

Sapphic Fire

Guía de sexualidad entre mujeres

Thais Duthie
Paula Alcaide
Espe López
María Torre Gómez

LES
editorial

Primera edición: junio de 2022

© Las autoras: Thais Duthie, Paula Alcaide, Espe López,
María Torre Gómez, 2022

© Gloria Fortún, prólogo, 2022

© Letras Raras Ediciones, S. L. U., 2022

© Paloma Alcázar Morán, ilustraciones (portada e interiores), 2022

Coordinación de la guía: Thais Duthie

Coordinación colección No ficción: Marta Pita Dopico

LES Editorial pertenece a Letras Raras Ediciones, S. L. U.

www.leseditorial.com

info@leseditorial.com

ISBN: 978-84-17829-70-4

Depósito legal: MU 381-2022

IBIC: VFVC

Impresión: Podiprint

Impreso en España - *Printed in Spain*

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com).

A todos nuestros amores sáficos.



¿Quieres escuchar la banda sonora de esta historia?

Índice

Nota de la editorial	11
Prólogo de Gloria Fortún	13
1. Nuestro cuerpo	17
Genitales externos e internos	19
La vulva	20
La vagina	23
El himen	29
El clítoris	32
El pene	37
El ano	41
El suelo pélvico	43
2. Procesos hormonales y sexualidad	53
Ciclo menstrual	55
Métodos sostenibles para recoger el flujo menstrual	60
Climaterio	65
Maternidades y sexualidad	69
Transicionando	75
3. Nuestra salud. ITS y métodos de protección	77
Tipos de infecciones a las que nos exponemos	81

Métodos y barreras de protección	91
Protégete así de una ITS	95
4. Qué vemos en consulta	97
Deseo	101
Estrés y ansiedad	104
¿Qué son las disfunciones sexuales?	105
Consultas relativas a la maternidad	108
Inseguridades físicas y autoestima corporal	109
Los 5 lenguajes del amor	110
5. Prácticas sexuales sáficas	113
¿Cómo tenemos sexo las mujeres sáficas?	115
Mitos sobre el sexo sáfico	116
Prácticas sexuales	117
Inspiración	124
Consejos para tener encuentros sexuales	136
6. Explorando nuestra sexualidad	139
Prácticas sexuales no normativas	141
No monogamias	141
BDSM	146
Fetichismos	154
Sexo en grupo	155
«Bolleurismo»	156
Intercambio de parejas (mundo <i>swinger</i>)	156
Pornografía ética feminista	157
7. Juguetería y cosmética erótica	161
Tipos de juguetes eróticos	166
Cosmética erótica	175
Accesorios eróticos	177
Consejos para usar tu juguete erótico	182
8. Preguntas frecuentes	185

Nota de la editorial

Esta guía pretende ser una explicación clara y completa de nuestra sexualidad, los factores que intervienen en ella, cómo practicar sexo de forma segura y otros aspectos relevantes. Sus autoras están especializadas (en los campos de la sexología, la psicología o la divulgación) en el sexo entre mujeres. Trabajan con lesbianas, bisexuales, mujeres *queer*, cis o trans y tienen una amplia experiencia y conocimiento en estas áreas. Creemos que con este libro se cubre una necesidad y un vacío en las estanterías sáficas, necesitábamos una guía como esta que sirviese de introducción a nuestra sexualidad y fuese lo suficientemente didáctica y cercana para quien la leyese.

Además, esta guía será sáfica. ¿Esto qué quiere decir? Fundamentalmente que preferimos utilizar el término 'sáfica' porque es una palabra que incluye a mujeres lesbianas, bisexuales y *queer* en general, a todas las que se sienten atraídas sexo-afectivamente por mujeres, y que acoge también a identidades no binarias próximas al espectro femenino que establecen relaciones de este tipo. Es una etiqueta amplia, pero creemos que es más diversa que lo que clásicamente se ha venido definiendo como 'lésbica'. Es decir, en las siguientes páginas hablaremos de relaciones sáficas, sexo sáfico y demás, porque si existe una palabra más actualizada que nos incluye a todas, ¿por qué no utilizarla?

LES es una editorial cuyos valores son firmemente transinclusivos y hemos intentado que esta guía lo refleje; sin embargo, también creemos que es crucial no hablar por colectivos a los que no pertenecemos y que cada perspectiva sea aportada por sus propias voces. Por ello, nuestra intención es que esta guía suponga un primer acercamiento desde el trabajo exhaustivo y la vertiente profesional de estas autoras, pero no será el último: en un futuro nos gustaría ampliar nuestra labor de divulgación sobre la sexualidad sáfica con contenidos que hablen específicamente de la realidad trans y escrito por autoras trans.

La sexualidad sáfica es tan amplia que es casi imposible abarcarla en un solo libro, pero en esta guía queremos dar el primer paso. Esperamos que lleguen muchos más.

MARTA PITA DOPICO, coordinadora colección No ficción

Prólogo

Las mujeres tenemos sexo entre nosotras y también, faltaba más, con nosotras mismas. La forma en que disfrutamos de nuestros cuerpos es tan diversa como lo son estos. Gordas, trans, altas, con discapacidad, cis, delgadas, jóvenes, *femmes*, bajas, mayores, *butch*, con dos pechos o con uno... la lista es infinita, pero compartimos la herida de una sexualidad invisibilizada o tergiversada para el disfrute de los consumidores de una pornografía machista y explotadora. La vida en una sociedad patriarcal y heterosexista hace que experimentar nuestra sexualidad en toda su plenitud resulte un desafío para las lesbianas y demás sáficas. Esta guía sin pelos en la lengua, pero al mismo tiempo amable y libre de prejuicios, era necesaria, ya tardaba, tenía que existir y la recibimos como a esa nueva amiga ante la que nos preguntamos: ¿pero cómo no te he conocido antes?

Es verdad, los tiempos han cambiado. Cuando yo salí del armario en los años noventa, el lesbianismo velado de Idgie en la película *Tomates verdes fritos* era de los pocos referentes que teníamos. Nos encontrábamos en bares con nombre de secreto —Truco, Escape, Sutilezas— y utilizábamos palabras clave como el verbo «entender». Pero las cosas no son más sencillas en la era de las *apps* para ligar y las series inclusivas. Seguimos adoleciendo de los conocimientos que pueden permitirnos ejercer un

autocuidado consciente y lograr placer en nuestros momentos sexuales. Nos hacía falta un libro como este, que tiene en cuenta todo lo que se ha obviado en nuestra educación sexual, pero que está escrito de forma amena y cercana, que recoge la historia de nuestro deseo y explica, con un enfoque holístico, cómo son nuestros cuerpos y la forma en que nuestros ciclos y nuestra salud inciden sobre nuestra sexualidad.

Las cuatro autoras de *Sapphic Fire* —Paula Alcaide, Thais Duthie, Espe López y María Torre Gómez— han puesto sabiduría, cariño y un llamativo empeño en no dejarse nada ni a nadie fuera de este libro. Después de todo, no nos han enseñado a ser sáficas. La mayoría de nosotras no hemos crecido con otra versión que no fuera la de «la semillita», la de «a chico le gusta chica» o la del meloso amor romántico de las películas de Hollywood. Autodidactas, hemos hecho lo que hemos podido, y es de agradecer que también en esto, como ha ocurrido en tantos aspectos de nuestra vida, podamos enseñarnos unas a otras. Porque también tenemos sexo. Sexo con nuestras novias, amantes, ligues, en grupo, ruidoso, romántico, raro, entre risas, con un succionador o con un látigo. Y nos encanta. La información empodera. Dar nombre a las cosas empodera. Saber que no estamos solas empodera. Gozar empodera. Esta guía proporciona información, lenguaje, sororidad y, por supuesto, un montón de consejos para que palpitemos juntas y en soledad.

Considero importante insistir en la forma en que *Sapphic Fire* celebra la diversidad: para empezar, esta guía está escrita en un lenguaje inclusivo para todo tipo de feminidades y habla de sexualidad en todas las épocas de nuestras vidas: climaterio, maternidad, transicionando... Rompe con los manidos estereotipos del sexo lésbico y nos alienta a gozar de nuestros cuerpos, explorando el deseo en todas sus manifestaciones y también en los distintos estados emocionales en los que nos podamos encontrar según nuestro momento vital, siempre poniendo el énfasis en el cuidado, el respeto y la no violencia. Aquí se trata la sexualidad desde una perspectiva no heteropatriarcal, se desmontan mitos y, como no podía ser de otra manera, se

detallan prácticas no normativas tales como las no monogamias, el BDSM, el sexo en grupo o la pornografía feminista. Con recuadros que destacan ideas importantes, un detallado índice para buscar aquello que nos interesa en un determinado momento y una maravillosa sección de preguntas frecuentes que muchas veces no nos atreveríamos a formular a nadie más, estamos ante un libro que siempre conviene guardar cerca.

Nuestras sexualidades y fantasías están limitadas por aquello que sabemos que es posible, aquello para lo que se ha puesto palabras. El libro que tenemos entre las manos nos permite conocer nuestros cuerpos, desmontar mitos, liberarnos de la visión falocéntrica del uso de nuestros genitales, aprender vocabulario que nos concierne como el de las ETS o el de nuestra anatomía, saber cómo cuidar nuestros cuerpos, acabar con conceptos machistas como la virginidad, leer sobre tabúes, informarnos acerca de la reproducción asistida y disfrutar de ese órgano que sirve exclusivamente para dar placer y del que tan poco se sabe, el clítoris.

Sapphic Fire transmite dos ideas que la convierten en una guía para todas: la primera, que el sexo entre dos mujeres no solo se practica entre lesbianas. Otras feminidades que pueden no identificarse como lesbianas lo practican: bisexuales, pansexuales, *queer*... e incluso heterosexuales, ¿por qué no? La segunda idea es que el acto sexual significa cosas distintas para cada una de nosotras. Liberadas, afortunadamente, de la limitada visión del sexo como penetración, aquí encontraremos las distintas prácticas de nuestra maravillosa diversidad.

Las mujeres vivimos en una sociedad que nos ofrece una visión prejuiciosa y machista de nuestra sexualidad. Por una parte, nos sexualiza para convertirnos en objetos de consumo capitalista con cuerpos imposibles de alcanzar, y por la otra, nos exige ser puras, virginales, sin autonomía ni deseo sexual. El único acto sexual que parece aceptable es el heterosexual entre personas cisgénero. *Sapphic Fire* nos recuerda algo fundamental: podemos buscar el sexo que más deseamos tener, podemos escoger con quién o quiénes deseamos tener relaciones

sexuales siempre que sea una decisión de todas las partes, podemos decidir no tener sexo o gozar de este cuando queramos y con la frecuencia con la que queramos. Somos dueñas de nuestro cuerpo y de nuestro deseo y tenemos derecho a gozar de ambos cualquiera que sea nuestra corporalidad y a cualquier edad.

Así que adelante. Buen sexo para todas. Que vuestro deseo se haga realidad.

GLORIA FORTÚN

Capítulo 1

Nuestro cuerpo

Genitales externos e internos

Conocer nuestros genitales es aún una tarea pendiente para mucha gente. La vergüenza, los tabúes sobre sexualidad y la escasa y pobre educación sexual que recibimos hacen que sigamos por inercia y no nos paremos a pensar en la sexualidad propia de cada persona ni nos pongamos delante de un espejo para ver cómo son nuestras partes íntimas.

Reconocerse es el primer paso para conocerse. Decirlo es fácil, pero hacerlo no lo es tanto. Todavía es casi revolucionario coger un espejo y mirarse los genitales para ver cómo son, qué características tienen y qué diferentes son cada uno de ellos.



¿Sabías que... hay más de 50 maneras distintas de denominar a la vulva?

Desde temprana edad hemos comparado los genitales con los de nuestras compañeras de guardería, de colegio, el incipiente vello púbico en la adolescencia y la estética e higiene

ya de mayores. La relación que tenemos con ellos es íntima y guardamos muchos recuerdos de cuando nos sorprendió por primera vez, como cuando nos bajó la regla (si tu cuerpo menstrúa), nos descubrió el orgasmo o qué cosas les hacían sentir placer. Esa relación, como cualquier otra, va cambiando y evolucionando. ¿Recuerdas la primera vez que sentiste placer?, ¿o cuando te mostraste plenamente desnuda ante otra persona?, ¿y la vez que descubriste el sexo oral? Y en todo ese tiempo, ¿qué te has preguntado sobre ellos? Ya es hora de que aprendamos más sobre nuestros genitales.

La vulva

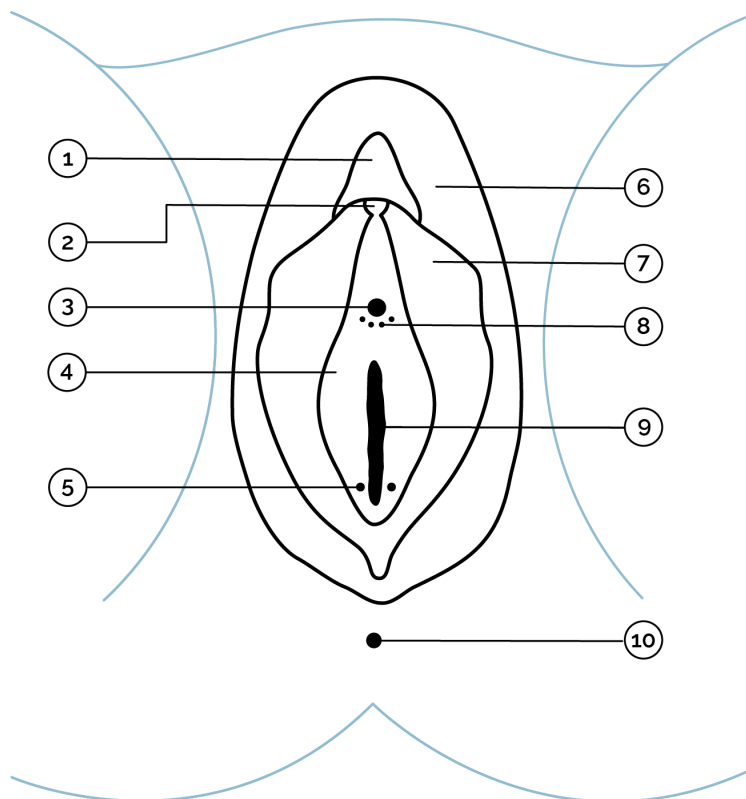
La vulva tiene un contorno muy definido. Podemos decir que comienza en la parte inferior del vientre. Ahí encontramos una parte más abultada que cubre la zona frontal de la pelvis, lo que denominamos monte de Venus. Si sigues bajando desde tu monte de Venus, llegarás a la vulva.



Para aclararnos, la vulva es la parte exterior, lo que vemos si nos miramos con un espejo. La vagina es el interior, el conducto muscular que conecta con el útero.

Lo mejor para descubrir la vulva es empezar por la parte externa: los labios genitales, que tienen la función de proteger las partes más sensibles. A estos labios se los suele llamar mayores o externos. Son más gruesos que los menores o internos, ya que están formados por tejido graso y hacen de amortiguador para la vulva, que es una zona muy delicada. A veces son lo suficientemente largos como para cubrir toda la vulva, pero su

Vulva



1. Prepucio del clitoris

2. Clitoris

3. Orificio uretra

4. Vestíbulo vaginal

5. Glándulas de Bartolino

6. Labios mayores

7. Labios menores

8. Glándulas Skene/Anarcha

9. Orificio vaginal

10. Ano

tamaño y forma puede variar mucho. Por eso a veces son más cortos que los menores o internos. En ocasiones, ni siquiera sobresalen mucho, sino que los labios de algunas personas son simplemente unos montículos que conforman el contorno de la vulva.

Los labios externos o mayores están recubiertos de piel. Se trata de una piel normal, como la que nos cubre cualquier otra parte del cuerpo. Por eso tiene glándulas sebáceas, sudoríparas y folículos pilosos. ¿Esto a qué te suena? Sí, a que sale vello y hay sudoración en esa parte. Esto no está mal para que respire la zona y el vello la proteja. También tiene su parte negativa: que se enquistan y salen granitos como lo haría en otro lugar de tu anatomía.

Se ha hablado mucho sobre la función del vello púbico y son muchas modas las que han pasado por nuestros genitales, desde lo más natural hasta rasurados que dejaban al descubierto toda la piel de la vulva.

El hecho de que en la parte de la vulva haya folículos y grasa hace no solo que pueda salir vello, sino también granos y erupciones. Vamos, que esta piel reacciona igual que la de cualquier otra zona. Esto ya no suena tan bien, ¿verdad?

En cuanto a los labios menores o internos, suelen ser más largos que los externos. Pero, recuerda: cada una es diferente y las formas y tamaños pueden cambiar.

¿Hacemos un ejercicio? Coge un espejo y mírate. ¿Cómo son tus labios?

Es posible que parezcan arrugadillos y tengan pliegues. Si te fijas, son finos y muy sensibles. No se parecen en casi nada a sus hermanos. Están llenos de terminaciones nerviosas, de ahí su alta sensibilidad. Tocarlos es un gran placer y, si al acariciarte nunca te has parado a tocarlos solo a ellos, te animamos a que lo hagas porque no te vas a arrepentir.

Por cierto, ¿te has preguntado de qué están cubiertos? Aunque parezca piel como los otros, no es así. Están envueltos de una membrana mucosa, como la de la boca. Esta capa de mucosa les aporta esa hidratación tan característica suya. De ahí

que los labios de más afuera suelen estar secos, pero si vamos metiendo el dedo encontramos un ambiente de humedad. Es el hábitat perfecto de cada uno y lo mejor es no alterarlo. Mientras que los labios externos o mayores son más fuertes y más resistentes por la capa de células muertas que protege la piel, los internos carecen de esta capa de protección y son más propensos a la irritación.

Como hemos comentado, al estar a veces más expuestos y ser más delicados, cualquier roce les afectará más. De ahí que no les guste ir muy apretados a los pantalones, que se les encaje una costura o que les echemos productos.

¿Te has preguntado por qué el vello solo cubre los labios externos o mayores? Es porque los internos o menores, al estar envueltos de mucosa y no de piel, no tienen folículos pilosos y por eso no es posible que haya vello.

Ahora que ya sabes un poco más cómo es la vulva, vamos a adentrarnos en ella. Si separamos los labios encontraremos lo que se llama *vestibulum*. Como ya podrás imaginar, significa 'vestíbulo' y, como su nombre indica, es la primera parte de nuestra zona más íntima.

En esta entrada encontramos dos orificios: la uretra y la vagina. La uretra es muy pequeña y nos costará encontrarla si nos miramos, porque suele haber pliegues cutáneos a su alrededor, pero ahí está, y es por donde orinamos. Está exactamente entre el clítoris y la vagina. El segundo agujero es la vagina, ¿seguimos con la exploración?

La vagina

Esta abertura no se parece en nada a la de la uretra. La solemos encontrar sin problema porque es más grande y fácil de penetrar. La vagina es un conducto muscular que mide entre 7 y 10 centímetros (según el momento y si hay excitación) y que nos conecta con el útero. En estado normal el conducto está