

[DESCARGA LIBRE]

## HOY TENGO GANAS DE MÍ

7 historias de masturbación femenina

Sandra Campó



Hola, mi nombre es **Sandra Campó**, pero mis amigas me llaman **Sasá**.

Soy **escritora** y **educadora sexual**, autora del libro ***Hoy tengo ganas de mí. 7 historias de masturbación femenina*** (2015) y comparto mis conocimientos como **sexperta en placer** en talleres online de educación sexual para mujeres de habla hispana del mundo entero.

**Este libro es un regalo para ti** y para tu mamá, tus abuelas, tus hermanas, tus amigas, tus vecinas, tus compañeras de trabajo **y para todas las mujeres de tu vida.**

Cuando publiqué ***Hoy tengo ganas de mí*** en 2015 tenía un blog llamado Chicas Malas, pero desde hace un par de años soy creadora, dueña y señora de **Sasá**, un delicioso proyecto de **educación sexual para mujeres** que promueve **mis cuatro autos favoritos: el autoconocimiento, la autoestima, el autocuidado y la autonomía.**

Si eres una mujer curiosa que quiere disfrutar de sí misma, encuéntrame en **Facebook** e **Instagram** como **@sexpertaenplacer** o visita mi **web: [www.sexpertaenplacer.com](http://www.sexpertaenplacer.com)**



# HOY TENGO GANAS DE MÍ

7 historias de  
masturbación  
femenina

Escrito y editado por SANDRA CAMPÓ



# HOY TENGO GANAS DE MÍ

7 historias de masturbación femenina



# HOY TENGO GANAS DE MÍ

7 historias de masturbación femenina

SANDRA CAMPÓ

*Hoy tengo ganas de mí*  
*7 historias de masturbación femenina*  
© Sandra Campó

Primera edición, julio de 2015  
Tiraje: 200 ejemplares

**Autora y editora**

Sandra Campó Salinas  
Pasaje Las Acacias 185, Lima 33, Perú

**Asesor editorial**

Eduardo Huaytán

**Diseño de portada e interiores**

Miryam Villanueva

**Diagramación**

Jonathan Suárez

**Comunicación y prensa**

Giuliana Dávila  
gdavila@ramacomunica.com

**Ilustración de portada e interiores**

Campanita Córdova

ISBN: 978-612-00-1994-8

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional N° 2015-08710

Impreso en Lima, Perú

Imprentas Fox S.R.L

Av. Luna Pizarro N° 181, La Victoria

Teléfono: (01) 664-7552

*Que tu cuerpo sea siempre  
un amado espacio de revelaciones.*

Alejandra Pizarnik





## ÍNDICE

Prólogo .....	11
Prefacio .....	15
Hoy tengo ganas de mí .....	19
Yo la llamaría libertad .....	23
Mi cuerpo es un mapa del placer .....	31
Masturbarme es tener una cita conmigo misma .....	37
Este cuerpo salvaje y animal también soy yo .....	47
Sentir el deseo entre mis piernas .....	55
Yo soy la dueña de mi placer .....	63
Es como tener fuego en el cuerpo .....	71
Glosario .....	77



## PRÓLOGO

Sandra y yo nos conocimos en la facultad de Letras de San Marcos hace algunos años; sin embargo, tuvo que pasar algún tiempo para que nuestros intereses confluyeran y pudiéramos emprender algo juntos. A mediados del año pasado ella me contó sobre un proyecto de testimonios que tenía en mente: entrevistar a un grupo de mujeres de clase media de entre 25 y 35 años para hablar exclusivamente sobre masturbación, y, finalmente, editar esas entrevistas hasta llegar a un formato narrativo en primera persona.

Desde un inicio el proyecto me pareció in-édito y acepté con emoción ser su primer lector. Sandra quería escuchar mi opinión no porque yo supiera sobre masturbación femenina, tema del cual me confieso un total ignorante aun hoy, sino porque podía darle mi opinión sobre la forma testimonial ya que yo acababa de publicar *La voz, el viento y la escritura. Representación y memoria en los primeros testimonios de mujeres en el Perú* (2013).

A medida que Sandra producía y editaba las historias, me las enviaba y luego conversábamos al respecto vía Facebook o Skype. Al llegar diciembre del año pasado las siete historias logradas formaban un todo orgánico

y polícromo. Si bien todas hablaban sobre un tema en específico, cada una tenía una particular personalidad que originaba un interesante diálogo polifónico entre ellas. Cada una correspondía, complementaba y reafirmaba lo que la otra decía. Sandra, con la valiosa colaboración de las siete testimoniadas, había logrado producir historias significativas sobre un tema del cual sólo se habla a media voz. Por ello, siempre pensé que merecía publicarse en papel y no sólo en su blog *Chicas Malas*, como ella lo había planeado en principio.

La idea del lanzamiento a través del blog no me resultaba del todo atractiva considerando, en primer lugar, que la información podía pasar desapercibida en la descomunal plataforma de contenidos que es Internet y, en segundo lugar, que cabía la posibilidad de que el libro no fuese valorado en su justa medida. Por esa razón y después de un tiempo sin hablar del tema, le propuse a Sandra que publicáramos esos testimonios. Ni ella ni yo habíamos editado nunca un libro y empezamos esta aventura, básicamente, desde nuestras experiencias como ávidos lectores de historias que abordan temas ocultos en el silencio.

Si me permito usar un término para definir el libro que ahora tienes entre tus manos, yo diría que es un libro testimonial, aunque el título no lo haga explícito. *Hoy tengo ganas de mí. 7 historias de masturbación femenina* encuentra su lugar entre los más interesantes libros de testimonios de mujeres publicados en el Perú. Especialmente entre aquellos vinculados a una agenda feminista urbana como pueden ser los clásicos, pero poco conocidos, *Ser mujer en el Perú* (1978) de Ana

María Portugal y Esther Andradi, y especialmente *Cinturón de castidad* (1979) de Maruja Barrig. El último antecedente inmediato del libro podría ser el arriesgado y provocador proyecto *Yo amo mi vulva* (2010) de Silvia Maza, Dina Cedano y Liz Cabrel. Si algo tienen en común todos estos libros es el interés por hablar sobre el deseo femenino en un amplio sentido: deseo de trabajar fuera de casa, deseo de estudiar una carrera superior, deseo de no ser juzgadas ni violentadas por nadie, deseo de ser más que esposas y madres, deseo de experimentar y gozar sin culpas la sexualidad. En definitiva deseo por la autonomía y la libertad.

Si bien a partir de las grandes transformaciones producidas en las décadas de los sesenta y setenta, el deseo femenino fue un tema puesto en agenda y del cual se empezó a hablar sin los estigmas del pasado, el tema de la masturbación quedó rezagado de ese debate. Incluso hoy hablar de masturbación masculina sigue siendo un tabú que se juzga desde improntas religiosas o discursos fisiológicos obsoletos y sin base médica fiable. Mientras que en el caso de la masturbación femenina el tabú es mayor, pues, la mayoría de veces, se hace como si no existiera. Es sintomático que el lenguaje cotidiano haya encontrado muchas formas de llamar a la masturbación, pero todas ellas vinculadas a la masturbación masculina: correrse la paja, y su derivación pajearse, volar cometa, jalarse la tripa, pelar maní, ordeñarse, etc. No obstante, no conozco ninguna palabra ampliamente extendida para referirse a la masturbación femenina.

En fin, no quiero irme por las ramas. Sólo diré que hoy el libro es una realidad y tú, lectora o lector, que

lo tienes entre tus manos, espero que también puedas establecer un diálogo con las ocho mujeres que están en él —incluida Sandra— y te atrevas también a compartir tus historias de autoerotismo.

Eduardo Huaytán  
*West Lafayette, abril de 2015*

## PREFACIO

Bajo los árboles de diversos parques limeños y en medio de una fría y tímida primavera, me senté a conversar con siete mujeres. El azar hizo que, como si se tratase de un ritual inesperado, hablara con la primera en la mañana del 1 de octubre y con la última al anochecer del 31 de ese mismo mes.

Ocurrió también que, con cada una de ellas y sin haberlo planeado, mis pasos y los suyos nos llevaron hasta el parque más cercano a nuestro punto de encuentro. Ahí, en ese espacio público que nosotras hicimos privado, nos sentamos —en una banca, en la vereda o en el césped— para hablar cara a cara de los placeres secretos y los orgasmos divinos del sexo en solitario.

Algunas eran amigas cercanas, con otras apenas había conversado alguna vez y las demás eran simples desconocidas; pero con todas me pasó lo mismo: algo que otros llamarían confianza, pero que yo llamaría empatía, nació entre nosotras en ese espacio de tiempo en que yo me sumergía en la madriguera de sus secretos y ellas me guiaban palabra a palabra hasta lo más profundo de su intimidad.

Entre risas pícaras, miradas cómplices y susurros reveladores íbamos conociéndonos. Ellas me contaban

sus historias y yo las escuchaba atentamente, no quería perderme ningún detalle, pues sabía que sólo así podría encontrar la manera de tejer sus relatos en mi mente para luego escribirlos y volver a escuchar sus voces dentro de ellos.

Hace casi un año y medio escribí un testimonio en mi blog *Chicas Malas* titulado «Hoy tengo ganas de mí», en él narraba mi experiencia personal en torno a la masturbación, un tema por el cual siento un gran interés desde entonces. Por eso, cuando en un curso universitario, hace un par de meses, me pidieron que elaborara un libro, lo primero que pensé fue que quería hacer uno de testimonios de mujeres que, bajo un seudónimo elegido por ellas mismas, contaran sus experiencias masturbatorias.

Es así como *Hoy tengo ganas de mí. 7 historias de masturbación femenina* se convirtió en la mejor manera que encontré de transformar un interés personal en un proyecto literario. Nunca antes había hablado de la masturbación femenina con otras mujeres, nunca había escuchado otras historias sobre este tema alrededor del cual una gran sombra de silencio se tendía. Hablar de masturbación femenina es hablar de culpa, secreto, tabú y prohibición, pero también es hablar de placer, orgasmo, deseo y libertad.

A través de sus relatos, estas siete valientes y hermosas mujeres se han deshecho del miedo para enfocarse en el goce que sólo ellas mismas pueden darse. Quiero agradecer infinitamente a cada una de ellas por haber confiado en mí, por haber compartido su intimidad conmigo y por haberme mostrado las

diferentes maneras en las que una mujer puede disfrutar de su propio cuerpo.

Conversar con la atrevida Ukimukim, la risueña Rosario, la tierna Josefina, la intrépida Ninja, la apasionada María, la decidida Amazona y la cálida Arantxa, ha enriquecido mi vida sexual y le ha dado al placer múltiples formas que ya estoy deseosa de experimentar en mis próximos encuentros a solas.

Quiero agradecer también de manera muy especial a Eduardo, quien estuvo a mi lado, a pesar de la distancia, acompañándome desde el inicio en esta aventura. Gracias a él pude convertir la frase *no te detengas hasta llegar al final* en mi mantra personal a lo largo de estos últimos meses y lograr así que este proyecto dejara de ser un sueño y se hiciera realidad.

Este es un libro creado con amor por mujeres que han descubierto que el placer está en sus manos, pero sobre todo, es un libro creado con amor para las mujeres que aún no se han explorado a sí mismas. Espero que, luego de leer estas historias, todas ellas miren su propio reflejo y encuentren la manera de darle rienda suelta al deseo que sienten por la mujer que está al otro lado del espejo.

Sandra Campó  
Lima, noviembre de 2014



## HOY TENGO GANAS DE MÍ\*

No recuerdo cuántas mañanas de mi adolescencia oí la voz de mi mamá y sus pasos mientras subía las escaleras anunciándome que era la hora de despertar para ir al colegio. Pero sí recuerdo que muchas de esas mañanas, en medio de la somnolencia, abría los ojos y me encontraba con mi desnudez de 13 años al descubierto, luego de una noche en la que había tenido un intenso y apasionado encuentro sexual conmigo misma.

Unos minutos antes de que mamá abriera la puerta de mi cuarto habían sido suficientes para esconder mi cuerpo bajo las sábanas —manchadas aún con las húmedas huellas de mi placer— y simular que recién despertaba. Ella nunca se dio cuenta y yo, durante muchas noches más de mi adolescencia, seguí deseándome y complaciéndome en secreto.

Tampoco recuerdo cómo descubrí la masturbación, pero cuando lo hice se convirtió en una de las actividades, además de la lectura y la escritura, que más disfruté en soledad por esos años. Sin embargo, cuando comencé a tener vida sexual con parejas o compañeros eventuales, caí en la trampa común: creí que la masturbación era un sustituto menor de las relaciones sexuales

---

(\*) La versión original de este testimonio fue publicada en el blog *Chicas Malas* el 26 de mayo de 2013.

compartidas y la dejé de lado. Me olvidé de ese espacio en el que disfrutaba de mí misma sin testigo alguno, acariciándome donde más me gustaba, susurrándome las palabras precisas en el momento exacto, apretando y soltando, transpirando y lamiendo, gimiendo y gritando hasta terminar con una sonrisa de placer en los labios.

Hoy, una década después y luego del final de una larga relación de pareja, he vuelto a encontrarme conmigo, a desearme intensamente, a desnudarme para mí, a gustarme con locura, a deleitarme con mi sensualidad, a descubrirme apasionada y ardiente bajo mis dedos, a humedecerme los labios: los de la boca y los de la vulva.

Y esta vez sé que nada ni nadie hará que deje de disfrutarme de pies a cabeza, centímetro a centímetro de piel, con una pasión incandescente que alimenta el deseo que siento hacia mí misma. La masturbación ha vuelto a mí para quedarse conmigo hasta llegar al final de cada orgasmo y hasta el final de mi vida.

En estos últimos meses y a través de cada uno de mis encuentros, que son maravillosos ejercicios de autoconocimiento corporal y autonomía sexual, he llegado a comprender que no existe nadie que pueda satisfacerme eróticamente ni que pueda hacer realidad todas mis fantasías como yo lo hago. Así que se aceptan compañeras o compañeros para la aventura, pero esta viajera ya tiene su favorita: ella misma.

Y tú que me estás leyendo, ¿qué esperas para masturbarte? Está al alcance de tus manos —de tus dedos, para ser más específica— y de tu imaginación.

No dejes pasar la oportunidad de gozarte cuando quieras, como quieras y con quien más quieres, osea contigo misma.





## YO LA LLAMARÍA LIBERTAD

Josefina, 29 años

La verdad es que nunca antes me había puesto a pensar en qué nombre le pondría a la masturbación, pero, ahora que lo pienso, creo que si me pidieran que inventara un nuevo nombre para ella, yo la llamaría *libertad*. Porque en mi caso fue eso: masturbarme fue una manera de liberarme, de conocerme y de saber qué cosas me daban placer.

Es que yo, la mayor parte de mi vida, he tenido todo un rollo con el tema del sexo porque me demoré un montón en empezar mi vida sexual en pareja: recién lo hice a los 26 años. Antes tenía en mi cabeza esa idea que debía llegar virgen al matrimonio porque la virginidad te daba un plus, hacía de ti una señorita. Es una estupidez, pero por mucho tiempo yo estaba convencida de eso.

El hecho de masturbarme me ayudó a liberarme poco a poco de esos prejuicios porque, siendo ya adulta, me di cuenta de que la masturbación no tenía nada de malo. Al contrario, a mí me ayudó a quitarme de la cabeza esas ideas que tenía antes y a decirme a mí misma *oye, no tienes por qué llegar virgen al matrimonio* y cosas así. Siento que para mí la masturbación fue una

liberación, fue como un canal a través del cual pude abrirme a vivir otras experiencias y también me sirvió para abrir mi mente a medida que iba explorándome y conociéndome.

Yo lo hacía desde chiquita, creo que la primera vez que lo hice fue como a los 8 años, pero no sabía exactamente que me estaba masturbando porque no sabía lo que era la masturbación. Fue a esa edad que comencé a tocarme. No me acuerdo exactamente cómo fue, pero lo hice mientras estaba bañándome porque desde los 6 años ya me bañaba solita. Fue algo natural tocarme, como si fuese algo innato. Me acaricié el clítoris con los dedos y sentí como una cosita rica ahí, no me toqué otras partes de mi cuerpo porque en esa época no tenía ni tetas.

A partir de entonces, aunque no era algo que hiciera todos los días, cuando lo hacía era en el baño mientras me bañaba o en mi cuarto antes de dormir. Eran los dos espacios donde podía tener momentos de privacidad: en el baño, cerraba la puerta y listo; y en mi cuarto, como dormía sola, no había problema.

Aunque recuerdo que una vez, cuando recién había comenzado a masturbarme, salí del baño y estaba con la cara roja por el calor y la agitación que una siente con el placer y mi mamá, al verme, me dijo: *¿qué has hecho?* Y le dije: *nada, me he lavado la cara porque tenía calor.* Ella insistió: *pero, ¿qué has hecho? ¡Algo has hecho!* No sé si mi mamá sospecharía, pero fue entonces cuando yo empecé a asociar que eso era algo malo. Desde ese momento supe que si alguien en mi casa se daba cuenta de que yo me masturbaba, me iban a castigar, así que sabía que no podía decirle a nadie.

A partir de ese momento y a pesar de que nunca nadie me haya dicho *no te masturbes porque es malo*, yo sabía que tocarme era algo prohibido, pero igual lo seguía haciendo. En nuestra cultura, en nuestra sociedad y en nuestros hogares no es que tu mamá te diga *sí, hijita, por si acaso si te masturbas, está todo bien*. ¡Qué chévere sería que tu mamá te dijera eso y te comenzara a explicar todo! Pero de eso no se habla y menos si eres una mujer. En el caso de un hombre sí, es visto como normal que un hombre se masturbe, pero si eres mujer te enseñan tácitamente que es mejor no tocar ese tema.

En mi casa nunca se habló de la masturbación, al menos hasta ahora. Hace poco he conversado con mi mamá, no le he dicho *mamá, me he masturbado*. Pero he hablado con ella de ese tema, le dije: *¿no puedo creer que nunca te hayas masturbado!* Y ella me dijo: *no, nunca lo he hecho*. Yo insistí y le dije: *¿nunca te has tocado?, pero entonces no te conoces*. Es que no podía creer que no lo haya hecho. Pero claro, ella tiene 61 años, ha sido criada con otro tipo de educación, mucho más conservadora que la mía. Ella hacía todo lo que decía mi abuela y nunca ha dado ese paso de explorar su sexualidad por sí misma. Eso es algo muy importante para todas las mujeres y todas deberíamos experimentarlo.

Me gustaría que las mujeres tuviésemos más espacios para hablar de temas como este. Hay tantas mujeres —comenzando por nuestras abuelas y nuestras ancestas— que no han explorado su cuerpo y que no han conocido su sexualidad. Yo creo que por eso es común que una mujer se sienta insatisfecha con su pareja y consigo misma también, me refiero a nivel sexual, porque, ¿cómo vas a saber lo que te gusta si no

te conoces, si no te has tocado? Es tan simple como eso que te dicen de que para que ames a otro primero tienes que amarte a ti misma. Yo creo que esto también se aplica a la masturbación porque si no sabes darte placer a ti misma, ¿cómo alguien más va a poder darte placer? Para mí, la masturbación te da eso, pero no sólo se trata de que puedas sentir placer contigo misma sino que al hacerlo te aceptas, te conoces, te empoderas y eres más consciente de cada uno de los pasos que das.

Yo fui más consciente de que me estaba masturbando recién a los 15 o a los 16 años. La culpa, el saber que era algo malo lo que yo hacía con mi cuerpo, seguía presente todavía, pero eso no impedía que yo disfrutara de mí misma. En ese entonces, masturbarme era distinto de cómo lo hacía cuando era chiquita. Cuando era niña y empecé a masturbarme era algo natural, era un deseo innato por descubrir mi cuerpo, sentía ganas de empezar a tocarme para ver qué pasaba, para ver qué había ahí abajo, pero no sabía qué era lo que exactamente me daba placer ni dónde debía tocarme.

A medida que van pasando los años, vas aprendiendo, vas descubriendo. Ahora sé dónde siento mucho más placer al masturbarme, sé cuál es mi centro de placer: yo me excito del clítoris hacia arriba, o sea cuando hay fricción en mi clítoris y en mi pubis, ahí es donde yo siento mayor placer. Cuando era niña sólo me tocaba intuitivamente, pero desde mi adolescencia fui aprendiendo dónde y cómo tocarme. Fue así que poco a poco descubrí la manera como a mí me gusta masturbarme.

He escuchado a algunas amigas contar que se han metido cosas en la vagina; yo nunca me he metido nada

porque yo era virgen cuando empecé a masturbarme, entonces no se me ocurrió eso de meterme cosas. Para mí todo es hacia fuera y todo se resume en la fricción. La manera en que lo hago es así: me echo en la cama, luego cierro mi puño derecho y sobo mi muñeca contra mi clítoris y mi pubis, o sea uso mi brazo como si fuese una especie de falo. Es que el placer que yo siento no está tan abajo sino que está más arriba, por eso fricciono o sobo mi muñeca en el clítoris y también un poco más arriba, en mi pubis. Así lo hago desde mi adolescencia, cuando ya era consciente de lo que estaba haciendo, cuando ya sabía masturbarme. He usado muy poco mis dedos desde que me di cuenta que esto que hacía con mi muñeca era lo que me daba placer.

Pero a pesar que ya había descubierto esta nueva forma de hacerlo, a los 15 años todavía no me tocaba mis pechos ni otras partes de mi cuerpo. Pero cuando comencé a tener relaciones sexuales empecé a explorarme más y eso hizo que comenzara a acariciarme. Ahora me toco todo, me encanta tocarme todo, me encanta agarrarme las tetas y me encanta agarrarme el poto. Ahora también me acaricio la vulva, pero no como parte de la masturbación sino que casi siempre lo hago después del orgasmo, como si fuese un gesto de cariño, es como darme cariño después de haber gozado conmigo.

Los lugares donde lo hago siguen siendo los mismos de antes: en mi cuarto, en la noche; y en el baño, cuando me estoy bañando. La verdad es que hace unos meses que no me masturbo porque, como estoy teniendo una vida sexual activa con mi pareja, no siento esa necesidad de estar conmigo misma. De alguna manera, estoy conmigo misma a través de mi pareja, cuando estamos

juntos. No es que yo piense que la masturbación es sinónimo de soltería o de no tener pareja sino que yo siento que conecto con mi sexualidad y conmigo misma a través de las experiencias sexuales que tengo con él. Últimamente si me masturbo lo hago con él, busco esa fricción que tanto me gusta, entonces él se soba contra mi clítoris y mi pubis y me encanta. También nos hemos masturbado mutuamente: yo lo he masturbado a él y él me ha masturbado a mí.

Pero, pensándolo bien, yo nunca dejo de masturbarme porque al menos lo hago un par de veces al mes. Cuando me viene la regla a mí me dan ganas de masturbarme porque hacerlo me ayuda a que se me pasen los dolores menstruales, es como una cuestión terapéutica. Eso lo hago siempre que estoy con la regla y siempre en dos días específicos: el segundo día, que es fatal para mí y me vienen unos dolores muy fuertes, y luego lo hago el cuarto día, cuando ya no hay dolor, pero siento que se incrementa el deseo por mí misma.

Una de las cosas que más recuerdo es cuando, hace un tiempo atrás, me masturbé mirándome al espejo, lo hice porque quería ver qué cara pongo cuando siento placer. Al tocarme desnuda frente al espejo, pude ver cómo mi cuerpo se transformaba. Las pupilas se me dilataron, el tono de mi piel cambió, mi cara era distinta, no sé cómo explicarlo, pero creo que era algo que yo no había visto nunca antes. Esa noche salió de mí, de mi cuerpo, ese lado salvaje que todas las mujeres tenemos.







## MI CUERPO ES UN MAPA DE PLACER

Ninja, 25 años

Yo tengo varias formas de masturbarme, varían de acuerdo a lo que quiero hacer en ese momento y además puedo hacerlo en cualquier lugar. Hace cuatro años, descubrí una nueva manera de darme placer: luego de masturbarme en mi cuarto, justo después de haberme venido, con el cuerpo excitado y la mente caliente, voy al baño porque siento ganas de orinar, pero me aguanto un ratito y, cuando por fin orino, siento unos orgasmos geniales.

Me he dado cuenta que a veces no es que tenga ganas de orinar sino que tengo ganas de venirme con agua, o sea de eyacular: eso que se llama *squirt*. Voy al baño y me siento, empiezo a pensar que voy a hacer pichi y, como todo por dentro está tan sensible, tan inflamado, mientras baja la orina pasa por ahí y acaricia todo. Entonces empiezo a aguantar, suelto un par de gotitas y de ahí otra vez, no sabes lo increíble que es. Son como orgasmos chiquitos que me hacen llegar una y otra vez, ¡es muy rico!

Otra forma en que me pajeo es en la ducha, cuando me estoy bañando, pero sólo lo hago si quiero y si tengo

tiempo. Es una cosa que me encanta: me echo en el piso de la ducha, abro las piernas y dejo que el chorro de agua caiga justo en mi vulva, eso es lo máximo, se siente buenazo.

También he descubierto esto de apretar las piernas. A mí siempre me ha gustado pararme con las piernas cruzadas, pero ahora poco a poco voy apretando más y más porque se siente tan rico. Además eso puedo hacerlo en cualquier momento del día, estando sola, en mi casa, en la calle, en el instituto, en donde sea. Otra de las cosas que me gusta hacer es que cuando uso falda y el calzón se me mueve para un lado, el acomodarme la trusa es un buen pretexto para tocarme, aunque no vaya a llegar al orgasmo. Es un tocamiento rápido, como un estímulo chiquito, como una comidita con la que alimento mi deseo.

En realidad, todo el tiempo me estoy tocando. A mí me gusta mucho el cuerpo femenino desnudo y me gusta mucho mi cuerpo, me da alegría, estoy feliz con él por eso me gusta tocarme y también mirarme, soy un poco voyeur. Me miro y me miro frente al espejo. Sí, me gusta mi cuerpo. Me excito yo misma con mi figura. Me gusta calatearme y mirarme calata o estar calata en mi cama y tocarme. Aprovecho cualquier momento para tocarme. A veces mientras me estoy vistiendo, antes de ponerme el sostén, me acaricio los pezones con las palmas de mis manos, sin apretarlos, y se siente rico. Esa es una forma, otra es agarrar mis senos entre mis manos, apretarlos y pellizcarme un poco los pezones.

A veces también me toco como si un hombre me estuviera tocando, me acuerdo lo que he hecho con la persona que me gusta, entonces pienso *¡qué rico era esto!*

Y me toco evocando eso que hice con él. Por ejemplo, a mí me gusta que, en una relación de dos, me muerdan, entonces yo lo que hago, cuando estoy sola, es arañarme y eso me da un montón de placer. Pero también me toco sin evocar nada, simplemente me toco porque a mí me da placer y es rico, me pone contenta y me da alegría. Masturbarme es divertido, es como un juego en el que juego conmigo misma.

Pero el juego no siempre es igual. Hay épocas en que me masturbo tres o cuatro veces a la semana, en otras épocas es menos: sólo dos veces. Cuando me masturbo mi objetivo no siempre es el mismo —llegar al orgasmo—, a veces simplemente puedo tocarme un ratito y no llego, pero no hay problema, lo hice porque quería sentirme. La duración varía, cuando quiero llegar hasta el final me demoro unos diez minutos. Pero si veo una porno y me masturbo mientras la veo, depende de la duración de la película, o puede ser que no estoy viendo nada, pero pienso en algo muy erótico que me gusta y me vengo en cinco minutos. El tiempo de juego varía, depende de lo que tengo en mi cabeza y de cuán excitada esté.

Ahora tengo más conocimiento de mí misma, la masturbación me ha dado la posibilidad de cartografiar mi cuerpo, por así decirlo, he podido crear un mapa de mi propio placer. Sé dónde debo tocar, dónde me gusta, no es más arriba, no es más abajo, es aquí y si tengo ganas de que sea el clítoris, me lo acaricio, si no me introduzco los dedos a la vagina, pero ya sé cómo estimularme. Mi cuerpo es un mapa del placer y yo ya conozco la ruta de mi deseo.

Me parece que más mujeres deberían empezar a conocer su cuerpo, a conocer las rutas de su deseo y poder diseñar así el mapa de su placer, deberían empezar a sentir placer por ellas mismas en vez de estar esperando que venga otro y les haga sentir. Sería bueno que todas las mujeres nos comencemos a liberar de esa idea machista que nos hace creer que solamente sentimos placer con un hombre, por un hombre y para un hombre. No tiene por qué ser así, para mí no es así y no creo que deba ser así para ninguna mujer. Si hay muchas mujeres que piensan eso, es hora de ir regresando a nosotras mismas, de pensar en nosotras mismas e ir en busca del placer que podemos darnos. Es como una lucha desde ti misma, desde tu propio cuerpo.

La masturbación también es una cuestión de autoestima, te sientes bien contigo misma, conoces tu cuerpo, te sientes sexy y sensual sin la necesidad de que otro te lo diga, tú te sientes así por ti misma. A veces pienso que mi vulva es tan importante como mi cerebro, ambos están en ese mismo nivel, por eso la masturbación es tan importante en mi vida y debería serlo en la vida de todas las mujeres.

Si tuviera que describir lo que siento cuando me masturbo diría que es como ser altamente inflamable, creo que el placer es como algo que se inflama dentro de tu cuerpo porque el clítoris crece, se hincha, se inflama y es como si la pasión se encendiera dentro de ti. Es loco que esté hablando de todo esto así como lo hago ahora, porque antes, hasta hace un par de años atrás, no hablaba de este tema, no porque creyera que era algo prohibido sino porque me daba vergüenza que otros supieran que yo me masturbaba.

Esto cambió cuando, hace dos años, conocí a un chico con el que tenía una química sexual increíble, nunca había tirado tan bien con alguien, nunca lo había disfrutado tanto. Entonces, a partir de esa relación con él, mi relación con la sexualidad, con el placer y conmigo misma ha evolucionado mucho. Ahora puedo decir sin vergüenza *yo me masturbo y me gusta masturbarme*. No es que haya descubierto la masturbación con él, pero las experiencias sexuales que vivimos juntos han hecho no sólo que sea capaz de decir que me masturbo y hablar de eso sino que además ahora invierto más tiempo en descubrir mi placer o las formas de llegar a él.

Recién fui teniendo más consciencia de que me estaba masturbando y de qué era lo que me causaba placer cuando tenía 17 años. Me acuerdo que era de noche, estaba en mi cuarto e imaginaba que alguien me miraba por la ventana. Esos fueron mis inicios un poco exhibicionistas. Yo me masturbaba con locura y me venía pensando que alguien me estaba mirando y que esa otra mirada, que yo siempre imaginaba masculina, estaba ahí y no podía desprenderse de mí. Imaginaba que un hombre me miraba por la ventana y me excitaba que me mirara y que yo le pareciera sexy.

Fue a los 12 años cuando comencé a interesarme con más fuerza en el sexo y en la masturbación. Por ese entonces comenzó a surgir lo erótico en mí o empecé a descubrirlo en mi mente. Esto no se lo he dicho a nadie, pero me comencé a masturbar con Barney. Sí, Barney, el dinosaurio morado. Me acuerdo que en ese tiempo yo tenía una alcancía de Barney, era morada y estaba hecha de un plástico suave, mi tío me la había regalado. Ese es el primer objeto con el que yo me he masturbado

intencionalmente, no sabía que se llamaba masturbación, pero sabía que frotarme esa alcancía me daba placer. Lo hacía en las noches, en mi cuarto, a escondidas. Me tapaba con la colcha, me sacaba el calzón y frotaba a Barney sobre mi clítoris y sobre los labios de mi vulva. Ya tenía una consciencia de que allí era, de que ese era el lugar del placer, pero a veces mientras lo hacía pensaba *¿qué hago con el Barney entre las piernas? ¡Esto está mal!* Sentía que estaba siendo traviesa, era mi travesura y no quería que nadie se enterara.

Si bien esa fue la primera vez que me masturbé, pasó algo cuando era más chica, algo que despertó mi interés por el sexo. Yo tendría unos 9 años cuando un día una amiga en el colegio me dijo: *he visto una película en la que un hombre le lamía el poto a una mujer*. Entonces yo me quedé bastante sorprendida pensando en esa imagen, tratando de imaginar cómo y para qué un hombre le haría algo así a una mujer. Creo que en ese momento nació mi curiosidad por el sexo y se abrió una puerta ante mí.

Hasta antes de eso es como si hubiera estado metida en una caja y yo misma he estado abriendo la caja por diferentes lados y ahora ya estoy sentada encima de la caja y veo que hay un camino por recorrer. La masturbación ha hecho que yo vaya descubriéndome a mí misma y este saber sobre mi cuerpo se ha ido enriqueciendo con los años. Siento que sé poco y que cada vez voy a saber más y es rico saber que en mi cuerpo hay todo un mundo por descubrir.



## MASTURBARME ES TENER UNA CITA CONMIGO MISMA

Rosario, 35 años

Fue a los 11 años cuando comencé a tocarme y a explorar mi cuerpo. Era chiquita y curiosa, así que, por ese entonces, cuando me bañaba con mi mamá o con mis tías me comenzó a llamar la atención el vello del pubis. Veía que ellas tenían y yo me decía a mí misma *¿y yo por qué no tengo?* Porque a esa edad todavía no tenía pelos. Lo primero que hice fue mirar mi vulva por fuera, o sea el pubis, mientras me preguntaba *¿y de dónde salen los vellos?* Después comencé a explorar más, a fijarme cómo era mi vulva por dentro porque pensé que los pelos salían de allí dentro.

Recuerdo que a veces, cuando estaba sola en el cuarto que compartía con mi mamá, comenzaba a tocarme y sentía que era rico tocarse, que se sentía bonito, aunque creo que eso no era precisamente masturbarse. Otra cosa que me gustaba hacer era aguantarme las ganas de orinar. Tal vez eso haga daño, pero yo me aguantaba la pichi por un rato porque cuando iba al baño y orinaba se sentía rico. Poco tiempo después, con una primita que tenía 11 años, igual que yo, inventamos un juego: una era el papá y la otra era la mamá y nos frotábamos

mutuamente, una sobre la otra, una contra la otra. Juntábamos nuestros cuerpos y me acuerdo que eso nos excitaba. Pero las dos sabíamos que nadie nos debía descubrir, que ese era un juego secreto. Yo no sabía nada de la masturbación en ese momento, creo que lo que pasó entre nosotras fue algo instintivo. Luego, al crecer, ella y yo nunca hablamos de ese juego que ambas inventamos con nuestros cuerpos.

Recién al año siguiente, cuando cumplí 12, tuve mi propio cuarto, hasta entonces dormía en el mismo cuarto que mi mamá, pero, como ella era enfermera y trabajaba de noche, yo me tocaba cuando ella no estaba. Siempre supe que si mi mamá me encontraba masturbándome me iba a meter en problemas, si me veía haciéndolo se iba a desmayar. La masturbación era un tabú para ella y para mí también.

En esa época, cuando iba a la iglesia, recuerdo que el cura me preguntaba: *¿has hecho cosas malas con tu cuerpo?* Y yo me quedaba pensando en cuáles eran esas cosas malas que yo podía haber hecho con mi cuerpo. Él insistía, quería obligarme a decir algo. Entonces lo asocié y pensé que se estaba refiriendo a la masturbación porque todo lo sexual es tabú para la iglesia católica. En general, hasta hoy en día la sexualidad femenina es un tabú. Pero esta pregunta del cura se me quedó grabada y me acuerdo que, por ese entonces, tenía en mi cuarto un cuadro del Niño Jesús y, mientras me masturbaba, lo tapaba para que él no me viera haciéndolo.

Ahora me parece excitante que alguien me vea haciéndolo. Una de las pajas que más recuerdo es una que hice hace un tiempo atrás con mi actual pareja. Fue a través de una videollamada, fue buenazo. Yo no lo

podía ver, sólo lo escuchaba, porque no tenía cámara en su computadora, pero él sí podía verme a mí. Fue bien rico porque para mí era como expresarle el placer que me daba, saber que estaba mirándome y escuchándome mientras yo me tocaba y, al mismo tiempo, lo escuchaba por el altavoz y lo imaginaba a él, al otro lado, masturbándose conmigo.

La verdad es que la masturbación ha sido más recurrente cuando he estado sola que cuando he estado en pareja. Ahora que vivo con él no es que yo lo haga regularmente y, si lo hago, a veces incluso es parte del juego previo entre los dos. Yo me masturbo delante de él, él se masturba delante de mí y luego los dos nos masturbamos mutuamente: él a mí y yo a él. Hacerlo frente a mi pareja también es una manera de que él vea qué es lo que me gusta, entonces luego cuando él me toca allí, lo hace con el ritmo que yo quiero, tal como a mí me gusta.

Creo que es diferente masturbarte y tener relaciones sexuales, porque cuando estoy sola, para empezar, no me tomo la molestia de decir *¡tengo que llegar!* No, me importa más sentirme cómoda, sentirme bien, estar haciéndolo y disfrutar del momento. En pareja tú quieres que el otro disfrute, estás en esa onda de que a ninguno se le escape el placer, que ninguno se quede insatisfecho, que los dos lleguen hasta el final. Pero cuando estás sola es contigo misma el rollo. Es más, lo puedes detener, luego si quieres lo vuelves a hacer y no te sientes mal si no llegas en ese momento porque puedes volver a hacerlo cuando quieras. Te sientes más libre cuando estás solita: puedes explorarte y tocarte con toda la libertad del mundo.

Siempre lo hago en mi cuarto y en la noche, es el momento en que estoy más relajada. Primero me toco, pero no de frente el clítoris sino los pechos, me acaricio el pubis, después los vellos, voy sintiéndome por ahí. Luego me acaricio la vulva con los dedos y voy sintiéndome más. Cada vez que lo hago es un momento especial conmigo y si tuviera que describirlo diría que es una mezcla de sensaciones, humedad y liberación. Pero es también como un juego conmigo misma, es hacerme cariñito.

Solita en mi cuarto, prendo unas velas, pongo música suave, me tomo algún trago, me fumo un huirito, o sea creo todo un ambiente: masturbarme es tener una cita conmigo misma. Cuando lo he hecho ha sido así como algo muy mío. Cuando sucede todo es lento, largo y profundo, no es que voy de frente al clítoris, no es solamente tocarme allí, lo que busco es sentir mi cuerpo por completo. Por eso primero me toco, me acaricio, bailo conmigo, me siento rica. Entonces, a medida que me voy sintiendo cada vez más rica, me voy tocando y voy llegando, poco a poco, hasta el final.

Pero antes no era así. Cuando era adolescente usaba una almohada, la almohada fue mi amiga, mi amante almohada, la colocaba entre mis piernas y era como si fuese otro cuerpo. He escuchado sobre un montón de juguetes sexuales y todo eso, pero nunca he llegado a usarlos. Tampoco es que nunca los vaya a usar, en realidad, en estas cuestiones es mejor nunca decir nunca. Lo de las películas pornográficas es otro tema: no me ponen. Me gustan más esas películas medio eróticas que pasan a veces en la tele, tarde en la noche, porque el porno que se consume comúnmente, el más conocido,

no me inspira. Una vez tuve un novio al que le encantaba ver porno, y yo le decía: *pero a mí no me gusta, no me pidas que vea una de esas películas contigo porque me aburren y me voy a quedar dormida*. Aunque me acuerdo que antes me daban risa. He visto bastante porno cuando era chiquilla. Una amiga y yo, las dos teníamos 15 años, en época de colegio nos tirábamos la pera y nos íbamos a casa de ella. En una de esas, descubrimos que su padrastro tenía películas porno, así que las veíamos y nos matábamos de la risa. No era que estuviésemos erotizándonos ni nada así, más bien nos burlábamos de lo que veíamos, nos parecía tan cómico.

A mí lo que más me excita es usar mi propia imaginación y creo que masturbarte te hace más creativa. Por ejemplo, recuerdo que una de las últimas veces que lo hice fue mientras estaba escribiendo, fue muy rico. Estaba escribiendo un poema mío y, como el poema era erótico, pensé *¡uhmm, qué rico!* Entonces comencé a jugar con el poema y conmigo, con mi cuerpo. Leía el poema y me tocaba. Creo que esa es una de las mejores experiencias que he tenido conmigo misma y no necesité nada más que mi imaginación. Es que el placer no está sólo entre tus piernas, nos han hecho creer que el sexo se centra en la vagina, pero no es así, el sexo está en tu cabeza. Alguna vez un hombre me hizo una de las preguntas más tontas que he escuchado: *¿dónde está tu punto G?* Él ni se podía imaginar que estaba en mi cabeza, me daba ganas de decirle *no te esfuerces, nunca podrás encontrarlo*.

Ahora que recuerdo, otra de las cosas que me ha pasado es que me he comprado lencería y al ponérmela y verme en el espejo, se veía todo tan bonito que me ha

dado ganas. Me sentía sexy, así que comencé a tocarme y fue como si hubiera comprado esa ropa interior sólo para mí. Cuando te empiezas a gustar en el espejo, te sientes bonita y te sientes bien, es rico, entonces te provocas a ti misma. Creo que sentir eso tiene que ver con aprender a mirarnos, a apreciarnos, a querernos.

Si me masturbo lo hago por simple placer, lo hago sólo por las sensaciones que me produce. Pero sí creo que, en general, las mujeres lo hacemos menos veces de las que podríamos hacerlo si nos liberásemos y fuésemos capaces de decir *¡qué importa lo que piensen los demás, lo hago y ya!* Es que, a diferencia de los hombres, para quienes masturbarse es algo muy normal, para nosotras el tema de la autoerotización es complicado. Muchas tienen miedo de decir que lo hacen porque entonces se exponen a que otras les digan *¡qué mañosa eres!, ¿por qué lo haces?* En cambio los hombres hasta se pajea en grupo, mientras que para las mujeres es todavía algo oculto, algo que no le decimos a nuestras amigas, aunque podría ser bacán decirles *oigan, chicas, juntémonos en el baño y vamos a hacer una orgía masturbatoria*. Pero no lo hacemos, a ver cuándo nos atrevemos.

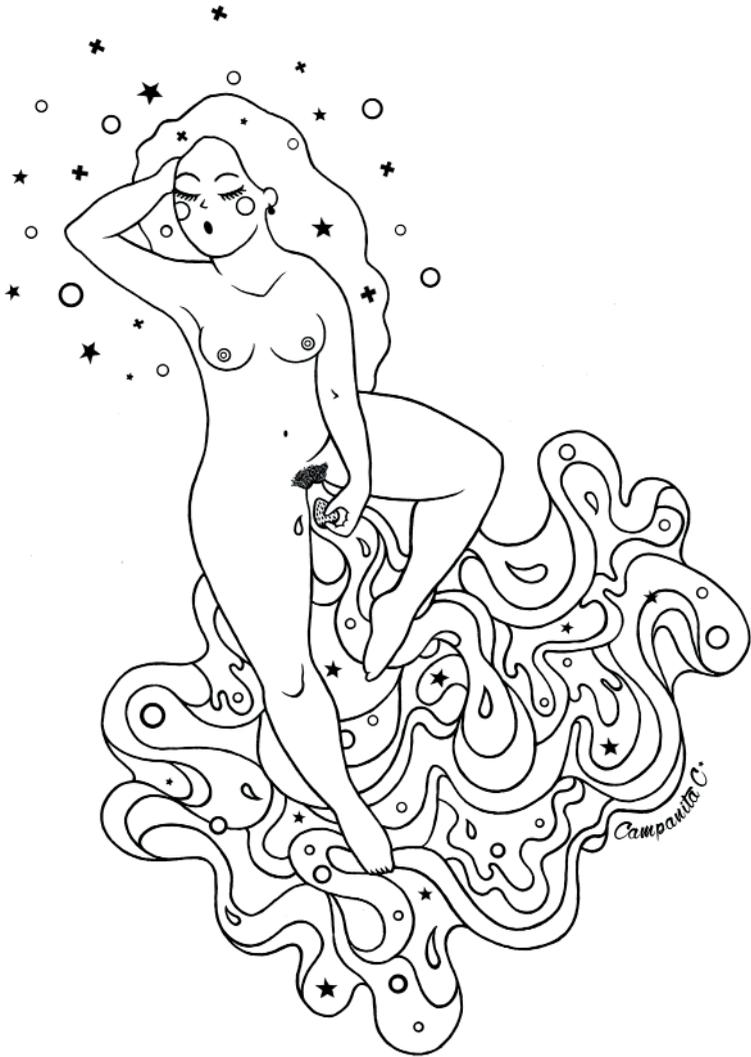
Incluso creo que si muchas chicas, desde su adolescencia, comenzaran a masturbarse dejarían de tirar con personas que no valen la pena, es decir, les ayudaría a elegir mejor a sus parejas o compañeros sexuales. Es mejor que cojan su manito y sean felices, además no van a tener nada de qué preocuparse después, nada de embarazos indeseados ni de enfermedades venéreas. Pero sobre todo creo que masturbarte te abre un poco la mente en todo sentido, más allá de que esto suene como un cliché, es que es una especie de autoafirmación,

una manera de quererte a ti misma. Si tú aprendes a complacerte a ti misma, puedes sentirte en la libertad de decirle a un compañero sexual *oye, ¿sabes qué? Vete, no voy a morirte sin ti.* En cambio, si tú sólo has aprendido a sentir placer con otro cuerpo y no has aprendido a sentir placer con tu propio cuerpo, te sientes condicionada sexual y afectivamente por la otra persona.

Por eso es importante que se hable de la masturbación, que se toque este tema sin miedo a que te tilden de puta —como si llamarte puta fuese algo malo— o que te digan que eres una promiscua y todas esas cosas que esta sociedad machista usa para insultar a las mujeres que se atreven a gozar. Creo que precisamente a lo que esta sociedad le tiene más miedo es a que la mujer goce consigo misma porque la mujer no goza por sí misma, goza para el otro, goza bajo la visión del otro, del hombre.

Si tienen tanto miedo es porque tenemos una fuerza, que las brujas conocían muy bien, tenemos el poder del mundo entre las piernas. Si conoces ese poder que tienes para darte placer a ti misma, puedes crear una revolución. ¿Te imaginas si ahorita todas las mujeres nos comenzamos a tocar? Sería una liberación, una revolución. Si tú aprendes a quererte, a disfrutarte, a amarte, a darte cuenta que tú sola tienes todo para gozar, dejarías de meterte con tantos idiotas, pero sobre todo dejarías de sentirte sola si no tienes pareja.









## ESTE CUERPO SALVAJE Y ANIMAL TAMBIÉN SOY YO

**Ukimukim, 31 años**

**S**iempre lo hago en mi cuarto o en el baño de mi casa, aunque alguna vez me he masturbado también en un baño público. Esos dos espacios, mi cuarto y el baño, son los lugares que prefiero para hacerlo. Tengo una relación bastante fuerte con el agua, por eso me estimula un montón tocarme mientras estoy en la ducha. Me gusta y siento mucho placer con la fricción, me encanta acariciar el clítoris e ir aumentando la velocidad y la intensidad. Tengo bastante facilidad para mojarme cuando me masturbo y cuando lo hago me inunda esa necesidad de dejarme llevar hasta llegar al final.

Si mi vulva está seca, me mojo un poco los dedos y, luego de lamerlos, acaricio con ellos mis labios vaginales, hago como un tocamiento con dos o tres dedos de abajo hacia arriba. A veces me meto los dedos en la vagina y eso me produce bastante placer. Se sienten como unas cosquillas por dentro, es muy intenso. También me toco los pezones, me gusta apretármelos un rato y tocármelos suavemente después. Yo tengo bastante flexibilidad, por eso alguna vez he intentado chuparme los pechos y sí se puede. También me acaricio otros puntos sensibles como el cuello o las caderas. Casi siempre me gusta

sentir todo mi cuerpo desnudo, pero algunas veces simplemente me bajo el pantalón y me toco.

Cuando estoy con la regla es otro *feeling*, el cuerpo se pone más caliente y que haya un pequeño dolorcito menstrual y que todo esté hinchado hace que me sienta rica cuando me estoy masturbando. Como soy muy sensitiva a los olores y a los sabores, entonces más de una vez, por curiosidad, he probado mi propia eyaculación y me agrada. Hacer eso te da un empoderamiento increíble, te sientes como una super mujer.

Hace unos diez años atrás, una amiga italiana me preguntó si yo había probado mi sangre menstrual y, como nunca lo había hecho, un día se me ocurrió ver qué pasaba. Yo pensé *si es algo mío y si pruebo mi eyaculación, ¿por qué no puedo probar esto? Si mi sangre menstrual es algo mío y es natural, no me voy a morir, no me va a pasar nada malo*. Un día estaba menstruando y, mientras me masturbaba, lo hice. No me pareció desagradable, al contrario, sentí como si me reconociera a mí misma: este cuerpo salvaje y animal también soy yo y los animales se lamen y así se limpian. Me sentí así, me sentí más animal. También eso me pareció interesante. No es que lo practique siempre pero sí lo he hecho más de una vez y no me parece que sea algo malo.

Creo que es bien saludable, tú te reconoces, empiezas a reconocerte. Autoconocerte es también complacerte, siento que las dos cosas van de la mano. Por ejemplo, lo de masturbarse cuando una está menstruando es dejar de lado la idea de que en esos días no somos agradables. Esas son las creencias que nos meten en la cabeza: cuando estás menstruando no puedes hacer tal o cual cosa. A mí me parece que es una oportunidad para aprovechar

el conocerte desde ese otro lado, en ese otro momento tuyo en el que el cuerpo está muy despierto y hay otras sensaciones. Creo que si tuviera que recomendar algo, les recomendaría a las mujeres que prueben su eyaculación y su sangre menstrual, porque, ¿qué hacemos nosotras, como mujeres, consumiendo fluidos de otras personas —ya seamos heterosexuales, bisexuales o lesbianas— si nosotras mismas no probamos los nuestros?

Para mí todo esto comenzó como un juego, tenía 8 años y lo hice por curiosidad con un amigo de mi edad: primero yo me toqué y luego hubo un tocamiento mutuo entre los dos. A esa misma edad también tuve mi primera experiencia lésbica con dos amigas chiquitas como yo. Fue como un descubrirse a una misma, yo lo sentí así. En relación a la sexualidad siempre tuve bastante apoyo de mi mamá, que me ha hablado de eso desde que tenía 6 o 7 años, incluso, desde que yo era chiquita, ella me hacía ver programas eróticos como la *Serie Rosa*. Mi mamá tenía la idea de no adornarme las cosas sino decírmelas tal como son para que yo viera el sexo como algo natural, para que aprendiera que es normal que dos personas tengan relaciones. Creo que ella manejó bastante bien ese tema y eso ayudó a que yo, desde chica, al tener la necesidad de explorarme —y saber qué cosa sucedía con mi cuerpo y qué cosa sucedía con otro cuerpo— lo hiciera sin miedo y sin culpa.

Luego, en la adolescencia, a los 12 o 13 años, comencé a masturbarme en mi cuarto, por ser mi espacio personal, íntimo y solitario, era el sitio más propicio para poder sentirme. Lo hacía más en la noche, pero a veces en la mañana, cuando despertaba de haber soñado algo muy erótico, me daba ganas de masturbarme y lo hacía.

Por ese entonces, cuando me bañaba también sentía la necesidad de tocarme e ir descubriéndome. En realidad, al principio me preguntaba si lo que yo hacía era bueno o malo. Eran los primeros años de mi adolescencia, esa etapa en la que una duda de todo. Pero luego, como lo disfrutaba mucho, me fui olvidando de todos esos cuestionamientos.

Ahora ya no creo que haya un momento especial para masturbarme sino que depende del momento en que a mí me dé ganas de hacerlo. Me pasa que si en el día he visto a alguien que es agradable, por fantasía, de repente me empiezo a masturbar. A veces me pasa que estoy trabajando, haciendo algo en la computadora y de pronto se me viene a la mente una imagen o veo una imagen que me gusta, que me pone y entonces me da ganas y lo hago.

Pero cuando lo hago casi siempre intento crear espacios para mí, tener momentos para sentirme, para tocarme. Yo no estoy pensando en que tengo que hacerlo en cinco minutos porque tengo cosas que hacer sino que no lo apuro. Me dejo llevar hasta donde yo creo que debe llegar. Simplemente siento deseos, empiezo a imaginar cosas que me excitan y luego comienzo a darme placer. Mi cuerpo empieza a tener una temperatura más caliente, eso me hace sentir que ya quiero.

Una vez hice una prueba: me masturbé con un vibrador para ver qué pasaba, cuánto tiempo me demoraba. Era la primera vez que exploraba con un vibrador y duré, entre gritos y así hasta ver estrellitas, como una hora y media. Fue más de un orgasmo, en un momento sentí que lloraba, a veces una llora de placer. Esa vez sentía todo esto, la vulva y el clítoris,

bien hinchado y que empezaba a vibrar, a saltar un poquito y ahí lo paré. Lo detuve cuando sentí que había sido demasiado, cuando el proceso ya había llegado a su cumbre, a su límite, ahí lo dejé. Quise hacer esa exploración para ver cuánto tiempo y cuántos orgasmos tenía, simplemente fue la curiosidad de experimentar. En esa hora y media tuve entre seis y ocho orgasmos, algo así. Pero comúnmente, cuando sólo uso mis dedos, me demoro en promedio entre media hora y una hora, y siempre son varios orgasmos continuos.

Para mí masturbarme no tiene nada que ver con estar sola —o sea sin pareja— o estar acompañada, eso no es un factor determinante para que yo toque mi cuerpo. Me parece que es lo más natural para mí. Si siento la necesidad lo hago, si estoy sola o estoy acompañada no tiene nada que ver. El otro, mi pareja, es solamente un acompañante o digamos, dentro de una comida, es un aperitivo, nada más. Sola o en compañía, el deseo por mí misma no cambia.

Mi pareja actual no se hace problemas. Al contrario, hay un gusto incluso por el voyeurismo: a él le gusta mirar mientras yo me masturbo. Siento que soy muy natural y grito cuando me estoy tocando yo sola. Soy muy gritona cuando siento mucho placer, no por ser «performática» ni representar que estoy sintiendo placer sino porque realmente mi cuerpo me pide gritar salvajemente, tanto cuando estoy en pareja como cuando estoy sola. Mi cuerpo por naturaleza me pide gritar. Una vez mi pareja me preguntó si es más rico cuando lo hago yo sola, me dijo: *¿todo esto logras tú sola?, ¿qué voy a hacer yo?* Pero no es una rivalidad.

Cuando una está en pareja la energía de la otra persona influye en el acto sexual y hay una cosa equitativa: dar y recibir. Disfrutas de estas dos sensaciones con la otra persona, es una experiencia compartida. No creo que sea menor o mayor el placer cuando una está en pareja, pero sí pasa que de repente cuando lo haces con alguien —sobre todo cuando recién empiezas una relación con una persona— como recién te está conociendo, no sabe bien lo que te gusta, entonces tienes que decirle o tu pareja lo va a aprender poco a poco a medida que pasa tiempo contigo. Siento que masturbarse y tener relaciones con alguien es distinto, una cosa no es menos o más placentera que la otra, las dos son ricas e interesantes, cada una de ellas tiene su aporte y ambas son necesarias. También me produce mucho placer cuando mi pareja me masturba, es buenísimo y también hacerlo frente a él me parece muy rico, muy placentero.

Por otro lado, masturbarme a solas es algo más íntimo, algo mío, algo conmigo nada más. Al hacerlo me puedo enfocar en fantasías que puedo tener con otras personas y que quiero recrear en mi mente y en mi cuerpo o simplemente tengo fantasías conmigo misma que no incluyen a nadie más. Cuando estás tú sola es algo más íntimo, te reconoces, te gustas. Creo que es un gusto por tu cuerpo, por tus olores. Cuando te llegas a conocer realmente, puedes darte mucho, muchísimo placer a ti misma.

En la masturbación estás tú sola, tú controlas cada movimiento, cada sensación. Como es algo tuyo, sueles tener más consciencia y más precisión o más cuidado en llevar el placer hasta otro nivel, hacia un nivel más

intenso. De repente en tus primeras exploraciones, como eres chiquilla, no sabes porque no te conoces mucho. Pero cuando ya has pasado por un proceso en el que te has estado explorando, entonces ya te conoces: ya sabes en qué momentos le das con más fuerza, en qué momentos bajas la intensidad, en qué momentos te detienes un rato y lo sientes.

Cuando pienso en la masturbación, pienso en agua, en fuego, en piel. Mientras lo hago, en lo primero que pienso es en sentirme bien, sentirme rica, sentir placer por mí. Si le tengo que poner un nombre a eso yo diría *desearme*. Cuando hablo con otras personas les digo *tengo ganas de tocarme, de calentarme*, pero siempre lo asocio con *desearme*. *Desearme*, ese es el nombre que le pondría a la masturbación.

Además de mis manos, he usado frutas como fresas y plátanos. He probado también con temperaturas, sentir la cera y el hielo sobre mi piel me produce placer, me he echado líquidos como leche y miel por este gusto mío por el olor y el sabor. No veo pornografía, alguna vez sí lo he hecho, pero no es un detonante para que yo sienta placer aunque como estimulación a veces sí he visto alguna porno, pero no es necesario para mí, es un aditivo más, lo puedo usar o no.

Más me pasa lo de las fantasías, me imagino situaciones. Como soy bisexual, me imagino que estoy con otras mujeres, con mi pareja y otras mujeres, sólo yo y otras mujeres o con más de un varón. Alguna vez lo hice con tres hombres cuando era chiquilla y fue una experiencia muy rica. Cuando recuerdo eso no es que me acuerde de esas personas sino de la sensación de estar con más de un hombre.

Ese tipo de fantasías con más personas es la que regresa a mi mente cuando me masturbo porque me produce mucho placer imaginarme situaciones poco comunes. Me imagino posiciones con más de una persona como, por ejemplo, hacer una 69 entre una mujer y yo, las dos estamos lamiéndonos —yo arriba de ella— y mi pareja me está penetrando por detrás. Una cuarta persona está haciéndome presión en los pezones y, si en algún momento siento la necesidad de sentir líquidos sobre mi cuerpo, una quinta persona me está chorreando un líquido por detrás. Esta fantasía puede variar: puede ser en el agua, en la arena y en diferentes posturas.

Si te cuento todo esto es porque me parece algo natural, no me parece que sea algo malo. Es una conversación, estoy hablando con una amiga. Me parece necesario que las demás personas, sobre todo las mujeres, entiendan que si nosotras no nos autoconocemos, entonces no podemos hablar de empoderamientos ni de liberaciones. Ese es el paso inicial tanto para conocerte como ser humano como para conocerte como mujer. Yo creo que una no puede pensar en liberar los espacios públicos, que se encuentran todavía reprimidos y por los que tenemos que seguir luchando, si es que nuestros espacios íntimos no han sido liberados por nosotras mismas.



## SENTIR EL DESEO ENTRE MIS PIERNAS

La Amazona, 28 años

Si me masturbo es por el placer que siento al hacerlo, lo primordial es el placer y lo otro es que me gusta sentir que voy explorando mi cuerpo un poco más cada vez que lo hago. Creo que una se va conociendo mejor a sí misma, a nivel sexual, cuando se masturba. Yo puedo empezar acariciándome el clítoris y luego, quizás en otra ocasión, puedo meterme los dedos en la vagina y voy experimentando sensaciones nuevas.

Es una manera de explorar mi propio cuerpo y además me da placer hacerlo. Pero también lo hago por otros motivos: para quitarme el estrés, para descansar porque me ayuda a dormir mejor, me pone de buen humor, me despeja la mente y hasta es como un deporte porque a veces sudo mientras me masturbo, sobre todo cuando me tomo más tiempo para estar conmigo misma.

Me parece que todas las mujeres deberían conocerse más, deberían aprender más de sí mismas, deberían dejar de ver la masturbación como algo malo. Lo digo porque yo hice eso durante la mayor parte de mi vida, llevé una carga conmigo hasta hace unos años, y me gustaría que, al leer mi historia, otras mujeres se liberen

de esa culpa que otros nos enseñan a sentir con respecto a nuestros cuerpos y a nuestro deseo.

Yo era muy pequeña cuando comencé a sentir el deseo entre mis piernas. Creo que fue a partir de los 7 años cuando empecé a sentir una sensación al cerrar mis piernas, era una pequeña sensación, sentía placer y me provocaba seguir haciéndolo. Era eso lo que hacía: cruzaba mis piernas y las apretaba un poco. También me pasaba que al echarme en mi cama y al rozar mi pubis con algo, con las sábanas o con la almohada, sentía placer. Pero hacer esto no era algo consciente para mí, era de casualidad que iba descubriéndolo, no fue que lo hiciera a propósito para ver qué sentía. Sin embargo, creo que el tema de la sexualidad ha estado presente en mi vida desde que yo era bien pequeña. Recuerdo que jugaba con algunas amiguitas a que éramos pareja, jugábamos a ser el papá y la mamá. Teníamos 8 años y rozábamos nuestros cuerpos uno contra el otro porque nos gustaba lo que sentíamos al hacerlo.

Luego me comencé a masturbar cuando era adolescente, tenía 12 años y, como dormía en el mismo cuarto que mis dos hermanas mayores, tenía que buscar un espacio para mí y aprovechaba los momentos en que ellas no estaban. Casi siempre lo hacía de día y en mi cama. Así lo hice durante los dos años siguientes, pero cuando cumplí 14 dejé de masturbarme porque comencé a sentirme culpable.

Por ese entonces mi relación con la religión comenzó a hacerse más cercana. Aunque mi familia no tenía la costumbre de ir a la iglesia, yo me convertí en catequista y empecé a ver la masturbación como algo malo, algo que no debía hacer porque iba a recibir un castigo por

eso. Esa culpa que yo sentía tenía que ver con la religión, obviamente, y llevé esa culpa conmigo durante más de una década. El pensar que era algo malo fue una carga con la que tuve que lidiar hasta los 26 años, se quedó dentro de mí como un rezago de ese momento de mi vida en el que estuve más interesada en la religión.

Pero a los 17 años volví a masturbarme. Ocurrió casi de manera inconsciente, nuevamente y sin darme cuenta apreté mis piernas un día y ahí empezó todo: sentí ese pequeño placer y, como me seguí estimulando, poco a poco fui cediendo y me ganó el deseo. La culpa seguía presente en mi mente, pero cada vez era menos intensa.

A medida que pasaban los años iba aceptando poco a poco que eso no era algo malo. Hasta que desde hace dos años atrás ya no sólo lo racionalizo y me digo a mí misma *no, no es algo malo, es parte de tu sexualidad, es algo normal*, sino que me masturbo totalmente consciente y sin ningún temor porque sé que no estoy haciendo algo malo.

Desde que dejé de sentirme culpable, la forma en que me masturbo y el placer que siento al hacerlo han cambiado mucho. El no llevar la carga de la culpabilidad te libera y así es cómo me siento: más libre para disfrutar de mí misma. Pero esto no significa que haya dejado la religión de lado, tampoco es que sea una ferviente devota, pero pienso que masturbarme no se contradice con mi fe religiosa. Al darme placer no le estoy haciendo daño a nadie, al contrario, me encuentro a mí misma, me amo más, me valoro más y mis creencias religiosas siguen formando parte de mí, pero ya no me impiden que goce conmigo misma.

Ahora ya no vivo con mis papás, pero vivo con mis dos hermanas y comparto cuarto con una de ellas, así que tengo que aprovechar los momentos en que no están para masturbarme o si no lo hago en la ducha, estén o no ellas en casa. No tengo un horario preferido para hacerlo, pero usualmente son necesarios dos requisitos: primero, que esté sola en casa y segundo, que me provoque. Pero no sólo lo hago en esos dos espacios —mi cuarto y la ducha—, cuando me provoca mucho lo hago en la sala y a veces también en la cocina. Sólo me bajo el pantalón y me toco. Obviamente eso ocurre en los momentos que sé que no es posible que alguien me encuentre.

Creo que cada una tiene sus maneras de hacerlo. En mi caso, depende de lo que quiero porque a veces sólo lo utilizo como una manera de quitarme el estrés o porque estoy cansada o aburrida o porque quiero sentir algo distinto o simplemente quiero entretenerme un rato. Cuando es así es más directo: me acaricio el clítoris, me concentro y ya. Siempre, antes de tocarme, hago cierta presión ahí con las piernas, las cierro y las abro, juego un poco con eso y llego rápido. En realidad eso es lo más común para mí por el tema de la privacidad y de los tiempos a solas, que no siempre los tengo.

Pero cuando tengo más tiempo, las pocas veces que eso sucede, me acaricio un poco los senos, la barriga y las piernas y juego un poco con los labios de mi vulva. Pero sobre todo juego mucho a nivel de la imaginación, o sea más que tocarme lo que me excita es usar mi imaginación: recordar algo que he hecho o imaginar algo que quisiera hacer con mi pareja. Recuerdo el momento más intenso de alguno de nuestros encuentros, el momento en que él me penetra con furia, pienso en eso y ahí es cuando llego. Pero sobre todo juego mucho conmigo también,

por ejemplo, cuando ya quiero llegar, cuando sé que ya estoy cerca del orgasmo es como que me animo a mí misma, me digo *¡tú puedes!, ¡no necesitas a nadie!* En esas ocasiones, empiezo a masturbarme y termino de hacerlo pensando sólo en mí, en nadie más. Quizás por eso no me gusta el porno, siento que te aleja de ti misma porque estás pensando más en las imágenes que estás viendo y no en tu propio cuerpo.

Las formas de masturbarme varían, son diferentes y todo depende de lo que se me pase por la cabeza en ese momento. Son distintas las maneras en que lo hago, así como es distinto masturbarte y tener relaciones sexuales. Cuando me masturbo es totalmente seguro que llego al orgasmo, yo lo estoy controlando, lo manejo y lo hago rápido, es cuestión de concentrarme. Es más directo, es más fácil, es más rápido llegar al orgasmo.

Cuando estoy con mi pareja las sensaciones son múltiples, no sólo es el orgasmo, desde los besos, las caricias y el tocarse, todo me genera placer y aunque a veces no llego al orgasmo, ya es un placer en sí mismo todo lo demás. En la relación sexual demoro más en llegar o a veces no llego al orgasmo, pero también tiene su encanto. Son experiencias distintas, pero cada una es valiosa. Que yo me masturbe es bueno también para mi pareja porque lo puedo hacer como parte de la relación sexual, es decir, del juego previo, es una cosa más que le agregamos a nuestros encuentros y además yo le puedo enseñar cómo masturbarme. Pero sobre todo, lo mejor de la masturbación es que ya sabes lo que quieres, ya sabes que se puede, que lo puedes conseguir tú sola y que no necesitas a nadie para darle a tu cuerpo todo el placer que se merece.









## YO SOY LA DUEÑA DE MI PLACER

**María Costa, 32 años**

Lo más interesante de mi historia es que recién ahora puedo decir que yo soy la dueña de mi placer, porque lo soy desde hace apenas dos años. A veces me pregunto *¿por qué he tenido que llegar a los treinta para aprender a masturbarme? ¿Por qué he tenido que esperar tanto tiempo?* Es que para mí la masturbación siempre fue algo raro porque no creía que fuese posible llegar al orgasmo sin tener relaciones sexuales.

El primer recuerdo que tengo sobre la masturbación se ha quedado grabado en mi memoria. Fue un día en que mi propio cuerpo me provocó placer gracias a un estímulo inesperado. Yo tenía 12 años y no sabía lo que era la masturbación. Una tarde estaba sentada en el bus, regresando sola del colegio a mi casa, y de pronto crucé las piernas y no sé qué pasó. No sé si el movimiento del bus provocó una fricción allí entre mis piernas, no sé qué cosa fue, pero sentí un placer corporal que no había sentido antes, una tensión que me gustó. Claro que no llegué al orgasmo, pero fue la primera reacción de mi cuerpo ante el placer.

Fue así de simple: cruzar las piernas y dejarme llevar por el movimiento del bus. No fue para nada algo consciente ni premeditado, no era que yo supiera que si hacía eso iba a sentir algo tan placentero. No llegué al orgasmo pero fue una sensación muy fuerte, era la primera vez que sentía algo así. Luego hice lo mismo algunas veces más, pero después ya no lo repetí porque me daba miedo sentir algo más fuerte en el bus y que la gente que estaba ahí se diera cuenta. Además yo estaba vestida con el uniforme de colegio y el mío era uno de monjas. ¿Te imaginas que alguien en el bus se diera cuenta que me estaba masturbando?

Luego comencé a masturbarme en mi casa. Volví a experimentar la masturbación de una manera casual, no es que yo dijera *me voy a masturbar o quiero placer*. Simplemente al echarme en mi cama, acomodaba la sábana o me ponía en ciertas posturas o tenía cierto contacto con el borde de la cama y esas cosas causaban placer en mí. Todo fue de una manera muy sutil, no fue que yo buscara autoplacer o que quisiera llegar hasta el orgasmo.

A esa edad, a partir de los 12 hasta los 16, para mí todo fue muy sutil, muy erótico. Tal vez era porque recién iba sintiendo cositas, recién estaba descubriendo mi cuerpo. Estaba creciendo y creo que todas las hormonas se revoloteaban dentro de mí. Mi cuerpo reaccionaba a todo tipo de estímulos y cuando eso pasaba yo me preguntaba *¿qué es esto?, ¿qué pasa conmigo?* Recuerdo que me ponía encima de la almohada, en tal postura, luego me movía y de pronto sentía algo ahí. Seguía moviéndome y sabía que iba a sentir placer o que iba a sentir cosas, pero nunca lo hice hasta llegar al final.

Tampoco podía porque en ese tiempo compartía el cuarto con mi hermano, que era dos años menor que yo. No tenía mucha privacidad. Además, aunque me gustara, pensaba que eso era algo raro y tampoco me atrevía a llegar más allá, a ir en busca del orgasmo. No me acariciaba ni nada de eso.

Recién comencé a tocarme a los 17, cuando ya sabía qué cosas me estimulaban. A esa edad sí me tocaba más, pero nunca me tocaba ahí abajo, sólo me tocaba los pechos. Era una práctica de excitación y de placer porque me mojaba pero no llegaba al orgasmo. Lo hacía siempre en mis espacios más íntimos, en mi cuarto o en la ducha cuando me estaba bañando porque me gustaba mucho cuando el agua corría por mi cuerpo. Aunque la verdad es que también comencé a hacerlo en otros lugares de la casa cuando no había nadie, podía estar en la sala, echada en el sofá, me tocaba y era rico. Pero siempre fue así, sutil y tranquilo. Fue a los 17 también cuando empecé a tener mis primeras experiencias con chicos. Nos besábamos, nos tocábamos y teníamos relaciones sexuales, entonces la masturbación iba quedándose ahí en el olvido, la fui relegando poco a poco.

Después de estas experiencias previas en la adolescencia —que yo las llamaría «masturbaciones a medias» porque no llegaba al orgasmo— y más aun luego de comenzar a tener experiencias con chicos, la masturbación me atraía cada vez menos. Para mí era algo más relacionado con descubrir mi cuerpo que con sentir placer sexual porque la veía todavía como algo raro. Además me encantaba salir con chicos y me encantaba que sucedieran cosas con ellos. Por eso, de pronto dejé la masturbación de lado porque yo misma me decía *¿para*

*qué voy a hacerlo si tengo pareja o tengo enamorado o tengo novio o tengo al amigo cariñoso?*

Aunque parezca increíble ahora soy yo la que le anda recomendando la masturbación a todas mis amigas. *¡Mastúrbense todas!*, les digo a ellas cuando me dicen que están con ganas de tirar y que no tienen con quién hacerlo. También pasa que le digo a mi marido: *si todas las personas, hombres y mujeres, tuviesen un orgasmo al día, un orgasmo como quien toma el desayuno, viviríamos en una sociedad feliz, tranquila, en armonía, nos entenderíamos mejor.* De verdad creo que deberíamos hacer eso: tener un orgasmo diario como quien toma el desayuno. Es que masturbarte no sólo te deja satisfecha sexualmente sino que te libera del estrés, te relaja y te pone de buen humor. Hacerlo, experimentarlo, es parte de conocer tu cuerpo, de vivir tu sexualidad, es básico para toda mujer. Si no se llamara masturbación, debería llamarse *liberación*. Es que para mí la masturbación podría resumirse en tres palabras: placer, orgasmo y liberación.

Pero me estoy olvidando de lo más importante: cómo fue que redescubrí la masturbación, porque fue todo un redescubrimiento. En las pequeñas masturbaciones de mi adolescencia, en esos encuentros conmigo misma, nunca llegué hasta el final como lo hago ahora.

Dejé de masturbarme a los 17 y no volví a hacerlo hasta que tuve 30 años. A esa edad recién he descubierto de verdad la masturbación y he podido llegar hasta el orgasmo. Todo comenzó cuando hace cuatro años empecé a vivir con mi novio, que ahora ya es mi esposo, nos hemos casado hace 6 meses.

Los primeros dos años de convivencia fueron de euforia, había sexo con regularidad, pero después ocurrieron ciertos cambios, los que le ocurren a todo el mundo: él tuvo más trabajo, más responsabilidades y sucedieron otras cosas. Entonces la frecuencia con la que teníamos relaciones fue disminuyendo y, además de eso, él empezó a viajar. Estaba fuera de Lima por un par de semanas. Creo que ese fue como el detonante para volver a masturbarme porque cuando él no estaba me sentía desesperada y le decía: *¡no estás!, ¡soy joven!, ¡necesito cachar todos los días!* En ese momento seguía pensando que masturbarse era algo monse así que no se me venía a la mente hacerlo, no consideraba que fuese una posibilidad para aliviar mi deseo.

Cuando él regresó de su primer viaje conversamos sobre esto y yo le pregunté: *¿tú cómo haces?, ¿cómo puedes estar tranquilo cuando estás solo?, ¿qué haces?* Y él me dijo que se masturbaba y que a veces incluso lo hacía estando acá en Lima. Podía estar en la oficina, se metía al baño, se masturbaba allí y luego seguía trabajando como si nada. Hasta me dijo que a veces le daba ganas de tirar en la madrugada y como no quería despertarme, se masturbaba. Yo no lo entendía, si me tenía al lado, ¿por qué no me despertaba? La verdad es que estaba sorprendida con todo lo que él me decía, por eso no paraba de preguntarle: *pero, ¿por qué? Si tienes una mujer, ¿por qué lo haces?* Entonces él me respondió: *¿por qué te complicas?, ¿por qué no te masturbas? Si a veces estoy de viaje o no siento las mismas ganas que tú, ¿por qué no lo haces?*

Al comienzo yo pensé: *¿qué le pasa a este huevón?, ¿cómo puede decirme algo así si yo tengo un hombre?* Lo tenía a él, por eso me parecía absurdo, no entendía por qué

me decía algo así. Me acuerdo que lo miraba y le decía: *¡no puede ser!* Es que yo veía el sexo y el placer como algo compartido, algo de pareja. Luego se fue de viaje otra vez. A su regreso, volvimos a tener esta conversación y él nuevamente me dijo lo mismo, pero esta vez añadió: *¿por qué no lo intentas al menos?* Yo le respondí: *¿qué hago?, ¿veo una porno?* No sabía cómo hacerlo y el solo hecho de pensar en masturbarme me parecía raro.

Pero cuando se fue de viaje por tercera vez ya no pude más. En ese tiempo recién yo comenzaba a trabajar como *freelance*, así que todavía no tenía chamba y tenía el día libre. Entonces empecé a buscar páginas porno, me pasé todo un día viendo porno, eligiendo los videos que más me gustaban. Al día siguiente ya estaba con toda la fuerza y con todas las ganas de masturbarme y lo hice mientras miraba todas las películas porno que había elegido el día anterior. Desde entonces suelo hacerlo allí, en la oficina que tengo en mi casa, ese es mi lugar de trabajo. Cuando estoy sola y me da ganas me pongo mis audífonos, veo porno y me masturbo.

Cuando lo hago todo está focalizado ahí abajo: acaricio mi vulva, un poco los labios vaginales, pero más el clítoris, me gusta tocar esa zona. Me acaricio muy poco mi cuerpo, puede ser que a veces me toque los pechos pero no mucho. También lo hago viendo porno en mi celular, encerrada en mi cuarto y echada en la cama, pero me gusta más ver las películas en la computadora porque se ven mejor ahí. Siempre lo hago viendo porno. A mí no me resulta eso de imaginarme cosas, no puedo, no llego, me demoro un montón y no me resulta. Siempre tengo que ver porno. Me gusta el porno porque reaccionas a lo que ves. Yo imagino que soy esa chica, que estoy ahí.

Me encanta cuando hacen la toma trasera, me gusta que se vean las nalgas y se vea la penetración cuando están en perrito o la chica sentada arriba sobre el hombre. Me gusta que se vea la parte trasera y la penetración. Si hay doble penetración, también. Cuando veo que la están penetrando por adelante y por atrás me pregunto *¿por qué no he hecho esto?, ¿será tan bueno como se ve acá?* En el porno se ve tan bien que pienso que me hubiera gustado hacerlo.

Para mí lo mejor de haber aprendido a masturbarme es haber descubierto mi propio orgasmo, porque el orgasmo de una mujer que se masturba, comparado con el que te proporciona una relación en pareja, es totalmente diferente, es más pleno, yo siento que sale como de mis entrañas, es algo increíble. No he tenido un orgasmo así con ningún hombre y no creo que lo tenga. No creo que pueda sentir con un hombre algo similar a los orgasmos que me doy yo misma. Es otra cosa, viene de otro sitio, es muy intenso, desde cómo gimes, todo es diferente y me encanta. No es que entre tirar o masturbarme una cosa sea mejor que otra, simplemente son diferentes.

Pero tener el poder de darme placer de esa forma tan diferente y tan intensa, como si el orgasmo me saliera de las entrañas, es algo mágico, algo místico, no sé cómo explicarlo. Es una sensación tan liberadora cuando terminas, creo que eso es algo que toda mujer debería experimentar. Es una sensación diferente a cualquier otra. Por eso me gusta masturbarme, por eso lo hago. Además, si me provoca y mi marido no está o no tiene ganas, ¿por qué me voy a quedar sin hacer nada? Si lo puedo hacer a mi manera.

Masturbarte es una experiencia contigo misma, te das un gusto a ti misma, eso es lo mágico. Ahora soy consciente de que el placer está al alcance de mi mano, literalmente. Ahora sé que yo soy la dueña de mi placer.



## ES COMO TENER FUEGO EN EL CUERPO

Arantxa, 30 años

Podría decirse que yo descubrí la masturbación dos veces: una vez en compañía y la otra a solas. La primera vez fue cuando tenía 16 años y no la descubrí sola, la descubrí con mi enamorado. A esa edad tuve mi primer enamorado, él también tenía 16 y era la primera vez que ambos teníamos pareja, así que comenzamos a explorarnos mutuamente. Siempre buscábamos un lugar y un momento para estar solos y poder besarnos, acariciarnos y tocarnos. En realidad, llegamos a hacer de todo juntos, incluso sexo oral, pero él nunca me penetró.

No era que yo tuviera miedo al dolor que se supone que se siente cuando una tiene relaciones sexuales por primera vez. No era el dolor lo que me preocupaba porque el dolor pasa. Lo que a mí me daba miedo era salir embarazada porque los dos éramos chibolos e inexpertos y me daba miedo que él se pusiera mal el condón o que éste se le rompiera. Yo estaba segura que él ni siquiera sabía cómo ponerse un preservativo por eso me daba miedo y le dije que no, que haríamos de todo menos eso.

Entonces, como sabíamos que no podíamos llegar más allá de los besos y las caricias, él empezó a

masturbarme y a mí me gustó. Después de aquella vez en que hizo eso, comencé a sentir la necesidad de hacerlo yo también, quería explorarme, sentí el deseo dentro de mí. Así que una noche estaba en mi cuarto, quise masturbarme y lo hice. A partir de entonces lo hacía en mi cuarto, siempre en la noche, antes de dormir, y también en la ducha, cuando me bañaba.

Pero lo hacía tal como mi enamorado me lo hacía a mí: sólo me acariciaba el clítoris, no me tocaba nada más. Es algo que aprendí con él, así que lo hacía tal como él lo hacía cuando estaba conmigo. Desde la primera vez que me masturbé, me gustaron las sensaciones que eso provocaba en mi cuerpo. Pero la masturbación no era una práctica común para mí, o sea no lo hacía mucho yo sola porque a mí me gustaba que él me masturbara. Sólo de vez en cuando lo hacía a solas.

Nunca pensé que masturbarme fuese algo malo. A pesar de que lo hacía a escondidas y de que ponía pretextos para salir de mi casa y encontrarme con mi enamorado, para estar ahí besándonos y tocándonos, nunca se me ha cruzado por la mente sentir culpabilidad por el sexo. Por eso nunca me sentí mal por masturbarme porque nunca pensé que hacerlo fuese algo malo. A mí el tema del sexo, desde que lo descubrí a los 16 años, nunca me ha hecho sentir culpable.

El sexo no ha sido un tabú para mí, pero sí para mi familia porque yo he crecido en una familia muy conservadora. En mi casa el sexo ha sido y sigue siendo un asunto del que no se habla, entre mis hermanas no hablamos de eso y menos con mi mamá. Entre nosotras no existe ese momento cotidiano en que de repente, en medio de la conversación, se habla de sexo y, si a veces,

por cualquier motivo, llegamos a ese tema, entonces lo esquivamos.

En mi casa ese tema se esquiva, de eso no se habla. No creo que tenga que ver con cuestiones religiosas, tiene que ver con el hecho que mi familia es conservadora y piensa que eso es algo privado de cada una y por eso no se debe hablar del tema con los demás. En mi caso, aunque creo en Dios, siempre separo la religión del sexo, en mi cama no meto a Dios. Él está fuera de mi cama, ahí no lo meto.

La segunda vez que conocí la masturbación fue en el transcurso entre mis 20 y mis 30 años, o sea a partir de que ya comencé a tener relaciones sexuales. Desde entonces lo hago yo sola en mi cuarto en la noche, ya no en la ducha porque no tengo tiempo, ahora me baño temprano y rápido para salir a trabajar. Creo que es un segundo descubrimiento porque ahora ya sé hacerlo mejor y el placer es mayor.

Cuando lo hacía con mi primer enamorado no sentía tanto placer, sentía que sí era rico porque era una exploración de mi cuerpo, pero no llegaba al orgasmo. En cambio ahora que lo hago yo sola llego hasta el final. Cuando me masturbo yo sola llego más rápido al orgasmo porque yo conozco mi ritmo, conozco mi cuerpo y sé cómo tengo que tocarme para saber en qué punto voy a estar lista para llegar.

La forma de hacerlo no ha variado, es igual: me acaricio el clítoris y nada más, nunca me he acariciado los senos ni nada por el estilo, ni tampoco me he metido cosas a la vagina, siempre ha sido de la misma forma. La imagen que más se me viene a la cabeza cuando lo hago

son los momentos en que he sido masturbada por mis parejas, eso es lo que me gusta pensar porque me excita mucho, me encanta que me masturben.

Cuando he tenido relaciones con mis parejas ha sido más fácil llegar al orgasmo a través de la masturbación que cuando he sido penetrada. No es que no llegue al orgasmo a través del coito, pero me demoro más que cuando me masturban. Otra cosa que me sucede es que cuando me masturbo soy silenciosa, pero cuando he tenido sexo con alguna de mis parejas y él me ha masturbado, entonces sí he sido muy gritona porque no puedo controlar el placer que siento, es demasiado para mí. Definitivamente la masturbación es la parte del sexo en pareja que más me gusta, por eso me encanta cuando llega ese momento porque sé que es *mi* momento.

Otra cosa que me gusta hacer es masturbarme cuando estoy con alguien. Mientras yo me masturbo, él está echado, no me está mirando sino que está echado abrazándome y yo me estoy masturbando. Él me deja en lo mío porque sabe que yo no lo hago para excitarlo sino para excitarme a mí misma.

La verdad es que, aunque me gusta mucho masturbarme, no es una práctica que haga constantemente. A mí me da ganas de hacerlo en días claves y mis días claves son los dos días previos a mi menstruación. Son días en que me siento más sensible y me siento con la libido más elevada. En esos dos días previos a mi regla, cada noche me masturbo sí o sí. Es más, cuando siento muchas ganas de masturbarme ya sé que me va a venir la regla, es como si mi cuerpo me avisara, como si mi deseo fuese la señal de que mi regla está por venir.

Además del placer que siento al hacerlo, también me masturbo porque siento que, al llegar al orgasmo, libero todo el estrés y luego me siento con mejor ánimo, más tranquila. Lo que siento cuando me masturbo es como algo que poco a poco se va encendiendo dentro de mí, es como tener fuego en el cuerpo, como si mi cuerpo fuese inflamable y ese fuego va creciendo hasta que ya no lo puedo contener más, es entonces cuando llego al orgasmo.

Pero además de las sensaciones que experimento, me gusta masturbarme porque lo hago cuando yo quiero, no es que esté esperando que a mi pareja se le ocurra tener sexo o que tenga ánimos de hacerlo, sino que yo lo hago en el momento que a mí se me dé la gana. Masturbarme me ha ayudado a saber mis ritmos, a conocer mi cuerpo y, sobre todo, a valorarlo por lo que es: una fuente inagotable de placer.



## GLOSARIO

- **Cachar:** tener relaciones sexuales.
- **Calata:** desnuda.
- **Calatearse:** desnudarse.
- **Calzón:** ropa interior femenina.
- **Chibolo:** persona joven.
- **Huiro:** cigarro de marihuana.
- **Mañosa:** lujuriosa.
- **Monse:** aburrido.
- **Pichi:** orina.
- **Ponerse:** excitarse.
- **Poto:** nalgas.
- **Rollo:** problema, asunto.
- **Tirar:** tener relaciones sexuales.
- **Tirarse la pera:** faltar a la escuela sin consentimiento de los padres o tutores.



HOY TENGO GANAS DE MÍ,  
primer libro de Sandra Campó,  
se terminó de imprimir  
en julio del año 2015  
en la ciudad de Lima





Este es un libro creado con amor por mujeres que han descubierto que el placer está en sus manos, pero sobre todo este es un libro creado con amor para las mujeres que aún no se han explorado a sí mismas. Espero que, luego de leer estas historias, todas ellas mires su propio reflejo y encuentren la manera de darle rienda suelta al deseo que sienten por la mujer que está al otro lado del espejo.

ISBN: 978-612-00-1994-8



9 786120 019948