

Jane Morgan y Cata Ramírez

ILUSTRACIONES DE ANDREA BARJA

Mi PROPIO SUTRA

Una guía para conectar
con tu placer

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

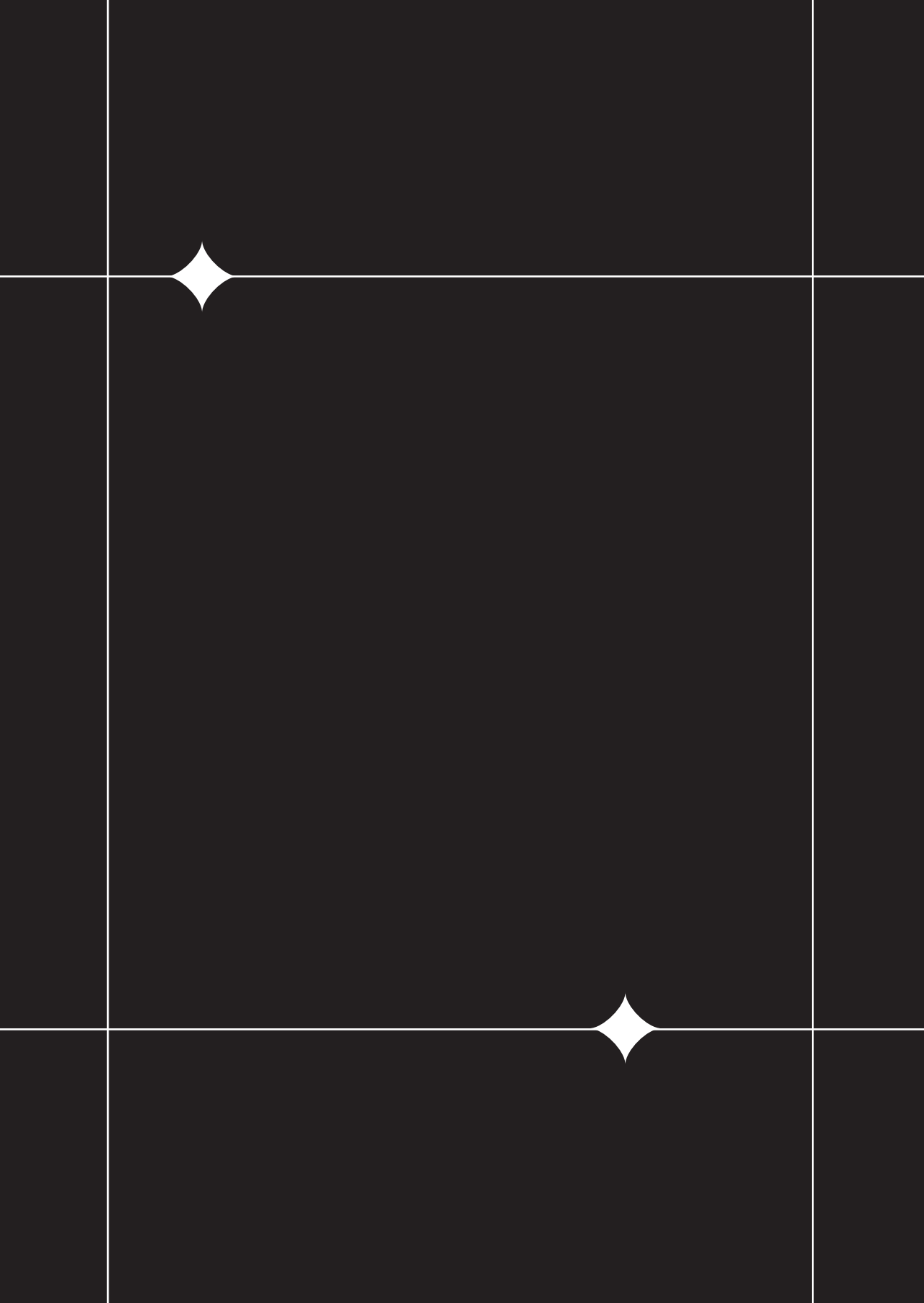
© 2024, Jane Morgan y Cata Ramírez
Derechos exclusivos de edición:
© 2024, Editorial Planeta Chilena S.A.
Avda. Andrés Bello 2115, 8º piso,
Providencia, Santiago de Chile

Investigación y producción periodística: Macarena Gallo
Ilustración de portada: Andrea Barja
Diseño: Isabel de la Fuente

1ª edición: diciembre de 2024

RPI: 2024-A-10282
ISBN: 978-956-408-674-3

Impreso en: CyC Impresores Ltda.





ÍNDICE

11 / PRÓLOGO

15 / NOTICIA EN DESARROLLO

Historia de la masturbación femenina a través de sus protagonistas	16
Revisemos la anatomía	27
El orgasmo	31
Limitantes del placer	34
Mitos de la masturbación	37
Beneficios de la masturbación	50

57 / PONTE CREATIVA

121 / LA MASTURBACIÓN Y YO

145 / AGRADECIMIENTOS

Dedicado a las mujeres que han
transformado sus vidas sexuales, abrazando
y revolucionando su propio placer.

PRÓLOGO

Pocas son las mujeres de nuestra edad —sobre los 40— que conversamos sobre la masturbación con amigas o nuestras mamás en nuestra infancia o adolescencia. Pocas nos atrevimos a integrar esta práctica a nuestra vida mientras estuvimos en pareja, amparadas en frases célebres como: "¿para qué? no lo necesito", "no sé cómo se hace", "siento vergüenza ajena de mis genitales" o "no estoy tan necesitada".

Pero ¿de dónde vienen todas esas ideas para inhibir la experiencia única y personal de regalarse un orgasmo? ¿Por qué todavía nos pone un poco incómodas? ¿Cuál es el mensaje que se nos quiso entregar históricamente al ponernos tantas trabas para disfrutar del placer con una misma?

¡Nos lo debemos! Tenemos que hablar de esto ¡ahora mismo! Si pasaron cientos de años antes de enterarnos dónde estaba el clítoris y cómo era su forma, no podemos esperar ni un día más para ponernos de cabeza a escudriñar en nuestro placer. Este es un libro para inspirarnos, pero también para cuestionarnos. Lo magnífico de la sexualidad es que está en constante desarrollo durante la vida de una persona. Así es que ¡nunca es tarde! No somos las primeras en escribir sobre la masturbación femenina y esperamos no ser las últimas.

Japi Jane es un proyecto que fue marcando hitos desde sus inicios en el 2006, con la firme convicción de lograr un impacto positivo en las vidas de las mujeres. Prueba de esto es que, desde un inicio, nuestros juguetes sexuales tenían una propuesta totalmente distinta a todo lo antes visto en el país: colores encendidos, formas amigables, caritas de conejitos, tamaños discretos, nada comparado con lo que escasamente habíamos visto: figuras realistas con venas y detalles que daban susto.

Somos una dupla que se ha comprometido en impulsar un cambio cultural y social que trascienda a la simple venta de juguetes sexuales. Jane, como fundadora, y Catalina, quien se unió al proyecto en 2008 y sigue siendo parte fundamental de Japi Jane hasta el día de hoy.

Empezamos en un casa por casa presentando los juguetes a grupos de mujeres en las famosas fiestas Tuppersex y, entre cositas para picar, pisco sours, vibradores y aceites estimulantes, emergió una verdad innegable: conversar y aprender sobre sexo hace bien para el alma.

Sin embargo, en un inicio intentamos hablar de la masturbación y no nos resultó muy fluido. Narices arrugadas y mejillas coloradas fue lo que recibimos por lanzarnos a la piscina sin meter el dedo chico antes para ver cómo estaba el agua. Entonces, nos pasamos varios años presentando a los vibradores como aliados en los encuentros con tu pareja, excelentes aparatos para una sesión de masaje íntimo, pero no hablamos de masturbación propiamente tal sino hasta recién iniciado el 2010, cuando tanteamos que el ambiente se empezó a despeinar un poco.

A pesar de lo anterior, sin duda fuimos creando un espacio de diálogo, de educación, de entretención, de compartir, de experimentar, de crecer y de disfrutar en torno de la sexualidad. Fueron cientos de casas que visitamos, miles de mujeres, varios talleres y diplomados en sexualidad, apariciones en radio y televisión y dos tiendas físicas.

Éramos una gringa y una chilena, ambas sin estudios formales en sexualidad aún, pero con disposición y motivación para provocar cambios que terminaron inevitablemente repercutiendo también en nuestras propias vidas.

Escribir un libro con una temática como esta, en Chile, cuando recién empezamos con el proyecto Japi Jane habría sido difícil. No imposible, pero sí difícil. Hoy, en cambio, tenemos permiso gracias a la información que nos han regalado todos los avances en temas de derechos sexuales, el movimiento feminista y, por qué no decirlo, también las redes sociales. Contamos con mayor apertura y mucha más cancha como para aventurarnos con un tema tan íntimo como este.

Pero si lo pensamos bien, a pesar de toda la atención que ha recibido la sexualidad femenina en el último tiempo y que sí, se la merece, la masturbación es, sin duda, la arista más desconocida de todas, pues cargamos todavía con una mochila de mitos y creencias negativas respecto de nuestro placer.

En los últimos 100 años, las mujeres hemos hecho avances significativos en nuestra manera de vivir y de habitar esta sociedad: hemos pasado de ser madres y esposas a jefas de hogar, profesionales, proveedoras, fuerza laboral y respecto de nuestra sexualidad...

queda la sensación de que estamos en una *performance* articulada por otros y para otros, nos queda todavía un pequeño camino para encontrarnos con nuestra propia sexualidad, con quienes somos. Ante esto, la dirección más auténtica que podemos tomar es hacia nosotras mismas, hacia nuestro placer.

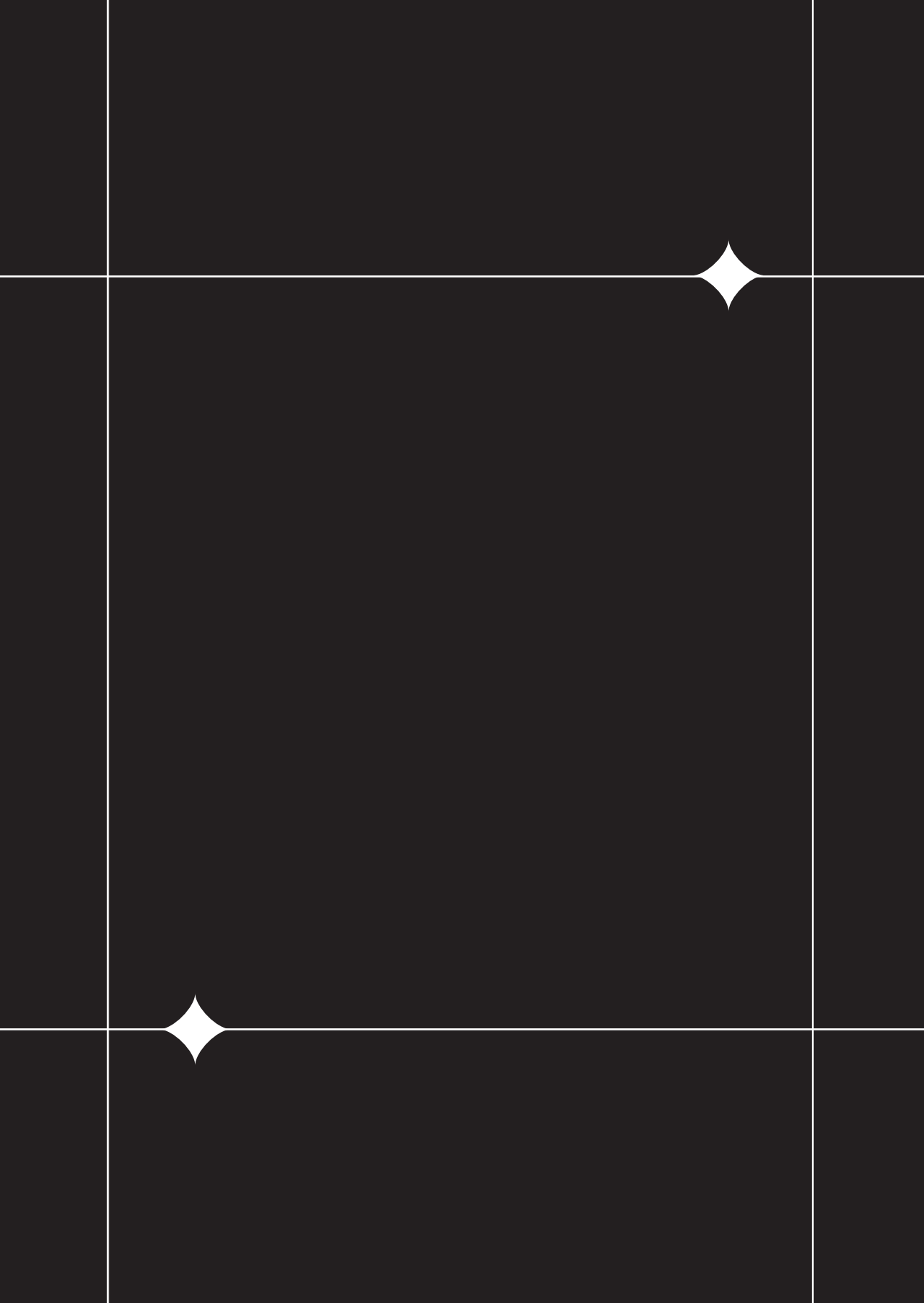
Y hablar de nuestra sexualidad no implica que la intimidad desaparezca ni pretende hacer público lo privado, pero estamos convencidas de que mantener espacios de goce personal es esencial y queremos que las personas lleguen a esos espacios informadas y empoderadas. De eso se trata este libro: de compartir entre amigas lo que hemos aprendido como mujeres trabajando en esto hace más de 15 años.

En el año 2020 realizamos una hermosa encuesta nacional —la primera en enfocarse en el placer sexual de las personas en Chile— y la bautizamos Nación Placer. Los resultados de este trabajo fueron reveladores: por una parte, se afirmaron tendencias que ya veníamos observando en nuestro día a día como educadoras sexuales y, por otro lado, se develaron todas las carencias que aún existen.

Nación Placer nos sirvió como una brújula que nos indicó claramente dónde enfocar nuestros esfuerzos. Si bien las cifras nos señalaron que hay una correlación directa entre la práctica de la masturbación y las personas que declaran tener encuentros sexuales más placenteros de forma habitual, también vimos que hay muchas mujeres que no la practican aún.

Nos queda claro que tenemos un largo trayecto por recorrer para levantar el bienestar y el disfrute sexual como elementos primordiales en la vida, para así contribuir a una mejor calidad de vida. *Mi propio sutra* es una idea fresca que surge como parte de nuestro trabajo y compromiso de abrir nuevos caminos y posibilidades para explorar el placer.

Esta es una carta de amor para todas las personas con vulva, desde las que nunca se han tocado hasta las más experimentadas. “Sexo para uno”, dijo la tremenda Betty Dodson. “Mi propio sutra”, decimos nosotras.



NOTICIA
EN DESA~
RROLLO

HISTORIA DE LA MASTURBACIÓN FEMENINA A TRAVÉS DE SUS PROTAGONISTAS



La historia de la masturbación femenina ha sido, durante siglos, una narrativa fragmentada, eclipsada por relatos que se han centrado casi exclusivamente en el placer masculino. Este enfoque sesgado ha relegado el placer y la autonomía de las mujeres a un segundo plano, dejando enormes lagunas en nuestra comprensión de la sexualidad femenina.

El desconocimiento y la mirada falocéntrica han sido pilares que perpetuaron la invisibilización del placer femenino. A lo largo del tiempo, figuras influyentes como Sigmund Freud contribuyeron a esta opresión al proponer teorías que minimizaban la importancia del placer femenino no vinculado a la penetración. Freud sostenía en su obra *Tres ensayos sobre la teoría de la sexualidad* (1905) que el orgasmo vaginal era un signo de madurez sexual en las mujeres, mientras que el orgasmo clitoriano era señal de inmadurez. A pesar de que Freud sabía que muchas mujeres alcanzaban el clímax a través de la estimulación clitoriana, sus teorías desvirtuaron la importancia del clítoris, creando una expectativa errónea. En nuestras tiendas encontramos frecuentemente a mujeres que se sienten "falladas" por no alcanzar el orgasmo "como se supone" (a través de la penetración con su pareja) y que buscan soluciones para su "problema".

Otro ejemplo en la misma línea es la obsesión moderna con el llamado "Punto G", concepto popularizado por el ginecólogo alemán Ernst Gräfenberg en la década de 1950. Gräfenberg describió una

zona de sensibilidad erógena dentro de la vagina, situada detrás del hueso púbico, que supuestamente desencadenaría intensos orgasmos. Aunque el "Punto G" ha generado fascinación y se ha presentado como un descubrimiento revolucionario, lo cierto es que sigue siendo objeto de debate entre científicos y sexólogos. La narrativa que rodea este concepto muchas veces minimiza la importancia del clítoris, perpetuando la idea de que el placer femenino debe centrarse nuevamente en la penetración vaginal, contribuyendo a una comprensión limitada de la sexualidad femenina.

Históricamente, el placer femenino fue demonizado o relegado al ámbito de lo clandestino, mientras que la ciencia y la medicina validaban estas narrativas sesgadas. Sin embargo, en las últimas décadas hemos visto un cambio hacia la liberalización de la sexualidad femenina, impulsado por nuevas investigaciones que cuestionan estas teorías y por una mayor apertura cultural que comienza a reconocer y valorar la importancia del placer femenino como un componente esencial de la salud y la identidad de las mujeres. Más importante aún, gracias a un grupo de investigadoras y activistas se ha comenzado a cambiar la narrativa, recuperando y reivindicando aspectos fundamentales de la sexualidad de las mujeres que habían sido ignorados o malinterpretados.

Estas mujeres han dedicado sus vidas a explorar y visibilizar la sexualidad femenina desde una perspectiva integral, desafiando el conocimiento convencional y la desinformación que han prevalecido en la sociedad y en la ciencia médica. Sus investigaciones no solo han revelado verdades importantes sobre el clítoris, la vagina y el placer sexual femenino, sino que también han contribuido a cambiar el discurso público, devolviendo a las mujeres el control sobre sus cuerpos y su placer.

Lo que sigue es un conjunto de historias sobre estas pioneras que, a través de su trabajo, han ayudado a reconstruir una narrativa más completa, rica y empoderadora de la sexualidad femenina. Sus contribuciones nos invitan a repensar el placer femenino no como un tema secundario, sino como un aspecto vital de la identidad y la salud de las mujeres. Estos relatos son fragmentos de una historia más grande que aún está en proceso de ser contada, pero que ya ha comenzado a cambiar la forma en que entendemos la sexualidad y el placer femeninos.