

Mis propios caminos hacia el placer: prácticas sexuales

Mtra. Tatiana Yedid Lastra

PARESS 



¿Qué es una práctica sexual?

Las prácticas sexuales son **patrones** de actividad erótica que presentamos las personas de una manera consistente¹.

¿Existen prácticas sexuales buenas y malas?

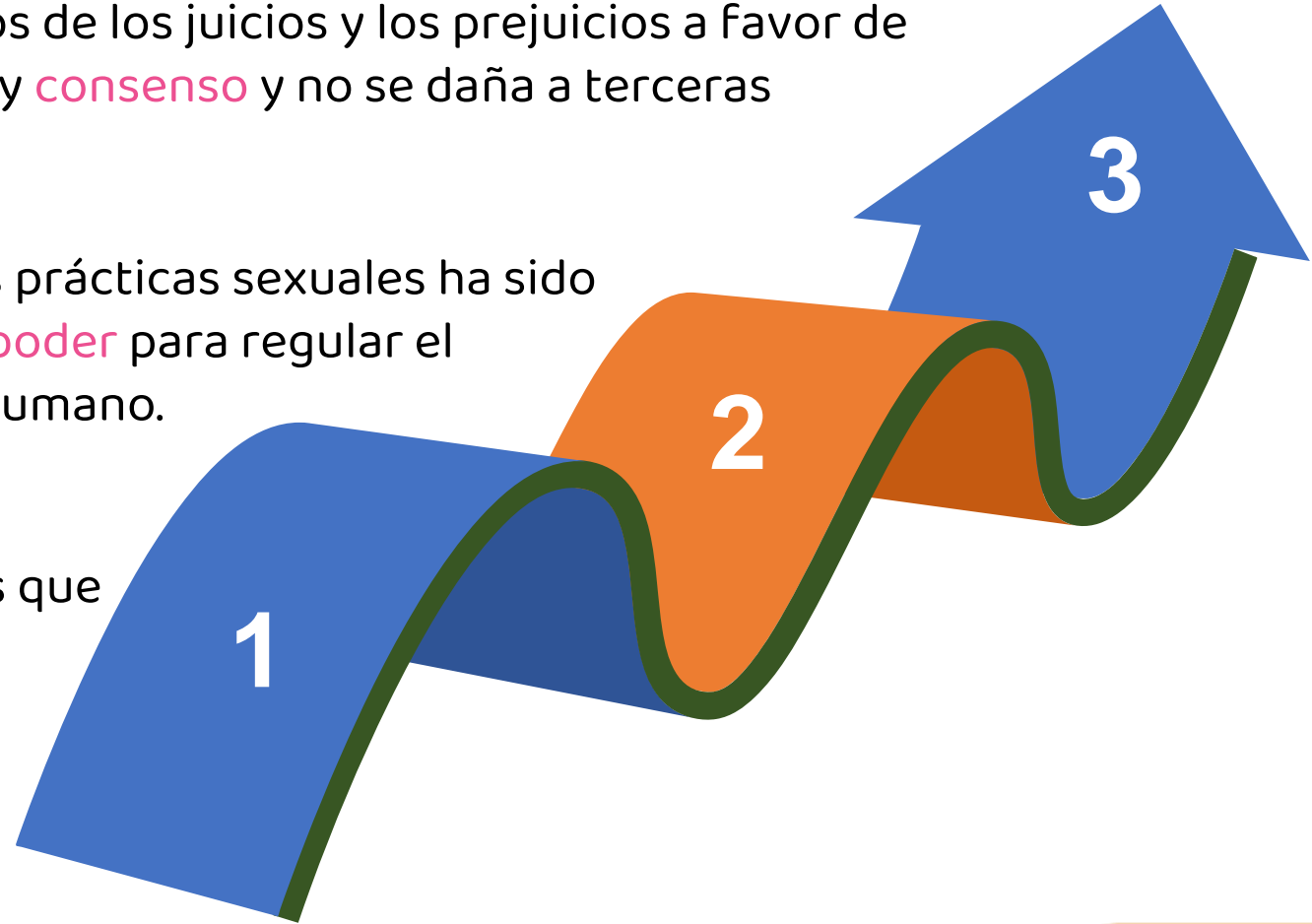
NO. Cada persona les da un valor distinto, de acuerdo a la satisfacción que éstas le provocan y/o a las creencias que tiene acerca de ellas.¹

Prácticas sexuales “permitidas” y “no permitidas”

Hoy tratamos de alejarnos de los juicios y los prejuicios a favor de la **libertad** personal. Si hay **consenso** y no se daña a terceras personas, se vale.

Patologizar ciertas prácticas sexuales ha sido un **mecanismo de poder** para regular el comportamiento humano.

Históricamente las prácticas sexuales que llevan a la **reproducción** han sido privilegiadas.



Nomenclaturas y estigma

Perversiones sexuales (1885)²



Parafilia (1903)²



Expresiones Comportamentales de la Sexualidad (1983)³



Manifestaciones de la diversidad sexual (1985+)



Prácticas sexuales alternativas



Prácticas sexuales no convencionales.

Prácticas sexuales "clásicas" 4

- + Audiofilia (audios)
- + Bondage (inmovilización)
- + Privación sensorial
- + Coprofilia (heces)
- + Urofilia (orina)
- + Escoptofilia o voyerismo (ver) y su contraparte el exhibicionismo (mostrar)
- + Fetichismo (objetos)
- + Gastrofilia (alimentos)
- + Sadismo y masoquismo (dolor)
- + Masturbación
- + Sexo en grupo

Prácticas sexuales “de moda”

- + Agalmatofilia (muñecas)
- + Juegos anales
- + Sexting
- + Sexo virtual
- + Masturbación en pareja
- + Estimulación con manos, pies o senos
- + Intercambio de parejas
- + Dogging (sexo en público con desconocidos)
- + Juguetes sexuales
- + BDSM (inmovilización, sadomasoquismo, dominación y sumisión)

¡Hay mucho que explorar!

Nuestras prácticas sexuales **varían a lo largo de nuestra vida**. Las experiencias, las diferentes etapas, los diferentes vínculos, nuestras circunstancias, las enfermedades y la edad nos llevan a continuar la exploración sexual a lo largo de nuestras vidas. Si hay **curiosidad e interés**, nuestro repertorio sexual se puede ampliar.

¿Qué se vale en las prácticas sexuales ?

1. Se vale todo lo que no te va a generar un daño a ti o a nadie más.
2. Se vale todo aquello que esté **consensuado**, es decir, que haya un sí informado, consciente y constante desde el inicio de la práctica hasta su finalización por parte de todas las personas involucradas.

Reflexión final

¿Qué pasos crees que convenga seguir para llevar a cabo una práctica sexual nueva y/o segura para ti?

1. Informarte acerca de la práctica
2. Conoce sus riesgos
3. Conoce los protocolos de seguridad
4. En caso de que la vayas a compartir con alguien, proponérselo de manera clara y discutir las condiciones.
5. Asegurate de tener consenso de todas las personas participantes.
6. Asegurate de que ningún tercero salga dañado o se vulnere su integridad
7. Comunícate antes, durante y después con quien/es compartas la práctica sexual

GRACIAS

PARESS 



Lista de referencias

- ¹ Prácticas sexuales. Marie Stopes <https://mariestopes.org.mx/que-son-las-practicas-sexuales-de-riesgo/> consultado el 3 de agosto del 2021
- ² Miranda-Lara, V.R. (2020) *¿Qué son las parafilias?* Gaceta Hidalguense de Investigación en Salud / vol. 8, No. 1, enero-marzo de 2020. México. <https://s-salud.hidalgo.gob.mx/contenido/informacion/gaceta/2020/Gaceta-2020-1-Art.Parafilias.pdf#:~:text=El%20t%C3%A9rmino%20parafilia%20fue%20acu%C3%B1ado%20en%201903%20por,parafilia%20sustituye%20al%20concepto%20previo%20de%20%E2%80%9Cdesviaci%C3%B3n%20sexual%E2%80%9D> consultado el 3 de agosto, 2021.
- ³ Álvarez-Gayou, J. L. (1986). *Sexoterapia Integral*. Editorial Manual Moderno: México.
- ⁴ Barrios, D. (2005). *En las alas del placer*. México: Pax.

