



CENTRO DE DOCUMENTACIÓN

BOLETÍN MENSUAL

Año 2, No. 8: Agosto, 2026

Mujeres y sexualidad

08 de agosto: Día Internacional del Orgasmo Femenino

La sexualidad es una dimensión central de la vida y del desarrollo humano. Comprende la manera en que las personas viven, expresan y significan su cuerpo, el deseo, el placer, los afectos y las relaciones, a partir de experiencias personales atravesadas por condiciones sociales, culturales y de género. No se limita a las prácticas sexuales ni a la reproducción, sino que abarca también la autonomía, la intimidad, los vínculos y las decisiones sobre el propio cuerpo (OMS, 2006). Desde el ámbito psicológico, comprende asimismo las capacidades y los comportamientos relacionados con la atracción, el placer y los sentimientos eróticos hacia otras personas (APA, 2020).

La manera de vivir y expresar la sexualidad se construye y transforma a lo largo de la vida mediante la interacción entre las experiencias individuales y el contexto social. La familia, la educación, las relaciones afectivas, los medios de comunicación, las creencias y las normas culturales intervienen en la forma en que las personas comprenden su cuerpo, expresan el deseo, establecen vínculos y se relacionan con el placer. En consecuencia, las prácticas y los significados asociados con la sexualidad no son únicamente individuales, sino que también responden a pautas sociales que determinan cuándo, cómo, con quién y con qué finalidad se considera legítimo ejercerla, además de asignar distintos valores a determinadas relaciones, prácticas y deseos (Lamas, 1997).

Estas regulaciones sociales no operan de la misma manera para todas las personas. Históricamente, la **sexualidad de las mujeres** ha sido asociada principalmente con la **reproducción**, la **maternidad** y la **satisfacción masculina**, mientras que su capacidad para experimentar y **expresar el deseo y el placer** ha sido **reprimida, cuestionada o invisibilizada**. En este marco, la cultura patriarcal las ha situado como objetos de satisfacción ajena y como seres para otras personas, limitando el reconocimiento de sí mismas como sujetas de deseo, con autonomía y capacidad para tomar decisiones sobre sus cuerpos y su sexualidad (Hierro, 2003).

Durante la revolución sexual de las décadas de 1960 y 1970, los movimientos feministas cuestionaron las concepciones tradicionales y contribuyeron a reivindicar el deseo, el erotismo y el placer como dimensiones legítimas de la sexualidad y de la experiencia de las mujeres. Al mismo tiempo, denunciaron las diversas formas de control patriarcal ejercidas sobre sus cuerpos e impulsaron el reconocimiento de su autonomía y del derecho a decidir sobre ellos (Álvarez, 2015). Estas reivindicaciones constituyeron un parteaguas en la comprensión de la sexualidad de las mujeres, al cuestionar los marcos heteronormativos y coitocentristas que subordinaban su placer a la reproducción y a la satisfacción masculina.

El deseo y el placer sexual de las mujeres han estado sujetos a interpretaciones, restricciones y tabúes que han contribuido a legitimar el control de sus cuerpos dentro de la cultura patriarcal. Estas concepciones se reproducen mediante mitos y mandatos de género que presentan determinadas prácticas y comportamientos sexuales como naturales, correctos o esperados. Entre los principales se encuentran:

El **Día Internacional del Orgasmo Femenino** surgió en el municipio de Esperantina, Brasil, a partir de una iniciativa promovida para visibilizar las desigualdades entre mujeres y hombres en el acceso al placer y reconocer el orgasmo femenino como un asunto de salud pública. Esta conmemoración adquiere especial relevancia en un contexto en el que la sexualidad de las mujeres continúa atravesada por mitos, prejuicios y prácticas coitocentristas que limitan el conocimiento de su cuerpo y el ejercicio de su autonomía sexual, por lo que resulta fundamental **promover el acceso a información confiable y a una educación integral en sexualidad libre de estereotipos y violencias**.

Mito del coitocentrismo

Consiste en considerar la penetración pene-vagina como la práctica central o la única forma válida y completa de relación sexual. Esta concepción reduce la sexualidad al coito, coloca el placer masculino en el centro de los encuentros heterosexuales e invisibiliza otras formas de estimulación y disfrute, particularmente aquellas relacionadas con el clítoris (Koedt, 2001).

Mito de la pasividad femenina

Se sustenta en la creencia de que las mujeres deben asumir una posición receptiva durante las relaciones sexuales y esperar a ser deseadas o iniciadas por los hombres. Este mandato limita la expresión autónoma del deseo y propicia el cuestionamiento o la sanción social de aquellas mujeres que toman la iniciativa, comunican lo que les produce placer o ejercen activamente su sexualidad.

Mito de la virginidad y la pureza

Es una construcción social que vincula el valor moral y social de las mujeres con su experiencia sexual. Al asociar la actividad sexual femenina con la pérdida de respetabilidad, la culpa o el pecado, restringe su autonomía, obstaculiza el conocimiento del propio cuerpo y genera sentimientos de vergüenza en torno al deseo y la masturbación.

Mito de la sexualidad vinculada exclusivamente con el amor y la maternidad

Se basa en la idea de que el deseo sexual de las mujeres solo resulta legítimo cuando se relaciona con el amor romántico, la vida en pareja, la reproducción o la maternidad. Esta concepción niega la posibilidad de que las mujeres vivan su sexualidad por deseo, disfrute o placer propios y refuerza el mandato de orientar su cuerpo y sus afectos hacia las necesidades de otras personas (Hierro, 2003).

Frente a estas concepciones, el placer adquiere una dimensión que trasciende la respuesta física. Conocer el propio cuerpo, identificar los deseos, comunicar aquello que produce placer o incomodidad y tomar decisiones sobre las propias experiencias son elementos fundamentales para el ejercicio de la sexualidad. Esto se relaciona con una concepción integral de la salud sexual, entendida no únicamente como la ausencia de enfermedades o disfunciones, sino como un estado de bienestar físico, emocional, mental y social que requiere la posibilidad de vivir experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de coerción, discriminación y violencia (OMS, 2006).

El **consentimiento constituye una condición indispensable para el ejercicio libre de la sexualidad**. Supone la posibilidad de aceptar o rechazar una interacción sexual, establecer límites y modificar una decisión en cualquier momento, sin presiones, amenazas o formas de coerción. Por tanto, la comunicación, el respeto y la capacidad de expresar deseos e incomodidades forman parte tanto del cuidado como de la autonomía sexual.

En este contexto, el **orgasmo femenino no puede comprenderse exclusivamente como una respuesta fisiológica**. Su experiencia se encuentra atravesada por el conocimiento del cuerpo, las emociones, los aprendizajes, las normas de género, las condiciones en las que ocurre una interacción sexual y las expectativas construidas alrededor de ella. El orgasmo constituye una de las posibles manifestaciones del placer, pero no representa por

sí mismo la totalidad de una experiencia sexual satisfactoria ni debe convertirse en una obligación o en un indicador de desempeño.

De acuerdo con Virginia Barragán, académica del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM, aproximadamente **30 %** de las **mujeres alcanza el orgasmo mediante la penetración**, mientras que para muchas resulta necesaria la estimulación del clítoris o de otras áreas del cuerpo (Olguín Lacunza, 2021). Este dato permite cuestionar la centralidad atribuida al coito y reconocer la diversidad de prácticas, estímulos y experiencias mediante las cuales puede experimentarse el placer.

La diferencia en la frecuencia con la que mujeres y hombres alcanzan el orgasmo, particularmente durante los encuentros heterosexuales, ha sido denominada **brecha orgásmica**. Esta desigualdad no responde únicamente a diferencias anatómicas o fisiológicas, sino también a prácticas sexuales centradas en la penetración y en la satisfacción masculina, a la falta de educación integral en sexualidad, al desconocimiento del cuerpo de las mujeres y a las dificultades que enfrentan para comunicar abiertamente sus deseos. La persistencia de esta brecha muestra que el acceso al placer también se encuentra condicionado por relaciones desiguales de género.

Cuestionar los mitos, los mandatos y las prácticas coitocentristas permite reconocer el placer y el erotismo como dimensiones relacionadas con la autonomía de las mujeres.

Desde el pensamiento de Graciela Hierro (2003), la **recuperación del erotismo** puede constituir un **acto político de emancipación**, al hacer posible el tránsito del “ser para otras personas” al “ser para sí”. Esto implica que las mujeres se reconozcan como sujetas con deseos propios y se apropien de su cuerpo, sus decisiones y sus experiencias de placer.

En la actualidad, el ejercicio autónomo de la sexualidad de las mujeres requiere acceso a información confiable y a una educación integral en sexualidad que permita cuestionar los mitos, prejuicios y estereotipos asociados con el deseo y el placer.

En este marco, las desigualdades en torno al orgasmo femenino evidencian la necesidad de reconocer la diversidad de los cuerpos y las formas de experimentar placer, sin convertirlo en una meta obligatoria. Asimismo, requieren promover relaciones basadas en el consentimiento, la comunicación, el respeto y libres de violencias.

“Ser libre y moral significa, para nosotras, apropiarnos de nuestro cuerpo y elegir nuestro deseo y su medida.”

—Graciela Hierro (1928–2003), filósofa feminista mexicana y pionera de los estudios de género en México.

Mujeres en la historia

¿Sabías que...?



Betty Dodson fue una educadora sexual, artista, escritora y feminista estadounidense. Nació el 24 de agosto de 1929 en Wichita, Kansas.

Es reconocida como una de las pioneras del feminismo prosexo por reivindicar la masturbación y el orgasmo como dimensiones fundamentales del autoconocimiento y la autonomía sexual de las mujeres. Durante la década de 1970 organizó talleres en los que promovía el conocimiento de la anatomía genital, la exploración del propio cuerpo y el cuestionamiento de los sentimientos de culpa y vergüenza asociados con el placer femenino.

Su trabajo cuestionó las prácticas sexuales centradas exclusivamente en la penetración y la satisfacción masculina, y contribuyó a reconocer a las mujeres como sujetas activas de su sexualidad.



Murió el 31 de octubre de 2020 en Nueva York, a los 91 años. Su trayectoria representa un aporte relevante a la educación sexual y a la reivindicación feminista del derecho al placer.

Referencias

- Álvarez, A. (2015). La revolución sexual de los sesenta: una reflexión crítica de su deriva patriarcal. Investigaciones Feministas, 6, 20-38. https://doi.org/10.5209/rev_INFE.2015.v6.51377
- Hierro, G. (2003). La ética del placer. Universidad Nacional Autónoma de México. <https://www.traslashuellasdesophia.com/post/la-%C3%A9tica-del-placer-graciela-fierro>
- Hurtado de Mendoza Zabalgoitia, M. T. (2015). La sexualidad femenina. Revista Alternativas en Psicología. Revista Semestral. Tercera Época. Año XVIII. Número Especial. <https://alternativas.me/la-sexualidad-femenina/>
- Koedt, A. (2001). El mito del orgasmo vaginal. Debate Feminista, 23. <https://doi.org/10.22201/cieg.2594066xe.2001.23.607>
- Lamas, M. (1997). Nuevos valores sexuales. Debate Feminista, 16, 146–149. <https://doi.org/10.22201/cieg.2594066xe.1997.16.409>
- Olguín Lacunza, M. (2021) ¿Por qué las mujeres tienen menos orgasmos que los hombres? UNAM Global Revista. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/por-que-las-mujeres-tienen-menos-orgasmos-que-los-hombres/
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Salud sexual. https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_2
- Sánchez, C. (2021, 4 de agosto). 4 hechos sobre el orgasmo femenino. Coordinación para la Igualdad de Género, Universidad Nacional Autónoma de México. <https://coordinaciongenero.unam.mx/2021/08/4-hechos-sobre-el-orgasmo-femenino/>
- Studd, J., & Schwenkhaugen, A. (2009). La respuesta histórica a la sexualidad femenina. Maturitas, 63 (2), 107–111. [https://www.maturitas.org/article/S0378-5122\(09\)00068-1/abstract](https://www.maturitas.org/article/S0378-5122(09)00068-1/abstract)
- Unobravo. (2025). Mujeres y sexo: la sexualidad femenina. <https://www.unobravo.com/es/blog/sexualidad-femenina>
- UNAM Revista Global. (2024, 7 de agosto). Especial: Día Internacional del Orgasmo Femenino. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/especial-dia-internacional-del-orgasmo-femenino/
- UNAM Global. (2023, 5 de mayo). ¿Por qué las mujeres no son libres de disfrutar su sexualidad? [Video de Youtube]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=gejrr8LiRiM&t=6s>



Tlaxcoaque No. 8, planta baja
Colonia Centro
Alcaldía Cuauhtémoc
C. P. 06090



55 5512-2836 Ext. 212



smujeres.cedoc@gmail.com



<https://cedoc.semujeresdigital.cdmx.gob.mx/>

Clasificación: Artículo

Sexualidad, género y colonialismo desde la experiencia cultural de mujeres zoques de Chiapas, México

México: Revista interdisciplinaria de estudios de género de El Colegio de México. Vol. 12 (2026).

Autoras: Vázquez García, Eva Ruth.
Terven Salinas, Adriana.



Disponible en [El COLMEX](#)

Este artículo analiza la construcción cultural de la sexualidad femenina a partir de las experiencias de mujeres pertenecientes al pueblo zoque en Chiapas. Mediante entrevistas, recupera narrativas biográficas sobre vivencias relacionadas con la menarquia, la menstruación, el embarazo, el parto y el puerperio. Estudia las normas en torno a la sexualidad que configuran la opresión de género y su influencia en la construcción de identidades, en un contexto donde convergen preceptos provenientes de la religión, la medicina y la educación con elementos culturales del pueblo zoque. A lo largo del análisis, se abordan los mecanismos que regulan la sexualidad reproductiva, las concepciones que atribuyen al cuerpo de las mujeres un carácter peligroso y, al mismo tiempo, una potencia sanadora, así como las prácticas y los conocimientos zoques relacionados con la salud sexual. De este modo, el artículo permite comprender las desigualdades que atraviesan las experiencias de estas mujeres y las tensiones entre los órdenes de opresión y la permanencia de sus saberes culturales sobre el cuerpo, la sexualidad y la salud.

Este artículo cuestiona los enfoques que reducen el sexting a sus riesgos y propone comprenderlo como un espacio donde las mujeres negocian la representación de sus cuerpos, su deseo y su identidad. Desde una perspectiva feminista, advierte que la producción y el intercambio de imágenes eróticas no ocurren al margen de las desigualdades de género: los ideales de belleza, la objetivación y la vigilancia sobre la sexualidad femenina también se reproducen en los espacios digitales y condicionan qué cuerpos pueden mostrarse y ser considerados deseables. Frente a estas normas, la fotoficción se plantea como herramienta para imaginar otras formas de representar el erotismo. Su aplicación en un taller de sexting seguro permitió trasladar la experiencia del plano individual al colectivo y explorar el placer más allá de la exposición del cuerpo y de una mirada centrada en lo genital. Así, el texto muestra el carácter contradictorio de los espacios digitales: pueden reforzar estereotipos y mecanismos de control, pero también abrir posibilidades para que las mujeres construyan narrativas propias sobre su sexualidad. Su principal aporte consiste en situar el placer, la imaginación, el cuidado y la agencia como elementos necesarios para pensar el sexting desde las experiencias de las mujeres.

Clasificación: Artículo



La piel digital: la fotoficción como metodología sensorial para narrar el deseo femenino en el sexting

Revista (Pensamiento), (Palabra)... Y Obra, núm. 36, julio-diciembre de 2026.

Autora: De la O Molina, Yirel.

Disponible en [Revistas UPN](#)

Clasificación: Archivo digital

Consentimiento sexual, guía joven

España: Tarragona; AADAS, 2021.

Contenidos: Beas, Nahxeli.
Coordinación: García Biosca, Montse.



Disponible en
[AADAS](#)

Esta guía propone comprender el consentimiento sexual más allá de la expresión de «sí» o un «no»: lo presenta como un acuerdo libre que puede cambiar en cualquier momento y que requiere escuchar los deseos, necesidades y límites de quienes participan. Desde esta perspectiva, cuestiona los roles y estereotipos de género que normalizan la insistencia, el chantaje emocional y otras formas de presión, y plantea que las relaciones sexuales deben construirse desde la igualdad, el respeto y el placer compartido. Uno de sus principales aportes es mostrar que las violencias sexuales no siempre responden a las imágenes más reconocibles de una agresión, sino que pueden ocurrir en relaciones de confianza, contextos con desigualdades de poder y espacios digitales. La guía desmonta mitos que responsabilizan a las mujeres por las agresiones o condicionan su credibilidad según su comportamiento, forma de vestir o manera de reaccionar. Además, reconoce que las desigualdades sociales aumentan de manera diferenciada la exposición a estas violencias. En ese sentido, vincula la libertad sexual con la autonomía corporal y sitúa el cuidado, el acompañamiento y la recuperación de la capacidad de decisión como elementos centrales para que las mujeres vivan su sexualidad con libertad y seguridad.

Este cuaderno informativo, elaborado en formato de lectura fácil, propone una comprensión de la sexualidad que trasciende la reproducción y reconoce su relación con el placer, el bienestar, el conocimiento del propio cuerpo y la calidad de vida. Centrado en las experiencias de las mujeres, cuestiona las normas sociales que las colocan en una posición de subordinación, les atribuyen menor deseo sexual y privilegian la penetración y la satisfacción masculina como referentes de una sexualidad plena. Reivindica el derecho de las mujeres a conocer su cuerpo, expresar sus deseos, decidir sobre sus prácticas sexuales y vivir su erotismo sin culpa, discriminación ni violencia. Además, muestra que la sexualidad está presente durante toda la vida y que no existe una única manera de experimentarla, por lo que incorpora las vivencias de niñas, adolescentes, mujeres mayores, mujeres con discapacidad y mujeres con distintas orientaciones sexuales. Su principal aporte consiste en desplazar los mandatos sociales que han limitado el placer femenino y situar la autonomía, la diversidad y el bienestar como bases de una sexualidad saludable. También reconoce que estos derechos deben ejercerse tanto en las relaciones presenciales como en el uso de las tecnologías digitales.

Clasificación: Archivo digital

Sexualidad saludable de las mujeres en todas las edades

España: Instituto Andaluz de la Mujer; Escuela Andaluza de Salud Pública, 2022.

Autoras: Maroto Navarro, Gracia.
Luque Martín, Nuria.



Disponible en [Junta de Andalucía](#)

Clasificación: Ensayo

Mapear lo manoseado

México: Revista de la Universidad de México; Cultura UNAM, 2020.

Autora: Jauregui, Gabriela.



Disponible en
Cultura UNAM

Este ensayo analiza la virginidad como una construcción cultural que ha servido para regular la sexualidad de las mujeres. A través de referencias históricas, religiosas, médicas y culturales, la autora muestra cómo el himen fue convertido en una supuesta prueba de castidad y cómo esta asociación ha sostenido prácticas de vigilancia, valoración y control sobre los cuerpos femeninos. El texto aborda la importancia otorgada a la virginidad con formas patriarcales de organización social en las que la sexualidad de las mujeres ha sido regulada para asegurar la paternidad, la herencia y la transmisión de la propiedad. También expone el carácter contradictorio de este mandato: mientras la virginidad puede representar pureza, virtud o poder, su pérdida se utiliza para desacreditar a las mujeres y justificar su subordinación. Aunque los cambios sociales y el acceso a métodos anticonceptivos han transformado su significado, todavía persisten discursos que presentan la iniciación sexual como un acontecimiento que define el valor y la identidad femenina. Desmonta la aparente naturalidad de la virginidad y revela sus significados que responden a relaciones históricas de poder que continúan influyendo en la manera en que las mujeres viven y expresan su sexualidad.

Este artículo analiza las disfunciones sexuales femeninas como una problemática de salud que no puede explicarse únicamente mediante procesos biológicos. Sitúa el deseo, la excitación, el orgasmo y el dolor sexual dentro de un contexto social que históricamente ha subordinado la sexualidad de las mujeres a la reproducción, la maternidad y el placer masculino. Los estereotipos de género, las restricciones morales y el desconocimiento del propio cuerpo influyen tanto en la experiencia sexual como en la dificultad para reconocer y expresar el malestar. El texto también cuestiona que las políticas y los servicios de salud se concentren en la reproducción, las infecciones de transmisión sexual y las enfermedades ginecológicas, mientras prestan menor atención al placer y la satisfacción de las mujeres. Esta omisión contribuye a mantener las disfunciones sexuales en el ámbito privado, rodeadas de vergüenza y desinformación. Frente a esta problemática, el artículo sostiene que su atención requiere superar una mirada exclusivamente clínica y considerar la historia personal, las condiciones sociales y las experiencias de cada mujer. Con ello, plantea la necesidad de una atención integral que reconozca el placer y el bienestar sexual como componentes de la salud y la calidad de vida.

Clasificación: Artículo

Disfunciones sexuales femeninas (DSF). Una mirada oculta de la sexualidad

La Colmena: Revista de la
Universidad Autónoma del Estado de
México, núm. 122, abril-junio de 2024,
pp. 63-70.

Autoría: Valenzuela Urrea, Gema
Estefanía. Salcido Cibrián, Liliana
Jazmín. Apodaca Armenta, Rosario
Eduardo.



Disponible en
Dialnet

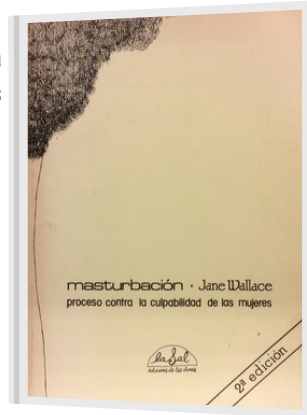
ARCHIVO HISTÓRICO RECOMENDACIÓN ESPECIAL

Clasificación: 306.772,W18,Fem

Masturbación: proceso contra la culpabilidad de las mujeres

España: LaSal, 1985.

Autora: Wallace, Jane.



En esta obra, Jane Wallace aborda la masturbación femenina como una práctica de autoconocimiento y una expresión de la sexualidad presente a lo largo de la vida. Examina cómo las ideas negativas sobre el cuerpo, la culpa y el silencio en torno al placer influyen en la manera en que las mujeres viven esta experiencia desde la infancia y la adolescencia. Frente a la percepción del cuerpo femenino como imperfecto o poco atractivo, la autora sostiene que reconocerlo como fuente de sensaciones placenteras puede transformar la imagen que las mujeres construyen de sí mismas. A través de entrevistas e ilustraciones, recupera testimonios de mujeres sobre sus experiencias personales con la masturbación y muestra la diversidad de emociones, aprendizajes y conflictos que la acompañan. También cuestiona la creencia de que esta práctica disminuye el deseo de mantener relaciones sexuales o funciona como sustituto de ellas; por el contrario, señala que ambas experiencias pueden ser complementarias. La obra invita a romper el silencio y la culpabilidad asociados al placer femenino, y presenta la masturbación como una posibilidad para conocer el propio cuerpo y vivir la sexualidad con mayor autonomía.

En este ensayo, publicado originalmente en 1968, Anne Koedt cuestiona la creencia de que el orgasmo vaginal constituye la respuesta sexual «normal» de las mujeres. La autora critica las teorías freudianas que calificaron como frías a quienes no alcanzaban el orgasmo mediante la penetración y señala que esta interpretación desconocía el papel central del clítoris en el placer femenino. Desde su análisis, esta idea no responde únicamente a un error sobre la anatomía, sino a una concepción de la sexualidad organizada alrededor de las necesidades y la satisfacción de los hombres. Koedt examina distintas formas de control sobre el cuerpo y el deseo de las mujeres, entre ellas la clitoridectomía, la doble moral sexual y la expectativa de que la heterosexualidad sea el único modelo posible. Al reconocer que el placer femenino no depende de la penetración ni necesariamente de la participación masculina, el ensayo cuestiona las relaciones de poder sostenidas por estos mandatos. Aunque algunas de sus formulaciones corresponden al contexto de su publicación, el texto conserva relevancia por su crítica a los discursos que subordinan el conocimiento del cuerpo y el placer de las mujeres a modelos sexuales masculinos.

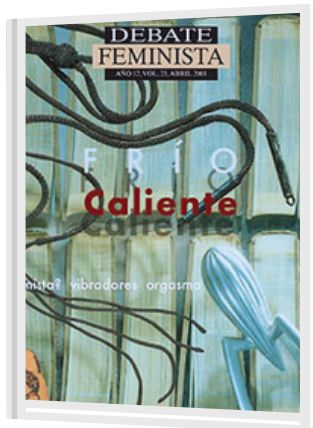
Clasificación: Pub Per, Debate feminista, 23

El mito del orgasmo vaginal (publicado originalmente en 1968)

Revista Debate Feminista. Año 12,
Vol. 23, 2001, pp. 254-263.

Frío Frío Caliente Caliente

Autora: Koedt, Anne.
Traductora: Ramos Mingo, Daniela.



Disponible en CEDOC

Clasificación: M863,S45,D37

Demasiado amor

México, 2010.

Autora: Sefchovich, Sara.



Disponible en CEDOC

Esta obra narra la historia de Beatriz y su hermana, quienes proyectan abandonar su vida cotidiana para abrir una casa de huéspedes en Italia. Mientras una de ellas viaja para iniciar el negocio, Beatriz permanece en México, trabaja para sostener el proyecto y relata por medio de cartas una vida distinta de la que realmente experimenta. De manera paralela, inicia una relación con un hombre del que se enamora y con quien recorre diversos lugares del país. La novela presenta el amor como una experiencia contradictoria que permite a Beatriz descubrir sus deseos, pero también la conduce a someterse a una relación desigual. Sus viajes por México acompañan ese proceso de transformación y muestran cómo la exploración del territorio se entrelaza con el conocimiento de su cuerpo y su sexualidad. Sin idealizar el deseo, la narración expone la manera en que la protagonista confunde la entrega amorosa con la renuncia a sí misma y permanece vinculada a un hombre del que conoce muy poco. A través de esta experiencia, la obra cuestiona los mandatos que llevan a las mujeres a encontrar su realización en el amor y muestra cómo la búsqueda de libertad puede coexistir con nuevas formas de dependencia.

En este ensayo autobiográfico, Carmen Boullosa reflexiona sobre la sexualidad de las mujeres mediante dos figuras. La primera es su abuela, quien recibió una educación que reprimía el placer corporal y le asignaba la responsabilidad de cuidar, trabajar y procurar el bienestar de otras personas. La autora considera que su abuela no experimentó el placer sexual, aunque reconoce que disfrutaba del afecto, la conversación y otras experiencias de su vida. La segunda figura es una mujer prehispánica de barro, cuya vulva prominente representa la fertilidad, el goce y el placer. A partir de estas dos figuras, Boullosa cuestiona el uso de la palabra «frigidez» para juzgar a las mujeres que no responden a las expectativas sexuales de los hombres. La autora señala que la falta de interés sexual puede considerarse una virtud en ellos, mientras que en las mujeres se utiliza como una forma de descalificación. El ensayo reconoce que no existe una sola manera de vivir la sexualidad y defiende el derecho de cada mujer a decidir cómo experimentar el placer, sin obligaciones ni etiquetas.

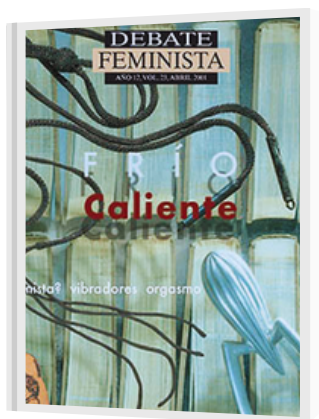
Clasificación: Pub Per, Debate feminista, 23

Frigidez y placer de mis ancestras

Revista Debate Feminista. Vol. 23, 2001, pp. 159-165.

Frío Frío Caliente Caliente

Autora: Boullosa, Carmen.



Disponible en CEDOC

Feminismo vibrante: Si no hay placer, no es nuestra revolución

España, 2020..

Autora: Requena Aguilar, Ana.



ROCA EDITORIAL

Este libro analiza cómo los estereotipos de género, la culpa y el miedo han limitado el derecho de las mujeres a decidir cómo vivir su sexualidad. La autora propone reconocerlas como personas con deseos propios, capaces de elegir las prácticas que disfrutan, expresar lo que quieren y establecer sus límites dentro de relaciones consentidas y libres de violencia. A partir de temas como la masturbación, la brecha orgásmica, los orgasmos fingidos y las relaciones sexuales sin cuidados, la obra muestra que una mayor libertad sexual no siempre se traduce en experiencias igualitarias y satisfactorias. Cuando las mujeres expresan sus deseos, todavía pueden enfrentar desprecio, hostilidad o prácticas centradas únicamente en el placer masculino. Por ello, también es necesario revisar la forma en que se construyen las relaciones y los encuentros sexuales. La obra cuestiona las normas que han reprimido el placer femenino y promueve una sexualidad basada en el consentimiento, el buen trato, el cuidado y el respeto a las decisiones de las mujeres. Así, coloca el placer como parte de su libertad y autonomía sexual.

Este libro cuestiona la idea de que las mujeres viven actualmente una plena libertad sexual. La autora señala que una educación limitada y las representaciones difundidas por la pornografía y otros contenidos audiovisuales han creado expectativas alejadas de las experiencias y necesidades de muchas mujeres. Estos modelos, centrados en la penetración, el rendimiento y el placer masculino, pueden generar insatisfacción, vergüenza y la sensación de que existe un problema en quienes no responden de la manera esperada. La obra propone que las mujeres conozcan su cuerpo, identifiquen lo que les produce placer y expresen sus necesidades en las relaciones sexuales. Para ello, reúne información sobre el orgasmo y la anatomía, reflexiones personales y ejercicios de respiración, movimiento, exploración corporal y autoplacer. También aborda dificultades como la falta de deseo, la anorgasmia y el dolor. Su propuesta busca que las mujeres cuestionen las creencias aprendidas, fortalezcan su autoestima sexual y se reconozcan como personas con deseos propios y capacidad para tomar decisiones sobre su placer.



Mujer Orgásmica

España, 2024.

Autora: Aguilar Andrea.

LUNWERG EDITORES

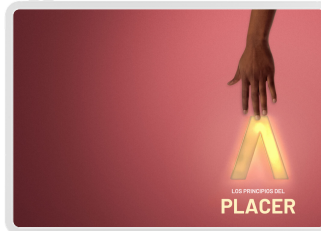
Clasificación: Miniserie documental

Por: Isabel Tovar

Los principios del placer

Estados Unidos, Mighty Oak, 2022.

Directora: Niharika Desai.



Disponible en Netflix

Esta serie documental analiza el placer sexual de las mujeres a partir de la relación entre el cuerpo, la mente y las experiencias compartidas con otras personas. Con información científica, testimonios y recursos visuales, cuestiona los mitos que han generado desconocimiento sobre la anatomía femenina, el orgasmo, el deseo y la excitación. También señala que la investigación científica ha prestado menor atención a la sexualidad de las mujeres, lo que ha contribuido a mantener dudas y creencias erróneas sobre su placer. La serie explica que la respuesta sexual no depende únicamente de la estimulación física, sino también de las emociones, las hormonas, la imagen corporal, el contexto y la manera en que cada persona vive su sexualidad. Además, muestra cómo los estereotipos de género y la falta de educación sexual influyen en la brecha del placer y en las dificultades para comunicar deseos y límites. Mediante experiencias de mujeres con distintos cuerpos, edades, orientaciones e identidades, amplía las formas de comprender el placer. Destaca el autoconocimiento, la comunicación y el consentimiento como condiciones necesarias para vivir relaciones sexuales libres, seguras y satisfactorias.

En este episodio, Mar y Daf analizan las razones por las que el placer de las mujeres continúa rodeado de silencios, prejuicios y desinformación. Señalan que la educación sexual recibida en la escuela y el hogar suele centrarse en la reproducción y la prevención de riesgos, sin ofrecer herramientas para conocer el cuerpo, comprender el deseo o hablar del disfrute sexual. Esta ausencia de información ha favorecido que el placer masculino se considere el centro de las relaciones, mientras las necesidades y experiencias de las mujeres permanecen en segundo plano. También cuestionan las expectativas difundidas por las películas, los medios de comunicación y la pornografía, pues presentan modelos poco diversos sobre los cuerpos y la manera de experimentar el placer. Reconocen el autoconocimiento y la exploración del propio cuerpo como recursos para identificar gustos, deseos y límites. La conversación se orienta a reconocer que no existe una sola forma de vivir la sexualidad y propone que cada mujer pueda construirla de acuerdo con sus propias experiencias y decisiones. Así, el placer se presenta como parte del bienestar, la autonomía y el derecho de las mujeres a disfrutar de su cuerpo sin culpa ni presiones sociales.

Clasificación: Podcast

Por: Valeria Reyes



Ep.9: Placer femenino

México, Sexplorándome; CIMAC Radio; Mexfam, 2025.

Disponible en
Spotify

¿Qué es?

Es un mecanismo de colaboración entre bibliotecas y centros de documentación que permite a las personas usuarias acceder a materiales documentales disponibles en otras instituciones.

¿Cómo solicitar un préstamo interbibliotecario?

1. Antes de iniciar el trámite, verifica que el material que deseas solicitar en préstamo no forme parte del acervo del CEDOC.
2. Requisita el formato de préstamo interbibliotecario que te será proporcionado por el CEDOC.
3. Una vez autorizado el préstamo, acude a la institución prestataria con el formato original y dos copias.
4. La institución prestataria conservará el formato original y te entregará los materiales solicitados.
5. Entrega una de las copias al CEDOC y conserva la otra bajo tu resguardo hasta la devolución del material.

Puedes consultar nuestro catálogo en línea:
<https://cedoc.semujeresdigital.cdmx.gob.mx/>
o bien, acercarte al CEDOC

Instituciones con quienes tenemos Convenio

- Centro de Investigaciones y Estudios de Género (CIEG UNAM)
- Centro Nacional de Derechos Humanos, "Rosario Ibarra de Piedra" (CENADEH)
- Consejo Nacional de Población CONAPO
- Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, CONAPRED
- El Colegio de México, COLMEX, A.C.
- Escuela de Administración Pública de la Ciudad de México
- Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, UNAM
- Facultad de Estudios Superiores Acatlán, UNAM.
- Facultad de Estudios Superiores Aragón, UNAM.
- Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM.
- Facultad de Psicología, UNAM.
- Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, Sede México
- Instituto de Investigaciones Dr. José María Luis Mora
- Instituto Electoral Ciudad de México
- Instituto Mexicano de la Juventud, IMJUVE
- Instituto Nacional Electoral
- Museo de la Mujer
- Procuraduría Ambiental y del Ordenamiento Territorial de la Ciudad de México
- UNAM. Escuela Nacional de Trabajo Social.
- Universidad Autónoma de la Ciudad de México, UACM
- Universidad Autónoma Metropolitana-Unidad Azcapotzalco
- Universidad Autónoma Metropolitana-Unidad Iztapalapa
- Universidad Autónoma Metropolitana-Unidad Xochimilco
- Universidad del Claustro de Sor Juana
- Universidad La Salle
- Universidad Pedagógica Nacional

