



Alicia Gallotti

con la colaboración de Mila Navarro y Rafael Ruiz

Kama-sutra lésbico

Para vivir la sexualidad en libertad

Alicia Gallotti
con la colaboración de Mila Navarro
y Rafael Ruiz

Prólogo de Mili Hernández

Kama-sutra lésbico

mr · ediciones

PRÓLOGO

Judith Butler manifiesta en su libro *Cuerpos que importan* (Editorial Paidós) que no sólo el sexo sino además las prácticas sexuales se construyen y se afianzan a través de la repetición de normas. Nosotras, las mujeres lesbianas, que hemos tenido que deconstruir primero y reinventar después nuestra sexualidad, hacemos buena la teoría de Butler.

Durante siglos la sexualidad ha sido definida por los hombres y constituida para ellos. La cultura machista dominante nos ha controlado, limitado y casi anulado. La sociedad heterosexista, en la que todavía vivimos, nos instruía, día sí, día no, a ser una perfecta mujer heteresexual «pasiva» y meramente reproductora. Nunca las mujeres fuimos consultadas, a nosotras nadie nos enseñó a ser lesbianas, nuestros padres no nos contaron la versión lésbica de los bebés que vienen de París, en las escuelas sólo existía el «chico ama a chica». Han tenido que pasar muchos años y muchas revoluciones para que las mujeres que amamos a otras mujeres podamos construir de nuevo nuestra vida y sanar una autoestima muy castigada por la invisibilidad, el silencio, la discriminación y sobre todo por el rechazo.

Una vez que las mujeres lesbianas asumimos nuestra sexualidad y arrojamamos fuera nuestros miedos e inseguridades, nos convertimos en dueñas de nuestros cuerpos, de nuestro deseo y de nuestro placer. Hemos tenido que desarrollar un conocimiento y, además, un saber sobre el sexo basado en experiencias y transmisiones «orales» y, últimamente, en referentes públicos, que nos está permitiendo liberarnos de la construcción heterosexista que nos constriñe, nos limita y pretende seguir (con)formándonos.

El *Kama-sutra lésbico* escrito por Alicia Gallotti es el primer libro (en español) que nos habla explícitamente de nuestras prácticas sexuales y se publica «ahora», en 2004. Aunque es un recurso concebido para la comunidad lésbica —todavía hay mucha gente que se pregunta qué hacen dos mujeres en la cama—, este manual les responderá sus dudas y comprobarán que la sexualidad lésbica es muy rica, plural en sus manifestaciones, libre y con relaciones de poder más igualitarias.

MILI HERNÁNDEZ
(editora y activista lesbiana)

INTRODUCCIÓN

Hace ya casi cinco años comencé a escribir una serie de libros sobre sexualidad y las diversas maneras del placer, tratando de ofrecer información veraz, que huyera de los tópicos y expusiera claramente la realidad del erotismo y sus inmensas posibilidades.

Espero haber logrado reflejar fielmente en ellos el amplio y complejo espectro de las sensaciones y vivencias sexuales, tanto físicas como psicológicas de las personas, sin volcar juicios de valor o posturas restrictivas de ningún tipo.

Los sucesivos trabajos en esta área me reportaron dos importantes satisfacciones: la primera fue lo grato que me resultó llevarlos a cabo y la segunda, el positivo eco que encontraron entre los lectores.

Sin embargo, a partir de los títulos iniciales, fui siendo cada vez más consciente de que había una asignatura pendiente en la colección, que era la necesidad de trabajar también en obras destinadas al erotismo homosexual. Eso me llevó a recabar la mayor cantidad posible de datos informativos, investigando, entrevistando a expertos en el tema y personas pertenecientes a este colectivo, lo que dio como primer fruto el «Kama-sutra gay», que apareció a mediados de 2003.

Para completar el compromiso que tenía conmigo misma, escribí a continuación las páginas que siguen sobre la sexualidad de las mujeres de identidad lésbica.

He tenido la suerte de contar para esta tarea con la inestimable colaboración y asesoramiento de Mila Navarro y Rafael Ruiz, a quienes agradezco enormemente por su ayuda y por las muchas horas de labor compartida, cuyo resultado es el *Kama-sutra lésbico*.

Con el mismo siento que he contribuido añadiendo otro eslabón a la cadena de normalización social e integración del colectivo de lesbianas, que aún se ve expuesto a la discriminación por las estrechas miras del prejuicio y las ideas preconcebidas que persisten acerca de la orientación sexual.

En sus contenidos he volcado mi filosofía acerca de la sexualidad, que es la siguiente: satisfacerla al máximo lleva a los seres humanos a sentirse plenamente equilibrados en todos los aspectos vitales, mientras que la frustración erótica genera problemas de toda índole —tanto físicos como psicológicos. Y por ello me he dirigido a aquellas lesbianas que aman su cuerpo y desean acrecentar al máximo su goce, así como ahondar en sus emociones y gratificar a sus compañeras sexuales, en igual medida que a sí mismas.

Mi propuesta se dirige también a arrojar luz y desechar los mitos y nociones falsas que persisten sobre la práctica sexual de las lesbianas.

Por lo tanto, lo he escrito pensando en aquellas mujeres que apuestan por una sexualidad libre, que deseen prestarle la máxima atención, conociendo sus inmensas posibilidades eróticas para disfrutar y ofrecer el goce que sus sentidos y su mente merecen.

No se trata de ir en busca de una pretendida perfección sexual, sino de tomar natural y creativamente la senda que lleva a sentirse más vivas y plenas, como dicta su verdadero ser interior y dedicándole a ello la energía imparable y volcánica que sólo es capaz de transportar el torrencial impulso del sexo.

PSICOLOGÍA DEL SEXO

Para poder relacionarse positivamente con los demás, es importante aceptarse a una misma. Desgraciadamente, en general las mujeres, y sobre todo las lesbianas, todavía arrastran la carga cultural de los prejuicios de la sociedad. Asimismo, el modelo familiar del cual proceden hace que asuman ciertos valores que luego marcan su vida sexual.

Si se olvidan los viejos valores que niegan las diferencias y se admiten con valentía los propios, una mujer puede disfrutar libremente y sentirse bien tal como es.

Uno de los grandes problemas procede de poner etiquetas a la sexualidad, y buen ejemplo de ello es la idea que considera al sexo como una simple función fisiológica del organismo, algo puramente

mecánico. Así es como se reduce *a priori* la posibilidad del placer erótico.

Mientras que si se abren la mente y los sentidos a la sensualidad, entendiéndola como parte integral de la propia vitalidad y encarándola con una actitud creativa y libre, sin seguir más claves que las propias apetencias, aumentará el disfrute y se verán también enriquecidas otras áreas de la personalidad.

LOS CÓDIGOS DEL EROTISMO

Si bien hay órganos genitales, en cambio, no hay órganos sexuales; el erotismo depende del conjunto de la personalidad y fundamentalmente del cerebro. La comprensión de este concepto permite vivir la sexualidad con una mentalidad abierta, lo que conduce a disfrutar más plenamente.

Ni existe el sexo en abstracto, regido por normas fijas o claves automáticas, ni es un ejercicio más de la vida, sino un verdadero y complejo código de comunicación compartido, aunque las sensaciones no se transmitan de un modo estrictamente verbal.

Ni existe el sexo en abstracto, regido por normas fijas o claves automáticas, ni es un ejercicio más de la vida, sino un verdadero y complejo código de comunicación compartido.

Y puesto que hay tantas personalidades o maneras de sentir como seres humanos en el mundo, no existe un solo modelo erótico válido, sino que éste depende del deseo y el tipo de libido de cada cual.

La idea de lo placentero queda fijada en cada individualidad inconscientemente, lo que suele ocurrir a edades tempranas. Es por eso por lo que las emociones, las sensaciones y el universo erótico responden a estímulos muy diversos que se asocian a las más primarias nociones de goce.

De igual modo, es imposible seguir unas claves precisas o fijas siempre iguales en una relación, porque en cada momento de la vida, la situación y el estado anímico pueden variar y, por lo tanto, el mismo estímulo que despierta reacciones en determinado encuentro, en otra oportunidad, resulta indiferente e incluso molesto.

La gratificación sexual que se obtenga no depende únicamente de la esfera física, considerando que cierta estimulación excita y da satisfacción en cualquier cir-

La idea

dominante es que las lesbianas se llevan bien en todos los casos por razones de género y, evidentemente, no es así. Pueden tenerse discrepancias en cuestiones menores o ajenas a la relación, pero en lo que hace a las preferencias sexuales: sexo vainilla u otras prácticas, o se es compatible o es preciso pactar, ya que la incompatibilidad en estas áreas puede generar

desencuentros profundos. Pero cuando en efecto hay compatibilidad de ideas, gustos, formas de vida, etc., esto se vuelca en una buena actividad sexual.

cunstancia. En gran parte están también comprometidos la buena disposición anímica, el sentido de la sorpresa cada vez renovada, así como el dejarse llevar en libertad hasta donde sea posible llegar.

De lo contrario, si el punto de partida es la idea mecánica del estilo: «siempre tiene que funcionar de igual manera», como sea y con quien sea, puede llegar a sentirse una gran frustración que, con el paso del tiempo, a veces hace que aparezcan sentimientos de culpa, inhibiciones o desinterés por el sexo.

Al igual que en estados de tensión, tristeza, miedo o estrés, suele mermar o desaparecer el apetito sexual y la experiencia en estos casos es poco satisfactoria, el disfrute se acrecienta cuando se va en busca de la experiencia erótica con libertad y ansia de placer.

UNA HISTORIA VELADA

La diversidad en la orientación sexual es tan antigua como la propia humanidad, aunque las opiniones interesadas e

hipócritas han tendido un espeso velo sobre ello. Por lo cual y salvo en ciertos periodos o sociedades en que la filosofía imperante era más libre y rica en variantes, tal como sucedió en determinados periodos de la Antigua Grecia y el imperio romano, nunca se aceptó con naturalidad la homosexualidad. No obstante, incluso en los tiempos más positivos, sólo era contemplada como intercambio físico y sexual y no como una relación afectiva en la que se implican sentimientos.

La excepción indudable en el caso de las mujeres fue Safo, la mítica poetisa de Grecia, nacida en la paradisíaca isla de Lesbos —se cree que en la localidad de Mitilene—, en torno al año 600 a.C. La suya fue una época en que su isla natal tuvo un papel decisivo en el nacimiento de la lírica occidental, razón por la cual a lo largo de los siglos siguientes, autores tan importantes como Platón, Cátulo, Petrarca, Leopardi, Byron o Rilke, entre otros, la han tomado como referencia y han sido admiradores de su magnífica obra, aunque sólo

se ha conservado una pequeña parte de la misma.

Safo amaba a las mujeres y en su poética, la sensualidad, el deseo y el sentimiento religioso y espiritual se funden en una búsqueda insaciable de valores distintos y a veces francamente opuestos a los tradicionales de su tiempo.

Otras excepciones, aunque menos notables, se produjeron en la cultura de diversas sociedades poligámicas que consideraron que las mujeres del harén, «podían» entretenerse entre sí con juegos sexuales, pero con la finalidad de estar mejor «preparadas» cuando el señor las requiriera en su lecho.

En otros casos, como en la Antigua Roma, no sólo se permitía sino que se promovía el sexo entre muchachas adolescentes, también para que fueran aprendiendo a conocer sus cuerpos hasta la edad de su matrimonio heterosexual.

Aún hoy, entre algunos pueblos indígenas se mantienen prácticas de este tipo, lo que ocurre, por ejemplo, en la Isla de Pascua y en otras primitivas organizaciones

sociales africanas. Sin embargo, todo ello es visto como si se tratase de juegos sin trascendencia y, desde luego, sin que se espere que dejen huella en la identidad sexual femenina que inevitablemente deberá decantarse hacia la atracción sexual y sentimental por el sexo opuesto.

En definitiva, las sociedades de signo patriarcal, tanto en la antigüedad como hoy en día, sólo consideran sexo válido a aquello que incluye la penetración masculina.

En cuanto a los valores judeo-cristianos han negado totalmente la homosexualidad de ambos signos, considerándola como algo anti natura. Al igual que todo lo asociado al cuerpo y al disfrute erótico se considera pecado, salvo que el objetivo sea la reproducción.

Con este tipo de pensamiento es inevitable que la sociedad discrimine a quienes son lesbianas, atreviéndose a emular la libertad de Safo, siguiendo sus instintos y apetencias.

Esta actitud es hipócrita, porque cierra los ojos ante una realidad innegable, con-

Con este tipo de pensamiento es inevitable que la sociedad discrimine a quienes son lesbianas, atreviéndose a emular la libertad de Safo, siguiendo sus instintos y apetencias.

siderando a los miembros de una sociedad cuya orientación es homosexual inferiores o ciudadanas de segunda clase. Y no sólo eso, sino que convierte además a los sistemas sociales en que imperan estas ideas en injustos, porque son discriminatorios.

Bajo la apariencia de una actitud o idea comprensiva, durante años se tomó como teoría preponderante la hipótesis de que la homosexualidad era una enfermedad. O, como ocurre en algunos ambientes sociales, se ha considerado y aún se la considera una desviación, una perversión o una degeneración. Lejos de ello, lo que lleva a sentir atracción física y sentimental por alguien del mismo sexo es una variante como otras de orientación sexual; en suma: una realidad tan positiva como cualquiera.

Sin embargo, aunque no hay conclusiones claras desde el punto de vista científico acerca de las razones por las cuales alguien es heterosexual u homosexual, organismos tan serios en sus investigaciones como la Asociación Psiquiátrica Americana

y la Asociación Psicológica Americana lo dejaron muy claro. En sus tesis y protocolos de diagnóstico, a los homosexuales —hombres o mujeres— no se los trata como personas enfermas, afirmando que es una orientación sexual; y sus informes están datados en los años 1972 y 1973, es decir, que tienen más de treinta años ya.

EL DESPERTAR DE LA IDENTIDAD LÉSBICA

Las mujeres tienen derecho a una sexualidad diferente que la que tienen los hombres. No obstante, la discriminación se mantiene, aunque los prejuicios van cediendo paso a otras maneras más abiertas de pensar. En el caso de las lesbianas, la discriminación es doble: son mujeres y además homosexuales. Asimismo, sobre ellas pesa la responsabilidad del rol social que se les asigna inevitablemente como madres, amas de casa, servidoras de un mundo masculino, etc. O sea, que están aún más marginadas que los hombres de orientación homosexual.

Un ejemplo de ello se da claramente en la vida laboral o profesional. En primer lugar, para determinados puestos de trabajo hay preferencia por los hombres en relación a las mujeres, aunque tengan los mismos méritos. Por si esto fuera poco, si además se trata de una lesbiana, el prejuicio crece infinitamente. Así lo denuncian día tras día los medios de comunicación, pese a que en España, desde hace un tiempo, está penada por ley la discriminación por orientación sexual.

Cada persona debe aceptar su identidad y sentirse tan cómoda como cualquier otra, tanto a nivel físico como afectivo y social. Se trata de estar bien con una misma y permitirse vivir no sólo el erotismo, sino también los sentimientos afectivos que pueden despertarse hacia una persona del mismo sexo.

Afortunadamente, las nuevas generaciones son más desinhibidas y más libres en todos los aspectos, incluido el de la sexualidad, a diferencia de las anteriores, que vivieron su orientación lésbica de manera oculta y con grandes culpas.

Asimismo, hasta hace muy poco tiempo se ponía el acento en que las lesbianas daban preponderancia a los aspectos emocionales, pero en los últimos años la homosexualidad femenina ha pasado a tener su importancia también en la esfera de la práctica sexual, dejándose de lado los condicionamientos sociales hostiles.

No obstante, y pese a que hay quienes pueden vivir de acuerdo a esta idea, lo cierto es que siguen existiendo grandes dificultades y todavía cuesta darlo a conocer abiertamente en la sociedad.

El problema fundamental en este caso está representado por el entorno inmediato y, sobre todo, por la familia. Aun cuando no se tomen la orientación lésbica como algo negativo, es posible oír comentarios del estilo: «Ya se te pasarán esas ideas» o «eso te ocurre por las malas compañías que han influido en ti», como si ser lesbiana fuera una moda pasajera o un virus que «se curará» cuando se «entre en razón».

A la edad en que una joven despierta a la sexualidad, sus impulsos y auténticos

Cada persona debe aceptar su identidad y sentirse tan cómoda como cualquier otra, tanto a nivel físico como afectivo y social.

A la edad en que una joven despierta a la sexualidad, sus impulsos y auténticos deseos afloran con fuerza y naturalidad.

deseos afloran con fuerza y naturalidad. Sin embargo, se ven obligadas a anularlos y ocultar sus verdaderas emociones, por inseguridad y, sobre todo, por culpa, ya que sienten que defraudan las expectativas depositadas en ellas.

Y en este caso se trata de imposiciones sociales y familiares; las jóvenes saben que se espera de ellas que cumplan con el rol asignado a la mujer, fundamentalmente al servicio de un hombre al que están obligadas a elegir, a amar, y a «darle» hijos, lo que perjudica su vivencia erótica, que pierde franqueza y armonía.

En su mayor parte, el llamado instinto maternal es producto, sobre todo, de una educación que insiste en lo decisivo, importante y fundamental de este aspecto femenino. Ello ha conducido a que muchas lesbianas optaran por tener relaciones oficiales heterosexuales, algunas casándose con un hombre y teniendo hijos, a la vez que mantenían ocultas sus relaciones lésbicas con otras mujeres, que eran las que verdaderamente las gratificaban, tanto en los aspectos sexuales como afectivos.

Una de las presiones es precisamente la que se realiza en nombre del instinto maternal, ya que parece ser que si una mujer no desea tener hijos o sencillamente no asocia sexo a reproducción, es una transgresora.

Sin embargo, si se da el primer paso que es aceptarse, es más fácil comunicarlo. Aunque siga habiendo grandes dificultades para hacerlo y se piense que la familia y los amigos no lo considerarán lo «correcto», la lesbiana que lo asuma en su entorno inmediato o públicamente puede sentirse mejor. Pero depende de cada persona comunicarlo o no.

Si se vive libremente la identidad lésbica, como un rasgo positivo de la propia personalidad, se disfrutará más tanto física como sentimentalmente.

En los últimos tiempos se viven cambios importantes ya sea en la percepción—más abierta y positiva de la sociedad—hacia las diversas orientaciones sexuales, como en el valor con que encaran las lesbianas su sexualidad. En ello influyó mucho, y fue un punto de inflexión social, la

Las mujeres son libres de

desarrollar su afecto y su instinto erótico hacia alguien de su mismo sexo, y no necesariamente depositarlos en una única persona.

Actualmente se acepta la posibilidad de vivir aventuras con el solo propósito de intercambio sexual.

primera y multitudinaria manifestación del «Día del orgullo gay», que se celebró el 28 de junio de 1969 en Stonewall, situado en la ciudad de Nueva York. En un principio sentó las bases para la reivindicación de los derechos de los gays y, poco a poco, fue evolucionando e incorporando también los derechos de las lesbianas.

SER UNA MISMA

El modelo social sigue siendo bastante rígido, lo que obliga a una actitud desafiante a todas las personas que consideran su orientación como algo positivo y desean disfrutar sexualmente.

Sin embargo, cuando se van rompiendo los moldes que encasillan y etiquetan de positivo o negativo una u otra identidad, de acuerdo a los valores imperantes y admitidos, se produce un respiro natural y profundo.

Afortunadamente, la libertad sexual es sobre todo una manera de optar por el goce de los sentidos y el cuerpo, es una apuesta por el hedonismo y por la volun-

tad de volcar los sentimientos en quien se desee hacerlo. Es decir, una perspectiva que desecha los prejuicios y emprende la senda de la naturalidad.

El alivio que se experimenta al liberarse de las culpas y permitirse el disfrute es notable, porque además de vivir una sexualidad auténtica y relajada, ahuyenta miedos y tabúes y enriquece las relaciones entre lesbianas. Éste es un camino para que el sexo no se convierta en una experiencia monótona ni anquilosada y dar respuesta placentera únicamente a aquello que la requiere: el propio cuerpo.

Cuando entre mujeres se establece una relación sin los arquetipos establecidos y responde a los deseos más auténticos de ambas, aparece una comunicación más sana, se instala la comprensión y la sexualidad se vive con la máxima plenitud.

Con ello, sobre todo, se le dice un no rotundo al valor imperante del patriarcado que sostiene que una relación sexual sólo es auténtica cuando hay penetración, lo que equivale a minimizar todo lo que supone el sexo entre mujeres.

El alivio que se experimenta al liberarse de las culpas y permitirse disfrutar es notable porque además de vivir una sexualidad auténtica y relajada, ahuyenta miedos y tabúes y enriquece las relaciones lésbicas.

Se denomina

sexo vainilla a las maneras eróticas y sentimentales de relación lésbica que transcurren con suavidad y en las que predomina la ternura, el romanticismo, el compañerismo y la comunicación constante y pactada entre las dos mujeres.

En la actualidad también se piensa que por ser lesbiana, no necesariamente hay que parecer poco femenina y elegir una figura y estilo de ropa andrógina.

Hoy por hoy no existe una manera uniforme de vestir entre las lesbianas. Depende de las preferencias personales, del presupuesto del que se disponga y de la actividad profesional que se desarrolle. No hay una pauta de vestimenta o actitud que convierta en más o menos atractiva a una mujer; lo esencial es que se sienta cómoda y dispuesta a la sensualidad; eso la hará bella para su propia mirada y deseable para las demás.

¿QUÉ PAPEL ASUMIR?

Uno de los rasgos singulares y acaso más positivos en las relaciones lésbicas es que los roles son intercambiables y, generalmente, mucho menos definidos que entre los heterosexuales.

Durante mucho tiempo en la cultura lésbica predominaron dos modelos polares de mujeres; las «butch» o duras y las

«femme» o muñecas, identificándose cada uno con una estética. En el primer caso de tipo masculino: pelo corto, ausencia de maquillaje, vestimenta masculina, etc.; y, en el caso de las muñecas, cuyo papel se suponía como más pasivo, se identificaba como la lesbiana vestida con falda, insegura, dependiente y que esperaba ser conducida por la otra.

Un importante porcentaje de mujeres escapan a estas clasificaciones rígidas y no les otorgan importancia.

Pero más allá de la imagen externa y de estos criterios que van quedando desfasados con el tiempo, en la práctica sexual, una lesbiana puede tomar una actitud pasiva o activa según lo que le proporcione mayor placer erótico en cada momento.

No obstante, hay lesbianas que no admiten ser penetradas y lo comentan con la compañera sexual antes de mantener relaciones, pero que, en cambio, disfrutan siendo ellas las que penetran, de manera que el tema de los roles pasa a un segundo plano.

Algunas lesbianas

consideran que vestirse o actuar de manera que se las identifique como más femenina-pasiva o masculina-activa, es esencial como seña de identidad pública. Asimismo, deciden representar siempre el mismo rol en sus relaciones y para no tener problemas, eligen amantes o parejas cuyos roles sean complementarios.

LA PRIMERA VEZ

En general, la sociedad ha generado muchos mitos en torno a la «primera vez» que las mujeres mantengan relaciones sexuales. Si además se trata de aquellas que tendrán una experiencia lésbica inicial, aunque hayan tenido o no anteriormente contactos heterosexuales, la ansiedad se acrecienta y el estado emocional, así como la presión psicológica con los que encaran su experiencia son de extrema sensibilidad.

Hay quienes después de su primera experiencia creen que no son lesbianas, porque ésta no les ha resultado grata o no ha respondido a las grandes expectativas que habían depositado en el primer encuentro.

Un largo capítulo de «miedos» hace acto de presencia cuando se va a realizar el primer intento: a equivocarse; a asumir una identidad sexual no aceptada por la sociedad; a no saber cómo comportarse, si tendrán que llevar la iniciativa, qué se espera de ellas, y un largo etcétera.

Otra gran duda es cómo será la relación sexual con alguien del mismo sexo. En este sentido, la noción es muy sencilla: todo lo que se comparte en el lecho con otra mujer es sexo y es tan natural que el concepto de lo que se «debe» hacer no

existe; simplemente se trata de disfrutar de cuanto ofrezca placer.

Tampoco conviene dar nada por supuesto por pertenecer al mismo género; conocer los gustos y áreas de sensibilidad lo hará más fácil. Indudablemente, conocer el propio cuerpo ayuda, pero no es sinónimo de ser una buena amante; la comunicación, preguntar y escuchar es, como habitualmente, la clave para entenderse y gozar.

No obstante, hay quienes después de su primera experiencia creen que no son lesbianas, porque ésta no les ha resultado grata o no ha respondido a las grandes expectativas que habían depositado en el primer encuentro. De modo que si no se cumplen las ilusiones que se tenían y en cambio ocurren cosas no previstas, se sienten mal.

Lo cierto es que la primera vez debe ser tomada con naturalidad, sólo se trata de un primer paso en un largo recorrido del aprendizaje sexual. Si ha estado bien, pues habrá mejores vivencias en el futuro. Pero si no ha ocurrido así, para no frustrar-

La primera vez debe ser tomada con naturalidad, sólo se trata de un primer paso en un largo recorrido del aprendizaje sexual.

se, basta con pensar que con la carga de nervios y ansiedad que generalmente se tiene en estos casos, no es extraño que no se cumplan las expectativas.

Incluso teniendo ya otras experiencias, es probable que sea difícil la primera vez con una mujer en particular, porque no se conoce su forma de gozar, y en este caso también es fundamental la comunicación. En realidad, toda primera vez genera ansiedad.

BISEXUALIDAD

Alfred Kinsey, uno de los más importantes investigadores sexuales, afirma en el conocido informe que lleva su apellido que la sexualidad es bastante más compleja de lo que se piensa habitualmente. Al describir el comportamiento erótico general de la sociedad, sostiene que existe un completo y cromático espectro que va desde la heterosexualidad exclusiva hasta la homosexualidad exclusiva. Aunque en realidad la mayoría de las personas se encuentran en los estratos intermedios entre

ambas orientaciones: la bisexualidad. Demostrando que homosexualidad y heterosexualidad no son definitivas, absolutas e independientes una de otra, ni tampoco excluyentes.

No obstante, en la sociedad actual que tiende a un pensamiento bipolar y absolutista, se establece una tajante división entre heterosexual o normal y homosexual equivalente a anormal. De este modo, la bisexualidad queda en un indefinido limbo que resulta difícil de aceptar. Es por eso por lo que la opinión social que no puede encasillar en sus esquemas a los bisexuales los considera subversivos y los rechaza. Igual ocurre en los ámbitos homosexuales radicales, por lo que muchos bisexuales acaban reprimiéndose u ocultando su verdadera manera de sentir.

También sucede que algunas lesbianas rechazan a las mujeres bisexuales porque al haber tenido relaciones con hombres, tienen reparo pensando que pueden llegar a ser una fuente de enfermedades de transmisión sexual o, sencillamente, las consideran heterosexuales, que por mor-

Según el informe Kinsey, la sexualidad es bastante más compleja de lo que se piensa habitualmente.

Otro de los motivos por los que muchas lesbianas no admiten la bisexualidad es que consideran que una vez se ha disfrutado del erotismo entre mujeres, resulta incomprendible que se desee tener relaciones heterosexuales.

bo o por curiosidad desean tener otras experiencias.

Sin embargo, si se tiene clara la propia identidad y en ocasiones se desea tener una experiencia erótica con alguien, sea del sexo que sea, no tiene por qué ser negado. Puesto que si se dejan de lado los condicionamientos culturales que inhiben el impulso natural, son muchísimas las personas que en algún momento de su vida se han sentido atraídas por alguien de uno u otro sexo.

En realidad, la seguridad personal y la autoestima que se sienta llevan a prestar atención al cuerpo y los sentidos tal como éstos se manifiestan —libremente y con naturalidad—, y ésta es la única auténtica guía que conduce al propio placer y al goce compartido con alguien, cualquiera sea su sexo.

FALSOS TÓPICOS Y TABÚES

Si la sociedad en líneas generales ha creado mitos y tabúes en torno al sexo, cuando se llega al caso específico del lesbianismo éstos se acrecientan.

Desde pequeñas las niñas suelen oír que si no desean jugar a las muñecas, ni son coquetas y, en cambio, prefieren el fútbol o las canicas, queda claro que en el futuro serán lesbianas. Con frecuencia se decía, y aún se hace en estos casos, que hay que evitar estas conductas porque se corre el riesgo de que una pequeña termine siendo un «marimacho».

En efecto, hasta hace poco tiempo, la asociación entre lesbiana y aspecto masculino era generalizada. Afortunadamente ha empezado a modificarse este criterio que era uno de los mitos más extendidos: «Las lesbianas quieren ser hombres».

Otra de las tantas falsas creencias populares es que sólo hay penetración en las relaciones heterosexuales y no entre amantes lesbianas. Insistiendo aún más en las connotaciones negativas de esta identidad sexual, aparecen ideas tales como: las lesbianas son asexuadas y todas ellas son feas.

Asimismo, se dice que no son capaces de mantener relaciones eróticas satisfactorias y, uno de los más difundidos tópicos: han elegido ser lesbianas porque han teni-

Uno de los tantos mitos populares y falsos es que sólo hay penetración en las relaciones heterosexuales y no entre amantes lesbianas.

En la sociedad

heterosexual se considera a las mujeres maduras como puritanas y sexualmente inactivas. Lejos de ello, en el colectivo lésbico es frecuente sentirse atraída por alguien mayor, ya que además de resultar interesante por su experiencia y seguir siendo activa, probablemente sea más comprensiva y tolerante con las inexpertas o inseguras, además de estar bien capacitada para las artes eróticas.

do malas o insatisfactorias experiencias sexuales con uno o más hombres. También, en algunos casos porque han sido violadas o agredidas sexualmente.

Con una apariencia de comprensión y juicio positivo, otro de los mitos consiste en decir que las lesbianas son más afectivas que los gays, cuando cualquiera sabe que la identidad sexual no define los rasgos de carácter en ningún caso.

Aunque hoy no se las condena a morir en la hoguera, ni a ser lapidadas, ni se las reprime en apariencia, eso es una mentira social, ya que dos mujeres que se besen en público o paseen de la mano es un reto tan importante que algunas se ven obligadas a oír insultos, comentarios peyorativos y hasta las pueden llegar a echar de un establecimiento si intercambian gestos afectuosos.

LAS COSAS CLARAS

—Me atrae una mujer heterosexual y eso me causa inquietud y dolor, ¿qué puedo hacer?

Lo más directo es plantearlo abiertamente o intentar despertar su interés, quizás acepte probar una experiencia nueva; es importante tener claro que la atracción surge entre personas, con independencia del género. Puede que también a ella le resulte grato. Si no acepta, siempre hay que estar preparada para el rechazo sin que provoque frustración.

—Me gustaría tener relaciones con otra mujer pero yo no tengo un tipo muy masculino, ¿seré aceptada o me rechazarán?

Las lesbianas muy masculinas o «butchers» responden al estereotipo habitual de la mujer que en el fondo desea ser un hombre, pero no necesariamente la que se viste así es realmente dura. Muchas veces es solamente una estética de seducción,

precisamente para relacionarse con mujeres más del estilo denominado «femme».

—Llevo un cierto tiempo de relación con una amiga y siempre que hemos hecho el amor ella me ha penetrado, no sé cómo plantearle que quisiera cambiar y ser yo quien lo haga y además analmente...

Actuar con naturalidad es siempre lo más adecuado. Es posible intentarlo suavemente sin palabras o simplemente comentarlo antes. Lo más probable es que para ella sea una sorpresa agradable esa novedad y una experiencia excitante para ambas. Si no es así, conviene dejar pasar un periodo para que ocurra o el tiempo será el encargado de resolver cómo continuar con la relación.

—Hace un tiempo convivo con mi amante pero en mi familia creen que sólo somos compañeras de piso, no soporto la hipocresía, ¿cómo puedo plantearlo?

Es un tema que tiene dificultades, pero nadie mejor que una misma conoce

el modo de pensar de sus familiares. Es en función de éste y del afecto y confianza que exista, que sea una experiencia positiva o negativa. En cualquier caso, aunque al principio puedan escandalizarse, traerá mucho alivio mostrarse sin ocultamientos y con el tiempo ellos terminarán por aceptar la realidad.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diseño de la portada: Romi Sanmartí

Fotografía: Pedro Hernández

Ilustraciones del interior: el Sava

© Alicia Gallotti, 2004

© del prólogo, Mili Hernández, 2004

© Ediciones Planeta Madrid, S. A., 2004

Ediciones Martínez Roca es un sello editorial de Ediciones Planeta Madrid, S. A.
Paseo de Recoletos, 4, 28001 Madrid (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (PDF): abril de 2011

ISBN: 978-84-270-3767-0 (PDF)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com