeres hubieran tenido al menos una práctica homosexual desde los dieciséis años, entendiendo como práctica sexual conductas mucho más variadas que el coito, como los besos, las caricias, la masturbación de los genitales o el sexo oral¹². ¡Olé por Kinsey, que ya intentó sacarnos a todos del *coitocentrismo*! Se trata ni más ni menos que de la tendencia cultural que sitúa al coito como la principal práctica sexual.

Es posible que, a pesar de mis esfuerzos por ser cristalina y didáctica, todavía tengas algo enmarañados los conceptos. Por eso te voy a hablar de una infografía conocida como *Genderbread Person* creada por Sam Killermann¹³, que recoge y explica las ideas que acabo de exponer de una forma más clara y sencilla. Es un recurso muy interesante desde un punto de vista educativo porque en ella se ve cómo las personas podemos ir situándonos a lo largo de varios continuos, facilitando que todas podamos definirnos sin tener que sentirnos raras o diferentes a las demás. Todas tenemos cabida independientemente de cómo nos sintamos, qué nos guste y cómo lo mostremos al mundo. Te invito a que le eches un vistazo a la versión que he adaptado para la ocasión.

12. Entendiendo como práctica sexual conductas mucho más variadas que el coito, como besos, caricias, masturbación de los genitales o sexo oral.

13. *The gingerbread man*, el hombre de jengibre, es un personaje tradicional de la cultura anglosajona, una galleta que tiene forma humana. El autor de *The Genderbread Person* hace un juego de palabras en inglés con el nombre al cambiar *ginger* por *gender*. Killermann usó la imagen clásica para ilustrar conceptos tales como género, identidad, orientación y sexo biológico.