

*Betty Dodson*

**SEXO PARA UNO**  
EL PLACER DEL AUTOEROTISMO



EDICIONES  
**TEMAS DE HOY** 2.<sup>a</sup> edición

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 quena 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.

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.

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.

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.



Aunque venga de un amante, una bañera, un osito de peluche, un dedo, una lengua o un vibrador, un orgasmo es un orgasmo. Mis rituales de orgasmo, al principio, eran muy sencillos. Tardaba alrededor de diez minutos en tener uno, y luego lo dejaba. Sólo me concentraba en las sensaciones de mi cuerpo. Poco a poco empecé a tomarme más tiempo y a ser mejor amante. Tardaba más en correrme, porque paraba de repente para crear más tensión sexual antes de llegar al orgasmo. Luego empecé a imaginar situaciones eróticas, con lo que mis orgasmos mejoraron mucho. Para desarrollar una fantasía, primero intentaba recordar alguna buena experiencia sexual que hubiera tenido. También leía libros sobre el sexo, o sobre el arte del sexo, y miraba revistas como que me gustaran.

Lo solía hacer con el dedo; me lo metía en la vagina para humedecerlo y, a veces, con otro dedo me tocaba el clítoris. Siempre era un verdadero placer. Una noche lo hice mientras me miraba en un espejo con aumento. Era fabuloso, casi como ver una película erótica en una mini-pantalla. Fui adquiriendo cada vez más estilo en la manera de hacerlo. Veía como mis labios vaginales se ponían de un color rojo oscuro y mi clítoris se hacía más grande por momentos. Me hacía un masaje interno con tres dedos, lo que aumentaba la lubricación, y mis jugos sexuales brillaban a la luz. Al final movía la mano tan rápido que la veía borrosa justo antes de correrme. Cuando llegaba al orgasmo, se me cerraban los ojos y se acababa el espectáculo, como cuando se cierra el telón en el teatro.



Lanzarme al placer se me hacia cada vez más fácil. A finales de los años sesenta tuve el primer orgasmo con un vibrador. Pero no era un vibrador de verdad, sino un aparato para darse masajes en la cabeza que Blake tenía. Una noche me pregunto si me apetecía que me diera un masaje, y empezó a dármelo por la cabeza. Era fantástico. Poco a poco bajó la mano hacia el resto de mi cuerpo, y me empezó a latir el corazón cada vez más fuerte. Pegué un salto cuando noté los movimientos rápidos de su mano sobre mi clítoris. Era un placer tan intenso que no pude evitar sujetarle en brazo. Me preguntó si quería que lo dejara, y le contesté que no. Respiré para disfrutar bien de la sensación, y después de tres orgasmos maravillosos sentía que había entrado en otra dimensión.