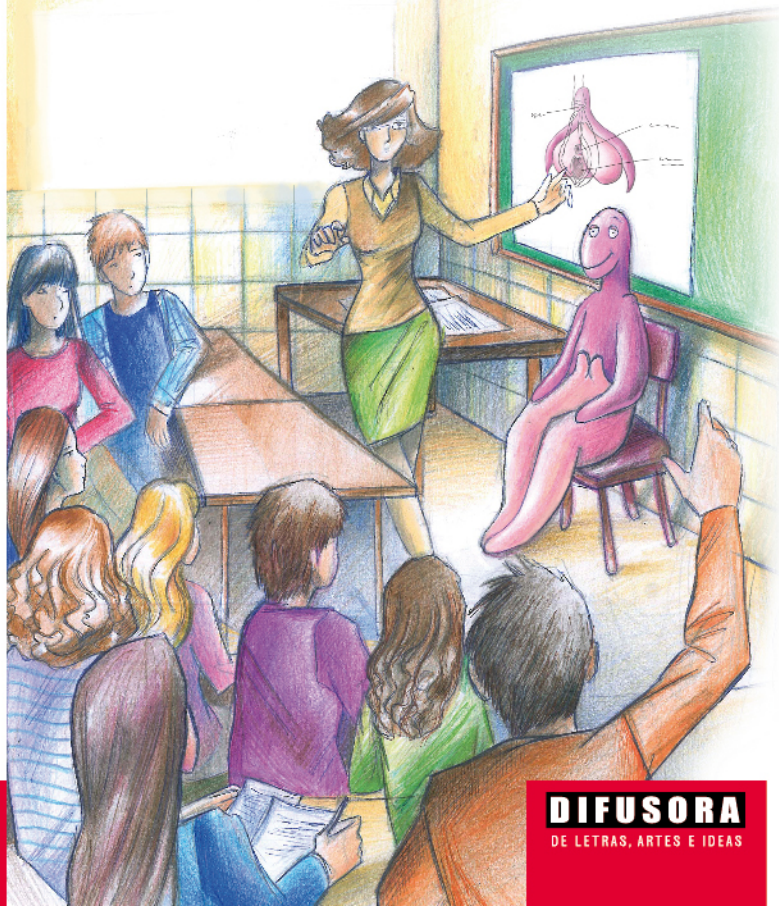


El clítoris y sus secretos

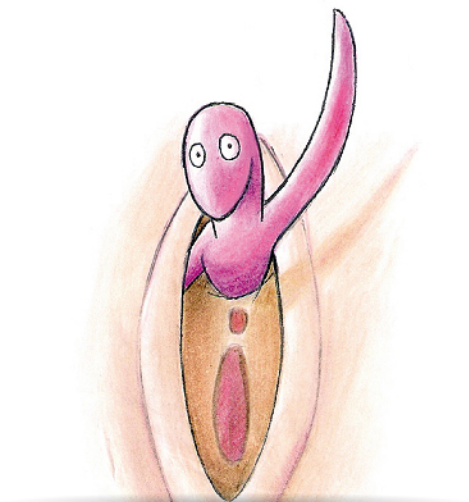


María
Lameiras Fernández
María Victoria
Carrera Fernández
Yolanda
Rodríguez Castro

ILUSTRADO POR
M. Elísabeth
Rodríguez González

Unidade de Igualdade
Universidade de Vigo

DIFUSORA
DE LETRAS, ARTES E IDEAS



Este material ha sido galardonado
con el **PREMIO DE CREACIÓN
DE MATERIALES Y RECURSOS DOCENTES
CON PERSPECTIVA DE GÉNERO
DE LA UNIVERSIDAD DE VIGO
«ANTONIA FERRÍN MOREIRAS»**,
en su primera edición.



El clítoris **y sus secretos**

María
Lameiras Fernández
María Victoria
Carrera Fernández
Yolanda
Rodríguez Castro

ILUSTRADO POR
Manuela Elísabeth
Rodríguez González



UniversidadeVigo

DIFUSORA DE LETRAS, ARTES E IDEAS SL, 2013

Rúa Bedoya 5, 32004 Ourense
Tfno.: 988 222 244 • info@difusora.org
www.difusora.org

© **DE LOS TEXTOS**

María Lameiras Fernández
María Victoria Carrera Fernández
Yolanda Rodríguez Castro

© **DE LAS ILUSTRACIONES**

Manuela Elisabeth Rodríguez González

REVISIÓN LINGÜÍSTICA Y TRADUCCIÓN

Área de Normalización Lingüística de la Universidad de Vigo

DISEÑO

designa **edenia**

IMPRIME

Rodi Artes Gráficas

1.ª EDICIÓN, 500 EJEMPLARES

OCTUBRE DE 2013

ISBN: 978-84-92958-20-7

Dep. Legal: OU 229-2013

La guía didáctica que aquí se presenta, El clítoris y sus secretos, ha sido galardonada con el I Premio de creación de materiales y recursos docentes con perspectiva de género de la Universidad de Vigo «Antonia Ferrín Moreiras».

La Unidad de Igualdad de esta universidad creó este premio con el objetivo de incentivar la elaboración de este tipo de herramientas para la impartición de la docencia y contribuir así a la excelencia universitaria.

La introducción de la perspectiva de género es un indicador de la calidad de la docencia universitaria, asimismo la excelencia universitaria sólo puede ser alcanzada con una enseñanza en la que la transmisión de valores igualitarios para la formación del alumnado y su capacitación profesional se apliquen transversalmente.

Esta convocatoria responde a la acción «Apoyar la elaboración de guías docentes y

de material que permita la inclusión de la perspectiva de género en los objetivos, contenidos, estrategias, lenguaje, etc.» que se recoge en el objetivo operativo 2 del eje 3 del I Plan de igualdad entre mujeres y hombres de la Universidad de Vigo (2012-2014), aprobado en consejo de gobierno el 12 de noviembre de 2012.

Agradezco especialmente a Elena Vázquez Cendón, presidenta del jurado, y a Encina Calvo Iglesias, Raquel Martínez Buján y Mercedes Oliveira Malvar, vocales, su participación como jurado de este Premio y su generosidad para compartir experiencias y conocimientos.

Anabel González Penín

Directora de la Unidad de Igualdad

Secretaria del jurado



- p. 5 **Prólogo**
- p. 9 **Presentación**
- p. 11 **Érase una vez...**
- p. 13 **Juicio y tortura al clítoris**
- p. 21 **Descubriendo el clítoris y sus secretos**
¿Dónde estoy y qué órganos me rodean?
Mis partes. Así soy yo
- p. 29 **Los placeres del clítoris**
Lo que más me gusta
- p. 35 **El clítoris en la consulta**
Cuidame mucho
- p. 37 **El clítoris se despide**
- p. 39 **El clítoris en otras lenguas**
- p. 40 **Para saber más**

«El clítoris no es un botón, es un iceberg»

Sophia Wallace,

artista visual, proyecto Cliteracy

La sexualidad es un campo epistemológico que la ciencia no ha abordado suficientemente. Parece que pese a estar inserta en el campo de la racionalidad persisten aún tabús culturales. A estos prejuicios se añade el hecho de que el paradigma dominante en el estudio de la sexualidad siempre ha sido androcéntrico; es decir, que el foco de atención ha recaído en la reproducción y en las necesidades y problemas masculinos. Todo esto tiene como consecuencia la invisibilidad y la ausencia de lo que es específicamente femenino.

Un ejemplo significativo son las teorías freudianas sobre la envidia del pene, el orgasmo vaginal como orgasmo adulto y el clitórico como orgasmo infantil. Hubo que esperar hasta los años setenta del pasado siglo para que Masters y Johnson defendieran la idea del clítoris como el órgano responsable del placer femenino. El paradigma dominante llevó a que el clítoris, el único órgano del cuerpo de los seres humanos destinado exclusivamente a proporcionar placer, fuera casi invisible para la ciencia hasta hace bien pocos años. Por el contrario, el pene, que cumple también otras funciones, es objeto de muchos más estudios.

Para superar esta situación, lo primero que debemos asumir es que el clítoris es mayor que el pequeño glánde externo que conocemos. Hay estudios que afirman que un clítoris no erecto puede llegar a medir nueve centímetros. Después de ser considerado popular-

El clítoris y sus secretos

mente como un simple botón escondido entre las piernas de las mujeres, hoy sabemos que es la clave de su placer. Es una pena pensar que, como consecuencia de la carencia de estudios científicos y de su divulgación, la sociedad no reciba información rigurosa sobre este órgano.

Aparece por primera vez en la literatura científica a mediados del siglo xvi, pero los detalles de su anatomía y funciones no se estudiaron en profundidad hasta hace bien pocos años.

En coherencia con la mirada androcéntrica se produce la paradoja de que, mientras el cuerpo femenino es la imagen más evocada como símbolo y metáfora de la sexualidad en nuestra cultura a través de la publicidad, del arte y en el imaginario colectivo, el clítoris permanece casi oculto a los ojos del mundo e incluso a los de las propias mujeres. El lenguaje es otro testimonio de esta invisibilidad, pues ni siquiera en la vida cotidiana encontramos expresiones que lo mencionen. De este modo el clítoris ha sido sometido al ostracismo durante siglos y aún hoy sigue siendo ignorado, menospreciado e incluso extirpado. Se cuentan por millones las mujeres que en algunas culturas son sometidas a la ablación del clítoris y parece que en la nuestra éste se amputa en el pensamiento.

Estamos ante un trabajo valiente porque se enfrenta a los persistentes tabús y prejuicios culturales. A pesar de vivir en el siglo xxi, en mi larga experiencia docente en educación sexual confirmo, año tras año, que el clítoris sigue siendo invisible. Las jóvenes no hablan de él, y ni ellas ni ellos saben situarlo cuando les propongo que lo



localicen en una representación simple entre otros nombres como labios mayores, labios menores, uretra, entrada de la vagina y ano ¡Tanta pornografía genital para que no sepan dónde está el clítoris! Este es un indicador de la situación en la que se encuentra la sexualidad femenina como resultado de que su órgano de placer siga permaneciendo invisible.

Es muy difícil que un hombre alcance un orgasmo sin la participación de su pene. Cuesta imaginarlo. Sin embargo, se supone que las mujeres podrían alcanzarlo sin la estimulación del clítoris, reduciendo el acto sexual al coito. Hay una expresión inglesa muy utilizada que juega con las palabras «The hole is not the whole» (el agujero no es el todo).

7 El placer es aún una materia pendiente para muchas mujeres que no gozan del sexo, pero de esto tampoco se habla. Conocemos alguna escena en el cine en el que una mujer finge un orgasmo. También sabemos que en la vida real hay auténticas «actrices» que lo simulan. Todo por asumir un papel subordinado en la sexualidad hegemónica donde lo importante es el placer y las necesidades masculinas.

Así, es necesario visibilizar el clítoris, ese gran desconocido. Ofrecer información precisa y explícita sobre él y convertirlo en objeto de estudio: hablar del clítoris, pensar en el clítoris o considerar el clítoris en términos equivalentes a los del pene. Se trata de conocer sus secretos y sus posibilidades como fuente de goce erótico.

Porque hablar del clítoris muestra una preocupación que todo el mundo debería de tener en consideración: que las mujeres sientan placer. La vivencia de la sexualidad, algo tan

básico, marca una clara diferencia entre mujeres y hombres. Las mujeres nunca alcanzarán la igualdad mientras su placer no cuente.

Teniendo en cuenta esto, hacer una aproximación al clítoris desde una perspectiva lúdica para estudiantes es una apuesta comprometida y necesaria. También es fundamental mostrar la cara agradable de la sexualidad y escapar del reiterado tratamiento fóbico que suele aparecer en las intervenciones educativas cuando se asocia sexualidad y peligro o riesgo. En estos casos se centra el mensaje educativo en la anticoncepción y en las infecciones de transmisión sexual, al mismo tiempo que invita al miedo y a la inseguridad y olvida hablar del placer, del enriquecimiento personal, del conocimiento y del goce del cuerpo.

Este cambio de perspectiva posibilitará incluso que la sexualidad como ámbito de estudio ocupe el lugar que le corresponde, pues si no fomentamos en el alumnado la curiosidad sobre ciertos temas, estos quedan definidos como marginales y carentes de interés para la ciencia. Por todas estas razones, celebro la publicación de este material, que estoy segura de que va a ayudar a vivir la sexualidad femenina de una forma más consciente y placentera.

Mercedes Oliveira Malvar

Doctora en Filosofía y catedrática en el IES Alexandre Bóveda de Vigo

El objetivo de la presente guía didáctica **El clítoris y sus secretos,**

es aproximar a las y los jóvenes, especialmente al alumnado de la materia de Sexualidad y Salud –impartida en el 4º curso del Grado de Educación Social de la Universidad de Vigo– , y en general a todas aquellas personas interesadas, al conocimiento de la sexualidad de las mujeres, en el marco de un modelo de educación sexual integrador que, superando las limitaciones de un modelo de riesgos, se orienta a la promoción de la sexualidad en sus dimensiones de identidad y placer (Lameiras, Carrera y Rodríguez, 2013; Lameiras y Carrera, 2009). De este modo, profundizar en el conocimiento de la sexualidad de las mujeres nos otorga ya un espacio de visibilización que legitima el derecho al disfrute de nuestra dimensión sexual en una sociedad patriarcal que tradicionalmente ha relegado a las mujeres a «objetos» de la sexualidad masculina, equiparando la sexualidad de la mujer al coito falocéntrico orientado a la reproducción y a la satisfacción masculina.

Así, en este espacio de reivindicación de la sexualidad femenina se hace imprescindible visibilizar el único órgano que poseen las mujeres dedicado por entero a su placer sexual: *el clítoris*. En esta línea, esta guía presenta la historia de este órgano desde el siglo XVI, en el que fue nombrado por primera vez en un tratado médico, hasta la actualidad; historia

El clítoris y sus secretos

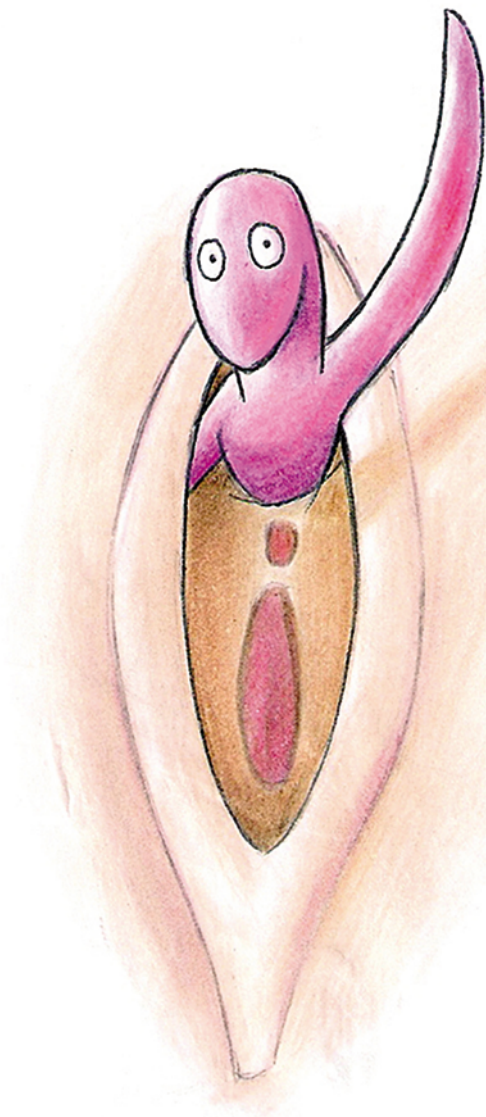
en la que se pone de manifiesto el «juicio» y la «tortura» a este órgano a lo largo de los siglos hasta el momento actual. Asimismo, se explica la función del clítoris en el cuerpo de las mujeres, y se expone su estructura y las partes que lo componen; así como las prácticas sexuales para su estimulación.

Tal y como se señaló el material que presentamos puede ser utilizado como recurso complementario en el aula, como las autoras hacemos en la materia de Sexualidad y Salud, así como guía formativa orientada a personas de todas las edades, desde la adolescencia hasta la vejez.

Entre los objetivos específicos de este material podemos destacar la necesidad de promover el conocimiento de la sexualidad de las mujeres y fomentar actitudes positivas hacia la misma, visibilizar el clítoris como principal órgano de placer, así como visibilizar y legitimar el derecho de las mujeres a su propio goce y satisfacción sexual. Y en definitiva, contribuir a la construcción de la igualdad, fomentando una actitud reflexiva y crítica hacia el modelo de sexualidad patriarcal, coital y falocéntrico.

Para la consecución de tales objetivos utilizamos una metodología constructivista e innovadora, siendo el clítoris, como protagonista de esta guía, quien relata de viva voz su historia y experiencias. Lo que hace de este recurso una guía especialmente atractiva y novedosa para facilitar un aprendizaje significativo.





Érase
una vez...



]

1

El clítoris y sus secretos

¡Hola!, Mi nombre es Clítoris, hoy por fin me he decidido a contar mi verdadera historia, para aclarar, de una vez por todas, algunas cuestiones desconocidas sobre mi existencia.

La verdad es que no sé muy bien por donde empezar. Comenzaré diciendo que mi vida ha estado siempre marcada por el silencio, la ocultación y la violencia. Ya desde la antigüedad han sido muchas las personas que han intentado invisibilizarme y acallar mi voz, especialmente han querido «esconder» la importante función que desempeño en el cuerpo de las mujeres y de la que después os hablaré.

Mi nombre proviene de la palabra griega «*Kleitōris*», que significa «pequeño monte». Soy el único órgano que poseen las mujeres dedicado por entero a su placer sexual, y estoy formado por miles de terminaciones nerviosas y vasos sanguíneos, desempeñando la misma función que el pene en los hombres, aunque, a diferencia de éste, yo no participo del mecanismo reproductivo ni urinario, es decir, estoy única y exclusivamente dedicado al placer sexual de la mujer.

A lo largo de esta guía te revelaré mis secretos más íntimos para que puedas conocerme mejor: mis experiencias de juicio, tortura e incluso muerte; mi función en el cuerpo femenino y las partes de las que estoy formado; las prácticas que me excitan, produciéndote un placer sin límites; y mis visitas al especialista. Todo ello te ayudará a que descubras quién soy, a que me valores, me mimes y me explores.



Juicio y tortura **al clítoris**



El clítoris y sus secretos

Son muchas las personas que se han interesado en mi estudio. Según estas investigaciones parece que la primera vez que fui nombrado en un tratado de medicina fue en el siglo xvi, aunque nadie lo sabe con total certeza.

El profesor de cirugía Mateo Relando Colombo, que trabajó en la Universidad de Padua (Italia), habló de mí en su libro *De re anatomica* que publicó en el año 1559. Pero fue su mentor, Andreas Vesalius, estudioso de los órganos reproductores femeninos, quien alcanzó mayor fama, cayendo en el olvido el descubrimiento de Colombo y con éste yo también. No obstante, se dice sin mucha precisión que la medicina conocía mi existencia desde el siglo ii d. C., al haber sido nombrado e identificado por el médico Rufo de Éfeso.

Será finalmente en 1844, cuando el anatomista alemán George Covel no sólo me redescubre sino que publica excelentes dibujos sobre mí, que a principios del siglo xx serán incluidos en los más representativos libros de anatomía, concretamente en el destacado manual *Gray's Anatomy*.

Sin embargo, en 1865, en un momento en el que el clítoris representaba la esencia de todo mal, incluso



la «marca del diablo», Baker Brown, presidente de la *British Medical Society*, destacó que la masturbación femenina era origen de enfermedades y desviaciones, pudiendo provocar ceguera, desequilibrio mental, histeria, epilepsia, demencia e incluso muerte prematura, recomendando la extirpación del clítoris como principal método de prevención. Práctica que, aunque fue cuestionada por muchos de sus colegas, derivó en la mutilación de muchas mujeres hasta la segunda década del pasado siglo xx. Misteriosamente, en 1948, desaparecen de la *Gray's Anatomy* los datos y dibujos que habían sido incluidos sobre mí un siglo antes.

Años más tarde, en la década de los 60, fui estudiado por el famoso ginecólogo William Howell Masters y por la psicóloga Virginia Eshelman Johnson, conocidos como Masters y Johnson. Que destacaron de nuevo mi importante función dedicada por entero al placer sexual de la mujer. Sin embargo, y a pesar de los grandes esfuerzos y redescubrimientos de conocidos y reputados especialistas de la época, hace tan sólo cuatro décadas, en los 70, mi nombre no sólo era considerado ofensivo en los medios de comunicación, sino que se convirtió en una palabra tabú, especialmente en algunos países. Actualmente, sigo estando invisibilizado, se habla poco o nada de mí, y cuando se hace educación sexual en la escuela se obvia en gran medida mi existencia, excluyéndome de los libros de texto, al no formar parte del sistema reproductor, lo que ha sido considerado como un acto de «ablación» o «extirpación cognitiva» del clítoris.

En definitiva, la historia de mi vida está marcada por la ocultación y el maltrato. Siempre relegado por la vagina, órgano involucrado en la reproducción, que tradicionalmente se ha equiparado al pene en su papel en la sexualidad femenina. Impidiendo, de

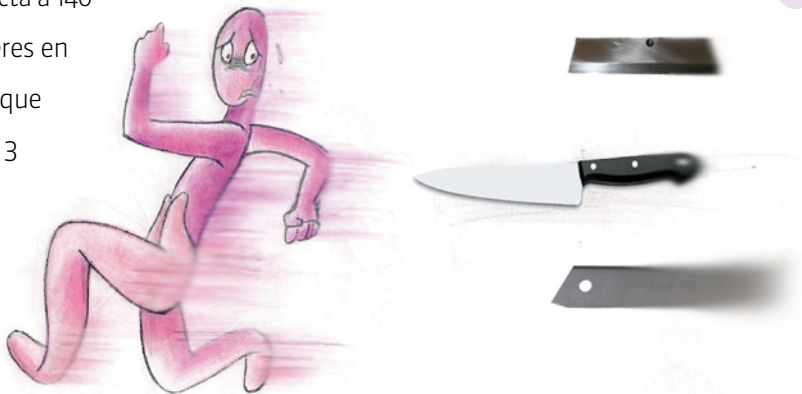
El clítoris y sus secretos

este modo, que las mujeres pudiesen disfrutar de una parte de su cuerpo tan importante para su placer.

Especial atención merecen ciertas costumbres que han ejercido sobre mí y, en consecuencia, sobre la sexualidad femenina un impacto muy negativo. Así, en determinadas culturas africanas, asiáticas y suramericanas se realizan una serie de prácticas que se conocen con el nombre de ablación (mutilación total o parcial del clítoris y de los órganos sexuales externos femeninos). Prácticas a las que son sometidas las niñas a una edad muy precoz, consideradas parte de un ritual de iniciación a la pubertad, y realizadas con el objetivo de evitar que las adolescentes y jóvenes descubran el placer sexual y el orgasmo. Garantizando así su «virginidad» y «castidad» hasta el matrimonio, y asegurando su fidelidad durante el mismo.

La ablación del clítoris se practica actualmente en más de la mitad del continente africano, también se practica en ciertos países asiáticos y puntualmente en algunos países suramericanos, tales como Colombia y Perú. La Organización Mundial de la Salud estima que la mutilación femenina afecta a 140

millones de niñas y mujeres en el mundo, considerando que anualmente un total de 3 millones de niñas corren el riesgo de sufrirla. Recientemente, con el objetivo de



sensibilizar sobre esta práctica, que constituye una brutal violación de los derechos humanos de niñas y mujeres, la OMS propuso el día 6 de febrero como el Día Internacional de la Tolerancia Cero con la Mutilación Genital Femenina.

Asimismo, estas prácticas tienen también lugar de forma aislada en comunidades de emigrantes establecidas en países industrializados. En España la realización de estas prácticas fue constatada por el colectivo docente, alarmado por las quejas de las niñas inmigrantes en las escuelas, amenazadas o sometidas por sus familias a este tipo de intervenciones; así como por el Defensor del Pueblo, alertado por los centros sanitarios. Con el objetivo de erradicar esta situación, el Gobierno de España



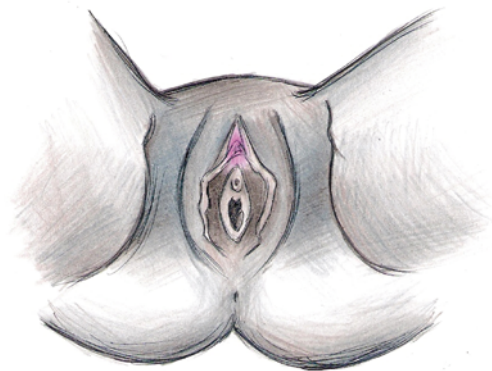
aprobó en julio de 2005 una ley orgánica que permite perseguir extraterritorialmente la ablación femenina, otorgando a los jueces y juezas la capacidad de emprender acciones legales contra esta agresión, aun cuando tenga lugar fuera de las fronteras españolas. En este sentido, recientemente –en octubre de 2012–, se pronunció el Tribunal Supremo confirmando en su sentencia la condena por delitos de lesiones y de mutilación genital a un

El clítoris y sus secretos

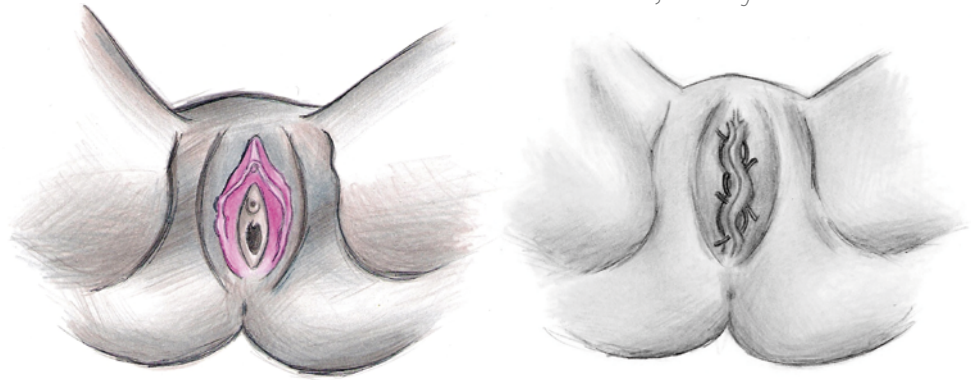
padre y una madre subsaharianos residentes en España que practicaron la ablación del clítoris a su hija cuando la niña contaba con menos de un año de edad.

Las dos formas de mutilación genital femenina que persisten aún en la actualidad son la ablación o «sunna» y la infibulación o «circuncisión faraónica»: ambas se realizan habitualmente sin anestesia y por medios caseros y tradicionales. La primera de ellas consiste en la mutilación parcial o total del clítoris. La segunda es todavía más agresiva, produciendo un fuerte dolor a la víctima y provocando situaciones de extrema gravedad en las que la vida de la niña corre peligro, con resultado de muerte en no pocas ocasiones. En esta segunda práctica se elimina totalmente el clítoris, junto con los labios menores y mayores que, posteriormente, son cosidos y sellados con alambre, fibras vegetales o sedal de pescar, cerrando totalmente la vagina, y dejando un pequeño hueco para orinar. Impidiendo que la niña pueda andar de forma normal y acarreándole en su juventud terribles dolores cuando mantiene relaciones sexuales.

Sin embargo, no debemos quedarnos con la idea de que en los países occidentales, supuestamente desarrollados, esta práctica tan violenta, deleznable y aberrante sólo se produce de forma puntual y marginal en las comunidades emigrantes. Esta idea estaría ocultando una realidad no menos intolerable: que la ablación del clítoris es la práctica mé-



Ablación o «sunna»



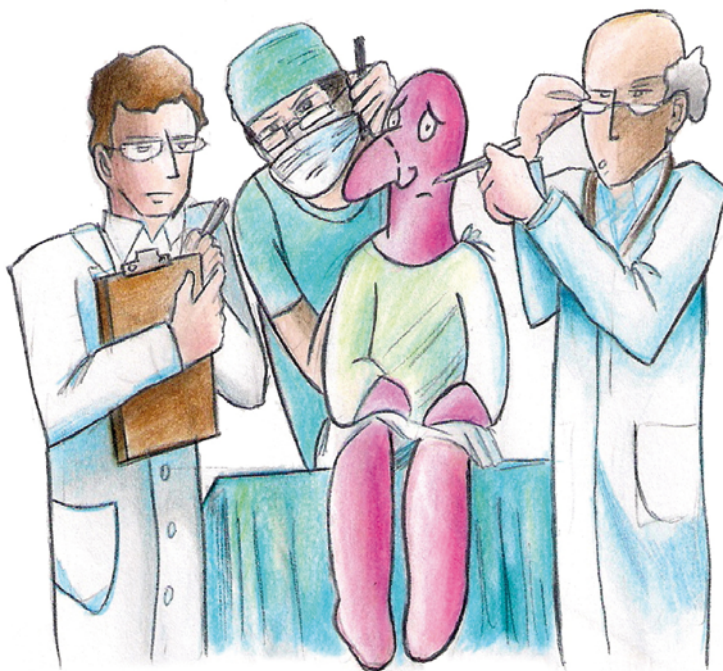
Infibulación o circuncisión faraónica

dica más extendida cuando una niña nace con una «hipertrofia de clítoris», es decir, con un clítoris «demasiado grande» según el criterio médico, lo que sucede en algunas personas intersexuadas (aquellas que nacen con características sexuales femeninas y masculinas que no permiten encasillarlas inmediatamente como niños o niñas).

Esta intervención, consistente en «recortar el clítoris» de la menor con el objetivo de que no parezca un pene, se denomina en occidente «clitoridectomía», término más políticamente correcto y socialmente más aceptable que el de «ablación». Permittedo a la comunidad médica, a través de las modernas técnicas quirúrgicas, desligarse de las aberrantes prácticas de las culturas no occidentales subdesarrolladas. No obstante, tales prácticas médicas no hacen más que avalar y reproducir las normas sociales sobre el sexo y el género, pues se orientan fundamentalmente a «forzar» los cuerpos «ambiguos» a las dos casillas excluyentes legitimadas por la sociedad occidental (hombre/mujer). Motivo por el cual la autora Anne Fausto–Sterling se ha referido

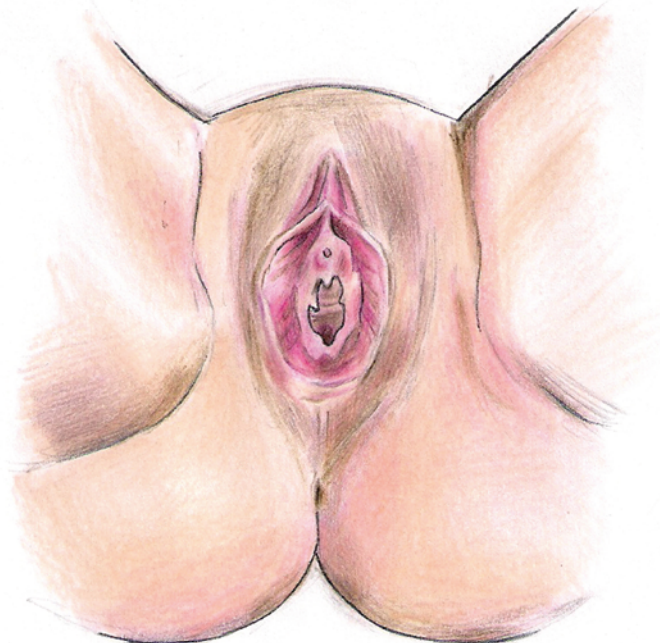
El clítoris y sus secretos

a estas intervenciones médicas como «calzador quirúrgico». No obstante, los resultados para las mujeres pueden ser los mismos que los producidos por la ablación: fuertes dolores e incapacidad de disfrutar del placer sexual. Convirtiéndolas en personas a las que se mutilaron partes de



su cuerpo, comprometiendo su capacidad de disfrutar del placer sexual. Y aun más importante, en personas a las que se trata de imponer una identidad de género concreta, negando su libertad y subjetividad individual para ser y posicionarse cómo sujetos sexuados de derechos.

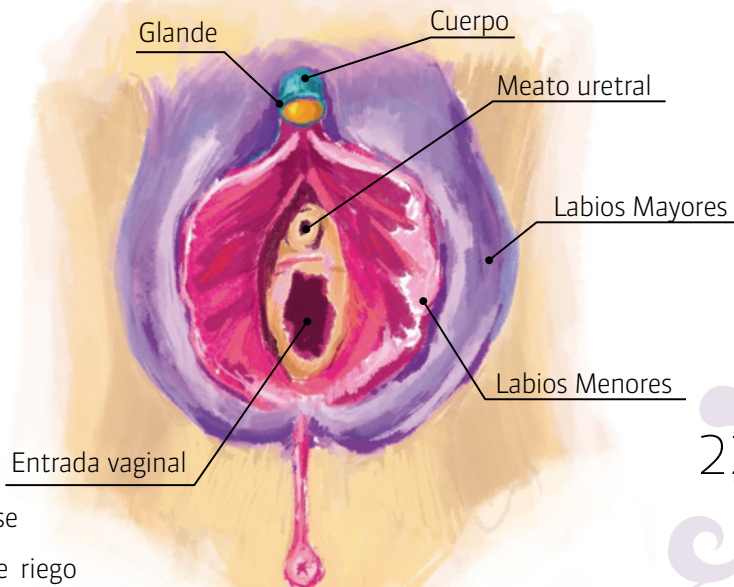
Descubriendo
el clítoris
y sus secretos



¿Dónde estoy y qué órganos me rodean?

Antes de hablar de mí me gustaría presentar a algunos de los diferentes órganos genitales femeninos que me rodean. Como sabéis, los genitales de la mujer están localizados en la parte baja del vientre, formados por órganos externos e internos constituídos por una gran cantidad de terminaciones nerviosas y vasos capilares que se dilatan con el mayor aporte de riego sanguíneo, producido durante la excitación.

Sin embargo, ya desde la antigüedad estos órganos femeninos, con elevado potencial erótico, han sido grandes desconocidos, acaparando la vagina todas las atenciones, asumiendo un papel preferente por ser el órgano sexual de la mujer estrechamente vinculado a la maternidad y a la reproducción. De este modo, al mismo tiempo que se han ocultado los principales órganos implicados en el placer femenino se ha negado también la sexualidad femenina, convirtiendo a la mujer en un ser orientado a la reproducción, «no legitimado» para disfrutar de su cuerpo.



Algunas de las zonas y órganos que me rodean son el Monte de Venus, el meato uretral, el orificio vaginal y los labios menores y mayores, que conmigo constituyen la vulva. A continuación os hablaré brevemente de ellos.

El *Monte de Venus*, que puede considerarse como el acceso a la zona genital, constituye el límite superior del área genital femenina. En él se encuentran numerosas terminaciones nerviosas y vasos capilares que riegan los genitales. Está generalmente cubierto de un vello rizado y suave que va desde el bajo vientre hasta la comisura de los labios mayores, donde comienza la vulva. La *vulva*, es el conjunto del que yo formo parte, junto con los labios mayores, los labios menores, el orificio vaginal y la hendidura vulvar. Al igual que el Monte de Venus, la vulva se encuentra también cubierta de vello, ofreciendo un aspecto delicado y reservado por su apariencia y tonalidad,

y por estar semiculta entre los muslos. El aspecto exterior de la vulva es diferente según las distintas etapas de desarrollo de la mujer, produciéndose los cambios más destacados durante la adolescencia, el embarazo y el parto.

Otra estructura, de un centímetro aproximadamente y por el que se accede a la uretra, es el *meato urinario*.



El clítoris y sus secretos

Este órgano está compuesto también de numerosas terminaciones nerviosas y posee una gran sensibilidad a la estimulación. De hecho, muchas mujeres experimentan un gran placer al estimularlo.

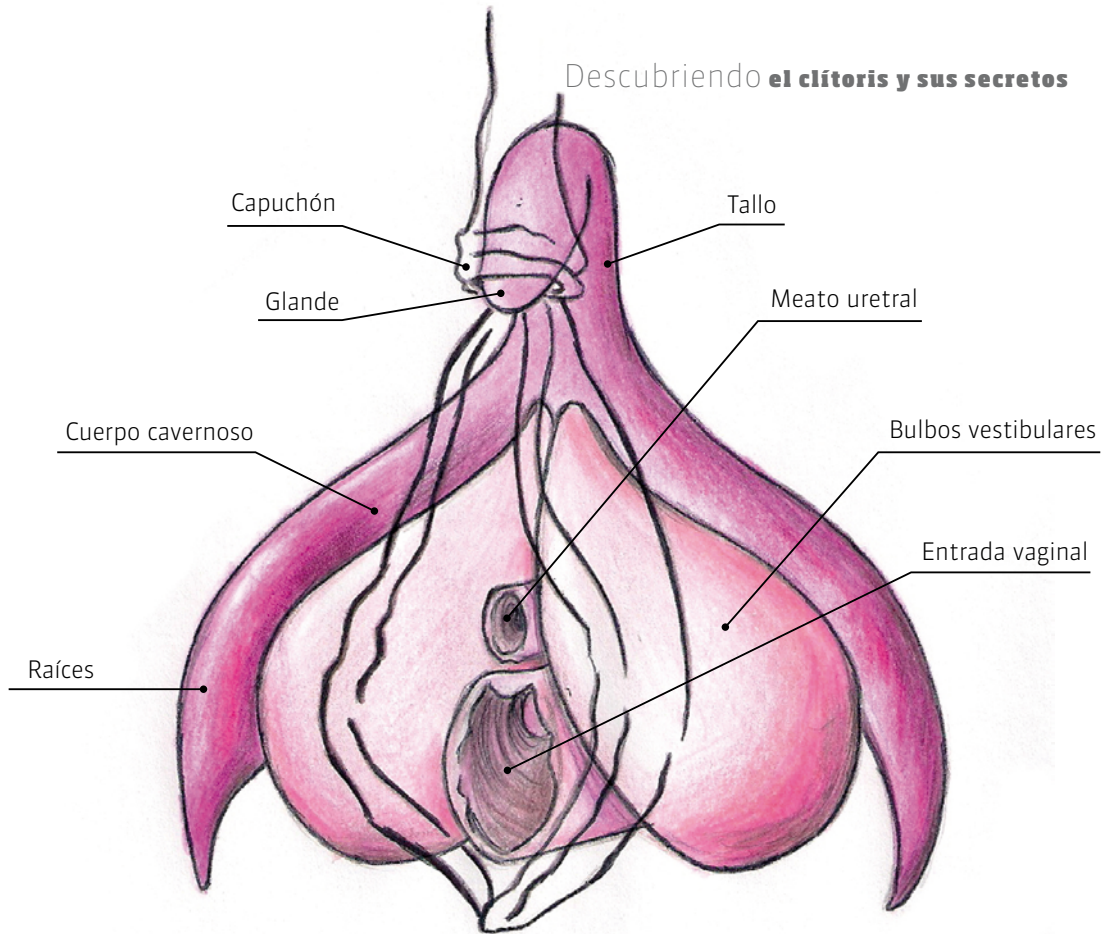
Internamente, a ambos lados del orificio vaginal, se sitúan las Glándulas de Bartholin, que tienen forma de habichuela y miden un centímetro de diámetro. Cuando la mujer está excitada segregan un líquido claro y mucoso que sirve como lubricante de la vulva. Junto a estas glándulas, destacan las glándulas de Skene y las glándulas uretrales y parauretrales, menos conocidas y que algunos especialistas han denominado «próstata funcional de las mujeres», identificándolas como responsables de la controvertida eyaculación femenina.

Yo me encuentro situado en la zona superior de la vulva, en la parte anterior del orificio vaginal, unido a los labios menores y recubierto parcialmente por éstos, de forma que sólo es visible mi glande. Tengo entre 6000 y 8000 terminaciones nerviosas que ante un ligero estímulo responden con una erección, vehiculizando así el placer sexual de la mujer.

Mis partes. Así soy yo

Tradicionalmente se diferencian en mí dos grandes partes: glande y cuerpo o tronco. El glande constituye un pequeño botón en el que se acumulan, como acabo de señalar, miles de terminaciones nerviosas que vehiculizan el placer sexual. Así, aunque parezca imposible, tengo casi más del doble de terminaciones nerviosas que el pene, lo que me dota de una gran capacidad para proporcionar placer a la mujer, y soy sin duda la parte más sensible del

Descubriendo **el clítoris y sus secretos**



cuerpo humano, que sólo las mujeres poseen. Podríamos decir que soy un potente,preciado e insustituible «botón» dedicado por entero al placer femenino. Esta parte de mí, única visible de mi cuerpo, es una zona muy sensible que suele estar cubierta parcialmente por el capuchón o prepucio, formado por la conjunción de los labios mayores y menores. Aunque

El clítoris y sus secretos

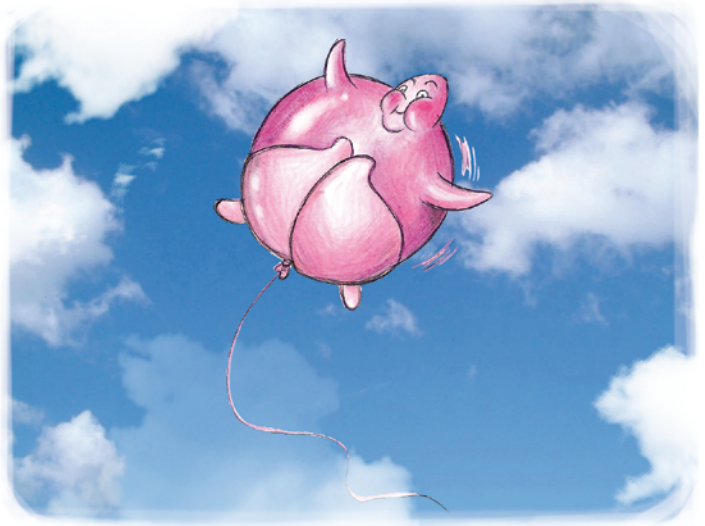
es posible que cuando la mujer está excitada el tamaño de mi glande aumente tanto que asome entre los pliegues de los labios menores.

Por otra parte, mi tronco, también conocido como tallo o cuerpo, tiene forma de cilindro y está formado por dos estructuras o cuerpos cavernosos que están unidos y que se prolongan hasta el hueso púbico. Esta parte se puede percibir si colocáis los dedos por debajo del glande y los movéis de derecha a izquierda; de este modo, a través de vuestro tacto sentiréis una especie de cordón redondo y no muy recto que se mueve al presionarlo, resultando la estimulación en esta zona muy placentera. A su término mi tronco se divide en dos tramos, correspondientes a las dos estructuras que lo conforman, que se conocen con el nombre de raíces. Mis raíces son unas largas y delgadas bandas de tejido eréctil que se extienden desde el tallo a lo largo de los dos huesos que forman el pubis y que envuelven la uretra y la vagina, extendiéndose hasta la zona situada entre el inicio de la vagina y el recto.

Por otra parte, al lado de cada una de las raíces se halla una zona bulbosa de tejido eréctil, conocida como bulbos del clítoris. Helen O'Connell, jefa del departamento de Urología del Royal Melbourne Hospital (Australia), es la única persona que ha estudiado mi anatomía gracias a la medicina moderna, concretamente a la resonancia magnética y a la disección de la vulva de mujeres fallecidas; comprobando que la anatomía de mis bulbos ha sido presentada erróneamente en los diferentes manuales de anatomía existentes. Destacando que mis bulbos son bastante más grandes de lo que se pensaba y están altamente vascularizados, rodeando por ambos lados la uretra y las paredes vaginales, situándose directamente

bajo su mucosa, de modo que en su interior son como una esponja que se llena de sangre durante la excitación, pudiendo llegar incluso a triplicar su tamaño, al igual que lo hacen los cuerpos cavernosos del pene. De forma que, contrariamente a lo que podría pensarse, el tercio más externo de la vagina está constituida en parte por el tejido esponjoso de mis bulbos, lo que explica que ésta sea su parte más sensible.

Así, lo que la mayoría de las personas llaman clítoris no es más que una pequeña parte de mí: el glánde. Sin embargo, y como acabáis de descubrir, yo constituyo un órgano complejo, intrincado de nervios y vasos sanguíneos, con grandes partes invisibles que se prolongan en el interior del cuerpo femenino, formando una pirámide de tejido eréctil dedicado por entero al placer. Alcanzando una longitud total de 9-10 centímetros y una anchura de 6, variable en función de la mujer y de sus niveles hormonales. No obstante, hay que matizar que mi tamaño no ejerce ni condiciona en ninguna medida la sensibilidad o la capacidad para obtener placer. Además, a diferencia de lo



El clítoris y sus secretos

que muchos piensan, soy yo, como acabo de demostraros, y no la vagina, el homólogo del pene. De hecho, ambos procedemos de la misma estructura embrionaria, diferenciándonos únicamente en dos aspectos: a) a diferencia del pene, la uretra no pasa a través de mí; y b) mientras que el pene está implicado en el mecanismo reproductivo y «trabajo» exclusivamente a favor del placer femenino.

Además, otra importante cuestión que se desprende de estos datos sobre mi anatomía es que no existen dos tipos de orgasmo, vaginal y clitórico (maduro e infantil, como respectivamente les llamó Freud, el padre del psicoanálisis); sino que sólo existe un único tipo de orgasmo, derivado de mi estimulación directa o indirecta, al extenderse mis terminaciones nerviosas hasta el interior de la vagina. Carla Lonzi, una feminista italiana, especialmente crítica con el modelo propuesto por Freud de orgasmo vaginal-maduro *versus* orgasmo clitoriano-infantil, alzó su voz para defenderme y manifestar su rechazo más feroz al orgasmo vaginal *normalizado* e impuesto desde una sociedad patriarcal que, en un acto de violencia cultural, extrapola el mecanismo del placer masculino al placer femenino. Así, mientras en los hombres el mecanismo del placer se encuentra estrechamente ligado al mecanismo reproductor; en las mujeres, mecanismos de placer y de reproducción están comunicados, pero no son coincidentes. De forma que, la imposición a la mujer de una coincidencia que no pertenece a su fisiología constituye un acto atroz de violencia cultural. Siendo la mujer «clitórica», siguiendo a Carla Lonzi, aquella que verdaderamente adquiere una autoconciencia de sí misma y de su feminidad, demandando un tipo de sexualidad autónoma y no reproductora. Otorgándome así el protagonismo que me corresponde.



Los placeres **del clítoris**

4



Lo que más me gusta

Aunque todo vuestro cuerpo tiene capacidad erógena, estimularme es el modo más habitual que tienen las mujeres de obtener placer. Además, como acabo de destacar, mi estimulación, individualmente o en pareja, bien sea directa (a través de caricias o masajes) o indirecta (a través de la penetración vaginal u otras prácticas), es siempre la responsable del placer sexual y del orgasmo de las mujeres.

Cuando una mujer se encuentra excitada sexualmente, la sangre se propaga por mi tejido eréctil. Mi cuerpo se pone en erección y mi glande y los bulbos aumentan muy considerablemente de tamaño. Se produce una reacción en cadena, de modo que el tejido eréctil del interior de los labios menores y mayores también se dilata y endurece, pudiendo triplicar su tamaño original; y la vagina se ensancha y se dilata. Los genitales externos y la vagina se humedecen, gracias a la acción de las glándulas de Bartholin y de las glándulas uretrales y parauretrales.

Como consecuencia de esta excitación la sangre aporta al cerebro sustancias químicas que hacen que aumente la sensación de bienestar y el corazón palpita más rápido. Cuando la estimulación sexual es continua los músculos del suelo pélvico se contraen terminando en contracciones involuntarias de otros grupos musculares y mayor aumento del ritmo respiratorio, cardíaco y de la presión sanguínea. Esto es lo que se conoce como orgasmo, durante el cual miles de hormonas y sustancias químicas del «placer» son liberados en el torrente sanguíneo.

Inmediatamente después de esta arrolladora y efímera sensación, las mujeres, a diferencia de los hombres que tienen periodo refractario, pueden continuar estimulándose y



son capaces de obtener orgasmos múltiples. En cualquier caso, las sensaciones subjetivas que se experimentan pueden variar mucho en función de las personas, las experiencias o los momentos vitales que atraviesan. Por lo que no hay una sino infinitas formas de experimentar el orgasmo.

Y si hay múltiples e infinitas formas de experimentar el orgasmo también hay muchas y muy diversas formas de estimulación para obtener placer. Así, para estimularme, bien in-

El clítoris y sus secretos

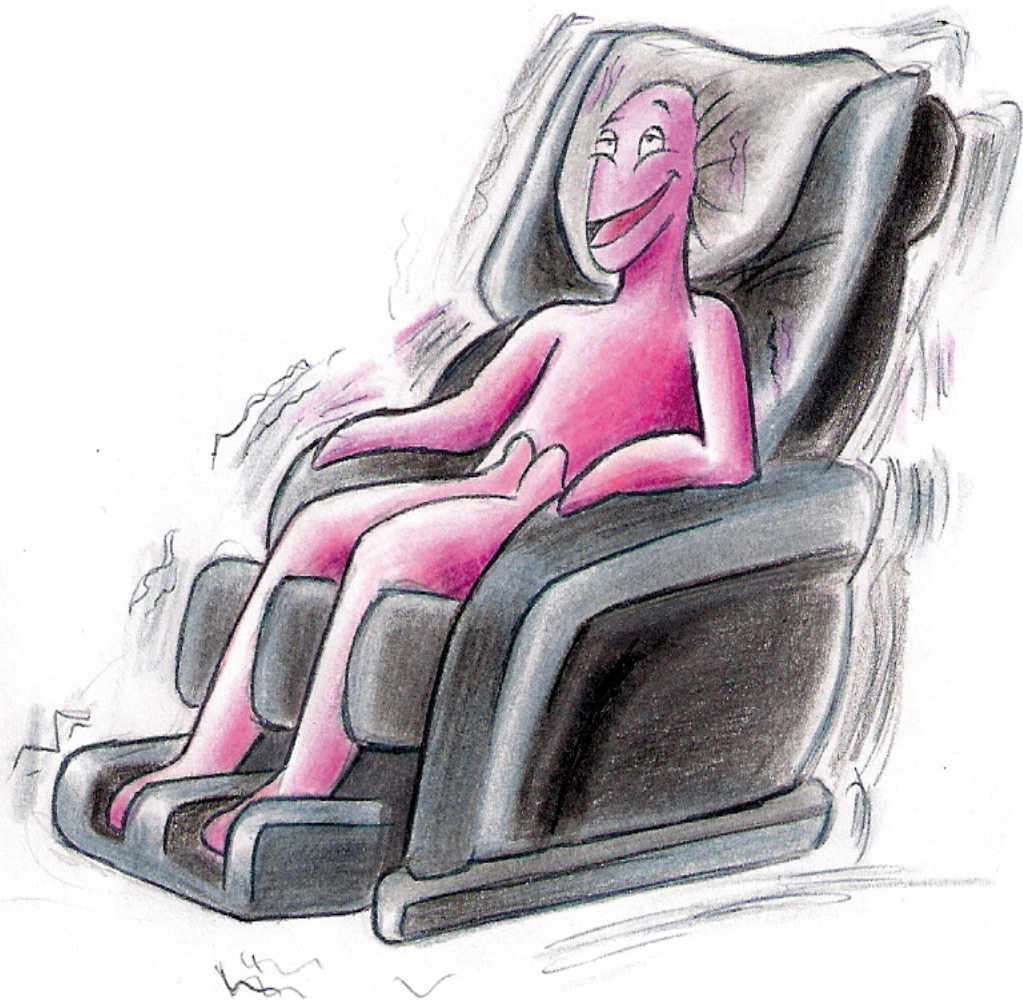
dividualmente o en pareja, algunas mujeres suelen usar habitualmente la misma técnica, mientras que a otras les gusta variar y probar nuevos métodos. Algunas prefieren hacerlo de forma suave y delicada, mientras que otras gozan estimulándose de forma más intensa, aumentando gradualmente la intensidad a medida que se acerca el orgasmo. De forma general, pueden diferenciarse dos formas de estimularme: directamente o indirectamente.

En relación a la estimulación directa, ejercer directamente presión sobre mi glánde puede resultar molesto, especialmente si no hay una lubricación adecuada. En caso de que no haya suficiente lubricación en la zona se puede utilizar saliva, aceite o lubricantes especiales. En esta sentido, es importante saber que si se utiliza un preservativo de látex no se pueden emplear lubricantes a base de aceite, ya que lo dañarían, siendo aconsejable el uso de lubricantes de base acuosa.

Por otra parte, además de la estimulación directa, también puedo ser estimulado más indirectamente. Algunas formas de hacerlo son a través de fantasías, masajes en diferentes partes del cuerpo con gran capacidad erógena, masajes en órganos cercanos, apretando fuertemente los muslos y los músculos del suelo pélvico, o durante el coito vaginal.

El cerebro es el gran órgano sexual por excelencia, fantasear con situaciones de contenido erótico puede provocar una gran excitación sexual en la mujer, incluso mayor que cualquier masaje, fricción o estimulación directa; asimismo el cuerpo humano tiene numerosas zonas erógenas, especialmente los pechos, las nalgas, la nuca o la cara interna de los muslos; zonas que cuando son estimuladas producen un gran placer. Cada persona tiene





El clítoris y sus secretos

sus propias zonas erógenas, puesto que todo el cuerpo es susceptible de erogenización, siendo la piel el mayor órgano sexual del que disponéis.

En cualquier caso, la estimulación directa e indirecta no son excluyentes, sino que pueden y deben combinarse.

Además, cada mujer debe conocer y explorar su cuerpo, sólo así sabrá que técnicas, intensidades o posturas son las más adecuadas para experimentar y disfrutar de su placer.



El clítoris **en la consulta**

5

GINECOLOGÍA



Cuídame mucho

Como cualquier otra parte del cuerpo los órganos sexuales, incluido yo, necesitamos ser cuidados, mimados y revisados. Así, aún en ausencia de molestias o síntomas evidentes de que algo marcha mal, las mujeres deberían revisarse aproximadamente cada año.

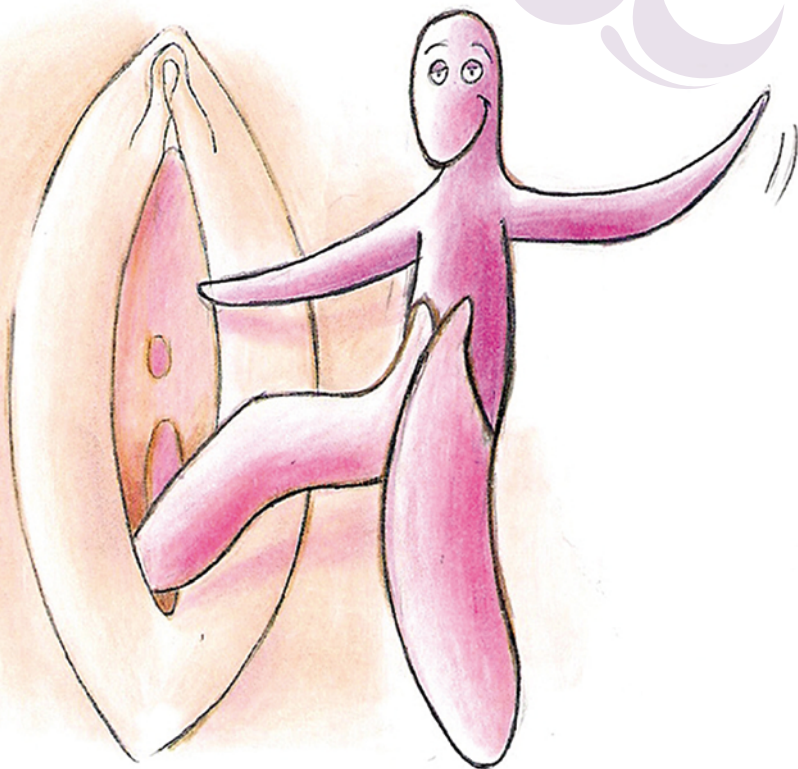
A veces las mujeres pueden sentir pequeñas molestias que son normales y que no presentan mayor importancia. Por ejemplo, es frecuente la sequedad e irritación tanto en la vulva como dentro de la vagina. La sequedad es a menudo causada por un exceso de lavados y de uso de jabón. Así, evitar el uso de jabones, que pueden dañar el pH de la zona, o humedecer estas zonas con aceites apropiados podría restablecer el equilibrio rápidamente y aliviar estas molestias. Si esto no ayuda, lo más recomendable es acudir a tu centro de ginecología habitual. Ya que otras posibles causas podrían ser infecciones vaginales, hongos o infecciones de transmisión sexual que necesitan un diagnóstico y tratamiento específico.

Otras molestias comunes son las que se producen durante el coito vaginal, cuando la mujer no está suficientemente excitada y lubricada. Para evitar estas molestias es necesaria una estimulación óptima, ten en cuenta que los productos lubricantes también pueden ayudarte. Si surgen otros problemas, no dudes en acudir a tu ginecólogo/a o sexólogo/a.



El clítoris **se despide**

6



El clítoris y sus secretos

Ha llegado el momento de mi despedida. Pero no quiero irme sin deciros que, aunque haya sido brevemente, contar mi historia constituye ya una práctica subversiva que espero contribuya a mi dignificación y visibilización. Visibilización que supone también, como no podría ser de otro modo, la dignificación y legitimación de la sexualidad de las mujeres y, en definitiva, un paso decisivo hacia la igualdad de género.

Me gustaría también destacar antes de irme la necesidad de llevar a cabo una educación sexual integradora para todas las personas de la que forme parte con el protagonismo que me merezco y que, más allá de los riesgos derivados de la práctica sexual, se oriente hacia la dimensión identitaria y relacional de la sexualidad, y se convierta, necesariamente, en una herramienta de lucha por la igualdad y por el respeto e inclusión de la diversidad sexual. Una educación sexual que permita no sólo denunciar el abuso que tradicionalmente han sufrido las mujeres y las minorías sexuales, visibilizando sus realidades, sino que en un acto de empoderamiento de estos colectivos y de la sociedad en general, les permita transgredir el *status quo* construido sobre las rígidas normas de género.

Hasta aquí ha llegado mi relato. Espero que hayas aprendido un poco más sobre mí y que mis palabras te hayan conmovido, cuento con tu ayuda para defenderme de todas las agresiones de las que todavía soy objeto y para ayudarme a colocarme en el lugar estelar que me corresponde en la vida sexual de todas las mujeres. No me olvides...



El clítoris en otras lenguas

7

A lo largo de esta publicación el concepto *clítoris* se encuentra presente en cada página resaltado en color rosado en algunas de las lenguas universales.

Alemán: **klitoris** (als)

Inglés: **clitoris** (en)

Portugués: **clítoris** (pt)

Árabe: **رظب** (ar)

Islandés: **snípur** (is)

Quechua: **rakha k'akara** (qu)

Búlgaro: **κλιτορ** (bg)

Italiano: **clitoride** (it)

Ruso: **κλιτορ** (ru)

Bengalí: **ভগাঙ্কুর** (bn)

Japonés: **陰核** (ja)

Serbocroata: **klitoris** (sh)

Bretón: **ellig** (br)

Latín: [1] **landica** (la)

Sudanés: **util** (su)

Bosnio: **klitoris** (bs)

Mapuche: **kewü kutri** (arn)

Turco: **klitoris** (tr)

Catalán: **clítoris** (ca)

Neerlandés: **clitoris** (nl)

Gallego: **clítoris** (ga)

Checo: **klitoris** (cs)

Occitano: **clitòris** (ca)

Español: **clítoris** (es)

Francés: **clitoris** (fr)

Serbio: **κλιτορис** (sr)

Griego: **κλειτορίς** (el)

Polaco: **lechtaczka** (pl)

Pronunciación: **[kli.to.ris]**

Etimología: **κλειτορίς**

Para **saber más**

Libros

- Barragán, F. (1991). Educación sexual imposible: ¿Aprender a ser felices? *Investigación en la Escuela*, 14, 87-96.
- Carrera, M.V., Lameiras, M. y Rodríguez, Y (2012). Hacia una Educación Sexual que todavía es posible. *Revista d'Informació Psicològica*, 103, 4-14
- Fausto-Sterling, A. (2006). *Cuerpos Sexuados. La política de género y la construcción de la sexualidad*. Barcelona: Melusina (Versión original, 2000).
- Hite, S. (1977). *Informe Hite sobre la sexualidad femenina*. New York: Dell Publishing.
- Hite, S. (2002). *El Orgasmo Femenino*. Barcelona: Ediciones B.
- Lameiras, M. y Carrera, M. V. (2009). *Educación sexual: de la teoría a la práctica*. Madrid: Pirámide.
- Lameiras, M., Carrera, M.V. y Rodríguez, Y. (2013). *Sexualidad y salud: el estudio de la sexualidad humana desde una perspectiva de género*. Vigo: Servicio Publicaciones de la Universidad de Vigo.
- Lonzi, C. (1981). *Escupamos sobre Hegel: La mujer clitorica y la mujer vaginal*. Barcelona: Anagrama (Versión original, 1975).
- Masters, W. H. y Johnson, V. E. (1981). *Respuesta sexual humana*. Buenos Aires: Editorial Interamericana (Versión original, 1966).
- O'Connell, E., Sanjeevan, K. y Hutson, J. S. (2005). Anatomy of the Clitoris. *The Journal of Urology*, 174, 1189-1195.
- Organización Mundial de la Salud (2012). *Nota de prensa nº 241: Mutilación genital femenina*. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs241/es/index.html>.
- Wimpissinger, F., Stifler, K., Grin, W. y Stackl, W. (2007). The female prostate revisited: perineal ultrasound and biochemical studies of female ejaculate. *Journal of Sexual Medicine*, 4 (5), 1388-1393.

Documentales

- El clitoris: ese gran desconocido** (Dominici, M., Francia/Gran Bretaña, 2003). Recuperado de: <http://psicosexualidadourense.blogspot.com.es/search/label/El%20cl%C3%ADtoris%20ese%20gran%20desconocido>
- El orgasmo de ella** (Favrou, S., Francia, 2006). Recuperado de: <http://psicosexualidadourense.blogspot.com.es/search/label/El%20orgasmo%20de%20ella>
- Masturbación femenina** (Goldberg, N., Reino Unido, 2006). Recuperado de: <http://psicosexualidadourense.blogspot.com.es/search/label/Masturbaci%C3%B3n%20femenina>