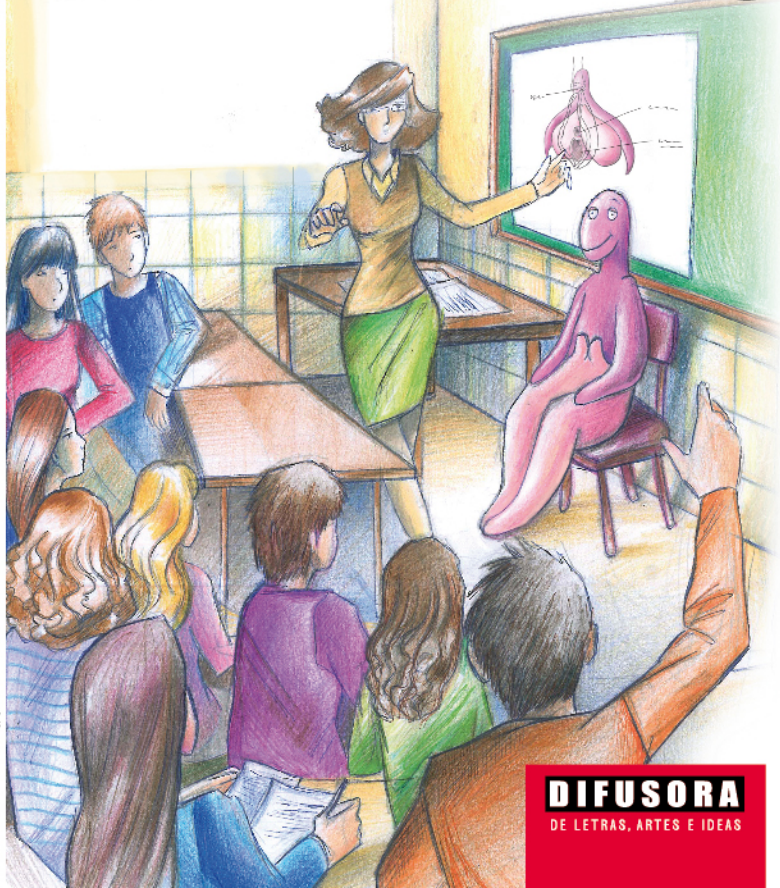


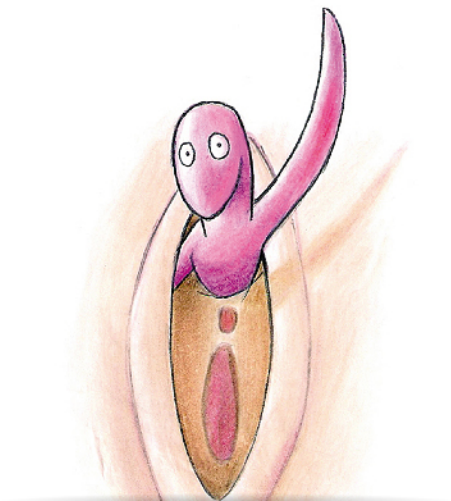
O clítoris e os seus segredos



María
Lameiras Fernández
María Victoria
Carrera Fernández
Yolanda
Rodríguez Castro

ILUSTRADO POR
M. Elísabeth
Rodríguez González

Unidade de Igualdade
Universidade de Vigo



Este material foi galardoado
co **PREMIO DE CREACIÓN
DE MATERIAIS E RECURSOS DOCENTES
CON PERSPECTIVA DE XÉNERO
DA UNIVERSIDADE DE VIGO
«ANTONIA FERRÍN MOREIRAS»**,
na súa primeira edición.

Unidade de Igualdade

Universidade de Vigo



O clítoris
**e os seus
segredos**

María
Lameiras Fernández
María Victoria
Carrera Fernández
Yolanda
Rodríguez Castro

ILUSTRADO POR
M. Elisabeth
Rodríguez González



Universidade de Vigo

DIFUSORA DE LETRAS, ARTES E IDEAS SL, 2013

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

© **DOS TEXTOS**

María Lameiras Fernández
María Victoria Carrera Fernández
Yolanda Rodríguez Castro

© **DAS ILUSTRACIÓNS**

Manuela Elisabeth Rodríguez González

REVISIÓN LINGÜÍSTICA E TRADUCIÓN

Área de Normalización Lingüística da Universidade de Vigo

DESEÑO

designa **edenia**

IMPRIME

Rodi Artes Gráficas

1.ª EDICIÓN, 500 EXEMPLARES

OUTUBRO DE 2013

ISBN: 978-84-92958-20-7

Dep. Legal: OU 229-2013

A guía didáctica que aquí se presenta, O clítoris e os seus segredos, foi a gañadora do I Premio de creación de materiais e recursos docentes con perspectiva de xénero da Universidade de Vigo «Antonia Ferrín Moreiras».

A Unidade de Igualdade desta universidade creou este premio co obxectivo de incentivar a elaboración deste tipo de ferramentas para a impartición da docencia e contribuír así á excelencia universitaria.

A introdución da perspectiva de xénero é un indicador de calidade da docencia universitaria e a excelencia só se pode acadar cunha ensinanza onde a transmisión de valores igualitarios para a formación do alumnado e a súa capacitación profesional se aplique transversalmente.

Esta convocatoria responde á acción «Apoiar a elaboración de guías docentes e de material que permita a inclusión da pers-

pectiva de xénero nos obxectivos, contidos, estratexias, linguaxe etc» que se recolle no obxectivo operativo 2 do eixe 3 do I Plan de igualdade entre mulleres e homes da Universidade de Vigo (2012-2014) aprobado en consello do goberno o 12 de novembro de 2012.

Agradezo especialmente a Elena Vázquez Cendón, presidenta do xurado e a Encina Calvo Iglesias, Raquel Martínez Buján e Mercedes Oliveira Malvar, vogais, a súa participación como xurado deste Premio e a súa xenerosidade para compartir experiencias e coñecementos.

Anabel González Penín

Directora da Unidade de Igualdade

Secretaria do xurado



- p. 5 **Prólogo**
- p. 9 **Presentación**
- p. 11 **Érase unha vez...**
- p. 13 **Xuízo e tortura ao clítoris**
- p. 21 **Descubriendo o clítoris e os seus segredos**
Onde estou e que órganos me rodean?
As miñas partes. Así son eu
- p. 29 **Os praceres do clítoris**
O que máis me gusta
- p. 35 **O clítoris na consulta**
Cóidame moito
- p. 37 **O clítoris despídese**
- p. 39 **O clítoris noutras linguas**
- p. 40 **Para saber máis**

«O clítoris non é un botón, é un iceberg»

Sophia Wallace,

artista visual, proxecto Cliteracy

A sexualidade é un campo epistemolóxico que a ciencia non tratou suficientemente e con recursos abondos. Semella que malia estar no campo da racionalidade persisten tabús culturais. A estes prexuízos engádesse que o paradigma dominante no estudo da sexualidade sempre foi androcéntrico; é dicir, que o foco de atención recae na reprodución e nas necesidades e problemas masculinos. Todo isto ten como consecuencia a invisibilidade e a ausencia do que é especificamente feminino.

Un exemplo significativo son as teorías freudianas sobre a envexa do pene, o orgasmo vaxinal como orgasmo adulto e o clitorídeo como orgasmo infantil. Houbo que esperar ata os anos setenta do pasado século para que Masters e Johnson defenderan a idea do clítoris como o órgano responsable do pracer feminino. O paradigma dominante levou a que o clítoris, o único órgano do corpo dos seres humanos destinado exclusivamente a proporcionar pracer, fora case invisible para a ciencia ata hai ben poucos anos. Pola contra, o pene, que cumpre tamén outras funcións, é obxecto de moitos máis estudos.

Para superar esta situación, o primeiro que debemos asumir é que o clítoris é maior que a pequena glande externa que coñecemos. Hai estudos que din que un clítoris non erecto pode chegar a medir nove centímetros. Logo de ser considerado popularmente

O clítoris e os seus segredos

como un simple botón agochado entre as pernas das mulleres, hoxe sabemos que é a clave do seu pracer. É unha mágoa pensar que, como consecuencia da carencia de estudos científicos e da súa divulgación, non lle chega información rigorosa á sociedade.

Aparece por primeira vez na literatura científica a mediados do século XVI, pero os detalles da súa anatomía e funcións non se estudaron en profundidade ata hai ben poucos anos.

En coherencia coa mirada androcéntrica preséntase o paradoxo de que, mentres o corpo feminino é a imaxe máis evocada como símbolo e metáfora da sexualidade na nosa cultura a través da publicidade, da arte e no imaxinario erótico, o clítoris permanece case oculto aos ollos do mundo e incluso aos das propias mulleres. A linguaxe é outra testemuña desta invisibilidade, pois nin sequera na vida cotiá topamos expresións que o mencionen. Deste modo foi sometido ao ostracismo durante séculos e aínda segue a ser ignorado, menosprezado e mesmo extirpado. Cóntanse por millóns as mulleres que nalgunhas culturas son sometidas á ablación do clítoris e semella que na nosa este se amputa no pensamento.

Estamos ante un traballo valente porque se enfronta aos persistentes tabús e prexuízos culturais. A pesar de vivir no século XXI, na miña longa experiencia docente en educación sexual confirmo, ano tras ano, que o clítoris segue a ser invisible. As mozas non falan del e nin elas nin eles saben situalo correctamente cando lles propoño que o localicen nunha representación simple entre outros nomes, como labios maiores, labios menores, uretra, entrada da vaxina e ano. Tanta pornografía xenital para non saberen onde vai o



clítoris! Este é un indicador da situación en que se encontra o papel sexual feminino como resultado de que o seu órgano do pracer siga permanecendo invisible.

É moi difícil que un home acade o orgasmo sen a participación do seu pene. Custa imaxinalo. Mais tamén se supón que as mulleres poderían acadalo sen a estimulación do clítoris, reducindo o acto sexual ao coito. Hai unha expresión inglesa moi acaída que xoga coas palabras: «The hole is not the whole» (o burato non é o todo).

O pracer é aínda unha materia pendente para moitas mulleres que non gozan do sexo, pero disto tampouco se fala. Coñecemos algunha escena no cine en que unha muller finxe un orgasmo. Tamén sabemos que na vida real hai auténticas «actrices» que o simulan. Todo por asumir un papel subordinado na sexualidade hexemónica onde o importante son o pracer e as necesidades masculinas.

Cómpre así visibilizar o clítoris, ese gran descoñecido; achegar información precisa e explícita sobre el e convertelo en obxecto de estudo: falar do clítoris, pensar no clítoris ou considerar o clítoris en termos equivalentes aos do pene. Trátase de coñecer os seus segredos e as súas posibilidades como fonte de gozo erótico.

Porque falarmos do clítoris amosa unha preocupación que todo o mundo debería ter en consideración: que as mulleres sintan pracer. A vivencia da sexualidade, algo tan básico, marca unha clara diferenza entre mulleres e homes. As mulleres nunca acadarán a igualdade mentres o seu pracer non conte.

Tendo en conta iso, facer un achegamento ao clítoris dende unha perspectiva lúdica para estudantes é unha aposta comprometida e necesaria. Tamén é fundamental amosar

a cara agradable da sexualidade e escapar do reiterado tratamento fóbico que adoita aparecer nas intervencións educativas cando se asocia sexualidade a perigo ou risco. Nestes casos céntrase a mensaxe educativa na anticoncepción e nas infeccións de transmisión sexual, ao mesmo tempo que convida o medo e a inseguridade e esquece falar do pracer, do enriquecemento persoal, do coñecemento e o gozo do corpo.

Este cambio de perspectiva posibilitará incluso que a sexualidade como ámbito de estudo ocupe o lugar que lle corresponde, pois se non sementamos no alumnado a curiosidade sobre certos temas, estes quedan definidos como marxinais e faltos de interese para a ciencia.

Por todas estas razóns, celebro a publicación deste material que estou segura de que vai axudar a vivir a sexualidade feminina dunha forma máis consciente e pracenteira.

Mercedes Oliveira Malvar

Doutora en Filosofía e catedrática no IES Alexandre Bóveda de Vigo



Presentación

O obxectivo da presente guía didáctica, **O clítoris e os seus segredos,**

é aproximar a mocidade, especialmente o alumnado da materia de Sexualidade e Saúde –impartida no 4.º curso do Grao de Educación Social da Universidade de Vigo–, e en xeral a todas aquelas persoas interesadas, ao coñecemento da sexualidade das mulleres, no marco dun modelo de educación sexual integrador que, ademais de superar as limitacións dun modelo de riscos, se orienta á promoción da sexualidade nas súas dimensións de identidade e pracer (Lameiras, Carrera e Rodríguez, 2013; Lameiras e Carrera, 2009). Deste modo, afondar no coñecemento da sexualidade das mulleres outórganos xa un espazo de visibilización que lexítima o dereito ao gozo da nosa dimensión sexual nunha sociedade patriarcal que tradicionalmente relegou as mulleres a «obxectos» da sexualidade masculina, ao equiparar a sexualidade da muller co coito falocéntrico orientado á reprodución e á satisfacción masculina.

Así, neste espazo de reivindicación da sexualidade feminina, faise imprescindible visibilizar o único órgano que posúen as mulleres dedicado por enteiro ao seu pracer sexual: o clítoris. Nesta liña, esta guía presenta a historia deste órgano dende o século xvi, cando foi nomeado por primeira vez nun tratado médico, ata a actualidade; historia en que se pon

O clítoris e os seus segredos

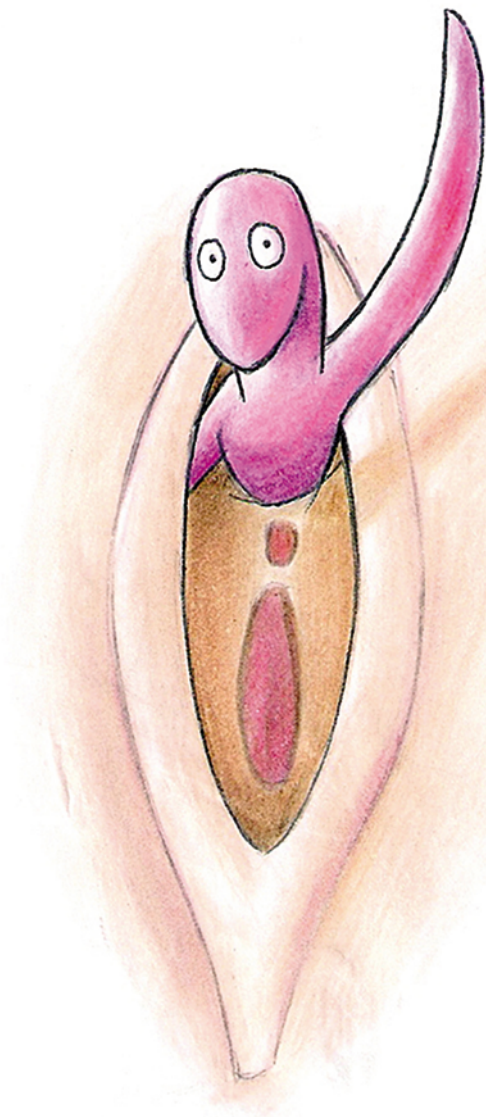
de manifesto o «xuízo» e a «tortura» a este órgano ao longo dos séculos ata o momento actual. Así mesmo, explícase a función do clítoris no corpo das mulleres, e expónse a súa estrutura e as partes que o compoñen, así como as prácticas sexuais para estimulalo.

Tal e como se sinalou, o material que presentamos pode ser utilizado como recurso complementario na aula, do mesmo xeito que as autoras facemos na materia de Sexualidade e Saúde, así como guía formativa orientada a persoas de todas as idades, dende a adolescencia ata a vellez.

Entre os obxectivos específicos deste material podemos destacar a necesidade de promover o coñecemento da sexualidade das mulleres e fomentar actitudes positivas cara a esta, visibilizar o clítoris como principal órgano de pracer, así como dar a coñecer e lexitimar o dereito das mulleres ao seu propio gozo e satisfacción sexual; e en definitiva, contribuír á construción da igualdade, ao tempo que se fomenta unha actitude reflexiva e crítica cara ao modelo de sexualidade patriarcal, coital e falocéntrico.

Para conseguir estes obxectivos utilizamos unha metodoloxía construtivista e innovadora: é o clítoris, como protagonista desta guía, quen relata de viva voz a súa historia e experiencias, o que fai deste recurso unha guía especialmente atractiva e novidosa para facilitar unha aprendizaxe significativa.





Érase
unha vez...



]

1

O clítoris e os seus segredos

Ola! O meu nome é Clítoris. Hoxe por fin me decidín a contar a miña verdadeira historia, para aclarar, dunha vez por todas, algunhas cuestións descoñecidas sobre a miña existencia.

A verdade é que non sei moi ben por onde empezar. Comezarei dicindo que a miña vida estivo sempre marcada polo silencio, a ocultación e a violencia. Xa dende a antigüidade foron moitas as persoas que intentaron ocultarme e acalar a miña voz, e sobre todo quixeron «agochar» a importante función que desempeño no corpo das mulleres e da que despois vos falarei.

O meu nome provén da palabra grega «kleitoris», que significa «pequeno monte». Son o único órgano que posúen as mulleres dedicado por enteiro ao seu pracer sexual. Estou formado por miles de terminacións nerviosas e vasos sanguíneos, e desempeño a mesma función que o pene nos homes, aínda que, a diferenza deste, eu non participo no mecanismo reprodutivo nin urinario, é dicir, estou única e exclusivamente dedicado ao pracer sexual da muller.

Ao longo desta guía revelarei os meus segredos máis íntimos para que poidas coñecer mellor as miñas experiencias de xuízo, tortura e mesmo morte; a miña función no corpo feminino e as partes de que estou formado; as prácticas que me excitan, que che producen un pracer sen límites; e as miñas visitas ao especialista. Todo iso axudarache a que descubras quen son, a que me valores, mimes e explores.



Xuízo e tortura **ao clítoris**



O clítoris e os seus segredos

Son moitas as persoas que se interesaron no meu estudo. Segundo estas investigacións parece que a primeira vez que fun nomeado nun tratado de medicina foi no século xvi, aínda que ninguén o sabe con total certeza.

O profesor de cirurxía Mateo Relando Colombo, que traballou na Universidade de Padua (Italia), falou de min no seu libro *De Re Anatomica* que publicou no ano 1559. Mais foi o seu mentor, Andreas Vesalius, estudoso dos órganos reprodutores femininos, quen alcanzou maior fama, de maneira que caeu no esquecemento o descubrimento de Colombo e, con este, eu tamén. Non obstante, dise sen moita precisión que a medicina coñecía a miña existencia dende o século II d. C, ao ser nomeado e identificado polo médico Rufo de Éfeso.

Será finalmente en 1844 cando o anatomista alemán George Coval non só me redescobre, senón que publica excelentes debuxos sobre min, que a principios do século xx serán incluídos nos máis representativos libros de anatomía, concretamente no destacado manual *Gray's Anatomy*.

Non obstante, en 1865, nun momento en que o clítoris representaba a esencia de todo mal, mesmo a «marca do demo»,



Baker Brown, presidente da *British Medical Society*, destacou que a masturbación feminina era a orixe de enfermidades e desviacións, e que podía provocar cegueira, desequilibrio mental, histeria, epilepsia, demencia e incluso morte prematura, polo que se recomendaba extirpar o clítoris como principal método de prevención. Esta práctica, aínda que foi cuestionada por moitos dos seus colegas, derivou na mutilación de moitas mulleres ata a segunda década do pasado século xx. Misteriosamente, en 1948 desaparecen do *Gray's Anatomy* os datos e debuxos que foran incluídos sobre min un século antes.

Anos máis tarde, na década dos anos sesenta, fun estudado polo famoso xinecólogo William Howell Masters e pola psicóloga Virxinia Eshelman Johnson, coñecidos como Masters e Johnson, que destacaron de novo a miña importante función dedicada por enxeiro ao pracer sexual da muller. Non obstante, e a pesar dos grandes esforzos e redescubrimentos de coñecidos e reputados especialistas da época, hai tan só catro décadas, nos anos setenta, o meu nome non só era considerado ofensivo nos medios de comunicación, senón que se converteu nunha palabra tabú, especialmente nalgúns países. Actualmente, sigo estando invisibilizado: fálese pouco ou nada de min. Cando se imparte educación sexual na escola óbvíase en boa medida a miña existencia, e exclúenme dos libros de texto, por non formar parte do sistema «reprodutor», o que é considerado como un acto de «ablación» ou «extirpación cognitiva» do clítoris.

En definitiva, a historia da miña vida está marcada pola ocultación e o maltrato. Sempre relegado pola vaxina, órgano involucrado na reprodución, que tradicionalmente se equiparou ao pene no seu papel na sexualidade feminina, o que impediu deste

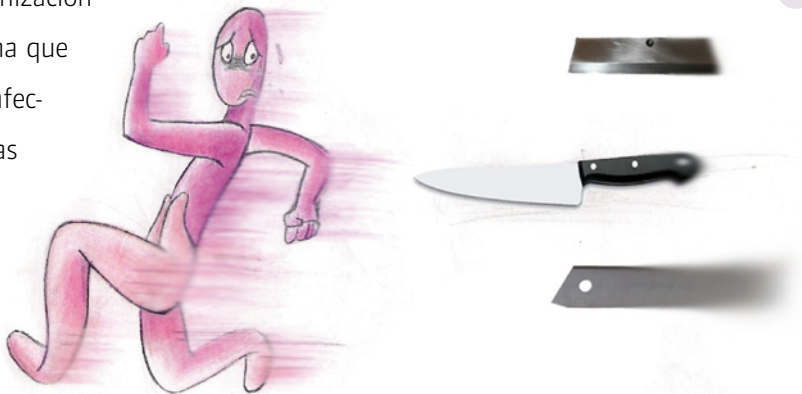
O clítoris e os seus segredos

modo, que as mulleres puidesen gozar dunha parte do seu corpo tan importante para o seu pracer.

Especial atención merecen certos costumes que exerceron sobre min e, en consecuencia, sobre a sexualidade feminina, que tiveron e seguen a ter un impacto moi negativo. Así, en determinadas culturas africanas, asiáticas e suramericanas realízanse unha serie de prácticas que se coñecen co nome de ablación (mutilación total ou parcial do clítoris e dos órganos sexuais externos femininos); prácticas ás que son sometidas as nenas a unha idade moi precoz, que se consideran parte dun ritual de iniciación á puberdade e se realizan co obxectivo de evitar que as adolescentes e mozas descubran o pracer sexual e o orgasmo. Garántese así a súa «virxindade» e «castidade» ata o matrimonio, e asegúrase a súa fidelidade durante este.

A ablación do clítoris practícase actualmente en máis da metade do continente africano, en certos países asiáticos e puntualmente nalgúns países suramericanos, tales como Colombia e Perú. A Organización

Mundial da Saúde estima que a mutilación feminina afecta a 140 millóns de nenas e mulleres no mundo, e considera que anualmente un total de 3 millóns de nenas



corren o risco de sufrila. Recentemente, co obxectivo de sensibilizar sobre esta práctica que constitúe unha brutal violación dos dereitos humanos de nenas e mulleres, a OMS propuxo o día 6 de febreiro como o Día Internacional da Tolerancia Cero coa Mutilación Xenital Feminina.

Así mesmo, estas prácticas teñen tamén lugar de forma illada en comunidades de emigrantes establecidas en países industrializados. En España, a realización destas prácticas foi constatada polo colectivo docente, alarmado polas queixas das nenas inmigrantes nas escolas, que eran ameazadas ou sometidas polas súas familias a este tipo de intervencións. Ademais, tamén o Defensor do Pobo foi alertado polos



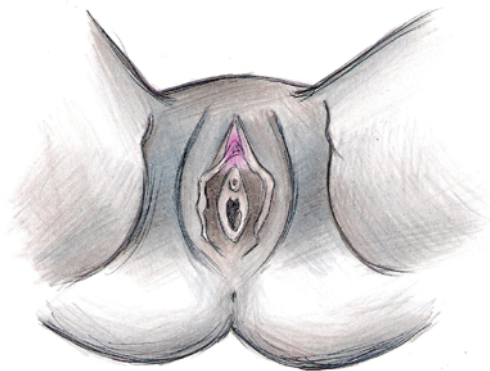
centros sanitarios. Co obxectivo de erradicar esta situación, o Goberno de España aprobou en xullo de 2005 unha lei orgánica que permite perseguir extraterritorialmente a ablación feminina e lles outorga aos xuíces e ás xuízas a capacidade de emprender accións legais contra esta agresión, aínda cando teña lugar fóra das fronteiras españolas. Neste sentido, recentemente –en outubro de 2012–, pronunciouse o Tribunal Supremo, que confirmou na

O clítoris e os seus segredos

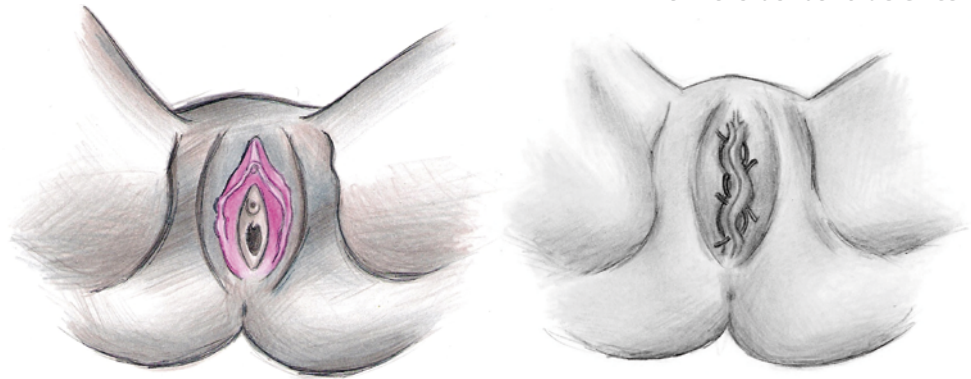
súa sentenza a condena por delitos de lesións e de mutilación xenital a un pai e unha nai subsaharianos residentes en España que lle practicaron a ablación do clítoris á súa filla cando a nena contaba con menos dun ano de idade.

As dúas formas de mutilación xenital feminina que persisten aínda na actualidade son a ablación ou sunna e a infibulación ou circuncisión faraónica. Ambas as dúas realízanse habitualmente sen anestesia e por medios caseiros e tradicionais. A primeira delas consiste na mutilación parcial ou total do clítoris. A segunda é aínda máis agresiva: prodúcelle unha forte dor á vítima e provoca situacións de extrema gravidade en que a vida da nena corre perigo, con resultado de morte en non poucas ocasións. Nesta segunda práctica elimínase totalmente o clítoris, xunto cos labios menores e maiores que, posteriormente, son cosidos e selados con arame, fibras vexetais ou sedela de pescar, de forma que se pecha totalmente a vaxina e se deixa un pequeno oco para mexar. Isto impide que a nena poida andar de forma normal e carréxalle na súa xuventude terribles dores cando mantén relacións sexuais.

Non obstante, non debemos quedar coa idea de que nos países occidentais, supostamente desenvolvidos, esta práctica tan violenta, despreziable e aberrante só se produce de forma puntual e marxinal nas comunidades emigrantes. Esta idea estaría a ocultar unha realidade non menos intolerable: que a ablación do clítoris é a práctica médica máis esten-



Ablación ou «sunna»



Infibulación ou circuncisión faraónica

19

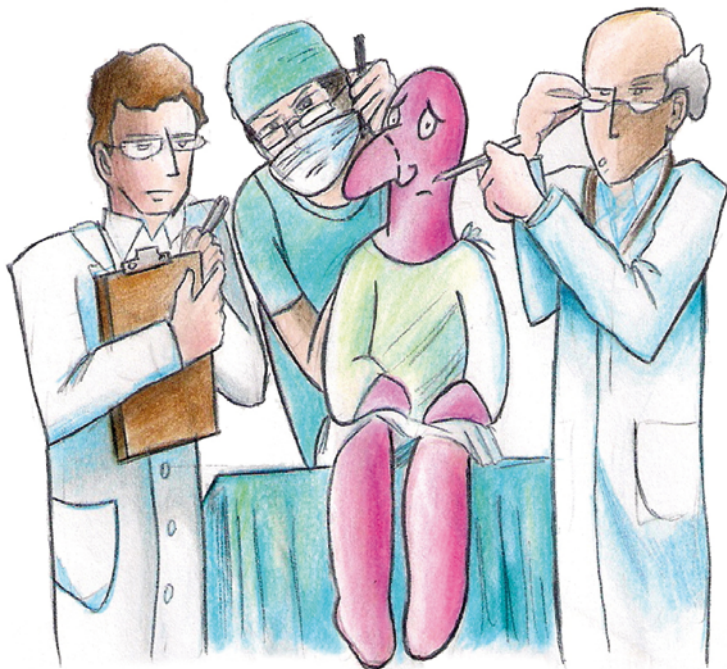
didando cando unha nena nace cunha hipertrofia de clítoris, é dicir, cun clítoris «demasiado grande» segundo o criterio médico. Isto sucede nalgunhas persoas intersexuadas (as que nacen con características sexuais femininas e masculinas que non permiten encadralas inmediatamente como nenos ou nenas).

Esta intervención, consistente en «recortar o clítoris» da menor co obxectivo de que non pareza un pene, denomínase en occidente clitoridectomía, termo máis politicamente correcto e socialmente máis aceptable que o de ablación. Isto permítelle á comunidade médica, a través das modernas técnicas cirúrxicas, desligarse das aberrantes prácticas das culturas non occidentais subdesenvolvidas. Non obstante, tales prácticas médicas non fan máis que avalar e reproducir as normas sociais sobre o sexo e o xénero, pois oriéntanse fundamentalmente a «forzar» os corpos «ambiguos» ás dúas caixas excluíntes lexitimadas pola sociedade occidental (home/muller). Por este motivo, Anne Fausto–Sterling referiuse a estas inter-

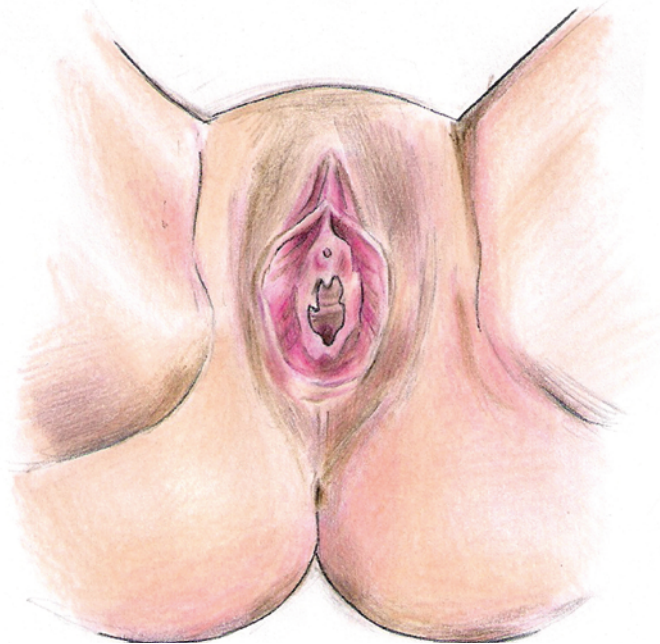
O clítoris e os seus segredos

vencións médicas como «calzador cirúrxico». Con todo, os resultados para as mulleres poden ser os mesmos que os producidos pola ablación: fortes dores e incapacidade de gozar do pracer sexual, feito que as converte en persoas ás que se lles mutilaron partes do corpo, de xeito que se compromete a súa capacidade

de gozar do pracer sexual. E aínda máis importante, convérteas en persoas ás que se trata de impoñer unha identidade de xénero concreta, negando a súa liberdade e subxectividade individual para ser e posicionarse como suxeitos sexuados de dereitos.



Descubriendo
o clítoris
e os seus segredos

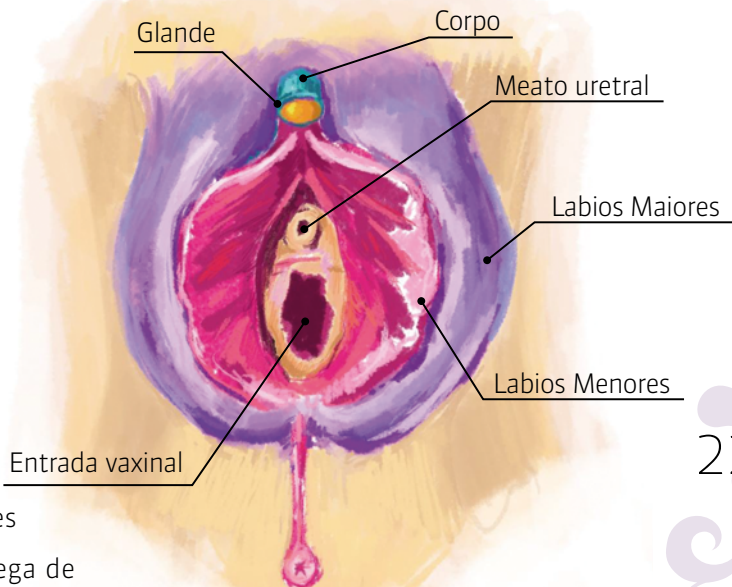


Onde estou e que órganos me rodean?

Antes de falar de min gustaríame presentarvos algúns dos diferentes órganos xenitais femininos que me rodean. Como sabedes, os xenitais da muller están localizados na parte baixa do ventre, formados por órganos externos e internos constituídos por unha gran cantidade de termina-

cións nerviosas e vasos capilares que se dilatan coa maior achega de circulación sanguínea, producida durante

a excitación. Non obstante, xa dende a antigüidade, estes órganos femininos con elevado potencial erótico foron grandes descoñecidos, pois a vaxina acaparaba todas as atencións e asumía un papel preferente por ser o órgano sexual da muller estreitamente vinculado á maternidade e á reprodución. Deste modo, ao mesmo tempo que se ocultaron os principais órganos implicados no pracer feminino, negouse tamén a sexualidade feminina e converteuse a muller nun ser orientado á reprodución, non lexitimado para gozar do seu corpo.



Algúnhas das zonas e órganos que me rodean son o monte de Venus, o meato uretral, o orificio vaxinal e os labios menores e maiores, que xunto comigo constitúen a vulva. A continuación falareivos brevemente deles.

O monte de Venus, que pode considerarse como o acceso á zona xenital, constitúe o límite superior da área xenital feminina. Nel encóntranse numerosas terminacións nerviosas e vasos capilares que regan os xenitais. Está xeralmente cuberto dunha peluxe rizada e suave que vai dende o baixo ventre ata a comisura dos labios maiores, onde comeza a vulva. A vulva é o conxunto do que eu formo parte, xunto cos labios maiores, os labios menores, o orificio vaxinal e a fenda vulvar. Ao igual que o monte de Venus, a vulva encóntrase tamén cuberta de peluxe e ofrece un aspecto delicado e reservado pola súa aparencia e tonalidade, e por estar semioculta entre as coxas. O

aspecto exterior da vulva é diferente segundo as distintas etapas de desenvolvemento da muller e é durante a adolescencia, o embarazo e o parto cando se producen os cambios máis destacados.

Outra estrutura, dun centímetro aproximadamente e polo que se accede á uretra, é o meato urinario. Este órgano está composto tamén de nu-



O clítoris e os seus segredos

merosas terminacións nerviosas e posúe unha gran sensibilidade á estimulación. De feito, moitas mulleres experimentan un gran pracer ao estimulalo.

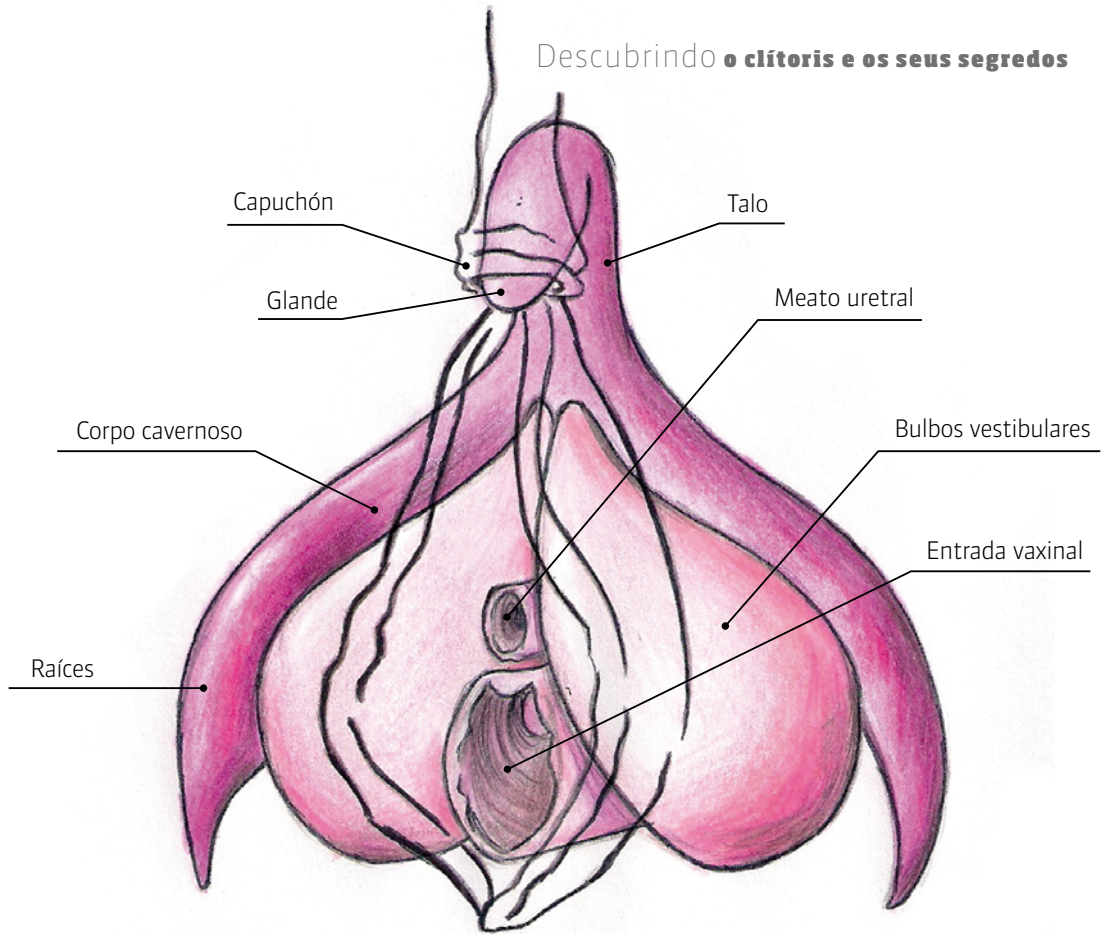
Internamente, a ambos os dous lados do orificio vaxinal, sitúanse as glándulas de Bartholin, que teñen forma de faba e miden un centímetro de diámetro. Cando a muller está excitada segregan un líquido claro e mucoso que serve como lubricante da vulva. Xunto a estas glándulas, destacan as glándulas de Skene e as glándulas uretrais e parauretrais, que son menos coñecidas e que algúns especialistas denominaron «próstata funcional das mulleres», xa que as identifican como responsables da controvertida exaculación feminina.

Eu estou situado na zona superior da vulva, na parte anterior do orificio vaxinal, unido aos labios menores e recuberto parcialmente por estes, de forma que só é visible a miña glande. Teño entre 6000 e 8000 terminacións nerviosas que ante un lixeiro estímulo responden cunha erección e vehiculizan así o pracer sexual da muller.

As miñas partes. Así son eu

Tradicionalmente diferéncianse en min dúas grandes partes: glande e corpo ou tronco. A glande constitúe un pequeno botón en que se acumulan, como acabo de sinalar, miles de terminacións nerviosas que vehiculizan o pracer sexual. Así, aínda que pareza imposible, teño case máis do dobre de terminacións nerviosas que o pene, o que me dota dunha gran capacidade para proporcionar pracer á muller, e son sen dúbida a parte máis sensible do corpo humano, que só as mulleres posúen.

Descubriendo o clítoris e os seus segredos



Poderíamos dicir que son un potente, prezado e insubstituíble «botón» dedicado por enteiro ao pracer feminino. Esta parte de min, que é a única visible do meu corpo, é unha zona moi sensible que adoita estar cuberta parcialmente polo capuchón ou prepucio, formado pola conxunción dos labios maiores e menores. Aínda

O clítoris e os seus segredos

que é posible que cando a muller está excitada o tamaño da miña glande aumente tanto que asome entre as dobras dos labios menores.

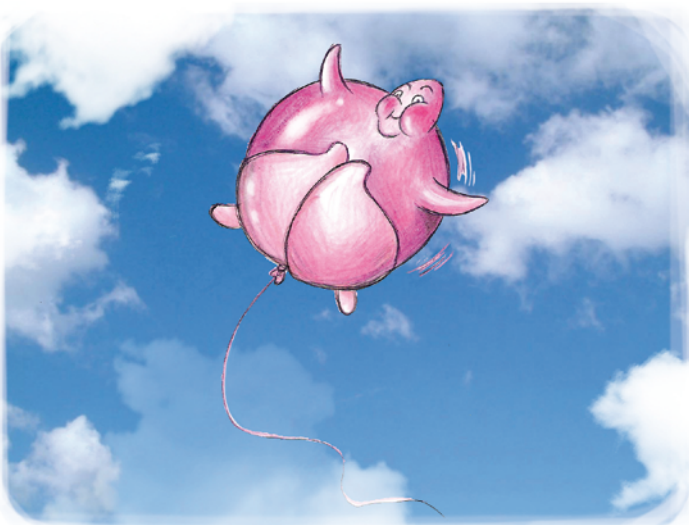
Por outra parte, o meu tronco, tamén coñecido como talo ou corpo, ten forma de cilindro e está formado por dúas estruturas ou corpos cavernosos que están unidos e que se prolongan ata o óso púbico. Esta parte pódese percibir se colocades os dedos por debaixo da glande e os movedes de dereita a esquerda; deste modo, a través do voso tacto sentiredes unha especie de cordón redondo e non moi recto que se move ao premelo, de maneira que a estimulación nesta zona resulta moi pracenteira. Cara ao remate, o meu corpo divídese en dous tramos, que se corresponden coas dúas estruturas que o conforman, coñecidas co nome de raíces. As miñas raíces son unhas longas e delgadas bandas de tecido eréctil que se estenden dende o talo ao longo dos dous ósos que forman a pube e que envolven a uretra e a vaxina, e se prolongan ata a zona situada entre o inicio da vaxina e o recto.

Por outra parte, ao lado de cada unha das raíces áchase unha zona bulbosa de tecido eréctil, coñecida como bulbos do clítoris. Helen O'Connell, xefa do departamento de uroloxía do Royal Melbourne Hospital (Australia), é a única persoa que estudou a miña anatomía grazas á medicina moderna, concretamente á resonancia magnética e á disección da vulva de mulleres falecidas, e comprobou que a anatomía dos meus bulbos foi presentada erroneamente nos diferentes manuais de anatomía existentes. Destacou que os meus bulbos son bastante máis grandes do que se pensaba e están altamente vascularizados, rodeando por ambos os dous lados a uretra e as paredes vaxinais, e sitúanse directamente baixo a súa mucosa, de modo que no seu interior son como unha esponxa que se enche de

sangue durante a excitación, que pode chegar mesmo a triplicar o seu tamaño, ao igual que o fan os corpos cavernosos do pene. Desta forma, contrariamente ao que podería pensarse, o terzo máis externo da vaxina está constituído, en parte, polo tecido esponxoso dos meus bulbos, o que explica que esta sexa a súa parte máis sensible.

Así, o que a maioría das persoas chaman clítoris non é máis que unha pequena parte de min: o glande. Non obstante, como acabades de descubrir, eu constituí un órgano complexo, intricado de nervios e vasos sanguíneos, con grandes partes invisibles que se prolongan no interior do corpo feminino. Así, fórmase unha pirámide de tecido eréctil dedicado por enteiro ao pracer que alcanza unha lonxitude total de nove a dez centímetros e unha anchura de seis, variable en función da muller e dos seus niveis hormonais. Con todo, hai que ma-

tizar que o meu tamaño non exerce nin condicio-
na en ningunha medida a sensibilidade ou a capacidade para obter pracer. Ademais, a diferenza do que moitos pensan, son eu, como acabo de demostrarvos, e non a vaxina, o homólogo do pene. De feito, ambos



O clítoris e os seus segredos

os dous procedemos da mesma estrutura embrionaria e diferenciámonos unicamente en dous aspectos: a) a diferenza do pene, a uretra non pasa a través de min; e b) mentres que o pene está implicado no mecanismo reprodutivo eu «traballo» exclusivamente a favor do pracer feminino.

Ademais, outra importante cuestión que se desprende destes datos sobre a miña anatomía é que non existen dous tipos de orgasmo, vaxinal e clitorídeo (maduro e infantil, como respectivamente lles chamou Freud, o pai da psicanálise). En cambio, só existe un único tipo de orgasmo, derivado da miña estimulación directa ou indirecta, ao estenderse as miñas terminacións nerviosas ata o interior da vaxina. Carla Lonzi, unha feminista italiana especialmente crítica co modelo proposto por Freud de orgasmo vaxinal–maduro versus orgasmo clitoriano–infantil, alzou a voz para defenderme e manifestar o seu rexeitamento máis feroz ao orgasmo vaxinal normalizado e imposto dende unha sociedade patriarcal que, nun acto de violencia cultural, extrapola o mecanismo do pracer masculino ao pracer feminino. Así, mentres nos homes o mecanismo do pracer se atopa estreitamente ligado ao mecanismo reprodutor, nas mulleres os mecanismos de pracer e de reprodución están comunicados, pero non son coincidentes. Desta forma, a imposición á muller dunha coincidencia que non pertence á súa fisioloxía constitúe un acto atroz de violencia cultural. Así, é a muller *clitórica*, seguindo a Carla Lonzi, aquela que verdadeiramente adquire unha autoconsciencia de si mesma e da súa feminidade, e demanda un tipo de sexualidade autónoma e non reprodutora, de xeito que me outorga o protagonismo que me corresponde.

Os prazeres **do clítoris**

4



O que máis me gusta

Aínda que todo o voso corpo ten capacidade eróxena, estimularme é o modo máis habitual que teñen as mulleres de obter pracer. Ademais, como acabo de comentar, a miña estimulación, individualmente ou en parella, ben sexa directa (a través de caricias ou masaxes) ou indirectamente (a través da penetración vaxinal ou outras prácticas), é sempre a responsable do pracer sexual e do orgasmo das mulleres.

Cando unha muller se encontra excitada sexualmente, o sangue propágase polo meu tecido eréctil. O meu corpo ponse en erección e a miña glánde e os bulbos aumentan moi considerablemente de tamaño. Prodúcese unha reacción en cadea, de modo que o tecido eréctil do interior dos labios menores e maiores tamén se dilata e endurece (ata poder triplicar o seu tamaño orixinal) e a vaxina ensánchase e dilátase. Os xenitais externos e a vaxina humedécense, grazas á acción das glándulas de Bartholin e das glándulas uretrais e parauretrais.

Como consecuencia desta excitación, o sangue achégase ao cerebro substancias químicas que fan que aumente a sensación de benestar e o corazón latexa máis rápido. Cando a estimulación sexual é continua, os músculos do chan pélvico contráense rematando en contraccións involuntarias doutros grupos musculares e prodúcese un maior aumento do ritmo respiratorio, cardíaco e da presión sanguínea. Isto é o que se coñece como orgasmo, durante o cal miles de hormonas e substancias químicas do «pracer» son liberadas no torrente sanguíneo.

Inmediatamente despois desta irresistible e efémera sensación, as mulleres, a diferenza dos homes, que teñen período refractario, poden continuar estimulándose e son capaces





de obter orgasmos múltiples. En calquera caso, as sensacións subxectivas que se experimentan poden variar moito en función das persoas, as experiencias ou os momentos vitais que atravesan, polo que non hai unha, senón infinitas formas de experimentar o orgasmo.

E se hai múltiples e infinitas formas de experimentar o orgasmo, tamén hai moitas e moi diversas formas de estimulación para obter pracer. Así, para estimularme, ben indivi-

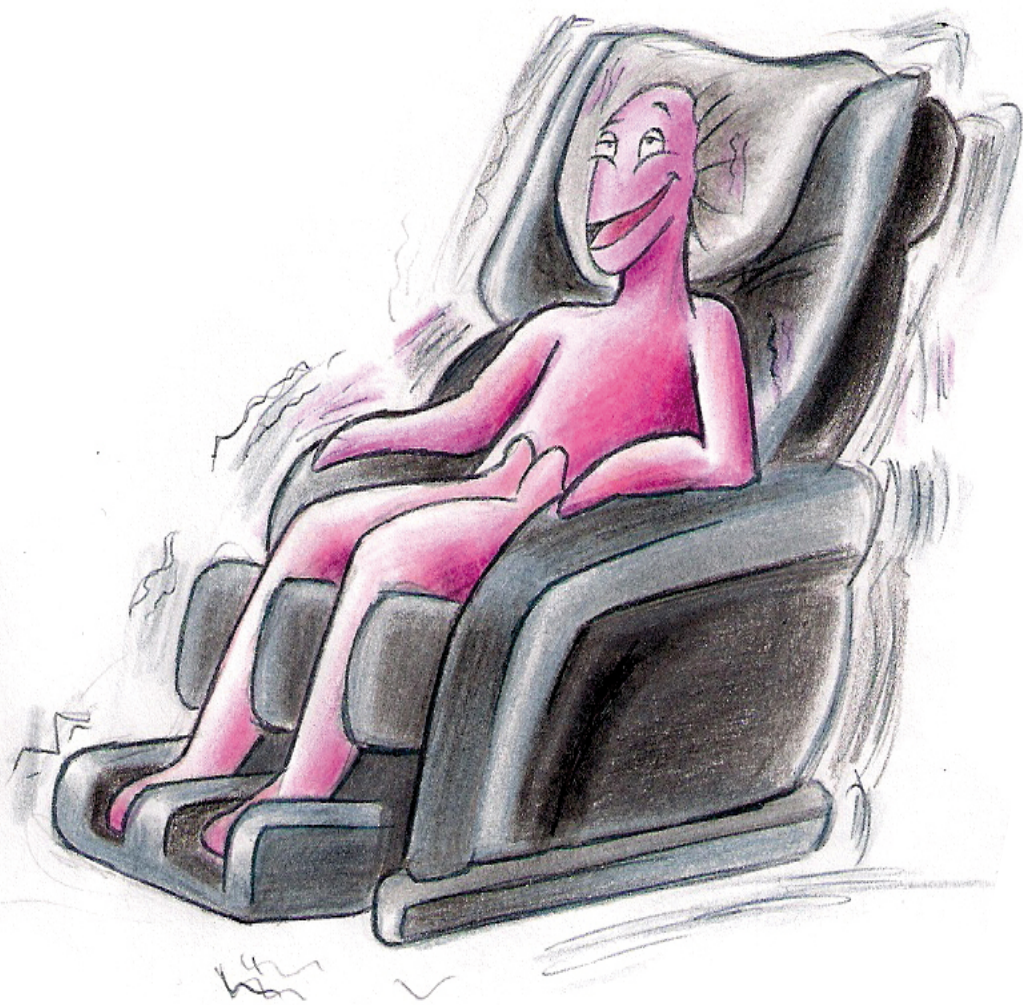
O clítoris e os seus segredos

dualmente ben en parella, algunhas mulleres adoitan usar habitualmente a mesma técnica, mentres que a outras lles gusta variar e probar novos métodos. Algunhas prefiren facelo de forma suave e delicada, mentres que outras gozan estimulándose de forma máis intensa, aumentando gradualmente a intensidade a medida que se achega o orgasmo. De forma xeral, poden diferenciarse dúas formas de estimularme: directamente ou indirectamente.

En relación á estimulación directa, exercer directamente presión sobre a miña glande pode resultar molesto, especialmente se non hai unha lubricación axeitada. No caso de que non haxa suficiente lubricación na zona pódese utilizar saliva, aceite ou lubricantes especiais. Neste sentido, é importante saber que se se utiliza un preservativo de látex non se poden empregar lubricantes a base de aceite, xa que o danarían, polo que é aconsellable o uso de lubricantes de base acuosa.

Por outra parte, ademais da estimulación directa, tamén podo ser estimulado máis indirectamente. Algunhas formas de facelo son a través de fantasías, masaxes en diferentes partes do corpo con gran capacidade eróxena, masaxes en órganos próximos, apertando fortemente as coxas e os músculos do chan pélvico, ou durante o coito vaginal.

O cerebro é o grande órgano sexual por excelencia; fantasiar con situacións de contido erótico pode provocar unha grande excitación sexual na muller, incluso maior que calquera masaxe, fricción ou estimulación directa. Así mesmo, o corpo humano ten numerosas zonas eróxicas, especialmente os peitos, as nádegas, a caluga ou a cara interna das coxas; zonas que cando son estimuladas producen un gran pracer. Cada persoa ten as súas propias zonas



O clítoris e os seus segredos

eróneas, posto que todo o corpo é susceptible de eroxenización: a pel é o maior órgano sexual do que dispoñedes.

En calquera caso, a estimulación directa e indirecta non son excluíntes, senón que poden e deben combinarse.

Ademais, cada muller debe coñecer e explorar o seu corpo, pois só así saberá que técnicas, intensidades ou posturas son as máis adecuadas para experimentar e gozar do seu pracer.



O clítoris na consulta

5

XINECOLOXÍA



Cóidame moito

Como calquera outra parte do corpo os órganos sexuais, eu incluído, necesitamos ser coidados, consentidos e revisados. Así, aínda en ausencia de molestias ou síntomas evidentes de que algo marcha mal, as mulleres deberían revisarse aproximadamente cada ano.

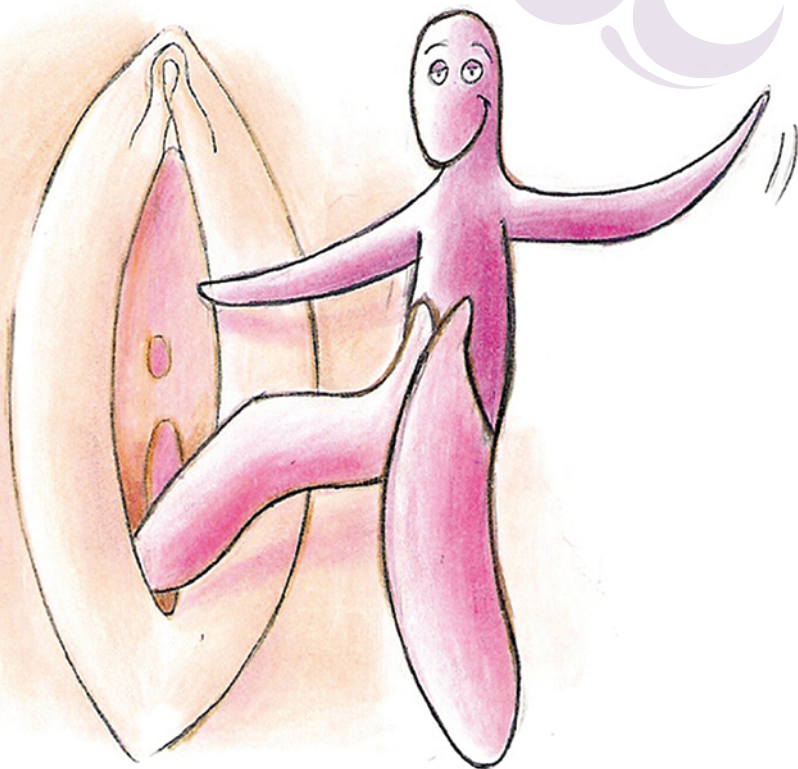
Ás veces, as mulleres poden sentir pequenas molestias que son normais e que non presentan maior importancia. Por exemplo, é frecuente a sequidade e irritación tanto na vulva coma dentro da vaxina. A sequidade é causada a miúdo por un exceso de lavados e de uso de xabón. Desta maneira, evitar o uso de xabóns, que poden danar o pH da zona, ou humedecer estas zonas con aceites apropiados, poderían restablecer o equilibrio rapidamente e aliviar estas molestias. Se isto non axuda, o máis recomendable é acudir ao teu centro de xinecoloxía habitual, xa que outras posibles causas poderían ser infeccións vaxinais, fungos ou infeccións de transmisión sexual que necesitan un diagnóstico e tratamento específico.

Outras molestias comúns son as que se producen durante o coito vaxinal, cando a muller non está suficientemente excitada e lubricada. Para evitar estas molestias é necesaria unha estimulación óptima e ter en conta que os produtos lubricantes tamén poden axudarte. Se xorden outros problemas, non dubides en acudir ao teu xinecólogo/a ou sexólogo/a.



O clítoris **despítese**

6



O clítoris e os seus segredos

Chegou o momento da miña despedida. Pero non quero irme sen dicir que relatarvos a miña historia, aínda que sexa brevemente, constitúe xa unha práctica subversiva que espero que contribúa á miña dignificación e visibilización; visibilización que supón tamén, como non podería ser doutro xeito, dignificar e lexitimar a sexualidade das mulleres e, en definitiva, dar un paso máis cara á igualdade de xénero.

Gustaríame tamén destacar, antes de marchar, a necesidade de levar a cabo unha educación sexual integradora para todas as persoas en que se me dea o protagonismo que merezo e, máis aló dos riscos derivados da práctica sexual, se traballe a dimensión identitaria e relacional da sexualidade, para que se converta, necesariamente, nunha ferramenta de loita pola igualdade e pola promoción da diversidade sexual. Unha educación sexual que permita non só denunciar o abuso que tradicionalmente sufriron as mulleres e as minorías sexuais, e visibilizar as súas realidades, senón que nun acto de «empoderamento» destes colectivos e da sociedade en xeral, lles permita transgredir o *status quo* construído sobre as ríxidas normas de xénero.

Ata aquí chegou o meu relato. Espero que aprenderas moito sobre min e que as miñas palabras te conmovesen. Conto coa túa axuda para defenderme de todas as agresións das que aínda son obxecto e para axudarme a ocupar o lugar estelar que me corresponde na vida sexual de todas as mulleres. Non me esquezas...



O clítoris noutras linguas

Ao longo desta publicación o concepto *clítoris* encóntrase presente en cada páxina resaltado en cor rosado nalgunas das linguas universais.

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)	Xaponés: 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)	Galego: clítoris (ga)
Checo: klitoris (cs)	Occitano: clitòris (ca)	Español: clítoris (es)
Francés: clitoris (fr)	Serbio: κλιτορиси (sr)	
Grego: κλειτορίς (el)	Polaco: lechtaczka (pl)	

Pronunciación: **[kli.to.ris]**

Etimoloxía: **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. e Rodríguez, Y. (2012). Hacia una Educación Sexual que todavía es posible. *Revista d'Informació Psicológica*, 103, 4-14
- Fausto-Sterling, A. (2006). *Cuerpos Sexuados. La política de género y la construcción de la sexualidad*. Barcelona: Melusina (Versión orixinal, 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. e Carrera, M. V. (2009). *Educación sexual: de la teoría a la práctica*. Madrid: Pirámide.
- Lameiras, M., Carrera, M.V. e 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 orixinal, 1975).
- Masters, W. H. e Johnson, V. E. (1981). *Respuesta sexual humana*. Buenos Aires: Editorial Interamericana (Versión orixinal, 1966).
- O'Connell, E., Sanjeevan, K. e Hutson, J. S. (2005). Anatomy of the Clitoris. *The Journal of Urology*, 174, 1189-1195.
- Organización Mundial da Saúde (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. e Stackl, W. (2007). The female prostate revisited: perineal ultrasound and biochemical studies of female ejaculate. *Journal of Sexual Medicine*, 4 (5), 1388-1393.

Documentais

- 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>