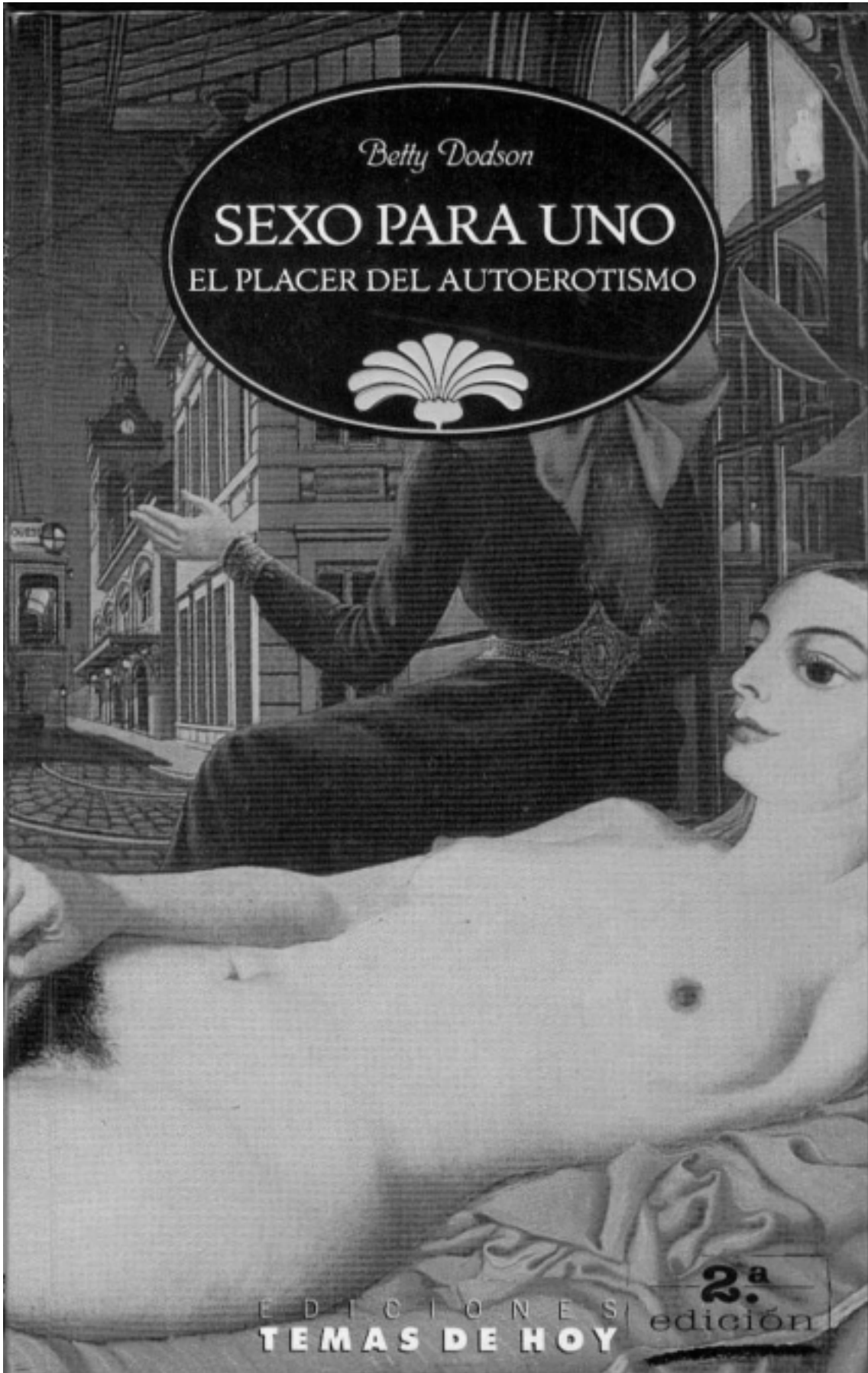


Betty Dodson

SEXO PARA UNO

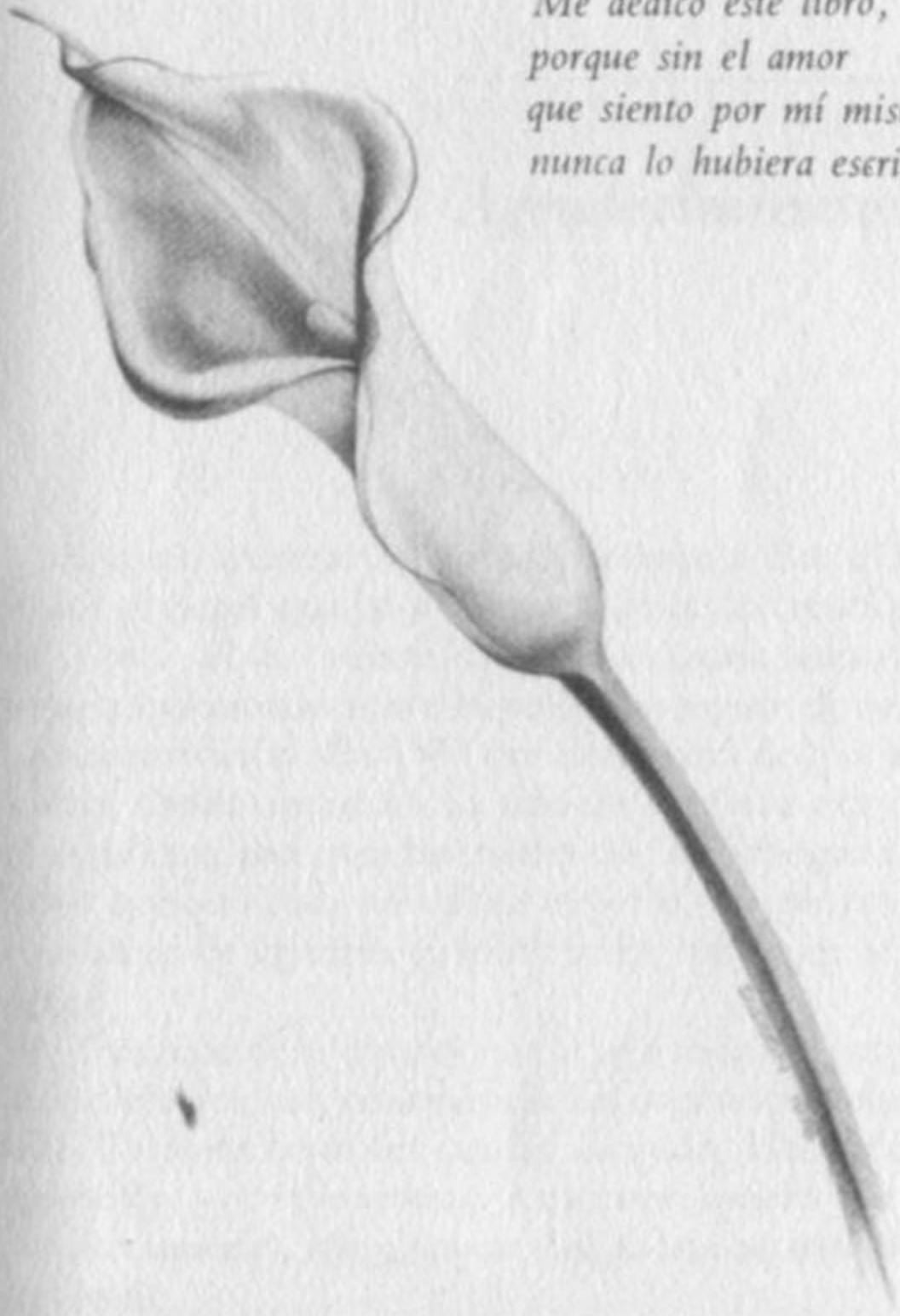
EL PLACER DEL AUTOEROTISMO



EDICIONES
TEMAS DE HOY

2.^a
edición

*Me dedico este libro,
porque sin el amor
que siento por mí misma
nunca lo hubiera escrito.*



CAPÍTULO
UNO

*La
masturbación
como
liberación*

La masturbación es una forma primaria y natural del sexo. No es sólo una cosa de niños, o algo para las épocas solitarias entre un amante y otro, o para personas mayores que se han quedado solas.

Con el problema del SIDA cada día más patente, sería lógico pensar en la masturbación como la forma más segura del sexo. Pero hacer el amor con uno mismo sigue siendo el secreto inconfesable de la sociedad.

Antes se decía que el incesto era el último tabú; ahora, sin embargo, se usa la palabra con toda libertad. Incluso se han filmado películas sobre el tema. Pero, ¿por qué no se ha hecho una película sobre una mujer que aprende a llegar al orgasmo masturbándose y empieza a disfrutar del sexo con su pareja por primera vez? También sería muy educativo contar la historia de un hombre con problemas de eyaculación precoz, que se enseña a sí mismo a prolongar las erecciones mediante la masturbación y se convierte en un amante fantástico. Si se pusiera en práctica mi fantasía particular sobre la jubilación, cambiaría por completo la idea que se tiene sobre la tercera edad. Somos trece personas viviendo en comunidad. Cada luna llena nos reunimos delante de la tele para ver el último video porno prohibido por el código moral. Después de hacer un té bien cargado, enchufamos nuestros vibradores y nos disponemos a pasar una tarde de orgasmos. Las mecedoras chirrían, los vibradores zumban y, de vez en cuando, uno de nosotros sonrío y mueve la cabeza después de uno especialmente bueno.

El rechazo de la masturbación es parte de la represión sexual. Desde la infancia hasta la madurez, la masturbación produce un sentimiento de vergüenza y de culpabilidad. Las personas que no mantienen una relación sexual consigo mismas son más fáciles de manipular. Yo creo que la clave para acabar con la represión sexual está en la masturbación; sobre todo para las mujeres que creen que son frías o que no saben con seguridad si están teniendo orgasmos con su pareja. Pero también para los hombres que no pueden controlar la eyaculación precoz o que no logran llegar al orgasmo mediante la penetración.

Con la masturbación se aprende mucho sobre las reacciones sexuales, y se conocen los secretos del cuerpo y de la mente que la sociedad enseña a esconder. ¿Existe alguna forma mejor de entender lo que es el placer y cómo ser creativo en la cama? No hay que estar a la altura de nadie, ni satisfacer las necesidades de otro, No se tiene miedo a la crítica o al rechazo por haberlo hecho mal. La habilidad en la cama es como la habilidad en cualquier otra cosa: no se hereda por arte de magia, se aprende.

La masturbación es la primera actividad sexual natural. Con ella, las personas descubren sus sentimientos eróticos y aprenden a no avergonzarse de ellos ni de sus genitales. Es la mejor manera de ir conociendo el sexo y de desprenderse de viejos temores e inhibiciones. Para nosotras, las mujeres, es una forma de adquirir confianza y poder comunicarnos sin miedo con nuestros amantes. Cuando nos preguntan qué es lo que más nos gusta, tenemos que olvidarnos de la eterna mentirijilla: «Todo lo que me haces me gusta».

A finales de los «sexy años sesenta», durante mi evolución erótica, la masturbación sin complejos empezó a ser muy importante para mí. Como mi vida sexual pasó de cero a ser fantástica, quería que todo en mundo lo supiera. Empecé expresando mi alegría por medio del arte erótico. Luego, comencé a escribir artículos y a hablar de la liberación sexual de la mujer. En aquella época creía que las mujeres sufrían la represión sexual más que los hombres, y la masturbación como liberación se convirtió en mi argumento feminista. Enseguida me convertí en una experta en el tema, sobre todo porque nadie más quería hablar de ello en público.

Cuando empecé a conversar con las mujeres sobre la masturbación en mis Terapias Sexuales, me di cuenta de que eran necesarias unas sesiones dedicadas por entero al sexo. Lo siguiente que hice fue organizar una escuela de masturbación para feministas dispuestas a afrontar directamente una relación sexual Con-sigo mismas, además de la liberación sexual. En 1974, la revista *Ms.* publicó un artículo acerca de mis ideas sobre la masturbación. La reacción del público fue tan positiva que decidí publicar un librito en el mismo año, titulado *Liberating Masturbation (La masturbación como liberación; reflexiones sobre el amor en solitario)*. Tuvo tan buena acogida que, de pronto, me di cuenta de que tenía un trabajo de jornada continua y no sabía como dejarlo. «Soy una artista con clase, no una artista pajillera», argumentaba. Pero comprometerse cotí una idea es como tener un niño: hay que darle amor incondicionalmente, incluso los días que más odiaba ser «la madre de la masturbación».

Todos los años renunciaba a enseñar masturbación en mis terapias y todos los años organizaba la escuela otra vez. Ser profesora de sexo sin ningún tipo de título académico era una osadía por mi parte, pero ¿dónde podría haberme licenciado en masturbación? Decidí que mi formación en Bellas Artes sería la excusa para estudiar la estética del sexo en solitario. A veces, me veía a mí misma como una artista en acción y mis escuelas me parecían simplemente una nueva forma de hacer arte. Otras veces, me veía luchando contra molinos de viento, y quería

esconderme en mi estudio y que la gente se olvidara de mí para siempre. Pero después de catorce años dedicada a esta materia tan singular me he concedido un doctorado en Masturbación.

Antes estaba convencida de que la masturbación llevaba al sexo, pero ahora sé que la masturbación es sexo. La próxima vez que alguien te pregunte «¿Cuándo tuvo su primera experiencia sexual?», debería responder que su primer contacto con el sexo fue la masturbación, tío la primera vez que tuvo relaciones con alguien.

Me imaginaba que, en la década de los años ochenta, *masturbación* sería una palabra más de nuestro vocabulario y que estaría incluida en todos los programas de educación sexual del Bachillerato. Pero aquí estoy, todavía, intentando mentalizar al personal sobre el tema. Algunos de mis amigos me preguntan por que sigo insistiendo en lo mismo, si «hoy en día todo el mundo sabe que la masturbación no es nada malo». Sin embargo, la verdad es que todavía no se usa la palabra con entera libertad, ni se habla del tema abiertamente sobre todo cuando uno habla de su propia vida sexual. Es cierto que casi nadie cree ya que la masturbación produzca desórdenes mentales o verrugas; pero aunque la mayoría de los libros y artículos actuales sobre sexo rechazan los viejos mitos sobre la masturbación, la condenan sutilmente al no hablar prácticamente de ella. Y lo peor es que se sobreentiende que la masturbación está bien para sustituir a algo mejor. Lo primero que hago cuando compro un libro sobre sexo es buscar el capítulo dedicado a la masturbación, para ver cual es la postura del autor al respecto.

La masturbación tiene muchos aspectos positivos y ayuda mucho a quien la practica: proporciona satisfacción sexual a personas que no consiguen encontrar pareja, es una solución para los adolescentes con ansias irreprimibles de sexo y evita embarazos no deseados. También es un buen remedio para las personas separadas y para las parejas, cuando uno de los dos está enfermo, cuando a uno no le apetece hacer el amor o cuando ninguno logra alcanzar el orgasmo mediante la penetración.

La masturbación también se puede hacer con otra persona o personas, como alternativa a la penetración. Es una parte muy importante de la actividad sexual de las parejas y una manera de apaciguar las prisas de los hombres. Proporciona satisfacción de una forma segura en los últimos meses del embarazo y alivia los dolores que produce la menstruación. Masturbarse es relajante y ayuda a conciliar el sueño. Y, por último, es la forma más segura de sexo, algo que se debería tomar en cuenta hoy día.

Hay que recordar que muchas personas no tienen una pareja estable — algunas porque así lo desean, otras porque están esperando que aparezca la persona apropiada y otras porque no tienen seguridad en sí mismas O tienen alguna tara física. Cuando alguien se separa después de un matrimonio muy largo, encuentra a veces dificultades para volver a establecer una relación duradera, pero sigue teniendo necesidades sexuales. Y lo mismo ocurre con las personas mayo-

res, sobre todo una esposa o un marido viudos después de cincuenta años de matrimonio. Además de estos ejemplos, hay muchas personas que no tienen otra alternativa que la masturbación: aquellos que están en la cárcel, en residencias de ancianos o en instituciones psiquiátricas. El hecho de aceptar la masturbación puede cambiar la vida de muchas personas.

Otra razón por la que sigo insistiendo en lo mismo, y pidiendo al inundo entero que acepte el sexo en su forma más primitiva, es para aplacar las voces de grupos obstinados en tachar la masturbación de pecaminosa. La Iglesia Católica está a la cabeza de estos grupos. También está la minoría moral fundamentalista, que sigue aferrada a la doctrina de la culpabilidad sexual del Antiguo Testamento. (La historia bíblica sobre Onán desparramando su semilla ni siquiera se refiere a la masturbación, sino al coitus interruptus.) La oposición organizada contra la masturbación, igual que la oposición a la pornografía, es, en realidad, una oposición al placer sexual. Tener marcha se considera antisocial, cuando lo que es verdaderamente antisocial es estar reprimido.

Cuando estaba en Bachillerato, obsesionada con el sexo y con la cabeza llena de mitos románticos, creía que el acné que tenía era por abusar de la masturbación, y no sabía nada acerca de los métodos anticonceptivos. Era una víctima potencial de la represión sexual. ¡Qué distinto hubiera sido todo de haber tenido una profesora de Sexualidad en el colegio! Me imagino su primera charla: «El sexo cambia a lo largo de la vida. Después del sexo ardiente y romántico, que es lo único que sois capaces de entender ahora, llega la dulzura del Sexo con el matrimonio, luego el misticismo de la procreación, y finalmente, la comodidad o aburrimiento del sexo monógamo a largo plazo. Casi todos vuestros matrimonios terminarán en divorcio, tendréis otra etapa de sexo ardiente y romántico, y podréis empezar el ciclo de nuevo. Las lesbianas y los gays seguirán una evolución parecida. Algunos quizá estudien el sexo en profundidad y experimenten la bisexualidad o el sexo en grupo, olvidando normas y convencionalismos. Pero, ¡tomad nota!: el sexo más duradero es la relación amorosa con uno mismo. La masturbación siempre será parte de nuestra vida; durante la infancia, la adolescencia, en noviazgo, el matrimonio y el divorcio, y durante la tercera edad».

Ahora mi objetivo es conseguir que la masturbación se considere como una forma primaria de expresión sexual. Ha llegado el momento del sexo para uno. El siguiente paso en la evolución sexual de la civilización es la aceptación total del sexo en solitario.

Mi fantasía de la liberación sexual en el futuro es la siguiente: es la Nochevieja de 1999. Todos los canales de televisión se han puesto de acuerdo y me han dejado dirigir un programa llamado «Orgasmos en América». En todas las pantallas se verá porno fino creado por el genio más destacado de este país, y con la más alta tecnología. Al dar las doce, la nación entera se estará masturbando en pro de la paz mundial.

CAPÍTULO
DOS

*Las
imágenes románticas
del sexo*

En los años cuarenta, cuando era joven, las películas estaban llenas de besos largos y húmedos, de ojos tristes y de frases como «Amor mío, te quiero», acompañadas de abrazos apasionados después de una dolorosa separación. Estas eran las imágenes del amor. En Hollywood no se incluían escenas de sexo. Cuando llegaba el momento del sexo, la imagen se fundía en una ola gigantesca rompiendo contra las rocas. Yo sabía que era el momento del orgasmo, y me imaginaba escenas de amor apasionado con mi futuro amante. Algún día nos casaríamos y viviríamos felices para siempre. Todas las chicas de mi edad soñaban con lo mismo, de modo que yo no era distinta, excepto en una cosa: mientras esperaba, disfrutaba en secreto con mis orgasmos solitarios.

Mi fantasía de masturbación favorita en esa época era «la noche de bodas». Me veía a mi misma como una estrella de cine fascinante: delgada, sin acné, sin aparato en la boca, y con un busto estupendo (no plano, como el mío). Mientras mi marido esperaba en la cama, yo iba al cuarto de baño a ponerme un camisón de última moda. Lo que más me excitaba era imaginar cada uno de los detalles de mi belleza. Llegaba al orgasmo cuando me quitaba la bata de encaje y ofrecía mi cuerpo desnudo a mi marido. Nunca conseguía verle claramente en mi fantasía, ni tampoco lo que hacíamos en la cama. Todo el sueño era una combinación de *True*, *Romance* y *Vague* —mi pornografía romántica.

La masturbación fue la única vida sexual que tuve hasta que a los veinte años *me acosté* con alguien por primera vez. Mi familia, mis amigos, el mundo entero y yo hacíamos como si la masturbación no existiera y, por eso, el placer que sentía no era real. Para mí no existió el sexo hasta que encontré amor de verdad en la cama.

A pesar de todo, la masturbación ha continuado siendo parte de mi vida sexual. En ese sentido, no he seguido la pauta común. No es muy corriente masturbarse regularmente después de la infancia. Algunas personas ni siquiera re-

cuerdan haberlo hecho alguna vez. Muchas mujeres y hombres que sí recurren a la masturbación, se sienten solos y culpables por lo que están haciendo.

Sin embargo, en otros aspectos soy normal. Fui víctima de una educación muy tradicional y conservadora. Me enseñaron que el placer sexual me lo proporcionaría el pene de mi amante no su mano, ni su boca, y mucho menos mi mano. Pero, a pesar de todo, no obedecía las normas. Aunque masturbarse estuviera mal, yo seguía haciéndolo. Ahora me doy cuenta de que aprendí a tener orgasmos masturbándome y, gracias a eso, he podido disfrutar del sexo en pareja.

Nací en Kansas, una de las zonas más religiosas de los Estados Unidos, y conozco muy bien la opinión de la Iglesia y de los conservadores moralistas. Pero cuando me fui a vivir a Nueva York a los veinte años, incluso a mis amigos más tolerantes les parecía que la masturbación era un sustituto de *lo auténtico*. Esto era en los años cincuenta. Mis únicas fuentes de información sobre el sexo eran manuales sobre el matrimonio y algunos párrafos sueltos de Freud. Cuando me tumbé en un diván por primera vez, el psicoanalista y yo teníamos la misma imagen romántica —el sexo adulto y maduro era tener orgasmos vaginales en una relación sincera. La masturbación estaba bien si no lo hacía demasiado, porque podía terminar convirtiéndose en algo compulsivo e infantil. Estaba convencida de que varias veces a la semana era excesivo, de modo que decidí buscar a mi príncipe azul para ser felices, tener orgasmos, y comer perdices.

De joven tuve muchos amoríos monógamos, superrománticos y con orgasmos apasionados en la cama. Siempre planeábamos casarnos y así justificábamos nuestras relaciones sexuales. No me masturbaba mientras estaba saliendo con un hombre, porque hubiera querido decir que mi vida sexual no funcionaba. Cada una de estas historias duró alrededor de dos años, y, en todas, la ruptura fue deprimente. Estar enamorado era como inyectarse una dosis de emociones. Estaba *enganchada* y no podía vivir sin *chutarme*. Pero no era una adicta muy lista, porque nunca logré aprender a pasar de un amante a otro sin sufrir. Al final de cada romance, la tristeza, el arrepentimiento, la desesperación o la furia acababan conmigo.

Después de pasar muchos años buscando el amor, mi príncipe me encontró por fin. Fue como un sueño hecho realidad, y me casé a los veintinueve años, justo a tiempo para no convertirme en la típica solterona. Durante el primer año, me parecía que nuestras relaciones sexuales eran escasas, pero el psicoanalista me dijo que seríamos más apasionados en la cama después de amoldarnos a nuestra nueva vida. Dejé mi trabajo y me concentré por entero en el matrimonio. Ahora tenía seguridad económica, pero cada vez me preocupaba más nuestra vida sexual.

En el segundo año de matrimonio hacíamos el amor una vez al mes. Y cuando lo hacíamos, mi marido era demasiado rápido y yo no lograba sentir nada. Después nos quedábamos callados. Cuando él se dormía, yo me masturbaba rápidamente debajo de las sábanas. Lo hacía sin moverme, ni respirar siquiera, y

luego me sentía culpable y frustrada. No entendía por qué no funcionábamos en la cama si estábamos enamorados.

Era como una yonqui romántica sentenciada a la ruina. Estaba atrapada en un matrimonio que no se ajustaba a mi sueño romántico. A veces me parecía que todo era culpa mía. Creía que no estaba cumpliendo mi parte del contrato. No tenía ningún encanto sexual y él, en realidad, no me quería. No sabía a quién echarle la culpa: a él, a mí o al matrimonio como institución. No se me ocurrió pensar que había otras alternativas en el sexo. Masturbándome sin complejos podía tener un orgasmo todos los días y follar a gusto una vez al mes. ¡Pero no! Cada vez que me apetecía algo de sexo dependía de mi otra mitad, y a veces era verdad que tenía jaqueca.

Al cabo de pocos años, había tanta tensión y tan poca comunicación entre nosotros que ni siquiera tenía ganas de acostarme con mi marido. Empecé a hacer unas obras de arte monumentales. Pero en el sexto año, por más esfuerzos que hice, mis ardientes necesidades sexuales se volvieron a apoderar de mí. Una vez, cuando mi marido se fue a un viaje de negocios, estaba tan salida que me pase una semana de orgía pintando todas mis fantasías sexuales, poniéndome cachonda y masturbándome hasta la saciedad. Dibujé todas las perversiones sexuales que se me ocurrían, que en realidad eran pocas: sexo oral, follar como los perros y rollos entre tres personas. Pero los remordimientos por mi corrupción eran más fuertes que yo, y destruí los dibujos. Los rompí en trocitos y los tiré por el retrete, por si acaso alguien encontraba los restos y los recomponía.

Como es de suponer, mi matrimonio duró poco. Yo quería orgasmos en mi relación sexual. Nos divorciamos como personas civilizadas. Llegamos a un acuerdo sin necesidad de abogados. Yo tendría suficiente dinero para la etapa de transición a la soltería. Pero después de haber sido tan dependiente me preocupaba entrar en el mercado de trabajo otra vez, y tenía enormes inhibiciones para volver a empezar una vida sexual. Aunque daba la imagen de una neoyorquina sofisticada, me sentía como una virgen de treinta y cinco años. Y así empecé mi aventura erótica, con una mezcla de temor y emoción.

Era 1965, justo el momento en que las mujeres americanas estaban viviendo la segunda ola de feminismo. Después de leer *The Feminine Mystique (La mística femenina)* de Betty Friedan, me convertí en una feminista. Se había roto para siempre el mito de que las mujeres podían encontrar todo lo que deseaban en el matrimonio. Ya no me sentía como un bicho raro por querer ser una artista en vez de una buena madre y esposa.

Empecé a entender por qué la política del matrimonio había afectado a mi vida sexual. Aunque siempre decía que me había casado por amor, en realidad había ofrecido mi atractivo sexual a cambio de una seguridad económica. La sociedad no pagaba a las mujeres igual que a los hombres, y yo estaba regateando con el sexo para obtener el matrimonio —que todavía era el mejor negocio que podía hacer una mujer. Tanto si reservaba el sexo para mi príncipe como si se lo regalaba a mi amante o lo cedía como derecho exclusivo en el matrimonio, esta-

ba haciendo negocio con el sexo. Cuando el cuerpo deja de tener un valor sexual para las mujeres y empieza a tener valor económico, el matrimonio se convierte en una forma legal de prostitución. Por eso muchas esposas se sienten como putas baratas y algunos maridos como chulos que trabajan demasiado.

Durante la época en que me empeñé en perseguir mi ideal romántico, estuve reprimida sexualmente y no tenía independencia económica. Quería que un hombre se ocupara de mí y para eso tenía que complacerle. Yo quería tener el orgasmo más alucinante del mundo follando. A lo mejor dejaba de quererme si llegaba al orgasmo masturbándome o con sexo oral. Como no podía disfrutar del sexo del mismo modo que los hombres, acabé utilizándolo para dominar a mi pareja. Lo único que conseguí fueron escenas violentas de celos que justificaba argumentando que eran por amor. Cuando teníamos peleas terribles, decía que eran discusiones de enamorados. Pero pronto dejé de conformarme con las ideas tradicionales sobre el tema, y empecé a dudar de todo. Me preguntaba si de verdad existía *el amante perfecto*. Dejé de dar importancia al hecho de llegar al orgasmo haciendo el amor. Llegué a la conclusión de que el matrimonio no era la única forma de conseguir una estabilidad económica y sentimental.

Casarse es una de las decisiones más importantes que se toman en la vida. El matrimonio es un negocio en el que se comparten el sexo, el dinero, la propiedad y la posibilidad de tener hijos, de modo que se le debía dar la misma consideración que a una transacción de un millón de dólares. Cualquiera que sepa un poco de negocios, sabe lo importante que es un contrato para aclarar los términos y llegar a acuerdos previos, antes de crear una asociación. Cuando me casé, lo único que dije fue: «Sí, quiero».

Las imágenes románticas que se suelen tener sobre el matrimonio y lo que ocurre en la vida real es una mezcla explosiva. Inconscientemente, las parejas juegan a ver quién es el más fuerte, sin reglas ni acuerdos. En uno de los juegos, el hombre es el responsable de que todo funcione cuando follan. El también es una víctima de la represión sexual, pero se supone que debe tener una erección al ver la belleza de su esposa desnuda, tiene que mantener la erección, excitar a su mujer, y aguantar para no tener un orgasmo antes que ella. Tiene que hacer todo esto sin saber nada de lo que a ella le gusta. La mujer es pasiva: está guapa y encantadora mientras espera tener una experiencia increíble que se llama orgasmo, y cuando ve que no pasa nada, intenta concentrarse en el amor.

En otro juego la mujer es responsable de que el hombre tenga una erección. Utiliza el sexo oral para que se ponga cachondo, y se entrega por entero a darle placer. El se pone encima y hace todo lo que le gusta, mientras ella hace ruidos apasionados para excitarle aun más. El se corre, ella disimula para que parezca que disfruta y él se queda dormido en sus brazos. Ella está contenta porque le ha hecho feliz y porque le encanta estar con él. Él está contento porque ha demostrado una vez más que es un amante fantástico y le encanta que ella le quiera.

Según Kinsey, el tiempo medio que dura la acción sexual después de la penetración es de dos minutos y medio. No es mucho para pasarlo bien. Mientras el sexo se limite al tiempo que dura la erección y la penetración

el sexo se limite al tiempo que dura la erección y la penetración continuará existiendo la lucha de sexos. En la mayoría de los casos se hace en la postura tradicional, que es la que satisface al estereotipo romántico de la mujer pasiva y el hombre dominante. Él intenta aguantar mientras ella intenta con todas sus fuerzas llegar al orgasmo, y casi siempre fallan los dos.

Hay una gran selección de placeres eróticos, pero para disfrutarlos hay que tener una mentalidad abierta. Si se tiene la imagen romántica de que sólo se pueden tener orgasmos apasionados haciendo el amor de la forma tradicional se crea una fijación genital que no permite pasarlo bien, ni evolucionar. En cuanto se olvide la idea de que hay una manera *correcta* o *mejor* de tener relaciones sexuales, todo el mundo tendrá amor y orgasmos en abundancia.

CAPÍTULO
TRES

*Las imágenes
eróticas
del amor*

Mi primera aventura después del matrimonio cambió mi vida sexual. Blake era un hombre apasionante. Tenía cuarenta y dos años, y dinero suficiente para retirarse. Era catedrático y editor, pero lo había dejado todo para dedicarse a los placeres de la vida. Después de divorciarse, dejó de ir al psicoanalista, abandonó las pastillas que éste le había mandado y no volvió a beber Martini antes de cenar. Cuando nos conocimos, yo llevaba tres años sin tomar una copa, así que los dos estábamos *limpios*. Empezamos a *chutamos* sexo.

Estábamos encantados con nuestra relación experimental, que era muy intensa. Enseguida cambió la imagen que yo tenía del éxtasis. Antes me consideraba afortunada si tenía un orgasmo cuando hacía el amor. No se echa de menos lo que no se conoce. Ahora tenía varios orgasmos seguidos, y de una intensidad alarmante. Después de uno muy bueno necesitaba que Blake me tranquilizara. ¿Me oirían gritar los vecinos? ¿Estaba seguro de que no era malo para la salud? ¿Le gustaba cómo reaccionaba yo? Fue mi primer contacto con la ansiedad de placer, el miedo a tener algo demasiado bueno. Él decía que yo era la mujer de sus sueños.

Era emocionante poder hablar sinceramente sobre el sexo. En nuestras primeras conversaciones acabábamos enseguida tratando el tema del matrimonio, de la monogamia y de la represión sexual. Le contaba lo de mis masturbaciones frustrantes a escondidas y él me hablaba de las suyas. Me contaba cómo sus relaciones sexuales habían ido decayendo después de estar casado diecisiete años. Hacer el amor se había convertido en una rutina. Siempre sabía todo lo que iba a pasar. No había confianza y la falta de comunicación era deprimente. Conseguía orgasmos *extra* masturbándose en el cuarto de baño. Quería un poco de variedad en su vida sexual, pero había prometido ser fiel, y era demasiado idealista para buscarse una relación fuera del matrimonio. La única alternativa era la masturbación, que hubiera estado muy bien si lo hubiera hecho sin complejos. Pero igual que yo, se sentía culpable y frustrado. Poco a poco empezó a verse a sí mismo como un viejo verde.

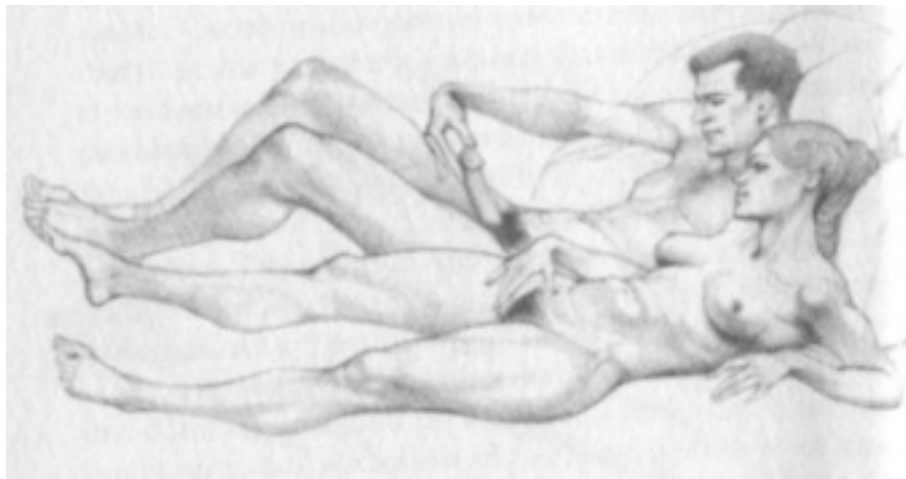
Gracias a nuestras conversaciones empecé a entender cómo la sociedad reprime a las personas. Uno no puede disfrutar tocándose el cuerpo sin sentirse culpable. Cuando me di cuenta de esto, decidí acabar con el sentimiento de culpabilidad de una vez por todas. No formaría parte de mi vida nunca más. Tenía la intención de explorar el sexo en profundidad y sin que interfiriera la Iglesia o el Estado. La mejor forma de aprender algo acerca del sexo y el placer era tener un amante con una mentalidad abierta. Blake y yo superamos inmediatamente los convencionalismos sexuales. Teníamos curiosidad por aprender, queríamos ser receptivos y tener una actitud positiva hacia el sexo. Ensayábamos posturas nuevas y nos turnábamos para masturbarnos uno al otro con la mano o con la boca.

Cuando estábamos juntos no sólo se unían nuestros cuerpos, sino también nuestras mentes. ¡Qué alegría haber encontrado un hombre que estaba de acuerdo conmigo en el tema del sexo! Empezamos a reunir información que apoyara nuestras ideas sobre la importancia de la masturbación. Masters y Johnson acababan de publicar sus estudios sobre la sexualidad femenina, echando por tierra la idea de Freud de los *orgasmos vaginales adultos*. Habían descubierto que los orgasmos se centran en el clítoris, y que clasificarlos como vaginales o clitoridianos era incorrecto.



La controversia sobre la clasificación de los orgasmos no me preocupaba, porque yo tenía de los dos tipos. Me tumbaba boca arriba y Blake de costado y así hacíamos el amor. Con el dedo húmedo me tocaba el clítoris, a la vez que me follaba muy despacio. Era el mejor de los dos mundos. En otra de nuestras actuaciones eróticas, me cogía la mano y me la ponía en el clítoris para que me masturbara. ¡Otra victoria sexual! Así nos podíamos concentrar en nuestros propios movimientos y sensaciones. Yo podía controlarme para tener orgasmos más despacio o más deprisa. Cada vez teníamos orgasmos mejores y más grandes, y

a menudo los teníamos a la vez. Era muy divertido, ahora que no había que disimular ni aguantar. El placer producía más placer. Con estas experiencias tan maravillosas, me sorprendió un poco masturbarme cada vez más cuando estaba sola.



Sabíamos que la masturbación había salvado nuestra cordura sexual, y prometimos que no volveríamos a considerarla una actividad sexual de *segunda categoría*. Sin embargo aunque habíamos decidido que la masturbación sería una parte más de nuestras vidas, la primera vez que la compartimos fue muy difícil para los dos. Después de todo, siempre había sido algo privado. Al principio me sentí muy vulnerable. En cuanto Blake se diera cuenta de que no dependía de él para tener orgasmos, se podía romper su imagen romántica. Me daba miedo arriesgarme tanto. Si en ese momento él hubiera respondido negativamente hubiera vuelto a la postura tradicional con el rabo entre las piernas.

Decidí que primero tenía que ser capaz de mirarme a mí misma en el espejo mientras me masturbaba. Me sorprendí bastante, porque cuando me vi no me pareció nada ridículo ni extraño, sino algo muy intenso y sexual. Hasta ese momento no tenía ninguna imagen sexual de mí misma. Con esta nueva información erótica pude dar el siguiente paso con Blake. Celebramos nuestro Día de la Independencia Sexual, enseñándonos uno al otro que podíamos tener orgasmos de *primera categoría* sin ayuda de nadie. ¡Nos encantó! Al masturbarnos juntos desmitificamos la imagen romántica del orgasmo y yo bajé del pedestal, poniéndome a la misma altura que el hombre en el mundo del sexo.

No tardamos mucho en descubrir toda clase de novedades, gracias a la libertad que habíamos conseguido. El hecho de podernos masturbar juntos ampliaba mucho las posibilidades de experimentar con cosas nuevas. Viéndome, Blake aprendió lo que más me gustaba y yo aprendí lo que le gustaba a él. Podíamos observar detenidamente las reacciones del otro, sin tomar parte. Veíamos todo el proceso de excitación hasta el orgasmo. Era como un estudio sobre la actitud humana ante el sexo.

Psicológicamente, nuestra intimidad se hizo más profunda. Teníamos libertad para ser más sinceros respecto a nuestros sentimientos —quizá, incluso, nos

respetábamos más al compartir esta actividad sexual primaria. De lo que no cabe duda es que cada vez estábamos más a gusto. Por ejemplo, yo tardaba casi media hora en alcanzar el orgasmo y muchas veces me quedaba a medias porque me inquietaba que él se estuviera aburriendo. Ahora sabíamos que podía continuar por mi cuenta, de modo que no nos preocupábamos ninguno de los dos, y yo dejé de darme prisa para tener un orgasmo.

Con la liberación de nuestra masturbación ya no teníamos que estar siempre a la altura de las necesidades del otro. Si a uno no le apetecía hacer nada, el otro podía masturbarse cosa que normalmente excitaba al que no estaba de humor. Blake podía decirme sin tapujos que a veces prefería masturbarse en vez de hacer otra cosa. Se empezó a dar cuenta de que había estado en tensión siempre que había tenido relaciones sexuales. Le parecía casi imposible decir «No, gracias», cuando no le apetecía. La mejor manera de evitar el sexo era empezar una discusión. Pero ahora estaba empezando a superar la idea fija de que follar es la única actividad sexual *de verdad*.

Logramos nuestra intimidad compartiéndolo todo en el sexo. Estábamos relajados y lo pasábamos mucho mejor. Cada uno era responsable de su propio orgasmo. Esto se convirtió en un argumento clave de nuestro individualismo e igualdad. Así podíamos elegir a la hora de hacer el amor. Nos estábamos alejando del sexo romántico y dirigiéndonos hacia los placeres infinitos del amor erótico.

La sociedad ha tardado mucho en dar imágenes positivas de personas que se han divorciado, de madres solteras o de homosexuales mayores que terminan viviendo solos. La imagen idealizada de una pareja joven y romántica cuyo amor dura eternamente puede mantenerse durante la juventud, pero en la realidad sólo ocurre si se muere joven como Romeo y Julieta. Casarse y vivir juntos para siempre funciona en algunos casos, pero hay millones en los que no. Es necesario que la sociedad empiece a comprender los aspectos positivos de las separaciones. El divorcio no es un fracaso, y vivir solo no significa necesariamente vivir en soledad. Dos de los días más felices de mi vida han sido el día que me casé y el día que me divorcié.

Ni Blake ni yo queríamos volvernos a casar y tampoco queríamos vivir juntos. Habíamos pasado la primera mitad de nuestra vida *pegaditos* a otra persona. Ahora queríamos estar separados. Queríamos conocernos a nosotros mismos como individuos. Era una idea algo radical en el año 1966, y nuestros amigos creían que estábamos locos. ¿Por qué unos enamorados no querían vivir juntos? Después de un año de amor erótico, nos lanzamos a la aventura erótica cada uno por su lado, convencidos de que el amor no tenía un carácter exclusivo.

Se pasa por varias etapas cuando se aprende a vivir sin ser dueño de otra persona. Primero, Blake y yo dejamos de salir formalmente. Empezamos a salir con otras personas e intercambiábamos información sobre nuestros éxitos y nuestros fracasos. Descubrimos lo maravilloso que era compartir el amor erótico

nosotros dos, con varias personas más. Ya no pretendíamos que nuestro intercambio sexual fuera *para siempre*. Sencillamente, íbamos a disfrutar mientras durara.

Volver a ser una persona entera fue como volver a vivir la época de mi juventud que más me gustaba. Era justo antes de que todos empezáramos a salir con alguien en serio. Salíamos en grupo y el mundo parecía más grande y con más posibilidades. Pero en el Bachillerato, salir con unos amigos el sábado se convirtió en un recuerdo, porque todos íbamos en parejas, como en el Arca de Noé.



A los cinco años de estar con Blake tuvimos una crisis, como suele ocurrir en todas las parejas. La vieja pasión sexual había decaído y queríamos tener intercambios sexuales primarios con otras personas. En una relación tradicional hubiéramos tenido que sacrificar el sexo para mantener nuestra unión. En los cinco años siguientes nos hubiéramos engañado mutuamente con otra persona. Sin embargo, nuestra idea radical de estar separados dio su fruto. No hubo ningún drama de amor y odio, y yo no tuve ningún instinto autodestructivo, ni me dejé llevar por la desesperación y la furia. Incluso salíamos juntos con nuestros respectivos amantes y seguimos siendo buenos amigos.

Todos mis amantes terminaban siendo mis amigos y todos mis amigos terminaban siendo mis amantes. He compartido mi casa con amigos, he vivido en comunas y he pasado las vacaciones con mis amigos eróticos por todo el mundo. Mi seguridad para la vejez es vivir todo lo posible ahora. Es mejor tener una relación amorosa conmigo misma, buena salud, un trabajo creativo y una gran familia erótica, que muchas acciones en bolsa.

Blake y yo hemos mantenido una buena relación amistosa y hemos seguido compartiendo el interés por el sexo. Nuestra amistad ha durado hasta hoy. Ahora es otra historia.

CAPÍTULO
CUATRO

El arte del sexo

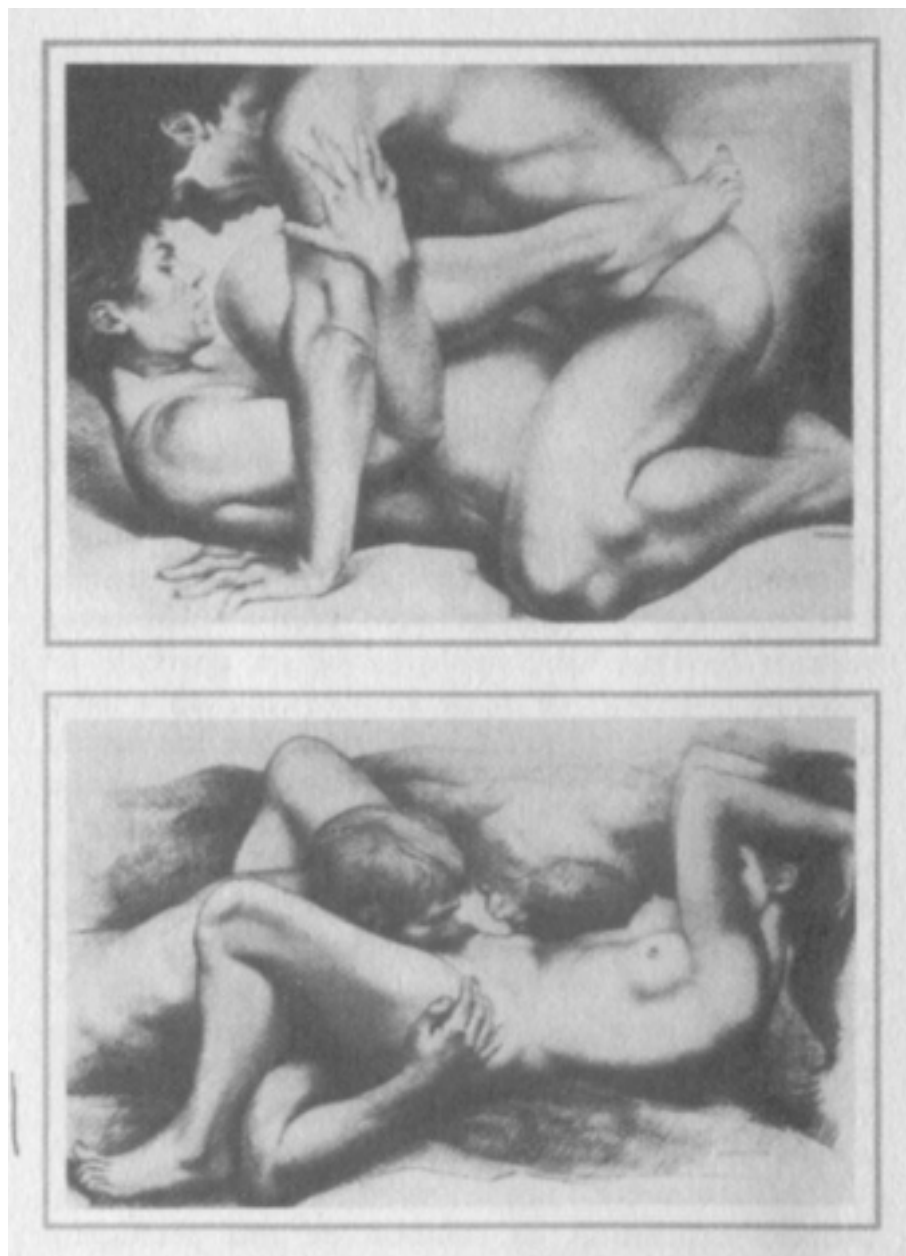
Aprendí a pintar desnudos, como todos los artistas. Mis dibujos me parecían sensuales, pero no claramente sexuales. Siempre había mantenido el arte apartado del sexo. Pero después de divorciarme estaba tan a favor del sexo, y tenía tantas ganas de vivir, que me parecía lo más natural del mundo decir: «¡Claro! Voy a dibujar a muchas personas haciendo el amor». Empecé a reflejar mis experiencias en la cama sobre el papel. Esta decisión resultó ser muy importante más adelante. Luché contra los convencionalismos sociales y la censura para que se me permitiera ser creativa. Pero lo peor era luchar contra la autocensura que me habían enseñado desde pequeña: «¿Qué pensará la gente?» Una vez que puse mis ideas del sexo sobre el papel, empecé a tener mucha más libertad para expresarme.

Mi arte erótico se hizo público en 1968. Hice mi primera exposición en solitario en una prestigiosa galería de Nueva York. Como es lógico, me daba cierto miedo mostrar mi interés por el sexo en público. Me imaginaba cosas terribles, como que me iban a acusar por exponer pornografía. Veía a la gente indignada tirando piedras a las ventanas de la galería. Pero sabía que siempre había tenido miedo antes de lanzarme a una nueva aventura en la vida. De modo que no intenté evitarlo sino todo lo contrario. Me agarré al miedo como si se tratara de un viejo amigo, y entramos juntos en la inauguración. No tenía por qué haberme preocupado. Mis dibujos a carboncillo de desnudos clásicos haciendo el amor bajo unas sábanas de plexiglás de colores causaron sensación. Mi arte erótico heterosexual era bastante aceptable. La exposición fue preciosa y tuvo mucho éxito.

La galería estaba muy cerca del Museo Whitney: un sitio perfecto. Aunque la publicidad que se hizo consistió en correr la voz, más de ocho mil personas pasaron por la galería en dos semanas —todo un récord para la galería. Hubo muchos incidentes graciosos, otros vergonzosos, otros emocionantes y algunos tristes, pero todos me enseñaron algo. Entró una madre con su hija de diez años

hasta la mitad de la sala. De pronto, se dio cuenta de qué se trataba la exposición y dijo: «Dios mío, no mires estos dibujos hija. La niña contestó, mientras se la llevaban del brazo: «¿Por qué no? Si sólo es un montón de gente haciendo lucha libre».

Una cosa estaba clara: a muchas personas les interesaba el sexo. El arte erótico hacía que a mucha gente le apeteciera contarme historias de sexo. Empecé a compartir los secretos de personas totalmente desconocidas. Fue una experiencia bonita y gratificante.



Comprobé una cosa muy importante. Las mujeres están mucho más dispuestas a hablar sobre el sexo que los hombres. En la galería, las mujeres contaban sus miedos y sus problemas, y hacían muchas preguntas. Los hombres eran

mucho menos abiertos; casi todos hacían chistes y se las daban de duros. Por algún motivo, se suponía que los hombres tenían experiencia suficiente en el sexo como para enseñar a las mujeres. Pero la necesidad de mantener esa imagen masculina era, precisamente, lo que les impedía aprender. Cuando ya se saben todas las respuestas no se pueden hacer preguntas. La conclusión que saqué de todo aquello fue que las mujeres son las que tienen que abrir el camino de la libertad sexual y la libertad de expresión.

Después de oír tantas *confesiones* personales, descubrí también que prácticamente todos tenemos una actitud negativa ante el sexo, porque la sociedad lo ha impuesto. En muchas de estas historias había habido un sufrimiento innecesario a causa de la falta de información sobre el tema. Cada vez estaba más convencida de que la masturbación era fundamental para la liberación de la mujer. Uno de los pilares de la represión era la imposibilidad de obtener placer sexual tocándose el cuerpo.

En un momento de locura, decidí dedicar mi segunda exposición al amor en solitario. Me imaginaba perfectamente la redención de la masturbación en la galería de moda de Madison Avenue. Todo el mundo decía que estaba loca y que los dibujos no se venderían. ¡Tenían toda la razón! Pero fue una experiencia valiosísima para mi concienciación sexual.

Fue más difícil encontrar modelos que estuvieran dispuestas a masturbarse que parejas dispuestas a posar. Es un hecho bastante significativo por sí solo. Por fin, con la ayuda de algunos amigos, conseguí plasmarlo sobre el papel. Dibujé cuatro desnudos clásicos, de tamaño natural; dos hombres y dos mujeres, todos masturbándose alegremente hasta el orgasmo. A mí me parecían preciosos. Pero cuando los dibujos llegaron a la galería el día de la inauguración, se organizó una zapatiesta. El director se negó a colgarlos como habíamos acordado, así que yo amenacé con anular la exposición entera. Después de una discusión agotadora, aceptó colgar dos de los dibujos de una masturbación. Estaba claro que exponer cuadros de personas *haciéndose pajas* iba a causar muchos problemas. ¿Por qué el amor en solitario era tan terrible?

Esa noche, en la pared más grande de la sala principal de aquel local tan elegante, estaba el dibujo de dos metros de mi amiga Nicole, con las piernas abiertas, el clítoris erecto, a punto de llegar al orgasmo con su vibrador eléctrico. Normalmente se masturbaba con el *walkman* puesto, y disfrutaba de la penetración usando un pepino pelado a la vez que el vibrador. Pero simplifiqué un poco la técnica, por motivos artísticos. En la siguiente sala estaba el segundo dibujo de dos metros de mi amigo Adam, con las piernas abiertas, pene erecto, a punto de llegar al orgasmo con la mano.

La reacción del público en esta exposición fue mucho más fascinante e informativa que en la primera. Muchas mujeres decían que nunca se masturbaban. Los hombres que admitían que sí lo hacían, aseguraban que preferían *tirarse a alguien*. Algunos hombres no sabían que las mujeres se masturbaran mientras que a otros les gustaba la idea de ver a una mujer *montándose* ella sola. A los

hombres les gustó mucho el dibujo de la mujer, pero pasaban rápidamente por delante del dibujo del hombre. Sin embargo, las mujeres se interesaban mucho por los dos. El vibrador produjo reacciones hostiles y competitivas en algunos hombres. Un tipo que estaba cachas dijo: «¡Si esa fuera mi mujer, no necesitaría usar esa cosa!» Como respuesta, yo les animaba a cooperar en vez de competir. Era como luchar contra la Compañía Eléctrica, que nunca tiene fallos. Además, un vibrador eléctrico está disponible las veinticuatro horas del día.



Respondí a cientos de preguntas asegurando que masturbarse era muy sano. «No, no salen verrugas.» «Sí, la mujer del dibujo tiene un novio —está ahí, a su lado.» «No, a pesar de lo que dice la sociedad, la forma tradicional no es la mejor, es sólo diferente.» «No, la masturbación no elimina el deseo de tener relaciones sexuales en pareja, las mejora.» «Sí, yo hago las dos cosas y me encantan.»

Algunas de las historias que me contaron casi me hacen llorar. A muchas personas las habían castigado duramente por masturbarse en su juventud. Una mujer me contó que cuando tenía siete años, su madre vino a su cuarto a darle las buenas noches, y al acercarse a darle un beso le olió los dedos y le pegó una torta. «Huele como si hubieras metido la mano en el cubo de la basura», le dijo. La mujer me confesó que desde entonces no había vuelto a tocarse los genitales, y que siempre se sentía incómoda cuando la tocaba su marido. Nunca había tenido un orgasmo en veinte años de matrimonio, aunque quería mucho a su marido.

La exposición se hizo en 1970, y la revolución de los vibradores no había triunfado todavía. Muchas mujeres no habían oído hablar de un aparato eléctrico que diera masajes sexuales. En cuanto les expliqué cómo funcionaba, todas se dieron cuenta inmediatamente de que acabarían siendo adictas. Les expliqué que yo adoraba mi vibrador, pero seguía teniendo *sexo normal*. Me había dado cuenta de que a las mujeres que les gustaban los vibradores también les gustaba el sexo, o estaban empezando a disfrutar de él por primera vez.

Aunque no tenía muchas dudas, en las dos semanas que estuve en la galería corroboré mi teoría de que la represión sexual está en relación directa con la represión de la masturbación. Estaba claro que la masturbación podía ser importante para acabar con la represión sexual.

Una de las necesidades primarias del hombre es la búsqueda del placer a través del sexo, y la masturbación es la primera actividad sexual natural. Con la masturbación se descubre el erotismo, se aprende a responder sexualmente y se adquiere confianza y respeto por uno mismo. La destreza en el sexo y la habilidad para responder adecuadamente no son cosas *naturales* en esta sociedad, *Lo natural* es estar inhibido en lo que a sexo se refiere. La habilidad sexual se adquiere con la práctica. Cuando una mujer se masturba, aprende a aceptar sus genitales, a disfrutar de los orgasmos y, más aún, a ser experta en el sexo. Pero a más de una persona le molesta que las mujeres sean expertas e independientes.

A pesar de la revolución sexual, de la píldora y del feminismo, los roles sexuales siguen siendo diferentes. La sociedad considera que el hombre es independiente y tiene mucha experiencia en el sexo, pero las mujeres —se supone— deben ser pasivas, dependientes y con poca experiencia. Se les ha adjudicado un papel de apoyo al hombre en el que no entra el sexo. Por eso la mayoría de las mujeres busca seguridad y no experiencias nuevas o satisfacción sexual.

Las mujeres aceptan estas diferencias entre ellas y los hombres porque tienen un desconocimiento total de su propia sexualidad. Si no se les permite conocer su propio cuerpo, no pueden descubrir y desarrollar sus reacciones sexuales. Desde pequeñas saben que está prohibido tocarse los genitales bajo la amenaza de un castigo sobrenatural o uno real. No saben nada sobre el clítoris ni sobre el orgasmo, y tienen la idea de que los genitales femeninos son inferiores. La función de la mujer es la procreación y dar placer sexual al hombre. Como las mujeres no obtienen ningún placer por sí mismas, pueden terminar pensando que sus genitales son repulsivos, porque sólo les producen incomodidad y vergüenza. Este tipo de represión es fundamental para mantener a la mujer *en su sitio*.

Lo peor de todo esto es que las mujeres terminamos aceptando la definición que hacen los hombres de lo que debe ser la sexualidad femenina *normal*. Mantenemos las dos imágenes sexuales de la mujer —la *madonna* o la *zorra*— porque marginamos socialmente a todas aquellas que se salen de lo establecido. Al condenar la masturbación y defender una sexualidad femenina sana, embellecemos nuestros pedestales para seguir siendo las guardianas de la moral social. El matriarcado es un apoyo, una especie de policía moral necesaria para que siga existiendo el patriarcado.

Me impresiono mucho comprobar que, efectivamente, las mujeres se habían convertido en madres sin sexualidad y dóciles esclavas del hogar. Era muy consciente del daño que se les había hecho a las mujeres, y empecé a llamar a todas las que conocía para preguntarles si se masturbaban sin ningún complejo. Si me contestaban afirmativamente, las animaba a seguir, y si me decían que no,

les sugería que empezaran inmediatamente. Fue mi primera campaña telefónica para empezar a poner en marcha la liberación sexual de las mujeres.

Una de esas llamadas fue una conferencia a Kansas —con mi madre. Tenía sesenta y nueve años y vivía sola desde que se quedó viuda hacía algún tiempo. Le pregunté sin preámbulos: «Madre, ¿te masturbas hasta llegar al orgasmo?» Oí un balbuceo y luego un silencio, hasta que al fin contestó: «Pero Betty Ann, ¡por supuesto que no! Soy demasiado mayor para esas cosas». Inmediatamente me lancé a explicarle la relación que existe entre la masturbación y la buena salud. Lo debía hacer, aunque sólo fuera como un ejercicio físico para mantener las paredes vaginales lubricadas, para la secreción hormonal y para tener los músculos del útero en forma. Además, era una manera de relajarse y olvidarse de todo. Incluso sería bueno para su dolor de espalda. ¡Y también podía hacerlo para pasarlo bien!

Esta vez hubo un silencio muy largo. «Pues no sé, cielo. Tiene sentido lo que dices. Siempre tienes unas ideas tan originales, pero creo que tienes razón.»

Cuando volví a hablar con ella dos semanas después, ¡fue maravilloso! Se había masturbado sin ningún problema y había alcanzado el orgasmo. Dijo que lo había pasado bien y que había dormido mucho mejor. Luego se rió y dijo que no se podía comparar con *lo autentico*.

Con esa llamada empezó nuestro diálogo sexual, que no había existido en los últimos veinte años. Empezamos a incluir el tema del sexo en nuestras conversaciones. Intercambiábamos información sobre la masturbación y nos contábamos nuestras historias de masturbaciones. Se masturbaba con regularidad cuando era pequeña. Cuando salía con mi padre, a menudo se masturbaba al llegar a casa, porque le habían entrado ganas de marcha. Así se mantuvo virgen hasta la noche de bodas. Después de casada no se volvió a masturbar. Una sorpresa para mí: se acordaba de verme masturbándome en el coche a los cinco años, cuando íbamos camino de California. No se me había ocurrido pensar en el espejo retrovisor y no tenía ni idea de que me hubiera visto. ¿Por qué no me dijo que lo dejara? «Era un viaje muy largo —me explicó—; lo estabas pasando muy bien, y yo no quería molestarte.» Por su propia experiencia, recordaba la masturbación como un placer sano. Se lo agradecía de verdad. La quería mucho. Había sido educada por una madre orgásmica.

Una vez le pregunté si hablaba de la masturbación con alguna amiga. Me dijo que sí, que una amiga suya se quejaba últimamente porque tenía un picor que el ginecólogo no le había podido curar. Mi madre le sugirió la masturbación como un posible remedio. Su amiga no la volvió a llamar nunca más. Decidió que no volvería a sacar el tema; la gente era demasiado ignorante. Yo la apoyé totalmente. Disfrutar con sus orgasmos era su propia revolución sexual, y con eso tenía suficiente. La sociedad no sólo hacía ver que las mujeres no tenían necesidades sexuales, sino que hacía que el sexo en la tercera edad pareciera algo obscuro o anormal. Le dije a mi madre que tenía mucho mérito por oponerse al mito, y la declaré una feminista radical, cosa que le entusiasmó.

CAPÍTULO
CINCO

*El origen
de la
conciencia sexual*

Cada vez tenía más confianza en mí misma, y lo logré hablando abiertamente de mi vida sexual y riéndome de los mitos sobre la masturbación. La sinceridad sexual era muy importante, y me dediqué a contarles a mis amigas todo lo que había conseguido con mis esfuerzos por cambiar. Al hacer públicas mis ideas sobre el sexo, empecé a recibir cartas, llamadas, y preguntas de mujeres de diferentes niveles sociales. Todas querían saber más sobre el amor en solitario y sobre el orgasmo. Compartir información sexual era un paso más en mi concienciación sexual. Era fundamental que las mujeres hablaran entre ellas sobre el sexo para acabar con la represión psicológica a la que estaban sometidas. Comprendí perfectamente que *lo personal era político*. Si las mujeres eran capaces de compartir su vida sexual, el feminismo sería uno de los acontecimientos más importantes en la historia de la sexualidad.

Un caso típico de masturbación femenina reprimida era el de mi amiga Nancy. A los veinticinco años, después de seis de tener relaciones sexuales, no estaba segura de haber tenido algún orgasmo. (¡Es difícil imaginarse a un hombre con el mismo problema!) Me parecía que la única manera de saberlo era aprendiendo a llegar al orgasmo. Nancy nunca se había masturbado conscientemente. Le describí algunas de las sensaciones que yo había tenido y le hice un dibujo de los genitales femeninos, explicándole la importancia que tiene el clítoris.

Una semana después, Nancy admitió que se sentía ridícula y confusa al intentar masturbarse. Además, no pasaba nada. Cuando descubrí que sólo había dedicado diez minutos al amor en solitario, le dije suavemente que dedicaba horas a su cara y su pelo. A lo mejor le merecía la pena gastar un poco de tiempo con su cuerpo.

Le describí detalladamente varias técnicas para masturbarse con la mano, haciendo especial hincapié en lo sensual que podía ser si lo hacía con vaselina. Lo podía hacer con un dedo o más, o con toda la mano, moviéndola en círculos,

hacia arriba y abajo o hacia los lados. Podía intentar hacerse un masaje en el Monte de Venus o juntar los labios mayores con los dedos. Se podía tocar el clítoris directamente o por los lados, cambiando el ritmo y la presión. También le sugerí que se leyera un libro de sexo o que intentara tener una fantasía sexual.

«No pasa nada», me informó Nancy dos semanas después. Se quejaba de que se le había cansado la mano y se había aburrido con todo el asunto. Le aconsejé que usara un vibrador, pero rechazó la idea diciendo que era *demasiado mecánico*. Entonces me acordé de otra amiga que tuvo su primer orgasmo en el baño, dejando que cayera agua sobre sus genitales. Tenía muchas inhibiciones para tocarse *eso*, y decía que el agua era como un amante espiritual haciéndole caricias. Le pasé la información a Nancy y funcionó. ¡Orgasmo por fin! Esta vez no tenía ninguna duda. Nancy estaba encantada de que por fin hubiera pasado, pero estaba furiosa de que hubiera tardado tanto. Le recordé que conocíamos a varias mujeres que no habían tenido orgasmos hasta los cuarenta años.

Durante los seis meses siguientes, Nancy mantuvo un *idilio* con su baño hasta que superó los prejuicios mecánicos y se compró un vibrador eléctrico. Ahora podía tener orgasmos en su cuarto. Acababa de empezar a salir con otro hombre, y no sabía si contarle que nunca había llegado al clímax con la penetración. Le dije que le contara sus descubrimientos sexuales inmediatamente, asegurándole que lo más importante era no simular los orgasmos. «Una vez que lo hacemos, estamos atrapadas en una gran mentira sexual», le dije. Nancy se puso muy contenta cuando comprobó que su novio estaba más que dispuesto a compartir la masturbación con ella. La noche que cogió fuerzas para llevarse el vibrador, lo pasaron estupendamente *los tres*. En poco tiempo, Nancy consiguió tener orgasmos con su vibrador durante la penetración y cuando hacían sexo oral. ¡Estaba en la gloria!

Al ver lo que se podía conseguir si las mujeres se contaban sus problemas, decidí convertirme en una feminista con carnet. Me hice del NOW, pero en aquel momento me pareció demasiado conservador. Fui a un centro de mujeres que estaba dirigido por algunas más jóvenes y más radicales. La recepcionista me dijo que el centro no tenía ningún grupo de concienciación y sugirió que yo organizara uno. Contesté en seguida que no tenía experiencia. Pero, según ella, la experiencia de ser mujer era suficiente. Quería que me diera alguna idea, un manual, cualquier cosa, pero todo lo que recibí fue una sonrisa y un consejo: «Tú reúne a las mujeres y todo saldrá solo».

Estaba bastante preocupada y no sabía a quien elegir para dirigir el grupo, así que llamé a dos amigas mías. Fijamos una fecha e invitamos a las mujeres que nos parecía que estarían interesadas. Nos reuníamos de nueve a quince mujeres una vez a la semana durante un año. Compartíamos nuestra información, nuestra fuerza y nuestra esperanza. Se creó un ambiente totalmente nuevo para aprender. Estar con un grupo exclusivamente de mujeres tan a menudo, me hizo volver al pasado. Cuando era joven siempre tenía amigas íntimas a las que quería. Pero a medida que fui creciendo, la sociedad me recompensaba por querer a

los hombres y no a las mujeres. Ya de mayor, sabía que siempre había una implicación sexual en potencia cuando unas mujeres se veían con cierta regularidad, y la palabra *lesbiana* me horrorizaba. Ya tenía suficientes problemas como para tener, además, desviaciones sexuales. En el pasado había sido muy tímida sexualmente. Pero gracias a mi evolución erótica adquirí más experiencia y cada vez estaba más lanzada.

A finales de los años sesenta se pusieron de moda las fiestas sexuales y descubrí lo divertido que podía ser el sexo con las mujeres. Esta nueva dimensión erótica me pareció de lo más natural, y empecé a considerarme *bisexual*. Me encantaba tener la libertad de sentirme atraída por ambos sexos.

Entonces empezaron las luchas internas entre las feministas heterosexuales y las feministas lesbianas, a principios de los setenta. No sabía de qué lado estaba, porque yo era una feminista bisexual. No quería ser una lesbiana total y reprimir mis sentimientos eróticos hacia los hombres, pero tampoco quería ser totalmente heterosexual y reprimir mis sentimientos eróticos hacia las mujeres. Me sentía como un gnomo andrógino revoloteando entre dos campos opuestos, y proclamando los placeres del amor en solitario y de la masturbación

También me encontré ante dos posibilidades cuando tuve mi primera relación sexual duradera con una mujer, Según lo que dicta la sociedad, las mujeres podían ser lesbianas románticas y enamoradas o amigas platónicas y heterosexuales Laura y yo combinamos las dos opciones y nos hicimos *amigas sexuales*. Era una categoría erótica nueva para mujeres bisexuales.

Laura era una de las mujeres más valientes que he conocido en mi vida. Era una señora de negocios durante el día y una feminista radical por la noche. Había aprendido artes marciales y andaba por la calle sin ningún miedo. Además, era una belleza clásica y tenía unos ojos penetrantes de color castaño. Acababa de cumplir treinta años y yo tenía cuarenta y dos, de modo que a veces me sentía como su, hermana mayor que tenía más experiencia, sobre todo en lo que se refiere al sexo.

Hablábamos mucho sobre el feminismo, y le expliqué mis ideas sobre el sexo. Para mí, la monogamia compulsiva, el amor romántico idealizado y el sexo dependiente, eran una maldición para las mujeres. Para evitar todo esto era importante que pasáramos temporadas separadas. Ella estaba de acuerdo, y todo el tiempo que estuvimos juntas seguimos teniendo otros amigos sexuales y platónicos.

Poco a poco fuimos evolucionando hacia un intercambio sexual que nos satisfacía a las dos. La educación católica que había recibido Laura había hecho que el sexo fuera un desastre para ella. Hacia muy poco tiempo que había aprendido a llegar al orgasmo por medio de la masturbación. La primera vez que intentamos el sexo oral estábamos muy incomodas las dos. A Laura le daba vergüenza actuar cuando se lo hacía yo, y a mí me preocupaba tardar demasiado cuando me lo hacía ella. Decidimos olvidarlo de momento, y compartir la masturbación.

Con los masajes y la masturbación logramos una gran variedad sexual. Había noches que sólo nos dábamos un masaje y disfrutábamos sin sexo. Otras veces nos turnábamos para hacernos masajes y masturbamos una a la otra, hasta llegar al orgasmo. Una usaba el vibrador mientras la otra le hacía caricias sensuales o practicaba la penetración vaginal o anal. A veces las dos usábamos el vibrador a la vez. La que estaba abajo lo ponía en una posición que le gustara a ella, y la que estaba encima tenía que moverse para encontrar lo que quería. Siempre nos turnábamos para todo.



Compartir la masturbación era muy reconfortante y pasábamos muchas horas juntas dándonos masajes. En vez de estar colgadas con una imagen romántica del sexo, Laura y yo estábamos compartiendo una imagen erótica del amor. Cuando nos separamos, nuestro amor no se convirtió en odio y hemos mantenido una sincera amistad hasta hoy.

En la época en que Laura y yo éramos amigas sexuales, tomé parte en otro grupo de concienciación. Estaba formado por mujeres profesionales, que querían crear un sistema de apoyo muy fuerte, una organización para mujeres interesadas en el poder y el dinero. Como es lógico, yo abogaba por un poder que se basara en el placer. El poder económico no era suficiente. Sin la liberación sexual, que supone también la liberación del espíritu, haríamos un mal uso del poder, como habían hecho los hombres. No hay mucha diferencia entre un matriarcado y un patriarcado —son las dos caras de la misma moneda que representa a la familia. El padre y la madre eran dictadores, buenos o crueles. En mi familia, mi padre era un blandengue. Mi madre era la jefa y había que tener cuidado con ella.

En una de las reuniones del nuevo grupo de concienciación, hablé largo y tendido sobre mi vida sexual, con la esperanza de empezar un diálogo acerca del sexo. Explicué lo que había observado en las fiestas sexuales a las que había asistido. Muchas mujeres simulaban tener orgasmos. Los hombres sí los tenían

de verdad, y sus compañeras estaban allí sólo para complacerles. En mi opinión, una mujer no podía quererse a sí misma si su vida sexual se basaba en disimular. También hablé de mi experiencia tanto con hombres como con mujeres. Me consideraba una feminista bisexual, pero me parecía que debíamos olvidar todas las etiquetas y unirnos para que el impacto fuera mayor. Muchas personas se sentían torturadas socialmente porque tenían que elegir entre el camino recto o ser homosexual. Había decidido definirme a mi misma como una lesbiana bisexual y heterosexual, hasta que las etiquetas sexuales fueran algo obsoleto. Cuando terminé mi charleta, había silencio absoluto en la sala.



Descubrí, con gran asombro, que lo personal no era algo político; al menos no lo era cuando se refería al sexo. A todas les parecía que el sexo era algo privado, pero yo creía que era uno de los pilares del feminismo. Entre las mujeres del grupo había varias escritoras y editoras, una fotógrafa, una productora de televisión, una guionista de cine, una directora de teatro, una actriz y dos vicepresidentas de una empresa. Sólo dos estaban casadas, y el resto, divorciadas o solteras. Yo había dado por hecho que las mujeres que tenían una carrera profesional tenían una mentalidad más abierta respecto al sexo y eran más independientes. No era cierto. La inseguridad en el trabajo y los problemas económicos eran dos de los motivos por los que las mujeres seguían buscando un hombre para sentirse seguras. No me parecía mal compartir el amor, el sexo y el dinero con un compañero. Pero creía firmemente que el amor por uno mismo era lo primero.

Me armé de paciencia y escuché historias tristes y repetitivas de la adicción al amor. Estas mujeres tan guapas y tan bien educadas estaban atrapadas por su falsa modestia y no se sentían a gusto con su cuerpo. Su actitud romántica respecto al sexo hacía que se sintieran desgraciadas y decepcionadas. Me imaginaba que casi todas estaban empeñadas en conseguir todos sus orgasmos por me-

dio de la penetración. Todas las del grupo eran exclusivamente heterosexuales. Cuando hablaba de mi bisexualidad, aduciendo que era *la actitud natural*, se ponían tensas por su propio miedo al lesbianismo. Pero yo seguí hablando de mi vida sexual mientras ellas se reían y me tomaban el pelo. Estaban de acuerdo en que yo era de otro planeta, aunque les aseguraba que había nacido en Kansas.

A pesar de todo, las quería mucho. Al fin y al cabo, eran *normales* según la sociedad. Era yo la que había saltado la barrera del comportamiento sexual. Siempre estaba deseando que llegara el día de nuestra reunión para convertirme en payaso sexual, en mimo y en hermana maestra. Les daba consejos sobre lo que debían hacer para conseguir una cita con un hombre, y cómo podían lograr todo lo que quisieran sexualmente. También hice una demostración de cómo estimular el clítoris durante la penetración. Y, por supuesto, hacía discursos apasionados sobre la masturbación sin complejos y les enseñaba movimientos de la pelvis y posturas que yo utilizaba con mi vibrador. Se quedaron boquiabiertas la noche que me quité la blusa y les empecé a hablar de lo importante que era estar en forma para ser buena en la cama.

¡Lo más importante es que les hacía reír! Nos reíamos durante horas, semana tras semana, mes tras mes. Estaban horrorizadas, divertidas, avergonzadas, picadas por la curiosidad y, al final, muy agradecidas. Descubrí que la mayoría tenía orgasmos a escondidas gracias a la masturbación y simulaba que los tenía en la cama. Antes de dejar el grupo, compré una caja de vibradores eléctricos y los repartí, asegurándoles que a los hombres les gustaban las mujeres marchosas. Algunos de los vibradores terminaron en el fondo de un armario, pero las mujeres valientes convirtieron la masturbación y el vibrador en una parte de sus vidas.

La represión sexual femenina no iba a desaparecer de un día para otro sólo porque yo quería que desapareciera. Me uní a la revolución más larga de la historia —la liberación de la mujer. En 1920 se nos permitió votar, y de pronto estábamos luchando por la igualdad de derechos. Todo iba tan despacio que me pareció que 1973 era el momento adecuado para empezar a reivindicar la igualdad de orgasmos. Me daba mucho miedo dejar mi carrera artística para convertirme en una profesora de sexo, pero a la vez me hacía ilusión. Lo único malo era que no tenía ningún título. ¿Cómo iba a dar clases sin título? Entonces me acordé de que mi experiencia como mujer era suficiente. Únicamente tenía que reunir a las mujeres y lo demás vendría a continuación.

CAPÍTULO
SEIS

*Las imágenes
genitales*

Cuando tenía diez años me entró curiosidad por como era yo *por ahí abajo*. Una tarde que no había nadie en casa, cogí un espejo de mi madre y fui a mi cuarto. Entraba mucho sol por la ventana y vi claramente mis genitales infantiles. Me quedé horrorizada. Tenía una cosa colgando, como lo que tienen los pollos en el cuello. Inmediatamente maldije la masturbación e hice un trato con Dios. Si Él hacía que desaparecieran esas cosas que tenía colgando, prometería dejar de toquetearme, ordenaría mi cuarto y sería buena con mis hermanos pequeños.

Después de unas semanas de abstinencia examine mis deformidades genitales otra vez. Esta vez lo hice con más detenimiento y me di cuenta de que tenía el labio menor izquierdo más pequeño que el derecho. Decidí cambiar de lado y seguir toqueteándome hasta que los dos estuvieran iguales. Después, lo dejaría para siempre. Durante el resto de mi infancia, y hasta la madurez, me masturbé con el dedo en el lado izquierdo de mis genitales. Mis labios menores no se igualaron, ni se cayeron. Nunca le conté a nadie lo de mi deformidad. Era otro defecto más de los muchos que tenía, y durante mucho tiempo me sentí muy incómoda con mi cuerpo.

A los treinta y cinco años seguía teniendo una mala imagen mental de mis genitales. En el pasado *me había tirado* a muchos hombres, pero estaba demasiado incomoda para tener un orgasmo. No me parecía muy higiénico que alguien me chupara los genitales. Además, me lo vería todo. Si algún amante me hacía sexo oral enseguida le hacía volver a la postura *normal*.

Después de divorciarme estaba dispuesta a probarlo todo, Blake me enseñó el sexo oral, y descubrí que no era sólo un sustituto de algo mejor. Mis orgasmos eran mucho más intensos. Un día, después de un clímax muy profundo, me dijo: «Tienes un coño precioso. Déjame que te vea a la luz». Se puso las gafas, y casi me muero. Enseguida dije: «Preferiría que no lo hicieras». Y pensé que esto sólo se le ocurriría a un loco perverso. Me preguntó qué problema había, y me puse colorada. Le confesé que me había estirado los labios menores. Me miró perple-

jo. Luego me abrazó y me dijo: «Cariño eres perfectamente normal. Hay muchas mujeres como tú. Y te diré aún más, es mi estilo favorito».

Tuve suerte de que fuera experto en genitales femeninos. Se fue directo hacia un armario y volvió con un montón de revistas porno que trataban sobre los distintos tipos de genitales femeninos, con su correspondiente término en argot. Me quedé sorprendida, pero me interesaba bastante. Debía ser humillante para estas mujeres posar con liguero y medias de rejilla, enseñándolo todo. A pesar de ello, empecé a mirar las fotos y, efectivamente, había una vulva como la mía, y otra, y otra. Estuvimos viendo varias revistas juntos y aprendí mucho sobre el aspecto de los genitales femeninos. ¡Qué alivio! Aquel día descubrí que no era fea ni deforme. ¡No me lo podía creer! Todos los años que estuve yendo al psicoanalista no me habían ayudado a sentirme a gusto con mi cuerpo. No me extraña que no me gustara el sexo oral y que siempre quisiera hacer el amor a oscuras. Después de pasar media hora viendo revistas porno, cambió mi actitud hacia el coño.

Al poco tiempo pinté mi primer autorretrato genital. Mientras posaba para mí misma delante de un espejito, me di cuenta de que durante todos los años que había pintado desnudos, los genitales femeninos no habían sido más que un triángulo de pelo. Era otro ejemplo más de mi ignorancia sobre el sexo y sobre mi propio cuerpo. Hubiera sido todo muy distinto en mi evolución sexual si hubiera podido ver dibujos bonitos de los genitales de personas adultas en un libro sobre el sexo.

Nunca me había gustado la palabra *coño*. Se utilizaba siempre en un sentido negativo. Cuando los hombres la usaban enfadados, me daba asco y miedo. Pero cuando un amante la decía con pasión, me parecía muy sexy. Casi todas las mujeres decían *vagina*, pero científicamente la vagina es lo que une los genitales exteriores con el útero. Sería más correcto usar la palabra *vulva*, que abarca los labios mayores y los labios menores, y entre ellos se abren la uretra y la vagina. Pero suena como una marca de coche: «Mi vulva es muy rápida». También se puede decir *pudenda*, pero es un poco excesivo «Mi pudenda pedante». Aunque me gustan mucho los animales, la palabra *conejo* tampoco me parecía la más adecuada. No me quedaba más remedio que decir *genitales femeninos*, a no ser que me decidiera a usar la vieja palabra *coño*. Un día que estaba muy inspirada, me puse delante del espejo y repetí en voz alta: «Coño, coño, coño...», como cien veces hasta que me entró la risa. Al final dejó de tener un sentido negativo. Y para continuar con el proceso de aceptación de mis genitales empecé a usar esta palabra.

En 1973 empezamos a planear la primera conferencia del NOW sobre la sexualidad femenina. En una de las primeras reuniones que tuvimos, una amiga me preguntó: «¿Qué te gustaría hacer en la sesión plenaria?» Contesté sin vacilar: «Quiero poner unas diapositivas para feministas con el conejo partido». Todas se echaron a reír. Tuve que explicar que era argot porno y que se refería a un determinado tipo de vulva. Una de las mujeres dijo que le parecía un término

muy machista. Le aseguré que se me ocurriría uno mas adecuado y que traería las diapositivas. En el primer borrador de la conferencia, ésta se llamó *La creación de una estética para los genitales femeninos*, que es una manera fina de decir *Hay que cambiar la actitud hacia el coño*. Me daba lo mismo cómo se titulaba. El caso es que me dejaran hacerlo.

Empecé a llamar a mis amigas para pedirles que posaran para la primera pornografía feminista. Reaccionaron todas muy bien, y alrededor de veinte mujeres y dos fotografías se encontraron en mi piso. Era una reunión fantástica. Las luces y la cámara estaban colocadas en el dormitorio. Las mujeres estaban charlando en el salón, mientras se recortaban el bello púbico de diferentes formas para los retratos de sus coños. Nos turnamos para posar con nuestros genitales en una posición natural, luego con los labios mayores abiertos, y una enseñando el clítoris. Después, cada una de nosotras tenía un espejo, y teníamos que poner nuestros genitales de la forma que más nos gustara.

Se oían toda clase de *huuus* y *haaas*, y comentarios como: «Qué bonito». «Mira qué textura, parece una perla», y «Qué color tan exquisito». De vez en cuando se oían aplausos, cuando una mujer exponía sus genitales con un arte especial. Empezamos a ver formas y dibujos, y a asociarlos con la naturaleza: una concha, una flor, una piña, una orquídea e, incluso, la barba del pollo (ahora encuentro que los pollos son muy sexy). Descubrí que había diferentes estilos: el coño clásico con mucha simetría, un estilo barroco con pliegues complicados y cortinajes, el coño gótico con arquerías, y el danés moderno con trazos sencillos. Había muchos coños con forma de corazón. Cuando nos dimos cuenta de que el dibujo de un corazón era igual que los genitales de una mujer cuando se abren los labios exteriores, cambió para nosotras todo el simbolismo del corazón.

Descubrimos que había una enorme variedad de clítoris —desde perlas pequeñas como semillas hasta joyas de un tamaño considerable. En el diccionario, el término *phallus* se refiere tanto al pene como al clítoris. Estábamos cambiando nuestra imagen de eunuco a la de mujer fálica. También existía una gran variedad en la distancia entre el clítoris y la apertura de la vagina. Una mujer que tenía el clítoris muy cerca de la vagina decía que podía alcanzar el orgasmo sólo con la penetración. Creí que tenía las bases para una nueva teoría, hasta que otra mujer con las mismas características dijo que siempre necesitaba estimulación en el clítoris para tener un orgasmo. Había una mujer que no conseguía que sobresaliera su clítoris. Estaba convencida de que no tenía hasta que se apretó con los dedos a ambos lados. Sólo se veía la punta de su tímido clítoris. Pero funcionaba igual de bien que cualquier otro.

La apertura de la vagina no era en absoluto un agujero, sino pequeños pliegues rosas que adoptaban formas diferentes en cada mujer. Nos fijamos por primera vez en las diferencias del bello púbico. Algunas mujeres tenían unas matas oscuras y fuertes, y otras lo tenían fino y escaso. Una mujer se lo afeitó y se convirtió en nuestro *coño futurista*. Sus genitales eran fuertes y bonitos. La variedad de color iba del rosa pálido al marrón oscuro, y una mujer tenía el coño

bicolor. Sus labios menores eran marrón oscuro rodeados de un color rosado. Otra mujer, que tenía unos genitales muy oscuros y un bello púbcico negro, decía que su marido la llamaba *la orquídea negra*.

Mantuvimos conversaciones muy animadas durante toda la tarde. También hubo instantes de silencio en los que nos quedábamos todas pensativas. En un momento, cerré los ojos y vi todos los coños exquisitos, uno detrás de otro, en mi mente. Estábamos formando nuestras propias imágenes genitales —no la versión masculina de los *conejos* y los *chochos*, sino la versión femenina de la flor de loto abriéndose para la nueva era de Acuario.

Enseñé las diapositivas a más de mil mujeres en la conferencia del NOW. Al final, cuando se encendieron las luces, hubo una ovación larguísima. Se me puso la carne de gallina, mientras tenía un orgasmo emocional con aquella multitud de amantes. Después de ese día muchas mujeres me contaron experiencias muy positivas. Hubo varias que me dijeron que sentían que habían cambiado de una forma drástica después de ver las diapositivas. Otras me contaron que ellas también habían creído que eran deformes durante mucho tiempo. Una mujer le pidió un aumento de sueldo a su jefe, ¡y lo consiguió! Al cambiar de actitud hacia su coño, había cambiado también la imagen que tenía de sí misma y pensaba que se merecía más dinero.

Un año después hice una serie de dibujos a tinta sobre las diapositivas para mi libro *La masturbación como liberación*, y la incluí en la exposición de las diapositivas, junto con un dibujo de una concha, otro de una orquídea, y un collar de un coño de jade. Me parecía que era una información visual importantísima para las mujeres, y me obligué a mí misma a decir que sí siempre que me pidieran que diera una conferencia. Viajé por todo el país con mi colección de diapositivas de los clítoris sagrados de las sacerdotisas del templo, o el conejo partido, según el punto de vista de cada uno. La diferencia entre erotismo y pornografía está en las personas que lo ven. Enseñé mis diapositivas de los genitales femeninos en Nueva York, New Jersey, Connecticut, Florida, Kansas, Colorado y California. Universitarios, grupos de mujeres y profesores de sexualidad tuvieron la oportunidad de cambiar su actitud hacia el coño. Me parecía que había reivindicado la palabra *coño* después de nombrarla mil veces con amor desde los diferentes escenarios —Germaine Greer fue el primero en utilizar el término en un artículo que leí en el año 1969, titulado «Ama a tu coño, mujer».

A finales de los años setenta, las imágenes genitales femeninas empezaban a ser un tema importante en el arte hecho por mujeres. Hasta entonces, las flores que pintaba Georgia O'Keeffe eran sólo eso, flores. Ella misma negaba que sus cuadros de temas florales fueran representaciones de vulvas. Entonces, Judy Chicago y compañía revolucionaron el mundo del arte con *La cena*. La mayoría de los treinta y nueve platos de cerámica que diseñó tenían un dibujo de un coño precioso. Muchas mujeres me mandaron diapositivas de sus cuadros de coños, incluyendo autorretratos genitales inspirados en mis dibujos a tinta. También recibí una pieza preciosa de cristal, que representaba el dibujo del coño que salió

en la tapa de mi libro *La masturbación como liberación*. Llegó un momento en el que pensé que se acabarían haciendo sábanas y toallas con dibujos de coños. Una amiga mía, que era diseñadora, fabricó un papel pintado para decorar con vaginas, pero nunca lo vendió. Lo que sí tuvo bastante éxito fueron las joyas con temas genitales. Preciosos coñitos y pollas hechos de plata, oro, cristal y cerámica adornaban orejas, dedos y cuellos. Yo incluso me compré un trapo de cocina con un coño adorable en el medio.

En la universidad, algunos libros de texto sobre el sexo han incluido el tema de las imágenes genitales, y se discuten las diferencias entre las formas femeninas y las masculinas. Pero se ha hecho muy poco en el Bachillerato, donde más falta hace, sobre todo ahora que los jóvenes se desarrollan tan deprisa sexualmente. El mundo será más civilizado y humano cuando las bellas imágenes genitales y la actitud positiva hacia la masturbación formen parte de la educación de todos los jóvenes. Pero, a pesar de ello, hay ciertos avances. El otro día vi a la hija de una amiga con una chapa rosa que ponía VIVA LA VULVA.

Si todas las personas crecen con una imagen positiva de los coños y de las pollas, no creerán que son deformes. Es importante, sobre todo, que las mujeres vean imágenes genitales que incluyan el clítoris. Si la mujer entiende el papel que juega el clítoris en el placer sexual, le puede enseñar a su amante a estimularla para llegar al orgasmo.

Una vez leí una carta en una revista de sexo muy conocida. Iba dirigida a un médico que tenía una columna en la revista. Me puse furiosa. Se llamaba «Grandes labios vaginales», y una mujer de veinte años decía que recientemente había notado que sus labios menores se habían agrandado. Quería saber si podía ser por la masturbación y qué hacer al respecto. El médico le contestó que podía ser hereditario y que «...si al masturbarse tira usted de los labios, pueden agrandarse. Si es tan grave que se avergüenza y no quiere tener relaciones sexuales, es relativamente fácil reducir el tamaño». Le recomendaba una visita a la consulta del médico, un poco de novocaína y *ras, ras* —se acabaron los problemas. Me abstendré de insultar a este médico y sólo diré que no tenía una actitud positiva hacia el coño.

Otra recomendación de los médicos que me parece ofensiva es la circuncisión femenina. Una amiga mía, que sólo tenía orgasmos con un vibrador, quería tenerlos también con en pene de su pareja. Le preguntó a su médico, quien le dijo que si se hacía la circuncisión su clítoris podía ser más sensitivo. Sólo sugirió que la operación podía *ayudar*. Era un procedimiento muy sencillo —un poco de novocaína y *ras, ras*. Se hizo la circuncisión y tuvo una infección, por lo que tuvo que estar dos semanas más de lo que se le había dicho en un principio. Cuando se recuperó, seguía sin poder tener un orgasmo mediante la penetración. En mi opinión, tanto la circuncisión masculina como la femenina son innecesarias.

¡Ha llegado el momento de olvidar el ideal romántico de tener todos los orgasmos con la polla de Romeo dentro del coño de Julieta! Si una mujer puede tener orgasmos masturbándose, es orgásmica. Los hombres llaman frías a las

mujeres que no pueden tener orgasmos en la postura tradicional, en pocos minutos y con la estimulación que a él le gusta. La verdad es que muy pocas mujeres alcanzan el orgasmo sólo mediante la penetración, sin otros estímulos. (¡Imagínense a un hombre intentando tener un orgasmo sin tocarse la punta de la polla!) No hace falta correrse para disfrutar del sexo, pero una mujer que no consigue tener orgasmos la mayoría de las veces no puede mantener una actitud positiva hacia el sexo durante mucho tiempo.

El papel crucial del clítoris ya está claro. Hoy en día, clínicos especializados en el sexo utilizan la masturbación como terapia para mujeres y hombres con problemas. A pesar de la teoría reciente del *punto-G*, que hizo que las mujeres se dedicaran a buscar un sitio mágico dentro de la vagina que producía el orgasmo, el clítoris sigue siendo nuestro órgano sexual más importante. Hasta ahora no he conseguido encontrar mi punto-G. Todo el asunto me recordaba a Linda Lovelace en la película como *Garganta profunda*: ella creía que su clítoris era esa cosa que cuelga del fondo de su boca, evidentemente una fantasía sexual masculina. Pero tengo un par de amigas que adoran su *punto-G* y eso está muy bien.

La penetración vaginal es muy erótica, sobre todo cuando se hace con estilo y con sensibilidad. Tanto la parte exterior como la parte interior de los genitales femeninos producen sensaciones maravillosas. Algunas mujeres prefieren los orgasmos sólo mediante la penetración: otras quieren estimulación en el clítoris a la vez; y algunas prefieren el sexo oral. También hay mujeres como yo, que lo quieren todo, incluyendo la masturbación.

La obsesión por la liberación de la mujer me tuvo tan absorbida que, durante diez años, no pensé siquiera en la importancia que tiene que los hombres tengan una actitud positiva hacia la polla. Daba por hecho que a casi todos los hombres les gustaba su pene, sobre todo por los privilegios que supone tener uno. Pero estaba equivocada. Las mujeres no son las únicas que no están contentas con su cuerpo y sus genitales. La represión sexual afecta a ambos sexos.

Cuando un hombre disfruta con la masturbación y se siente a gusto con su vida sexual, le gusta su pene. Pero para un hombre impotente no es más que la causa de muchas decepciones. El pene puede ser una constante tentación para un religioso que ha hecho votos de castidad, o para un marido monógamo. El resultado del odio exagerado hacia el pene pueden ser imágenes y fantasías de castración. El miedo a la castración se debe probablemente a la represión de la masturbación masculina. El niño que está jugueteando tan contento con su pito acaba traumatizado cuando su madre le amenaza con cortárselo si no se está quieto.

Blake dice que cuando estaba casado y tomaba pastillas para la depresión, su polla le recordaba continuamente su frustración sexual. Quería a su mujer, pero también quería tener aventuras sexuales. Ni siquiera podía disfrutar de la masturbación por miedo a ser descubierto. Llegó al punto de imaginarse que ponía el pene en el alféizar de la ventana y la cerraba con todas sus fuerzas. Tuvo esta fantasía de castración más de una vez.

Cuando se divorció y tuvo unas cuantas aventurillas, la relación con su polla cambió drásticamente. Se pasó días enteros, o eso le parecía a él, tocándose-la, libre por fin de masturbarse cuando quisiera. Hace poco, a los sesenta y tres años, le hizo una foto a su pene en plena erección y le mandó este retrato a una de sus amigas en Michigan. Debajo ponía *Pensando en ti*.

Muchos hombres heterosexuales no dan importancia a su polla, a no ser que sea muy pequeña o muy grande. Los que la tienen muy pequeña casi siempre la quieren tener más grande, a no ser que hayan aprendido a ser amantes fantásticos. Los que la tienen enorme impresionan mucho a otros hombres, pero a lo mejor asustan a las mujeres.

A la mayoría de las personas les gusta un tamaño medio, exceptuando algunos hombres y mujeres que consideran que el hecho de que la polla sea muy grande mejora la relación sexual. No sé si hay datos científicos sobre el tamaño medio de un pene normal, pero imagino que entre trece y diecisiete centímetros cuando está en erección. Eso no quiere decir que un hombre que lo tenga más grande o más pequeño no pueda tener una actitud positiva hacia su pene. No es el tamaño del pez lo que importa, es el movimiento de las olas.

Algunas pollas se curvan de forma natural hacia arriba y otras se curvan hacia los lados. Incluso he visto una que se curvaba hacia abajo. Pero ninguna de estas tendencias interfiere en una buena relación sexual.

El grosor y la longitud varían en los penes de los hombres igual que en el clítoris de las mujeres. El pene puede ser corto o largo, grueso o delgado. La forma, el tamaño y el color de la punta cambian, igual que en los clítoris. La punta puede ser afilada, desigual por los bordes, o plana.

Hay pollas clásicas y muy simétricas, pollas barrocas con venas y pliegues complicados y pollas danesas modernas con trazos sencillos, lo mismo que los estilos de los coños. Hay todo tipo de colores: beige, color melocotón, marrón, lavanda, y rosa.

Es sólo un sueño, pero creo que cuando los hombres adoren de verdad sus falos, las armas y los misiles MX estarán obsoletos. Imagine un gobierno con una imagen positiva de los coños y de las pollas.

CAPÍTULO
SIETE

La terapia sexual

Después de tres años dirigiendo las Terapias Sexuales estaba harta de catalogar el sufrimiento femenino y las injusticias sociales. También estaba cansada de la imagen romántica que daba de una artista aislada en su torre de marfil. No quería luchar por resolver problemas estéticos que yo misma había creado, sino que quería ayudar a resolver algunos problemas sociales que ya existían. El sexo era una clave del feminismo, podía liberar a las mujeres o esclavizarlas. Mi espíritu feminista quería sustituir la retórica del feminismo por mis imágenes eróticas. Decidí organizar unas Terapias de Concienciación física y sexual para que las mujeres pudieran explorar el placer juntas.

Necesitaba un sitio especial para mi nuevo proyecto erótico. En un momento de locura o de inspiración divina me deshice de todos los muebles caros que había acumulado durante mi matrimonio. Mis adorados símbolos de respetabilidad desaparecieron de mi vida, y me quedé con un enorme cuarto de estar vacío. Mis amigos estaban asombrados y yo también. Luis XVI se fue y llegó Betty I, transformando mi salón tradicional en un templo de placer. Puse una moqueta de felpa y muchos espejos. Llenó las paredes de mi arte erótico, y encima de la chimenea colgué fotos mías desnuda en posturas de yoga. Por último, coloqué almohadones por la habitación, y logré que quedara espacioso, elegante y sencillo. Era sólo el principio.

En enero de 1973, empecé a llamar a todas las mujeres que conocía para conseguir participantes para las primeras terapias. Me parecía que sería suficiente con una hora semanal. Les expliqué que estaríamos desnudas, y me di cuenta de que era una idea poco atractiva para ellas, pero sólo quería jugar con mujeres valientes. Había planeado hacer ejercicios corporales como yoga y kárate, hablar de la alimentación y la salud, estudiar los genitales, compartir nuestras historias de masturbaciones y describir nuestros orgasmos (o la falta de ellos). Iba a enseñarles a masturbarse por medio de demostraciones y compartiendo mis experiencias.

Sabia que iba a necesitar ayuda, por lo que pedí a mi amiga Laura que me ayudara. Estaba encantada, y enseguida me contestó que sí. Durante cuatro años llevamos los grupos juntas. El primer año teníamos dos grupos separados a la semana. Después de cada sesión, Laura y yo repasábamos todo lo que había ocurrido. Sus experiencias me daban el apoyo que yo necesitaba.

Cada grupo tenía su propia personalidad. Algunos eran muy reservados sexualmente y hablaban más, otros eran dulces y sensuales. De vez en cuando había uno obsceno y escandaloso. Todos eran divertidos porque Laura y yo éramos unas payasas.

Los rituales de placer acabaron siendo como querían los miembros de cada grupo. Había madres y esposas que vivían en las afueras de la ciudad, mujeres casadas que trabajaban, mujeres divorciadas, solteras. La edad variaba desde los veinte hasta los cincuenta, y de vez en cuando había alguna abuela de sesenta. La mayoría era heterosexual, pero en algunos grupos había mujeres bisexuales y lesbianas. Siempre dejaba bien claro que apoyaba todos los tipos de sexo. Como ponía especial énfasis en el sexo en solitario y el amor por uno mismo, le quitaba importancia a las etiquetas sexuales. Simplemente éramos mujeres sexuales.

Sabía que una demostración valdría más que mil palabras, porque la mayoría de las mujeres no tienen imágenes sexuales. Al principio les enseñé la masturbación haciendo una pantomima, actuando para que vieran cómo se movía el cuerpo primero con un orgasmo ligero y luego con uno muy intenso. Después les ponía un video con una estrella del porno haciendo que tenía un orgasmo impresionante. Todas las semanas les decía que los deberes para casa consistían en practicar la masturbación. Había diferentes tipos de vibradores para las que quisieran llevarse uno a casa. Se rieron mucho cuando les dije que tenían que hacer sus tareas.

Una noche, después de hacer mi demostración de la masturbación, una mujer bastante tímida dijo que le gustaría ver un orgasmo de verdad algún día. Sin dudar, Laura y yo enchufamos nuestros vibradores y nos masturbamos hasta tener un orgasmo. Cuando terminamos, todas aplaudieron. Después de unos cuantos grupos más, se nos olvidaron las preocupaciones y la vergüenza de actuar en público. Hablar de sexo limitaba las posibilidades. Nuestra forma de enseñar se convirtió en algo de primera clase desde que incorporamos la masturbación de forma regular a las terapias. Las mujeres podían tener dos imágenes sexuales del orgasmo. Laura se corría varias veces en el tiempo que yo tenía un orgasmo muy intenso.

Era muy positivo para las mujeres vernos a Laura y a mí teniendo orgasmos de verdad. Algunas no estaban seguras de haber tenido uno alguna vez porque no sabían de qué se trataba. Viéndonos aprendían los movimientos, la respiración y podían ver la energía. Varias mujeres que decían que no eran orgásmicas estaban equivocadas. Resultó que habían estado teniendo pequeños orgasmos. Después de vernos, se dieron cuenta de que su idea del orgasmo era muy exagerada. Creían que era una especie de ataque.

Cuando hicimos una demostración de las diferentes posturas en las que se podía hacer el amor, tuvimos un diálogo muy divertido sobre el papel que jugaban ambos sexos. Discutimos quién haría de hombre y quién de mujer. Luego hicimos una crítica de la actuación de cada una. Nuestro macho era patoso y demasiado agresivo, mientras que nuestra hembra era modosa y pasiva. A las mujeres les encantaba vernos hacer el tonto. Hicimos una demostración de la postura en ángulo recto, con la mujer tumbada boca arriba y el hombre de lado. También enseñamos la postura *tradicional*, *la mujer superior*, *cucharas*, y el *estilo perro*. En todas las posturas le dábamos especial importancia a la estimulación del clítoris, con la mano o con el vibrador, mientras simulábamos la penetración. Nuestra última escena erótica fue enseñarles cómo dos mujeres podían usar el mismo vibrador a la vez y bailar hasta el orgasmo.

Para mi asombro, enseguida me convertí en una buena organizadora y administradora. Al cabo de un año estaba constituyendo grupos en la costa oeste y en otras partes del país. Mi lema era: «El vibrador llegará lejos». Pero me resistí a convertir los grupos en una gran operación comercial, aunque tenía muchas ofertas para financiarlos y era muy tentador. No había ningún motivo intelectual, era un sentimiento. Sabía que si dejaban de ser una experiencia íntima para mí, dejarían de tener el efecto que yo quería.

No hice ninguna publicidad de los grupos, pero se corrió la voz muy deprisa. Muchas mujeres recibían toda clase de información de sus amigas y se apuntaban. Otras tardaban meses e incluso años en decidirse. Nunca llevé los grupos de una forma consistente y fija; todos los años decía que era el último. Sólo el hecho de pensar en organizar más grupos era abrumador. Me sentía responsable del bienestar de cada una de las mujeres, y era agotador. Pero, a pesar de todo, la experiencia era tan emocionante que antes o después me olvidaba de todos los inconvenientes y empezaba de nuevo.

Después de cinco años los grupos terminaron siendo de quince mujeres, los fines de semana, y los llevaba yo sola. No se obligaba a nadie a hacer algo que no quisiera. El principio fundamental del placer era la libertad de poder elegir.

El día que empezaban las sesiones recibía a las mujeres totalmente desnuda. Se desvestían enseguida, para no tener tiempo de pensar en la vergüenza y el pudor. Al cabo de una hora desaparecían todas las inhibiciones al respecto. A todas les parecía muy natural estar desnudas. En la segunda sesión estaban deseando quitarse la ropa.

Nos sentábamos en círculo, que es una forma muy antigua de comunicación entre los grupos. De esa manera estábamos en igualdad de condiciones y nos veíamos todas. Siempre ponía una vela encendida en el centro, y empezaba la sesión contando alguna fantasía reciente. Por ejemplo, tomar la ciudad de Washington y erotizar al país, o hacer de sacerdotisas del vibrador en Carnegie Hall. Nos sentábamos con las piernas cruzadas, la espalda muy recta, el pecho fuera y la cabeza bien alta. ¡Teníamos un aspecto magnífico! Antes de empezar a hablar, respirábamos profundamente varias veces para dejar salir la tensión.

Hablar entre nosotras completamente desnudas hacía que fuéramos más conscientes de nuestro físico. Nos turnábamos para contar como nos sentíamos con nuestro cuerpo y con nuestros orgasmos. Yo empezaba para dar ejemplo, y les contaba mis sentimientos. Era impresionante ver cómo una mujer con un cuerpo precioso se deshacía en pedazos al contar sus problemas, mientras que otra, a la que le sobraban unos veinte kilos, explicaba que le gustaba su cuerpo y que se sentía muy cómoda. Cuando una mujer no sentía amor por su cuerpo se convertía en nuestra inspiración para practicar el amor en solitario.

Cuando empezamos a hablar del orgasmo, nuestras imágenes estaban poco claras o confusas. Para una mujer el orgasmo era un acontecimiento emocional; para otra, un placer secundario, y para otra era un completo misterio. Había más de una que no estaba segura si tenía orgasmos o no, Normalmente no sabían muy bien qué esperar o tenían unas imágenes románticas muy exageradas. Varias mujeres que decían que no tenían orgasmos descubrieron que los habían estado teniendo todo el tiempo, sólo que poco intensos. Creían que todos debían ser muy intensos, como en las novelas eróticas. Casi todas las demás eran orgásmicas de una manera o de otra, pero estaban interesadas en aprender más sobre la masturbación. Algunas conseguían tener buenos orgasmos con sexo oral, pero no con la penetración. Con otras ocurría lo contrario. Había mujeres que tenían orgasmos solas, pero no con su pareja. Y las que sí tenían orgasmos regularmente, estaban de acuerdo en una cosa: sus experiencias variaban mucho de una vez para otra.

Después de tanto hablar, llegaba el momento de la acción. Empezaba haciendo una imitación de *cómo debe ser* una mujer femenina. Andaba como si llevara tacones muy altos y estuviera intentando mantener el equilibrio. Me ponía en posturas muy femeninas y procuraba ocupar el menos espacio posible. Lo hacía bien porque en la época en que era diseñadora de moda llevé la femineidad hasta el extremo. Todo el grupo se reía porque reconocían inmediatamente al personaje. Entonces, nos poníamos de pie muy rectas y nos mirábamos en el espejo. Caminábamos erguidas, con la cabeza bien alta, el pecho fuera, el trasero hacia dentro y los clítoris hacia delante, y así cambiaba totalmente nuestra actitud y nuestro aspecto.

Un ejercicio muy divertido se llamaba *llevar la voz cantante*. Consistía en dar la vuelta a los papeles tradicionales del hombre y la mujer, poniendo a la mujer encima. Hacíamos como si con nuestro clítoris estuviéramos penetrando a algún amante imaginario, y nosotras teníamos que hacer todos los movimientos. Ponía el despertador para que sonara a los tres minutos, un poco más de la media nacional establecida por Kinsey.

Cuando empezaban a follar, yo tomaba parte al mismo tiempo que comentaba las técnicas de cada una: «Pon los brazos más rectos; no aplastes a tu amante. Te has puesto demasiado arriba, se te acaba de salir el clítoris. No pares de moverte o se fastidiará tu erección. No te muevas tan rápido, te vas a correr de-

masiado pronto. Y no te olvides de susurrar cosas bonitas a tu amante en el oído».

Miraba el reloj para coordinar mi orgasmo teatral con la campana. Los diez últimos segundos los pasaba haciendo movimientos casi histéricos y luego me caía encima de mi amante imaginario a la vez que le decía: «¿Te ha gustado?» Luego empezaba a roncar de una forma escandalosa. Era muy gracioso.

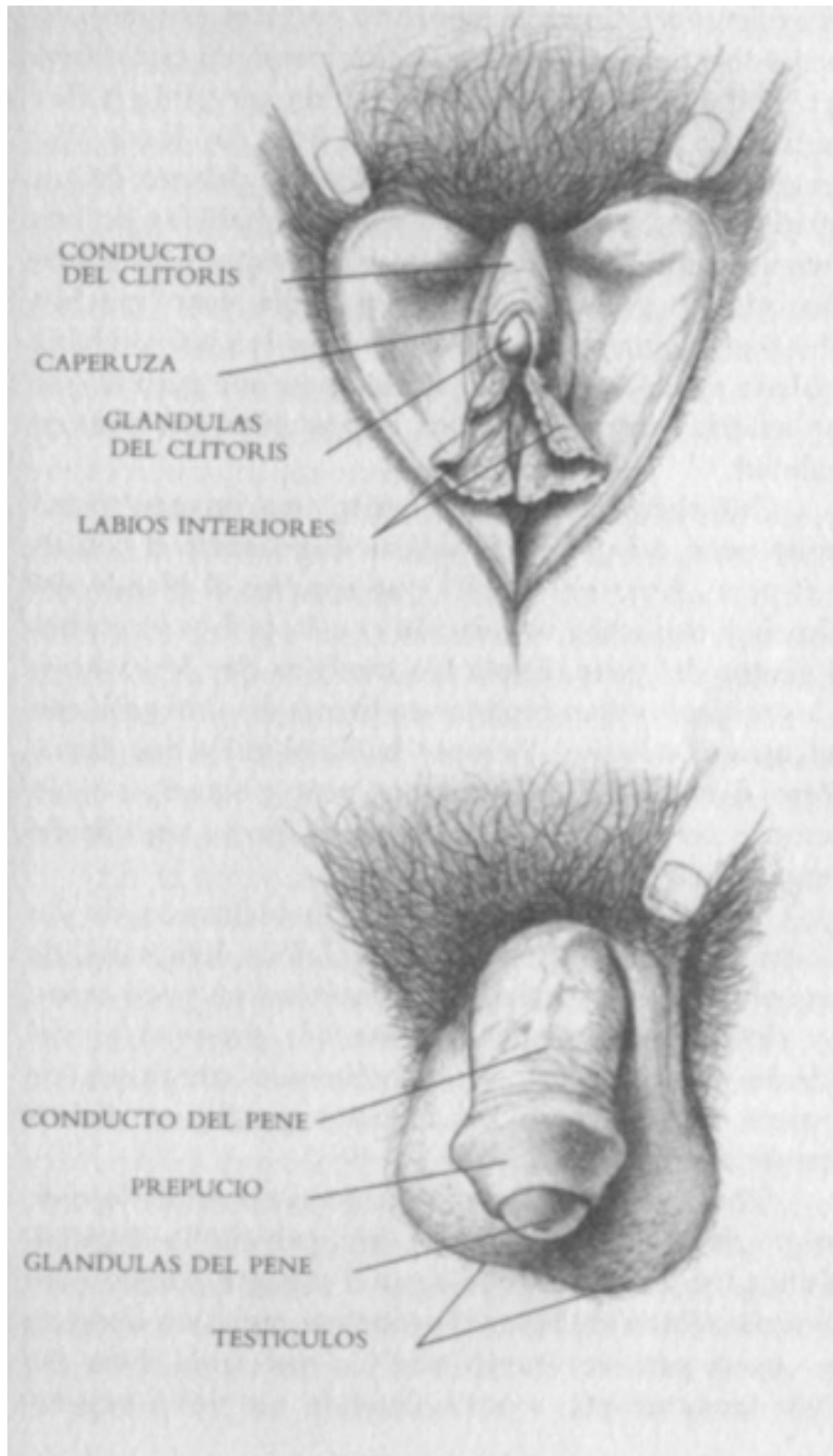
Acababan todas agotadas, casi sin respiración, y preguntaban «¿Cómo aguantan los hombres?» Se quejaban de que se les cansaban los brazos, les dolía la espalda y las caderas. La mayoría se rajaba antes de que sonara la campana del despertador. Después de eso, siempre había una mayor simpatía hacia los hombres, y las mujeres mostraban mayor interés en otras posturas para hacer el amor.

Algunas mujeres decían que sentían dolor si los movimientos de su amante eran excesivamente fuertes, pero otras aseguraban que les gustaba que las follaran con fuerza. Cuando era joven creía que la pasión consistía en hacer movimientos muy bruscos al hacer el amor, y luego siempre me dolía todo. Les expliqué que me parecía que un amante sensible nunca haría el amor con violencia. A mí me gustaba la marcha siempre que estuviéramos en igualdad de condiciones, pero también me gustaba mucho follar despacio e intensamente.

Otro problema bastante corriente entre las mujeres era la falta de lubricación y el dolor producido por la penetración en seco. A algunas les parecía que no lo estaban haciendo bien si no estaban empapadas por la pasión. Yo, personalmente, a veces me sentía mojada cuando ni siquiera estaba pensando en el sexo. Otras veces no lubricaba aunque estuviera estimulada sexualmente. Recomendé a las de mi grupo que utilizaran aceite para masajes. Para mi gusto son muy sensuales y no me da ninguna vergüenza usarlos.

Las *exposiciones orales sobre nuestros genitales* era una de las partes más divertidas de las sesiones. De todas las mujeres a las que he enseñado en estos grupos solo recuerdo a dos o tres que no participaran en este show. Pero todas tomaban parte a la hora de ver cómo la flor vaginal de cada mujer se situaba bajo los focos. Yo siempre era la primera. Me colocaba delante de un espejito y me *partía el conejo* mientras hablaba de mis antiguos temores a la deformidad. Después de tantos años viendo genitales femeninos había visto muchos labios más grandes y más largos que los míos. Había hablado tanto de este asunto que ahora me parecía que me tendría que disculpar por lo pequeños que eran en realidad.

Casi todas las mujeres tenían una imagen visual de un pene, así que hacía una analogía entre el clítoris y el pene. Apartaba la piel que recubre el glande del clítoris y explicaba su relación con la piel que recubre el glande del pene. Explicaba también que los ovarios y los testículos eran órganos en forma de almendra casi del mismo tamaño. Siempre había alguien que decía: «Pero si el clítoris es como un pene pequeño», y yo siempre contestaba: «¡O el pene es como un clítoris demasiado grande!»



Durante estas exposiciones, hablábamos de las cicatrices que dejan los partos, de labios desiguales, de pequeños bultos y lunares que parecían un poco raros, de clítoris supuestamente *demasiado pequeños* y del odiado flujo vaginal. Comentábamos cuestiones de higiene vaginal, pero las duchas vaginales no deben convertirse en un vicio.

Como la mayoría de las mujeres tienen el flujo de color claro o blanco, a mí me parecía lo normal. Nunca usé nada más que agua o vinagre blanco para lavarme. Antes de hacer el amor me metía un dedo en la vagina para ver como olía y a qué sabía. Esto me hacía sentirme más segura. Cuando me volví vegetariana, noté que sabía más dulce y también lo noté en mis amantes vegetarianos.

Cuando llegaba al tema de los genitales, localizábamos nuestros músculos metiéndonos un dedo en la vagina y apretando. Era un ejercicio totalmente opuesto al que se hace al tener un niño. Otra manera de localizarlos era parando de orinar de repente. En cualquier caso, apretar el músculo y luego relajarlo producía unas sensaciones genitales muy agradables, y lo eran cada vez más con la práctica. Apartando la piel que lo cubría y mirando en un espejo, incluso se podía ver el músculo que movía el clítoris.

También nos hacíamos masajes anales con aceite alrededor del esfínter, y luego introducíamos un dedo. Respirando profundamente relajábamos más los músculos a la vez que dejábamos salir cualquier sensación negativa hacia nuestros anos. Una vez que lográbamos relajarnos, empezábamos a disfrutar. El pobre culo es el último en recibir un poco de amor y yo decidí llamar al mío *dulce capullo de rosa*. El erotismo anal puede ser una parte muy bonita del sexo.

En la discusión sobre los métodos anticonceptivos, casi todas estábamos de acuerdo en que cada sistema tenía sus inconvenientes. Prácticamente, todas las mujeres jóvenes tomaban la píldora. Para mi gusto era mas seguro un diafragma, pero era una forma algo sofisticada. Tuvo que cambiar mucho mi actitud hacia el sexo para llegar a estar cómoda con uno. Siempre me lo ponía después de ducharme cuando tenía alguna cita, en vez de tener que ponérmelo luego, en el mejor momento. Tampoco pasaba nada si luego no me iba a la cama con nadie. Al principio pensaba que un diafragma estropearía la espontaneidad del momento, pero enseguida cambió la cosa. Me excitaba pensar en la posibilidad de que *pasara algo*. Me lo ponía mas fácilmente con un aplicador. Siempre comprobaba si estaba bien colocado al final, y me lavaba los restos de espermicida. Después de llevarlo una hora, el sabor y el olor de mi coño volvían. Cuando cogí práctica sólo tardaba unos minutos en estar preparada. Más adelante descubrí que el Nonoxynol-9 que tenía el espermicida que usaba era bueno contra las enfermedades venéreas. Pruebas recientes han demostrado también que mata el virus del SIDA, y que se encuentra en algunas marcas de condones. Hoy en día las mujeres listas llevan condones en su bolso para asegurarse ante la posibilidad de que *pase algo*.

Muchas de las mujeres que acudieron a las Terapias no habían disfrutado de un masaje antes de ese momento. Les excitaba por lo sensual y relajante que era. Nos dividíamos en dos grupos. Una mujer de cada grupo se tumbaba en el suelo y Las otras, cinco o seis, le daban un masaje. El círculo de las masajistas iba rotando para que todas tuvieran la oportunidad de tocar distintas partes del cuerpo. Era una delicia ver como una mujer recibía energía de una docena de manos que la tocaban todas a la vez. ¡Era una orgía de sensaciones! Todas tení-

an la oportunidad de dar y recibir placer. Disfrutaban de toda clase de sensaciones maravillosas sin tener que responder sexualmente. Tanto los hombres como las mujeres están tensos porque están *actuando* constantemente, y los masajes les dan una oportunidad de salir del escenario un rato —olvidarse de todo, dejar de pensar y dedicarse sólo a sentir. Para dos personas que llevan mucho tiempo juntas, siempre recomiendo masajes y masturbación. En vez de hacer siempre lo mismo y en la misma postura, esta experiencia erótica puede abrir nuevos caminos en la intimidad, y sin ningún tipo de presión.

En uno de los primeros grupos que tuve hablamos de que no había juegos eróticos para niñas pequeñas. Les conté mi fantasía de hacer una masturbación de mujeres en común algún día. «Eso suena muy bien. Vamos a hacerlo ahora», dijeron algunas. ¡Me quedé sin habla! Ya estaban preparadas para la masturbación en grupo, pero *yo* no. Para mí seguía siendo una fantasía. Estuve a punto de desmayarme, hasta que me convencí de que éramos personas adultas, y decidí tomar parte. Puse una vela naranja en el centro y la encendí con una mano temblorosa. Me dio un escalofrío. ¿Había sido una sacerdotisa egipcia alguna vez? De pronto, una voz interior me dijo: «Esto es un antiguo rito de Tantra y tú estás dirigida por una divinidad».

Al principio, *la masturbación en círculo* era opcional en cada grupo. Pero al quinto año había evolucionado hasta llamarse *el rito de la masturbación dirigida*, y se convirtió en parte de todas las Terapias. Empezábamos de pie en un círculo, bailando con nuestros vibradores; una visión exótica del erotismo femenino. Yo dirigía al grupo hacia diferentes tipos de estimulación genital, movimientos de la pelvis, formas de respirar y posturas para masturbarse. Una de mis favoritas era ponerme encima del vibrador y luego encima de una almohada. Era fantástico para practicar los movimientos de la pelvis. Luego pasábamos a otras posturas.

Después de unos treinta minutos decidí conceder tiempo para un recreo erótico. La energía rebotaba en las paredes junto con los suspiros de placer. A las mujeres les encantaba, con o sin orgasmo, ¡porque se daban cuenta de que estaban superando una vida entera de represión sexual en una hora! Habíamos sacado la masturbación del armario más oscuro de la familia nuclear y la habíamos colocado en el Templo del Placer,

Las Terapias me hacían pasar del éxtasis a la agonía. Me preocupaba mucho estar pasándome de la raya, y pensaba a menudo que las mujeres eran demasiado conservadoras y demasiado tímidas para arriesgarse. Pero eso resultó ser mentira. Cada una de las mujeres que entraba en el Templo era una valiente, aunque al principio le hubiera costado quitarse la ropa. A veces me sentía como si estuviera andando por un pantano de represión, con las inhibiciones hasta las rodillas. Tenía que absorber la tensión del grupo y luego soltarla con los rituales del placer. Llegaba al éxtasis cuando miraba a mi alrededor y casi me mareaba por lo que veía.

Me han contado las mujeres que han ido a mis Terapias que más de una vez han dejado a todos asombrados en una fiesta al relatar sus aventuras. También les contaban sus experiencias a sus maridos, con lo que conseguían mejorar su comunicación sexual. Educadores, terapeutas y otras personas han utilizado mi información sobre la masturbación para su propio trabajo con otras personas. Cada una de mis Terapias ponía su granito de arena para acabar con la represión. Los anillos de la energía sexual se extendieron ampliamente, entrando en las vidas de muchas mujeres y muchos hombres con el amor erótico.

Yo también aprendí mucho con los grupos, porque enseñaba sexo a base de sexo. En una estimación aproximada calculé que había guiado a más de mil mujeres en los ritos del orgasmo. Todas ellas eran mis adoradas amantes. Siempre me será imposible describir las imágenes magníficas y la profundidad de mis sentimientos sexuales y emocionales en aquellos grupos. Las Terapias Sexuales nunca dejarán de maravillarme por el poder y la belleza de la energía sexual.

