



## SEXUALIDAD

### *Memorias, autoconocimiento, placer y unión*

Este cuestionario no necesita ser contestado, ni compartido. Es una herramienta de reflexión que invita a que hablemos del tema más tabú de nuestra cultura, la sexualidad. A que hablemos con nosotrxs mismxs, con nuestra pareja y con otros de nuestras experiencias y como éstas condicionan nuestra vida en éste y otros temas.

Usa este cuestionario como tú quieras, salta directamente a los temas que más te interesan, fluye por ellos guiado por tu curiosidad o necesidad. El orden es sólo una forma de organización, cronológica, no dejes que su forma te frene o limite.

Observa tus reacciones a las distintas preguntas, prestando especial atención a las que te hacen sentir incómodx, ahí tal vez es donde hayas creado más barreras. Hagas lo que hagas, o te guste lo que te guste, seguro que no eres la única persona en este mundo ni mucho menos. Es el tabú y la falta de comunicación lo que hace que nos sintamos raros, o solos en nuestra forma de vivir la sexualidad.

Responde a las preguntas para ti. Una sexualidad espaciada es perfecta para quien está agusto así, y una sexualidad muy frecuente es tan sana como su opuesto, no hay bueno ni malo, respeta lo que tu sientes. Tener una sexualidad desenfrenada no es equivalente a una mayor libertad sexual. Todos estamos enormemente condicionados, en ambas direcciones, y el equilibrio lo encontramos dejando de aparentar, para ser.

Las menciones al *Tantra* son sólo pinceladas de nuestros primeros pasos queriendo adentrarnos en el tema, creímos importante integrarlo en este tema pero aún no tenemos el suficiente conocimiento para hablar con propiedad. El *Tantra* apareció cuando me di cuenta de las numerosas cicatrices invisibles que mi sexualidad llevaba a rastras y se me antojó una forma muy respetuosa de replantear o incluso sanar nuestra sexualidad actual.

Cuando hablamos de *hombre* y *mujer* sólo lo usamos como una simplificación del lenguaje, **la sexualidad es mucho más que un sistema binario.**

Este cuestionario es como un ser vivo, que crece y cambia por cada mano que pasa ¡ya ha sido ampliado 5 veces! así que cada sugerencia que tengas, cada aspecto que sientas que no está reflejado, cada anotación que quieras añadir... no dudes en ponerte en contacto con nosotras para seguir nutriéndolo. Cuanto más extenso es este cuestionario más conscientes somos de la amplitud y la magnitud de este tema que, por mucho que extendamos las manos, no conseguimos abarcar.

## INFANCIA y ADOLESCENCIA

1. ¿Qué sabes de tu concepción? Piensa en ese instante como la impronta del inicio de tu vida y de tu sexualidad. Es interesante pensar con qué energía sexual y relación entre nuestros padres fuimos creados
2. ¿Qué sabes de tu gestación, nacimiento, lactancia, regulación y destete? Todo esto forma parte de nuestra vida sexual, y de la forma en que entendemos el amor y la intimidad
3. ¿Cómo fue tu educación sexual durante la infancia y la adolescencia? Muchos de los mensajes llegan a nosotros de forma implícita, los leemos entre líneas en la sociedad, pero aún así llegan tan claros, que nos da miedo hablar de ello con nuestros padres o figuras de apoyo, para poder reconocer la sexualidad como algo bueno, normal, y sano



3.1. ¿Qué te decían sobre sexualidad?

3.2. ¿Qué no te decían?

3.3. ¿A qué edades?

3.4. ¿Quién te lo decía?

3.5. ¿Cómo te sentías?

3.6. ¿Cómo sentías que se sentían ellxs?

4. ¿Recuerdas eventos de tu autoerotismo durante la infancia? La sexualidad no es algo que aparezca de la nada en la adolescencia, sino que está ahí desde el inicio de nuestra vida, manifestándose de diversas formas y como forma de crear vínculo y obtener placer a solas y en el contacto con nuestros seres queridos

4.1. ¿Recuerdas que cosas te daban placer en esta etapa?

4.2. ¿Pudiste explorar tu sexualidad contigo mismx antes de hacerlo con otrxs?

4.3. ¿En tu infancia recuerdas si llegabas al orgasmo? Algunas personas consiguen llegar con el paso de los años sin ser eso un impedimento a su disfrute

4.4. ¿Cómo viviste las primeras veces que tuviste flujo o eyaculación?

4.5. ¿Cómo te sentías cuando te tocabas?

4.6. ¿Lo disfrutabas con calma o sentías que querías hacer pero mejor hacerlo lo más rápido posible?

4.7. ¿Sentías que te dejaban experimentar sin problema o sentías vergüenza? ¿Te escondías?

4.8. Si es así ¿qué o quién te hizo sentir que era algo vergonzoso?

5. ¿Cómo fueron tus primeras experiencias de sexualidad compartida? Puedes hablar tanto del contacto con otros niñxs, hermanxs, familia... como de las primeras relaciones adolescentes. No tienes por qué recordar exactamente la primera experiencia, sino que estas preguntas engloban las primeras experiencias como un conjunto

5.1. ¿Qué esperabas de la sexualidad compartida antes de experimentarla?

5.2. Para la mujer ¿Cómo fue para ti el romper del hímen? 5.2. Para el hombre ¿Tuviste fimosis o parafimosis?

5.2.1. ¿Fue doloroso o no?

5.2.1. Si es así ¿Cómo influyó en tu vida sexual?

5.2.2. ¿El sangrado fue pequeño o abundante?

5.2.2. ¿Te cortaron el prepucio? Algunos hombres

5.2.3. ¿Se rompió todo de una vez o en varios encuentros?

consiguen ir haciendo la piel más elástica o se les rompe durante la masturbación

5.2.4. ¿Cómo te sentiste al romperse?

5.2.3. Si te lo cortaron ¿A qué edad?

5.2.4. ¿Cómo lo viviste?





- 5.3. En tus primeros encuentros sexuales con otrxs ¿Te sentiste cómodx con el ritmo al que avanzábais juntos?
- 5.4. ¿Os disteis tiempo para ir explorando cada sensación sin prisas?
- 5.5. Cuando llegásteis a la penetración ¿Te sentías con ganas y preparadx?
- 5.6. ¿Fue la penetración dolorosa para algunx de lxs dos? Si así fue ¿Pudiste expresarlo?
- 5.7. ¿Cómo te sentiste con el resultado?
- 5.8. ¿Qué cosas, positivas o negativas, aprendiste de esas primeras experiencias?
6. ¿Recuerdas que cosas te daban placer en esta etapa del inicio de las relaciones compartidas?
7. ¿Tuviste orgasmos desde el principio en tus relaciones sexuales con otrxs?
  - 7.1. Si no fue así ¿Qué circunstancias favorecieron que alcanzaras el orgasmo cuando lo hiciste?
  - 7.2. O si sabes qué influyó ¿Qué cosas lo dificultaban?
8. ¿Has tenido infecciones de transmisión sexual? Todos cogemos infecciones en distintas partes de nuestro cuerpo, nuestros genitales no están exentos de ello, sin embargo parece que la connotación de estas infecciones como algo *sucio* es más marcado que con el resto. Hablar de ello nos ayuda a normalizarlo y también a crear conciencia de cómo prevenirlas, detectarlas y tratarlas
  - 8.1. ¿A quién acudiste para confirmar tus sospechas?
  - 8.2. ¿Cómo te ha hecho sentir el haber tenido infecciones de transmisión sexual en el momento de contraerla y por sus posibles secuelas a largo plazo?
  - 8.3. Si lo has compartido con otros ¿Cómo te han hecho sentir?
  - 8.4. ¿Qué aspectos de tu sexualidad cambiaron tras saber de la infección? Por ejemplo, cambio de método anticonceptivo o hablar sobre el tema con futuras parejas

## ABUSO SEXUAL, MALTRATO y VIOLENCIA

9. ¿Has padecido abusos sexuales durante la infancia o la adolescencia? La infancia es un periodo muy vulnerable, estamos tan acostumbrados a que otros (especialmente adultos) impongan sus normas que la manipulación, el chantaje o el sentimiento de no poder decir NO, hacen más fácil el abuso. Además el tabú y la vergüenza hacen que a menudo quienes han experimentado abusos no hayan sentido que podían contarle a sus padres lo ocurrido. Si en algún momento de tu vida sufriste abuso, hablar de ello con una persona de confianza puede ser tan difícil como sanador. Encuentra el momento y la persona adecuada
  - 9.1. ¿Cuántos años tenías cuando viviste el abuso?



9.2. ¿Cuántas veces pasó?

9.3. ¿Fue una única ocasión o se prologó en el tiempo? ¿Cuánto duró?

9.4. ¿Quién lo hizo? ¿Cómo te hacía sentir esa persona?

9.5. ¿En aquel momento, pudiste contárselo a alguien? Si es así ¿Cómo reaccionó cuando lo contaste y qué hizo al respecto? ¿Te sentiste apoyadx?

9.6. Si no pudiste contarle ¿Qué sentimiento te impidió contarle? o ¿Cómo te coaccionó la persona que abusó de ti para que no lo contaras?

9.7. ¿Dónde ocurrió? ¿Cómo afectó el que ocurriera en ese lugar a tu sensación de encontrarte segura en tu vida diaria?

9.8. ¿Pudiste en ese momento reconocerlo como abuso? Cuando ocurre en etapas muy precoces de la infancia la persona que comete el abuso puede hacernos creer que es algo normal o que todos los niños hacen

9.9. ¿Has podido trabajarle y sanarlo? ¿Qué has hecho para dar pasos en esa dirección? Todos tenemos trabajo pendiente en sanar nuestra sexualidad, y esto es aún más difícil cuando se mezclan recuerdos dolorosos

10. ¿Has padecido violencia sexual, violencia de género o violencia relacionada con tu orientación sexual? Hay muchas formas y grados de violencia, desde el ser agresivamente piropeadx en la calle, intimidadx por un grupo de personas, perseguidx o violadx. Lamentablemente es algo muy frecuente, especialmente para las mujeres, haber vivido alguna situación incómoda o violenta

10.1. ¿Cuántos años tenías cuando ocurrió?

10.2. ¿Cuántas veces pasó? ¿Estaban relacionadas entre sí?

10.3. ¿Quién lo hizo? ¿Cómo te hizo sentir esa persona?

10.4. ¿Dónde ocurrió? ¿Cómo afectó el que ocurriera en ese lugar a tu sensación de encontrarte segura en tu vida diaria?

10.5. ¿Pudiste hablar de ello con tus familiares o amigxs? ¿Cómo reaccionaron cuando lo contaste? ¿Te sentiste apoyadx?

10.6. ¿Has podido trabajarle y sanarlo? ¿Qué has hecho para dar pasos en esa dirección?

11. ¿Has abusado sexualmente de alguien? ¿Has maltratado a tu pareja? Vivimos en una sociedad tan maltratada y maltratadora que a menudo ni siquiera somos conscientes de lo que le estamos haciendo al otro. Hay múltiples factores normalizadores que pueden hacer que nuestro yo de hace tiempo ni siquiera se diera cuenta de lo que estaba haciendo. Todos crecemos

11.1. ¿Cuántos años tenías?

11.2. ¿Qué hiciste?

11.3. ¿A quién se lo hiciste?





- 11.4. ¿Cuántas veces lo hiciste?
- 11.5. ¿Qué crees que ha hecho que lo hicieras en aquel momento? ¿Qué cosas condicionaron tu actuación?
- 11.6. ¿Pudiste hablar de ello con familiares o amigos? ¿Cómo reaccionaron cuando lo contaste? ¿Te sentiste incitado a repetirlo, apoyado aún en la desaprobación de lo ocurrido, juzgado, avergonzado?
- 11.7. ¿Has podido trabajar y sanarlo? ¿Qué has hecho para dar pasos en esa dirección?
- 11.8. ¿Le has pedido perdón a esa persona? Si es así ¿Cómo fue su respuesta a tus disculpas? Si no es así ¿Crees que hacerlo podría ayudaros a sanar a ambos? ¿Qué te ha impedido, o impide, hacerlo?
12. ¿Cómo sientes que estas experiencias han marcado tu sexualidad? ¿Y la de otros?

## MENARQUIA y MENSTRUACIÓN

Las primeras preguntas de este bloque son para la mujer, las últimas para ambos.

Llevamos la carga de la menstruación como algo sucio y que debemos esconder durante generaciones. Lamentablemente en esta cultura todo lo que sale del cuerpo es considerado sucio o impropio, como si lo que debiéramos hacer es siempre retener. La vida es coger y soltar, sin menstruación no habría la posibilidad de crear vida en nuestro vientre.

13. ¿A qué edad tuviste la primera regla?
14. ¿Cómo viviste su llegada? Un hermoso libro para introducir este tema es *Eres una estrella*, de Eider Pacheco
15. ¿Cuál fue la reacción de las personas a tu alrededor, especialmente mujeres, ante este cambio en tu cuerpo?
16. ¿Cómo vives, ahora que ha pasado el tiempo, la llegada de la regla cada mes?
17. ¿Has sentido dolor u otros síntomas con la menstruación en algún momento de tu vida?
- 17.1. ¿Cómo era/es ese dolor? Intensidad del 1 a 10, duración, localización
- 17.2. ¿Tomas medicación para controlar ese dolor? Si no ¿Qué haces que te ayuda a llevarlo mejor?
- 17.3. Si dejaste de tenerlo ¿Con qué lo relacionas?
18. ¿Notas cambios en tu estado de ánimo en las distintas fases del ciclo?
- 18.1. ¿Cómo son estos cambios?
- 18.2. ¿Aceptas y disfrutas esa variación a lo largo del mes, o lo percibes como una mala fase que hay que superar? El libro *Viaje al ciclo menstrual* puede ser de inspiración para entender mejor esos cambios físicos y emocionales, y a ver esa variación como algo bueno de lo que sacar partido



19. ¿Sabes qué es el **sangrado libre**? Cada vez hay más mujeres que controlan la salida de su sangre menstrual sin usar compresas, ni tampones, ni copas menstruales, ni nada
20. ¿En qué fase del ciclo menstrual tienes más ganas de hacer el amor? ¿A qué crees que se debe?
21. Para ambxs ¿Haces el amor cuando tienes, o tu pareja tiene, la regla?
- 21.1. Si es así ¿Te sientes más incómodx por este hecho?
- 21.2. Si no lo haces ¿Qué sensaciones aparecen en ti al pensar en ello?
- 21.3. ¿Te resulta incómodo a ti? ¿O a tu pareja?
- 21.4. ¿Lo habéis hablado? A veces asumimos que la otra persona preferirá no hacerlo, y no siempre es el caso
- 21.5. Cada vez más mujeres hablan del efecto analgésico de masturbarse o hacer el amor cuando les duele la regla ¿Lo has o habéis probado? Si es así ¿Te alivia discretamente o en gran medida?

## ANTICONCEPCIÓN

22. ¿Qué anticonceptivos has usado a lo largo de tu vida? Si ha sido más de uno especifica cual en cada etapa
23. Para la mujer, si usaste anticonceptivos con hormonas
- 23.1. ¿Cómo te hicieron sentir?
- 23.2. Si tuvieron efectos secundarios ¿Cuáles fueron y cuánto duraron?
- 23.3. ¿Sentiste que alteraban tu deseo sexual?
- 23.4. ¿Te habían informado, o te habías informado, previamente de los riesgos asociados?
24. ¿Consideras los métodos con hormonas una buena opción?
- 24.1. ¿Es aceptable para ti y tu pareja el uso del condón en una relación *larga*?
- 24.2. ¿Has probado el preservativo femenino? ¿Te ha resultado cómodo?
- 24.3. ¿Has usado el DIU (dispositivo intra uterino) sin hormonas como anticonceptivo? ¿Fueron tus reglas más dolorosas y/o abundantes? ¿Tuviste algún efecto o
23. Para el hombre, ¿Cómo te sientes con el uso del condón? ¿Has insistido alguna vez para no usarlo? ¿Cómo fue la reacción de tu pareja?
- 23.1. ¿Cómo te hace sentir que la mayoría de los métodos anticonceptivos estén enfocados a controlar hormonalmente a las mujeres?
- 23.2. ¿Te sentirías a gusto si redujeran la viabilidad de tu esperma o alteraran tus hormonas, y con ello tu estado de ánimo y posiblemente tu deseo sexual, como método de anticoncepción?
- 23.3. ¿Sabías que los anticonceptivos con hormonas tienen múltiples riesgos que afectan a la salud de quién los toma, más si lo hace durante un largo periodo de tiempo?
- 23.4. ¿Alguna vez valoraste, o usaste, métodos naturales de control de la natalidad? ¿Sabes que el orgasmo no es lo mismo que la eyaculación? El *Tantra* habla extensamente de este tema, el placer viene del orgasmo, y el agotamiento tras la eyaculación viene del enorme gasto de energía (eyaculación) que hacéis para crear vida





problema relacionado con su uso o es un método con el que te sientes cómoda? Existe también un DIU con hormonas que genera menos alteraciones en la menstruación, pero que tal vez tenga otro tipo de efectos secundarios

25. ¿Alguna vez valoraste, o usaste, métodos naturales de control de la natalidad? Nos han vendido que confiar en la industria farmacéutica es más fiable que conocer y entender nuestros cuerpos. Y no hace falta que sea lo uno o lo otro, pero conocernos NUNCA está de más

25.1. ¿Alguna vez te tocaste el cérvix o te fijaste en los cambios que tenía en las distintas fases del ciclo? Esta web tiene un montón de imágenes que mujeres han sacado de sus cérvix ¿Has observado como el flujo vaginal se vuelve como *clara de huevo* en los días cercanos a la ovulación?

## MATERNIDAD y PATERNIDAD

26. ¿Cómo ha sido la concepción de tus hijxs? Una hermosa forma de romper el tabú es hablar a nuestrxs hijxs de como fueron concebidos, porque no sólo les habla de su impronta sino que además incide en lo bello de la reproducción que le dio la vida. Incluye al responder las siguientes preguntas los ciclos reproductivos breves, por aborto, muerte intraútero, parto y puerperio en esos casos

27. ¿Cómo fue tu sexualidad durante embarazo o el embarazo de tu pareja? Algunas personas sienten un aumento o una disminución de la libido, una sensación de mayor unión o mayor duda con respecto la relación ¿Cómo fue para ti?

28. ¿Y el parto? ¿Fue importante para ti el contacto con tu pareja? ¿Hubo la intimidad o confianza suficiente para que os quedárais a solas y os diérais placer y cariño? ¿Sentiste que el parto os unió, os separó o no afectó a vuestra relación?

29. ¿Y la lactancia? ¿Sentiste que la lactancia y el contacto con tus hijxs era una forma de sexualidad tan placentera como un buen orgasmo? ¿O sentiste al dar el pecho que tus hijxs hacían uso de tu cuerpo a veces por encima de tu voluntad? La lactancia y la crianza pueden extenderse mucho en el tiempo, así que creo que es normal poder haber sentido ambas cosas, ya que esa sensación está condicionada por muchos otros factores de nuestro día a día, relación con nuestra pareja, su apoyo, etc.

30. ¿Sentiste que tus ganas de hacer el amor cambiaron tras el parto? ¿Cómo cambiaron? Muchas parejas dejan de hacer el amor durante meses o años tras el parto, o la frecuencia de veces en las que lo hace disminuye significativamente. Hay muchos factores que condicionan esto, a veces la dificultad para encontrar momentos tranquilos y a solas, las interrupciones de un bebé que se despierta, el cansancio... pero tal vez una de las cosas que más influye también sea el hecho de que muchos consideramos la sexualidad un lujo que cae en los últimos puestos de nuestras prioridades. Y por otro lado, creo que muchas mujeres sienten que el tipo de contacto que desean tras el parto es más de caricias, besos, abrazos, y sensación de unión, y no tanto de penetración, si existe la posibilidad de mimarse sin comprometerse a hacer el amor con penetración. Cuando no se fuerzan, las ganas pueden aflorar con más facilidad, o no

31. ¿Qué cosas aprendiste de tu sexualidad, o de tu pareja, a través de tu maternidad/paternidad?

32. ¿Qué te gustaría transmitirle a tus hijxs sobre sexualidad? Si nosotrxs hablamos de ello, podemos ayudarles a entender la sexualidad de una forma más respetuosa, hacia los demás y hacia ellxs mismos, que si lo dejamos en manos de los mensajes implícitos y explícitos de nuestra sociedad. Hablar da pie a normalizar, a transmitir el mensaje a nuestrxs hijxs de que ellxs no son seres extraños por tener deseo sexual, sino que todxs lo tenemos

32.1. ¿Qué planeas hacer para tratar el tema de la sexualidad con tus hijxs?

32.1. ¿A qué edad te gustaría, o crees que es importante, empezar a hablarles de ello?

32.1. ¿Qué otras personas te ayudarán en el proceso de acompañar a tus hijxs en su investigación de la sexualidad?

32.1. ¿Qué planeas hacer para darle acceso a buen material para que pueda explorar a su ritmo sobre sexualidad?

32.1. ¿Qué recursos has encontrado ya que te han ayudado a prepararte para este tema o que te gustaría compartir con ellxs llegado el momento? Si compartimos lo bueno que cada unx encontramos tendremos amplitud de buen material al ancance

32.1. ¿Qué te gustaría hacer con respecto a la pornografía? ¿Ves como una opción buscar pornografía de la mejor calidad y respeto para que si quieren hacer uso de ella no esté tan cargada de valores misóginos?

32.1. ¿Cómo te imaginas estando disponible para hablar, si ellxs quieren, de sus experiencias o dudas con relación a la sexualidad?

## PORNOGRAFÍA y PROSTITUCIÓN

33. ¿Usas la pornografía para excitarte, masturbarte o hacer el amor?

33.1. ¿Desde qué edad la usas?

33.2. ¿Quién o qué situación te introdujo a la pornografía?

33.3. ¿Con qué frecuencia la usas?

33.4. ¿Qué tipo de pornografía usas, que palabras clave buscas, que aspectos tienes en cuenta para escoger pornografía? Hay muchos tipos de pornografía y a menudo el más respetuoso con los seres humanos de ambos sexos es más difícil de encontrar

34. ¿Cómo sientes que la pornografía ha influido en tu vida sexual?

34.1. Si empezaste en la infancia/adolescencia ¿Cómo crees que influyó en tus primeras experiencias sexuales?

34.2. ¿Cómo sientes que te influye ahora?

34.3. ¿Cómo crees que afecta a tu imagen de lo que se espera de ti en la intimidad sexual?

34.4. ¿Cómo crees que afecta a tu entendimiento del rol del hombre y el de la mujer en el encuentro sexual? El porno *mainstream* tiene mucho componente misógino que perpetua la imagen de la mujer como ser inferior y objeto del disfrute masculino. Sobre este tema, y especialmente si no opinas que es así, te animo a leer el artículo [El porno feroz](#)

35. ¿Te has comparado en algún momento con los actores o actrices porno y sentido que en algún aspecto no dabas la talla?





- 35.1. ¿Hasta que punto crees que la pornografía impone unas expectativas poco razonables? Y no sólo la pornografía, sino la moda, la televisión, o el romanticismo
36. ¿Has tenido alguna vez dificultad para excitarte si no usabas pornografía? Si es así ¿Cómo te ha hecho sentir?
- 36.1. ¿Crees que la excitación desde un enfoque visual y mental puede interferir con tu facilidad para poner atención a las sensaciones en el cuerpo?
- 36.2. ¿Consigues excitarte sin hacer uso de imágenes mentales? Vivimos en una sociedad muy visual, por lo que masturbarse o hacer el amor frenando la mente y centrándose en el cuerpo puede ser un ejercicio interesante
37. ¿Sabe tu pareja que usas pornografía? Si no lo has dicho explícitamente es posible que no lo sepa
- 37.1. ¿Cómo se siente o crees que se sentiría al respecto?
38. ¿En algún momento te has planteado dejar de ver porno? En esta *Ted Talk* un hombre habla de sus motivos para dejar de consumir pornografía
- 38.1. Si es así ¿Por qué motivo has pensado en ello? ¿Qué beneficios crees que tú o tu pareja obtendríaís de ello?
- 38.2. Desde el punto de vista comercial ¿Te has planteado como el consumo de porno modela el producto que se oferta?
- 38.3. ¿Crees que la mayoría de las personas que participan en la pornografía lo hacen de forma libre y voluntaria?
- 38.4. Si no te apetece probar a dejar de ver porno ¿Qué crees que pasaría si lo dejaras? ¿Qué cosas echarías de menos?
39. ¿Dónde sientes que está el límite de *engañar* o no a tu pareja? ¿En la pornografía, el chat erótico, al besar a otrx, al acostarse con otrx, al pagar a otrx para hacer el amor contigo? Es interesante que nuestra sociedad monógama normalmente considera traición sólo cuando existe contacto de una piel con otra. La pantalla se considera una ficción aceptable. Aunque no se acepta como algo razonable algunas personas se sienten traicionadxs cuando su pareja usa imágenes de cuerpos de otrxs para masturbarse
40. ¿Has pagado a alguien para tener un encuentro sexual contigo?
- 40.1. ¿Cuántas veces?
- 40.2. ¿A qué edades?
- 40.3. ¿Qué motivación te animó a hacerlo?
- 40.4. ¿Sentiste que tus iguales apoyaban y aplaudían tu decisión o por el contrario la criticaban?
- 40.5. ¿Cómo te sentiste cuando lo hiciste? ¿Y después?
41. ¿Sentiste que la persona a la que pagabas aceptaba de buena gana?
- 41.1. ¿Crees que se habría acostado contigo si no le pagaras?



41.2. Si crees que no ¿Te imaginas acostarte con alguien con quien no te acostarías a cambio de dinero?

42. ¿Crees que esa persona había escogido libremente su trabajo? Hay personas que disfrutan dedicándose al trabajo sexual, que prefieren vender su sexualidad que otras partes de su cuerpo o su vida a otro tipo de empleo, pero sigue habiendo muchos casos en que un cúmulo de circunstancias les *obliga* a hacerlo sin ser libremente su elección, la trata de personas existe

42.1. Si crees que no lo escogió ¿Qué te hizo pensar que no era así?

42.2. ¿Te esforzaste por hacer a esa persona disfrutar del encuentro?

42.3. ¿Crees que se sentía libre de decirte NO si algo que hacías o le pedías no era de su agrado?

43. ¿Crees que un hombre que se prostituye está en igualdad de condiciones que una mujer que se prostituye? Si crees que no ¿Qué crees que hace que sea diferente?

44. ¿Alguna vez te has acostado con alguien por dinero o te has planteado hacerlo?

44.1. ¿Qué circunstancias rodeaban esa decisión?

44.2. ¿Qué motivos te animaban a plantearte esa opción?

44.3. Si lo experimentaste ¿Cómo lo viviste cuando no te gustaba la persona que te pagaba?

44.3.1. ¿Pudiste negarte a acostarte con alguien que no querías?

44.3.2. ¿Te sentiste forzado a hacer algo que no querías?

44.3.3. ¿Alguien fue violento contigo?

44.3.4. ¿Hubo también experiencias buenas y placenteras? ¿En qué proporción?

44.3.5. ¿Cómo te protegiste de enfermedades de transmisión sexual y/o embarazos no deseados?

44.3.6. Si ya no lo haces ¿Fue fácil dejarlo cuando así lo decidiste? Si no ¿Qué trabas encontraste?

44.4. Si no lo experimentaste pero te lo planteaste ¿cómo imaginas que te habrías sentido en las situaciones anteriores?

## SEXUALIDAD, PLACER y UNIÓN

45. ¿Qué cosas te hacen sentir amado? Todos tenemos gustos y preferencias diferentes, hablar sobre esto con nuestra pareja nos puede ayudar a entender y satisfacer las necesidades del otro

46. ¿Cómo es la comunicación con tu pareja/s con respecto a la sexualidad?

46.1. ¿Sientes que podéis hablar con tranquilidad o que se evita el tema?

46.2. Cuando hacéis el amor, o después ¿Compartís con vuestra pareja las cosas que os gustan y las que no?

46.3. Si no lo hacéis ¿Por qué no? ¿Teméis hacerle sentir mal?





46.4. Si lo hacéis ¿Qué cosas os ayudan a transmitir el mensaje con claridad y cariño?

47. ¿Cómo sientes que es tu deseo sexual?

47.1. ¿Cómo es éste comparado con el de tu pareja?

47.1. ¿Y con el de otras personas con las que has vivido tu sexualidad o con las que has hablado de ello?

47.1. ¿Tiendes a iniciar el encuentro sexual siempre, o casi siempre, unx de los dos?

47.1. Si tu pareja no tiene ganas en ese momento ¿Qué ocurre?

47.1. Si tu no tienes ganas ¿Cómo se lo haces notar?

47.1. ¿Cómo te sientes cuando *rechazas* a tu pareja?

47.1. ¿Y cuando te *rechazan* a ti?

47.1. ¿Qué pasa si empezáis a hacer el amor pero el deseo no aumenta o incluso desaparece?

48. A veces nos enredamos en contratos no escritos en los que si aceptamos o damos el primer beso o caricia, se supone que entonces queremos seguir adelante hasta llegar al orgasmo. Y aunque a veces es así, no siempre es el caso, y para evitar malentendidos rechazamos besos y caricias que sí deseamos. ¿Cómo sería nuestra sexualidad si cambiáramos palabras como pre-eliminares (primer paso hacia una meta) por mimos, caricias... si dejáramos de *quedarnos a medias* y disfrutáramos tanto del viaje como de la llegada al destino? Aunque sólo sea como un juego, podéis llegar al acuerdo de jugar sin objetivo, con intención de disfrutar ese rato juntxs, sin prisas, sin expectativas, sin esforzarse por llegar a ninguna parte... jugando, a estar con el otro al 100%

49. ¿Qué entiendes por encuentro sexual? ¿Incluye penetración? ¿Incluye orgasmo? Cuanto más limitante es lo que englobamos como encuentro sexual, más posibilidades hay de sentirnos defraudados por el resultado

49.1. ¿Ha cambiado para ti el significado de encuentro sexual a lo largo de la vida?

49.2. Si es así ¿Cómo ha sido ese cambio?

50. Con la edad muchos hombres tienen dificultades para llegar a la erección o para mantenerla ¿Te ha ocurrido alguna vez o le ha ocurrido a tu pareja?

50.1. Si es así ¿Cómo te has sentido?

50.2. ¿Cómo se ha sentido tu pareja?

50.3. Si nunca te ha pasado ¿Cómo te imaginas que eso te podría afectar?

50.4. ¿Cómo sientes que puedes disfrutar sin involucrar la penetración y el orgasmo?



51. Cuando el orgasmo se convierte en la meta a alcanzar, muchas personas van a sentirse defraudadas por no llegar a ella. Pero la sexualidad es mucho más que una carrera hacia el orgasmo. Si en algún momento, periodo o a lo largo de tu vida no has llegado al orgasmo:

51.1. ¿Cómo te ha hecho sentir?

51.2. ¿Te ocurre con frecuencia?

51.3. ¿Fue así porque no conseguiste llegar o fue tan placentero todo lo que hubo que no hizo falta?

51.4. ¿Qué factores condicionan que te resulte fácil o no llegar al orgasmo?

51.5. ¿Es el orgasmo un elemento imprescindible para que consideres que la experiencia ha sido plena?

51.6. ¿Qué otros factores condicionan tu sensación de plenitud al hacer el amor?

51.7. ¿Cómo otras personas te han hecho sentir cuando no llegaste al orgasmo?

51.8. ¿Sientes que es necesario que tu pareja llegue al orgasmo para que sientas que *lo has hecho bien*?

51.9. ¿Alguna vez has pensado o sentido que tu orgasmo era más o menos importante que el de tu pareja? Si ha sido así ¿Qué crees que ha condicionado que lo sintieras así?

52. ¿Alguna vez has fingido un orgasmo? ¿O exagerado tu excitación a ver si la situación mejoraba o animaba al otro?

52.1. ¿Qué motivos te llevaron a hacerlo?

52.2. ¿Funcionó?

52.3. ¿Cómo te sentiste en el momento, y a posterior, por haber fingido?

52.4. ¿Alguna vez has fingido sin pensar y te has encontrado a ti mismx no entendiendo por qué lo haces?

52.5. Si es así ¿Qué motivos posiblemente no conscientes crees que te influyen en que finjas o exageres sin querer?

53. ¿Has sentido alguna vez nulas ganas de hacer el amor pero lo has hecho igual?

53.1. ¿Fue agradable el dejarte convencer o lo intentaste pero no funcionó?

53.2. ¿Sentiste que ibas a ser criticadx o juzgadx por decir que no te apetecía?

53.3. Si ocurrió muchas veces ¿Qué te empujó a seguir haciéndolo?

53.4. ¿Cómo te hizo sentir el sentirte *forzadx* a acceder?

53.5. ¿Te gustaría haber hecho algo diferente?

53.6. ¿Qué harías ahora si volvieras a encontrarte en la misma situación?





54. ¿Has sentido alguna vez que tienes que esforzarte por seguir el ritmo de tu pareja? ¿Normalmente tu ritmo es más rápido o más lento que el de él/ella?

54.1. Si eres más rápido ¿Te resulta fácil bajar el ritmo? ¿Es importante para ti frenar para avanzar juntos? ¿Cómo lo haces?

54.2. Si eres más lento ¿Te resulta fácil forzar un poco el ritmo para avanzar juntos? ¿Cómo lo haces? ¿Cómo te hace sentir la sensación de esforzarte para llegar al orgasmo? ¿Notas una diferencia en el placer que percibes cuando no te esfuerzas? ¿Qué características tienen en común las veces en que no necesitas esforzarte?

55. En la mayor parte de las veces que hacéis el amor ¿Llegáis al orgasmo juntos? A menudo el orgasmo femenino es más largo que el masculino, así que con esta pregunta me refiero a, si el orgasmo del hombre ocurre dentro del tiempo en el que la mujer está en orgasmo, o si uno llega antes y el otro unos segundos, pocos o muchos minutos después

55.1. Si llegáis juntos ¿Sentís que esto influye significativamente en vuestra sensación de complicidad o unión?

55.2. Si no lo hacéis, ¿Os gustaría que fuera más a menudo?

55.3. ¿Quién termina antes?

55.3.1. Si uno de los dos llega muy rápido al orgasmo ¿Cómo os hace sentir con vosotros mismos? y ¿Con vuestra pareja?

55.3.2. ¿Qué cosas crees que influyen en que lleguéis o no al orgasmo juntos?

55.3.3. ¿Qué cosas os dificultan poner esas cosas en práctica?

56. ¿Sabías que un hombre puede tener un orgasmo sin eyacular? Muchos hombres, especialmente masturbándose se dan cuenta de que sienten el orgasmo sin que semen salga de su pene. En el *Tantra* se dice que la eyaculación es la fuerza de vida, la energía que nosotros invertimos para crear un nuevo ser, y que aunque no debe limitarse el usarla para concebir vida, si que debe tenerse en cuenta que gastarla como modo de relajarse o ayudarnos a dormir es agotar energía vital. Hacer el amor debería dejarnos en paz pero llenos de energía. Otro motivo interesante para explorar la no eyaculación es que cuando el orgasmo deja de ser el objetivo/meta del encuentro sexual se hace más fácil disfrutar del proceso con la atención puesta en vivir cada sensación sin importar a dónde llegamos o sin presión si nuestra excitación sube o baja

57. ¿Sabías que las mujeres pueden eyacular? El libro *Coño potens*, de Diana J. Torres habla extensamente de la eyaculación femenina

57.1. ¿Alguna vez lo has experimentado?

57.2. Si es así es algo que te ha ocurrido desde siempre?

57.3. ¿Cómo lo viviste, especialmente en los primeros años de tu vida sexual adolescente y adulta?

57.4. ¿Cómo han reaccionado tus parejas sexuales ante tu eyaculación?

57.5. ¿Hay algo que haces que favorezca, o impida, que la eyaculación ocurra?

58. ¿Con qué frecuencia hacéis el amor?

58.1. ¿Te gustaría hacer más el amor con tu pareja? ¿O menos?



58.2. ¿Qué te impide o dificulta que así sea?

58.3. ¿Qué condiciones, gestos o detalles hacen que sientas más altas tus ganas de hacer el amor?

58.4. ¿Has hablado de ello con tu pareja?

59. ¿Con qué frecuencia te masturbas? [En ésta web](#) varias mujeres comparten las formas en que a ellas les gusta ser tocadas, lo que les excita o ayuda a disfrutar más de la experiencia y los detalles de cómo experimentan orgasmos múltiples. La página está muy bien y ayuda tanto a las mujeres a reconocer qué cosas disfrutan como a los hombres a conocer las vulvas y sus múltiples posibilidades

59.1. ¿Sientes que conoces bien cómo te gusta tocarte o que otrxs te toquen?

59.2. ¿Compartes con tu pareja/s la forma en que te gusta ser tocadx?

59.3. ¿Te sientes incómodo cuando tienes pareja y te masturbas? Aunque posiblemente muchas personas no se sientan para nada incómodos, algunxs sí que sienten que deberían guardar su deseo sexual para compartirlo en pareja. Si te ocurre ¿Por qué crees que es así?

60. ¿Cómo te ves a ti mismx en tu vida sexual?

60.1. ¿Sientes que tu placer es tan importante como el de tu pareja?

60.2. ¿Alguna vez has sentido que cuando eres fogosx en tu sexualidad, estás representando un papel y no verdaderamente siendo tu mismx? ¿Y lo opuesto?

60.3. ¿Qué ves cuando te miras desnudx en el espejo? Vivimos en una sociedad con unos cánones de belleza tan estereotipados que a muchas personas les cuesta aceptar la totalidad de su cuerpo, ver la belleza en la singularidad, considerarnos a nosotrxs mismxs hermosxs seamos como seamos. Es una buena idea mirarnos desnudxs cada día al espejo durante una temporada, y decirnos piropos a nosotrxs mismxs, agradecer a nuestro cuerpo todo lo que hace por nosotros, aceptarnos tal y como somos

61. ¿De qué forma te gusta que te toquen, te mimen o te besen? Es fácil disfrutar más cuando nosotrxs mismxs sabemos qué nos gusta y lo compartimos con nuestra pareja

62. ¿Sabes qué forma tiene el clítoris femenino? Aunque no es tan obvio a la vista es tan grande como el pene masculino, tiene erección ante la excitación, y puede ser tocado en toda su longitud y no sólo bajo la capucha. La anatomía del aparato reproductor femenino a veces es un misterio hasta para las mujeres. Del clítoris femenino no se habla en los libros de biología

62.1. ¿Sientes una sensación diferente cuando te tocan o tocas en el [punto G](#)? Este supuesto punto es mas bien toda una zona y parte del clítoris en su extensión a la entrada y en el cielo de la vagina

62.2. ¿Sientes una sensación diferente cuando haciendo el amor o con juguetes sexuales presionas o estimulas la parte más profunda de tu vagina? Si no lo has sentido, prueba a intentar tocar el fórnix anterior del cérvix, sólo conseguirás llegar con una penetración muy profunda y en determinadas posiciones, pero algunas mujeres experimentan en ese punto una sensación de gran placer y sensación de unión y plenitud fuertes





63. ¿Has tenido orgasmos múltiples? Tanto los hombres como las mujeres pueden tenerlos, aunque parece que es más frecuente en las mujeres, el libro de Mantak Chia, *El hombre multiorgásmico*, habla extensamente de ello, también tiene otros dos libros sobre el tema en mujeres y en pareja

63.1. ¿Cuántos orgasmos seguidos?

63.2. ¿Cuánto tiempo pasa de un orgasmo al siguiente?

63.3. ¿Te ocurre con frecuencia y/o facilidad?

63.4. ¿Desde siempre o hiciste algo, consciente o inconscientemente, que facilitara que ocurriera?

63.5. ¿Cuánto tiempo necesitas ralentizar o frenar tras cada orgasmo para recuperar el ritmo?

63.6. ¿En ese momento, justo después de cada orgasmo, te gusta que te toquen de un modo diferente?

63.7. ¿Qué factores condicionan que tengas más de un orgasmo o no?

63.8. ¿Has limitado tus orgasmos a uno para *empatizar* con tu pareja? Aunque esta pregunta parezca graciosa, creo que bastantes personas lo hacen. Si lo haces ¿Cómo te hace sentir el ser consciente de ello?

63.9. ¿Sientes que tendrías más a menudo orgasmos múltiples si tu pareja *aguantara* más tiempo haciendo el amor? Si es así ¿Lo has hablado con él/ella?

64. ¿Has tenido la confianza suficiente para hablar con tu pareja o amigxs de tus deseos sexuales, de las cosas, ideas... que te excitan, de las cosas que te gustaría probar aunque suenen obscenas o ridículas? En la sociedad en la que vivimos es común que las mujeres principalmente deseen ser deseadas, y que no exploren a fondo qué les gusta, que desean, que les gustaría experimentar. Si exploráramos y compartiéramos más nuestro deseo seguramente encontraríamos, por un lado los cánones y deseos impuestos por nuestra cultura, y por otro la normalidad de desear cosas culturalmente poco aceptadas

65. ¿Te gustan o te gustaría explorar prácticas sexuales no normativas? Estas incluyen: *bondage*, sado-masochismo, fetichismo... y cualquier otra que tu consideres no habitual o positivamente aceptada por la sociedad. ¿Tener experiencias con múltiples personas, o con personas del mismo sexo, o personas trans?

65.1. Si has tenido estas experiencias ¿Cómo las has vivido o las vives? ¿Qué es lo que más te gusta de ellas? ¿Sientes que puedes hablar de ello con las personas en tu entorno?

65.1. Si no lo has experimentado pero te gustaría ¿Qué te ha frenado a experimentarlo?

65.1. Si no te atrae en absoluto ¿Qué crees que condiciona que sientas rechazo hacia ello?

65.1. ¿Conoces a alguien que lo haya experimentado y compartido contigo en primera persona?

66. ¿Sientes excitación cuando experimentas dolor, con consentimiento?

66.1. ¿Lo siente tu pareja?



66.2. Si es así ¿Qué tipo de acuerdos habéis establecido para saber cuando es demasiado?

67. ¿Cómo crees que tu cultura y/o religión ha condicionado tu sexualidad?

67.1. ¿En que aspectos te sientes condicionadx? Como con tantas otras cosas a menudo no nos damos cuenta de hasta que punto estamos condicionadxs hasta que no nos sumergimos profundamente en el tema. Nos han vendido que gozamos de más libertad sexual que todas las generaciones anteriores, pero ¿Es realmente así? ¿O son distintas las cadenas, mucho más sutiles pero igual de firmes?

67.2. ¿De donde obtienes ahora información sobre sexualidad?

67.3. ¿Qué libros, vídeos, charlas, conversaciones te aportan un mayor conocimiento sobre la sexualidad en general que te animan a explorar más la tuya propia?

68. ¿Consigues hablar con tus amigxs sobre cómo viven ellxs su sexualidad en detalle y sin tapujos? Parece que se puede hablar del tema mientras se aborde desde lo banal, pero no mucha gente consigue con quien hablar con humildad y sinceridad de sus experiencias

68.1. Si no lo hacéis ¿Qué os impide hablar de ello?

68.2. Si sí habláis ¿Cómo te nutre el compartir y escuchar las experiencias de otrxs?

68.3. ¿Qué pasaría si hiciéramos de éste un tema de conversación habitual? ¿Cómo eso alimentaría la normalidad en la siguiente generación?

69. ¿Cómo describirías la sensación de plenitud de tus mejores orgasmos? Tan importante como es hablar de las malas experiencias para sacarlas, es hablar de las buenas para compartir y reconocer lo bello de la sexualidad. Muchas personas hablan de sentir que se expanden, o se unen con su pareja, o sienten una quietud y plenitud tal que en ese momento, todo está bien. La sexualidad es una forma de estrechar el vínculo entre nosotros, y en el *Tantra* también se ve como una forma de llegar a la iluminación

70. ¿Cómo sientes que tu sexualidad ha cambiado a lo largo del tiempo?

70.1. ¿Cómo has cambiado tú?

70.2. ¿Qué nuevos caminos has explorado cuando sentiste que tu sexualidad necesitaba un cambio?

70.3. ¿Qué cosas te han ayudado a disfrutar más aún de tu sexualidad?

70.4. ¿Qué recursos, libros, charlas, personas te han inspirado?

70.5. ¿Cómo fue el proceso del cambio?

70.6. ¿En qué dirección te gustaría caminar ahora?





## CLIMATERIO y VEJEZ

Aunque no podremos responder a estas preguntas antes de haberlo vivido, es interesante que todos las leamos o animemos a otras personas que lo están viviendo a hablar de ello, ya que tarde o temprano todos experimentaremos la madurez, y a veces la falta de comunicación sobre el tema en nuestra sociedad no nos facilita la transición a otras fases y/o experiencias.

71. ¿Has notado cambios en tu sexualidad con el paso de los años? Si es así ¿cómo han sido esos cambios?

72. Si eres mujer ¿Cómo viviste la llegada de la menopausia?

72.1. ¿A qué edad fue?

72.2. ¿Cómo fueron tus últimas reglas?

72.3. ¿Cómo sientes que los cambios hormonales cambian tu cuerpo físico o tu personalidad?

72.4. ¿Tomas o tomaste terapia hormonal sustitutiva? Si es así ¿Cómo te hizo/hace sentir? Si no lo has hecho ¿Qué motivos han condicionado tu elección?

72.5. ¿Cómo te ves a ti en conjunto?

72.6. ¿Cómo ves tu vulva en este momento de tu vida?

72.7. ¿Has notado cambios en tu deseo sexual o en la forma en la que te gusta hacer el amor o masturbarte?

72.8. ¿Es tu flujo vaginal y tu lubricación distinta o igual que siempre?

72.9. ¿Cómo sientes que te ve tu pareja en esta etapa?

73. Si eres un hombre ¿Has notado cambios en tu deseo sexual o en la forma en la que te gusta hacer el amor o masturbarte?

73.1. ¿Has tenido dificultad para alcanzar la erección?

73.1. ¿Y para mantenerla?

73.1. Si es así ¿A partir de que edad te ha empezado a ocurrir?

73.1. ¿Cómo te hace sentir?

73.1. ¿Cómo crees que hace sentir a tu pareja?

73.1. ¿Qué has hecho para controlar, mejorar o aceptar tu erección?

73.1. ¿Cómo te ves a ti mismo como ser sexual en este momento de tu vida?



73.1. ¿Cómo sientes que te ve tu pareja en esta etapa?

73.1. Si tu pareja es mujer ¿Has notado algún cambio con relación a la llegada de la menopausia?

74. Para ambxs, ¿Has hablado con otras personas de su sexualidad en la vejez?

75. ¿Cómo quieres que sea tu sexualidad en los años venideros?

75.1. ¿Hay algo que te impida o dificulte que sea tal y como deseas? Pide, habla, comparte, disfruta, y te será concedido

¡Qué tengáis una sexualidad hermosa, cambiante y gozosa!