



RAQUEL ROTTMANN

# CORAZÓN CON LECHE

*el placer de conocerla*

*ilustrado por*  
DIZZY FRANK

# ÍNDICE

PRELIMINARES: A MODO DE INTROITO 11

## CAPÍTULO I

### ERES TU CUERPO, ¡CONÓCETE!

MÍRATE 25

ANATOMÍA: VULVAPEDIA 27

El clítoris 28

EL *SELF-CARE* ES TODO 29

LA VAGINA SE LIMPIA SOLITA (NO COMO TU DEPA) 31

El flujo vaginal 32

LA REGLA 35

El ciclo menstrual 35

Los productos menstruales 37

El sexo durante la regla 39

MANTENIMIENTO PÚBICO 41

LAS TRES INFECCIONES VAGINALES MÁS COMUNES Y CÓMO EVITARLAS 45

SUELO PÉLVICO *FITNESS* 48

## CAPÍTULO II

### TÓCATE, MANOSÉATE, EXPLÓRATE, DESCÚBRETE

*HAPPY* HORMONAS: LA OXITOCINA Y LA DOPAMINA 54

LOS BENEFICIOS DE LA MASTURBACIÓN 55

MI PRIMERA VEZ 57

MASTURBACIÓN: UN ESTILO DE VIDA 60

## CAPÍTULO III

### EL ORGULLO DE SER TÚ MISMA, MISMO, MISMX

EL ESPECTRO DE GÉNERO Y SEXUALIDAD 66

ORIENTACIONES SEXUALES 68

LAS IDENTIDADES DE GÉNERO 71

El espectro trans 72

INTERSEXUALIDAD 74

SALIENDO DEL CLÓSET 76

EL MES DEL ORGULLO 77

ENTREVISTA CON *MADemoiselle* SERGIO «GIA» Y STELLA 81

## CAPÍTULO IV

### TU CEREBRO ES TU CARACTERÍSTICA MÁS SEXI

¿ALÓ? RESPUESTA SEXUAL 88

DESEO Y EXCITACIÓN 90

*Excitación discordante* 91

DESEOS IMPARES 92

PRIORIZA TU PLACER 93

Zonas erógenas 94

Abundancia de orgasmos 94

TIPOS DE ORGASMOS 96

LAS MULTIORGÁSMICAS VS. LOS DORMIDOS 99

BRECHA DE ORGASMOS 100

*FUCK YOU*, FREUD 101

ORGASMOS PROPIOS VS. ORGASMOS COMPARTIDOS 102

¿FELICIDAD O SEXO? 102

## CAPÍTULO V

### SEXO: MUCHO MÁS QUE VAGINAS, PENES Y ORGASMOS

- EL MITO DE LA VIRGINIDAD 108
- OH, POR DIOS 110
- EMPODERAMIENTO Y AUTONOMÍA SEXUAL 112
- CUENTA ORGASMOS, NO CALORÍAS 115
- SOBRE SER PUTA, PERRA, FÁCIL, MOVIDA Y TODO LO DEMÁS QUE TE HABRÁN DICHO 116
- ANTES QUE TODO, CONSENTIMIENTO 118
- MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS 122
  - Condón 101 125
  - Métodos hormonales 126
- INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL 129
  - El estigma de las ITS 129
  - Los tipos de ITS 131
- EL JUEGO PREVIO ES SEXO 137
- EL SEXO ORAL 139
- EL SEXO CASUAL 141
- SEXO Y AMOR EN LOS TIEMPOS DE TINDER 143
- SEXTING Y NUDES 144
- NO FINGÍ UN ORGASMO 146
- COSAS QUE PASAN DURANTE EL SEXO QUE TE PROMETO QUE SON NORMALES 148
- TRISTEZA POSCOITAL 149
- EL SEXO Y LA ESTIMULACIÓN ANAL 149
- SEXO DOLOROSO 151
- SEXUALIDAD, EMBARAZO Y MATERNIDAD 153
- SEXUALIDAD Y DISCAPACIDAD CON ANA ESTRADA 155
- SEXUALIDAD Y CÁNCER 158

## CAPÍTULO VI

### JUGUETERÍA CORAZÓN CON LECHE

*LIVE, LAUGH, LUBE* 163

Ojo con los ingredientes 166

CANNABIS Y SEXUALIDAD 168

JUGUETERÍA CORAZÓN CON LECHE 169

Solo buenas vibras 172

*Sex toy shopping* 175

NO SEAS SUCIA, LIMPIA TUS JUGUETES 176

NO, NO PUEDES SER ADICTA A TU VIBRADOR 177

EN PAREJA 178

*GETTING KINKY* 179

TU VIBRADOR NUNCA TE ROMPERÁ EL CORAZÓN 180

LA BUENA PORNOGRAFÍA 182



## PRELIMINARES: A MODO DE INTROITO

Me llamo Raquel y quiero normalizar la sexualidad.

Es momento de cambiar la dinámica regida por lo heteropatriarcal. Las mujeres tenemos que conocer nuestros cuerpos y romper los tabúes que durante siglos han condicionado la forma de vivir y de experimentar nuestra sexualidad. Esto se logra tomándose el placer en serio, respetándolo, disfrutándolo y honrándolo; y, a raíz de esto, evitando juzgar a otros por sus decisiones personales. Es nuestro deber difundir una sexualidad sin tabúes, honesta y natural, sin hipocresías, para desestigmatizar lo que ya debería ser normal para la sociedad.

Placer y sexo no son palabras sucias.

El propósito de este libro es compartir información relevante, de carácter científico, además de experiencias y consejos, para demostrar que las mujeres somos seres inherentemente sexuales con curiosidades naturales, y que eso está bien, a pesar de que la sociedad hace su mejor esfuerzo para hacernos sentir sucias, disfuncionales y no merecedoras de placer. Este libro es también un espacio libre para quien quiera encontrar información divertida, inclusiva y relevante, sin medida ni censura, y está dirigido a cualquier persona dispuesta a aprender sobre el cuerpo y la sexualidad femeninos, aunque se ha puesto especial énfasis en las mujeres cisgénero (aquellas que se identifican con su género femenino), de cualquier orientación sexual, que buscan empoderarse en su vida y salud sexual.

Es cierto que el empoderamiento de las mujeres y el amor propio se han convertido en una especie de *slogans* que son utilizados para todo: nos venden empoderamiento en forma de jabón íntimo para que nuestras vaginas huelan a vainilla, flores y coco, y nos venden amor propio en forma de té dietéticos.

Por su definición literal, «empoderamiento» significa «autoridad o poder otorgado a alguien para hacer algo». Para mí, el empoderamiento se relaciona más con reconectarse y descubrir el poder y la autoridad que ya tenemos de manera innata, pero que han sido opacados por prejuicios, mitos y estándares de belleza impuestos. Nadie nos otorga esa autoridad, nosotros la asumimos.

He escrito este libro para que podamos hablar de nuestra sexualidad con naturalidad, pues se trata de una parte significativa de nuestra condición humana.

A continuación, un pequeño recuento de lo que este libro tiene para ti:

Comenzaremos con una sección dedicada a la anatomía básica: la vagina, la vulva y mucho más. Una vez hecho ese repaso, toco mi tema favorito: la masturbación. Aunque este libro está dirigido a mujeres que nacieron en cuerpos femeninos, fueron criadas como niñas y ahora siguen un rol social y se identifican como «mujeres», en el tercer capítulo me detendré a hablar acerca de la identidad de género y la orientación sexual, ya que son aspectos básicos de la sexualidad, y todos deberíamos tener un entendimiento (por lo menos elemental) de la diversidad sexual humana. Luego hablaremos acerca del deseo y la excitación sexual, del placer sexual e intentaré descifrar el orgasmo femenino. Pero la sexualidad no se reduce al mero acto coital, por eso recién en el capítulo cinco hablaremos del sexo en pareja (o más personas). Finalmente, para concluir el libro con un engreimiento, en el capítulo final explico lo que necesitas saber para escoger y comprar juguetes y lubricantes personales y consumir pornografía ética.

Chequea el índice y encuentra los temas que más te interesen.

Lamentablemente, debido a las actitudes negativas hacia el sexo y el poco conocimiento de los hechos científicos en torno a la sexualidad, demasiadas veces es la opinión de los adultos la que cuenta cuando se le debe enseñar a una niña acerca de sus cambios corporales y su sexualidad. Desafortunadamente, en muchos casos, esto incluye información infundada, mitos, culpa o vergüenza.

Quizá nadie te sugirió que te sientes frente a un espejo y mires bien toda tu vulva. Quizá nadie te enseñó acerca de la salud vaginal o la masturbación. Quizá nadie te habló acerca de la atracción, el deseo, los límites, la lujuria o el amor. Todo eso puede cambiar hoy si eliges hacer del placer y de la salud sexual una de tus prioridades en la vida y te propones conocer tu cuerpo, aprovecharlo y disfrutarlo.

Sácale el jugo a este libro comenzando por...

## 1. Ser más *sex positive*

Ser *sex positive* significa aceptar la sexualidad como una parte esencial de una vida natural, saludable y buena. Significa aceptar que las únicas preocupaciones relevantes son el consentimiento entusiasta y el placer de las personas involucradas. Esta idea no censura las diferentes orientaciones sexuales, identidades de género o actos sexuales. Significa dejar de lado nuestros prejuicios y aceptar la diversidad de la sexualidad humana.

Ser *sex positive* no necesariamente significa tener relaciones sexuales todo el tiempo y con quien sea, ¡a menos de que eso sea lo que quieras hacer! Es más bien una visión realista de las relaciones sexuales humanas asumiendo

que no existe una forma correcta o incorrecta de expresar tu sexualidad. Se trata de rendir homenaje a quien eres como persona sexual: tus necesidades, tu cuerpo, tus deseos, tus preferencias, sin culpas y sin la necesidad de dar explicaciones. Le gente te va a juzgar sin importar lo que hagas, así que deberías hacer lo que es mejor para ti. Trata de no preocuparte por lo que otros te quieren imponer y no le impongas nada a nadie.

## 2. Tocarte, manosearte, explorarte, frotarte, gozarte

La vergüenza alrededor de la masturbación femenina es muy dañina para el desarrollo de una autoestima sólida. Esta culpa hace que las mujeres, desde niñas, se sientan mal sobre su cuerpo y sobre algo tan natural como la curiosidad de tocar sus genitales. La autoexploración desde la infancia puede ser una gran manera de aliviar el estrés, conocernos y conectar con nosotras mismas. Cuando somos niñas y vamos formando nuestra sexualidad, empezamos a explorar y a descubrir nuestros genitales y su respuesta física placentera al estimularlos. Durante esta etapa no es algo sexual, no es nada erótico: es algo tan inocente como el descubrimiento sensorial de encontrar placer al chuparse los dedos de las manos y los pies. Tocarnos y explorarnos es un ejercicio significativo para sentirnos seguras con nuestro cuerpo. En la adolescencia y adultez, la masturbación es una herramienta que nos ayuda a entender lo que nos proporciona placer y puede facilitar la comunicación de nuestras necesidades y nuestros deseos sexuales a nuestras parejas.

## 3. Retar constructos sociales y prejuicios

No puedo cambiar la educación sexual que tuviste y los mensajes sobre la sexualidad que escuchaste antes de leer este libro, pero aquí hay algunos cuantos mensajes tóxicos que la sociedad fomenta sobre la sexualidad femenina:

- «Las mujeres no son tan sexuales como los hombres».
- «Las mujeres no se masturban».
- «El himen intacto define la virginidad, y esto mide tu valor como persona».
- «Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son sucias y las contraen personas promiscuas».
- «El sexo es la penetración del pene en la vagina que termina con un orgasmo».

Este libro nos ayudará a retar estos constructos sociales, además de las informaciones falsas –o la falta de información– que rodean la sexualidad y provocan sentimientos de culpa que pueden bloquear el placer de nuestra experiencia sexual. Con este libro vamos a romper estos mitos y a visibilizar la diversidad de la sexualidad.

#### 4. Tu cuerpo es tu hogar

Le damos mucha importancia a la comida que consumimos o a nuestra rutina de *skincare*, pero ¿por qué no le ponemos el mismo empeño a nuestra salud y bienestar sexual? Es vital saber qué hacer y qué evitar para mantener nuestra vulva y nuestra vagina saludables. Los productos menstruales, los condones, los juguetes y los lubricantes que usamos tienen un rol importante en el mantenimiento óptimo de los genitales. No confíes en estos productos *a priori*. Asegúrate de que tus productos de higiene y menstruales, al igual que tus herramientas de placer, sean *bodysafe* (seguros para tu cuerpo). Es importante dedicarle tiempo e invertir en tu salud y cuidado sexual para evitar problemas o incomodidades al largo plazo.

## 5. Pasarle esta información a quien la necesite

Aprendemos mucho al compartir. Toma toda esta información y compártela con alguien. Quizá no todas la necesitan en igual medida, pero todas, todos y todxs la podemos aprovechar en alguna medida. Comparte este libro con una amiga cercana, tu hermana, tu prima, tu sobrina, tu hija, la hija de tu pareja, etcétera. ¡Compártela con tu pareja! Compartan sus opiniones e ideas; compartan información válida, aprendan y desarrollen empatía hacia las experiencias de los demás.

Hay que retroceder un poco y reflexionar:

¿CUÁNDO COMENZÓ TU SEXUALIDAD?

¿CUÁNDO NACISTE?

¿CUÁNDO «PERDISTE  
TU VIRGINIDAD»?

¿CUÁNDO FUE LA PRIMERA  
VEZ QUE TE MASTURBASTE?

¿CUÁNDO TE VIÑO  
LA REGLA?

Siempre me he sentido libre sexualmente; me siento cómoda con la persona sexual que soy. Mi sexualidad ha sido mi compañera fiel desde que empecé, consciente e inconscientemente, a explorar mi cuerpo a la edad de cinco años. Consciente de que se trata de una relación constante conmigo misma –porque lo es–, siempre le he dedicado cierto nivel de atención y de trabajo a mi sexualidad.

La sexualidad es muchísimo más que deseo o atracción sexual. Incluso, es más que contacto físico. Es más que penetración por placer o para procrear. La sexualidad es sin duda una parte hermosa y esencial de quienes somos y de lo que vamos a ser en el futuro. La sexualidad influye en casi todos los aspectos de nuestra vida. La mayoría de las normas sociales están basadas en la sexualidad: cómo comportarse en público, cuál baño público usar, qué decir en la televisión o en los medios de comunicación masiva, qué conductas están prohibidas en las escuelas y los espacios profesionales... y así, en casi absolutamente todo lo que nos rodea. Ni qué decir del *marketing*, que tanto depende del deseo natural del humano y tanto lo utiliza. La moda, el maquillaje, la nutrición y las dietas, los lujos, el arte, la gastronomía, la decoración y las redes sociales: todo de una forma u otra apela a nuestros más profundos y primitivos instintos de querer atraer a una pareja o gustarle al resto. Por todo esto, y sobre todo para fortalecer nuestra salud física y emocional, es que hablar de la sexualidad con franqueza es más que importante, es indispensable.

Soy una gran creyente de que, al explicar y brindarle un espacio a las niñas desde temprana edad para explorar sus cuerpos libremente, podemos hacer una gran diferencia en su desarrollo y madurez como una mujer empoderada. No solo sexualmente, sino en otras áreas de la vida: en lo corporal, en las relaciones humanas y conyugales, en el desarrollo de sus valores, su identidad, su autoestima, y mucho más. Una niña que crece entendiendo su cuerpo,

aceptando su deseo sexual y conociendo su capacidad de placer y su derecho para comunicarse es una persona que va a saber relacionarse saludablemente, sabiendo reconocer el abuso emocional y físico.

Muchas chicas me escriben llenas de pudor y hasta de vergüenza porque piensan que las curiosidades que se les presentan o los placeres que sienten no son normales. Para algunas, esta vergüenza puede provenir de la falta de educación acerca de sus cuerpos y el sexo, al cuestionar si sus comportamientos, intereses o fantasías son normales. Para otras, la vergüenza proviene directamente de mensajes negativos dados por una crianza conservadora, de los mitos y prejuicios de la sociedad o por culpa religiosa.

Muchas mujeres hemos aprendido los valores y mensajes que siempre nos han impuesto: que las mujeres no deberíamos ser sexuales, o por lo menos no tan sexuales, o solo sexuales de cierta forma. Todo esto sucede mientras nos dejan a oscuras sobre los cambios drásticos que están ocurriendo en nuestros cuerpos. Déjenme decirles que toma años desaprender lo falso y lo negativo que nos han enseñado a pensar y a sentir sobre nuestro cuerpo, sobre nuestro derecho al placer y sobre nuestra sexualidad en general. Sin que nos demos cuenta, muchas de nuestras inseguridades y nuestras «fallas» se derivan de mensajes de la sociedad y no de reales deficiencias nuestras. Desde que somos niñas hasta que somos adolescentes, y por el resto de nuestras vidas, nos deberían dejar explorar nuestros cuerpos y expresar nuestra sexualidad para ayudarnos a sobrellevar el tsunami de hormonas y emociones que brutalmente se adueñan de nuestros cuerpos en la adolescencia.

Piénsalo, ¿cuántas de tus experiencias sexuales han sido producto de mensajes que has recibido (o no) a lo largo de tu vida con respecto a tu sexualidad? ¿Mensajes sobre consentimiento, salud sexual, imagen corporal, relaciones, género, placer, virginidad? Este libro quiere ayudar a las mujeres

a conectarse con su salud sexual y ayudarlas a cuidar y conocer sus cuerpos. Aunque hemos avanzado mucho, a demasiadas personas todavía les incomoda hablar de sexo, comunicarlo honestamente y practicarlo. Es increíble y paradójico cómo nuestra cultura, que tan abiertamente sexualiza el cuerpo femenino en los medios y la publicidad, al mismo tiempo nos reprime sexualmente de tantas maneras. Incluso el sexo seguro es un tema tabú. El sexo seguro no solo se trata de protegerte de las ITS y de evitar embarazos no deseados. Cuando hablo del sexo seguro, también estoy hablando de sexo con consentimiento entusiasta y límites claros. El sexo seguro incluye factores físicos y emocionales.

En este libro, cuando use la palabra «normal», me estoy refiriendo a tu estándar de normal. Porque, en realidad...

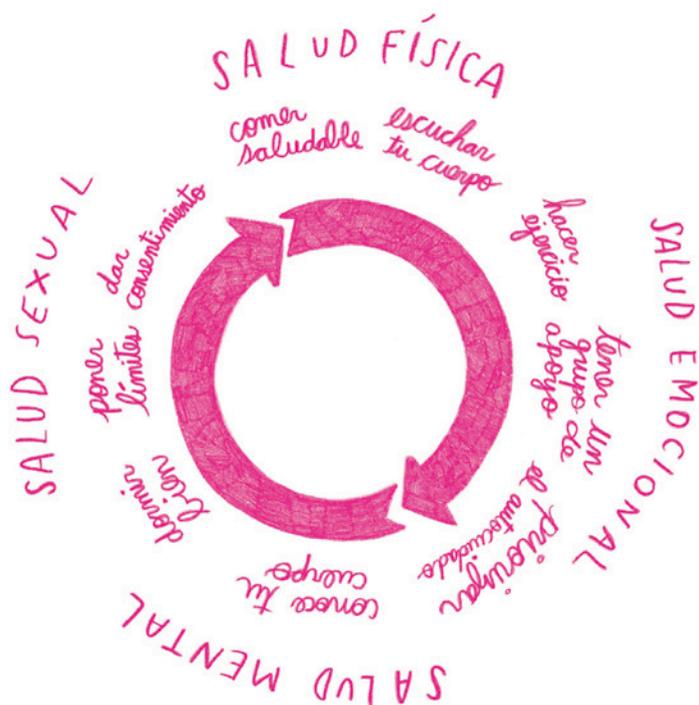
### *¿quién define* **LO NORMAL?**

Cada persona es un mundo complejo; la realidad es que hay muchas cosas que nos pueden hacer sentir fuera de lo «normal». Aquí les hago una lista corta de las preguntas que más recibo con respecto a la «normalidad»:

¿Es normal que los labios internos de mi vulva sean más largos que los externos? ¿Es mucho o poco que me masturbe equis veces al mes, a la semana o al día? ¿Es normal que solo pueda llegar al orgasmo cuando me masturbo o cuando estoy con mi pareja? ¿Es normal que no llegue al orgasmo? ¿Es normal que me exciten los pies?

Si en este momento te estás haciendo alguna de estas preguntas, o todas, ¡felicidades, eres normal! Hay tantas vulvas, tantos orgasmos y tantas fantasías sexuales como personas en el mundo. Lo que para ti es lo más normal,

para tu hermana gemela puede ser lo más extraño que hay y viceversa. ¡Todas somos únicas! No vivir mi sexualidad de la misma manera que otras mujeres no me hace anormal. Los cuerpos varían. El deseo sexual de cada quien es distinto en intensidad. Cada orgasmo es diferente. Todas estamos compuestas de las mismas partes, pero cada una de nosotras es distinta, única y auténtica.



Todas vivimos evolucionando.

Nuestros gustos, al igual que nuestros cuerpos, van cambiando. La única constante universal sería la diversidad dentro de toda sexualidad, propia o compartida. Todo ser humano es complejo y nuestra sexualidad no es la excepción.

Está claro: las mujeres somos seres sexuales y deberíamos sentirnos libres de disfrutar de ello. El sexo y el bienestar físico y emocional van de la mano. La sexualidad es mucho más que el contacto sexual o las relaciones románticas; abarca casi todos los aspectos de nuestro ser. La salud sexual es salud general, porque se ve afectada por y afecta todas las partes de nuestro bienestar; está directamente vinculada con nuestra salud emocional, física y mental.

Les vengo a decir algo que tal vez nos permitirá liberarnos de todo esto: toda nuestra idea de la «normalidad» es un constructo social. A lo que me refiero con eso es que no es una ocurrencia natural. No es algo biológico como nuestra necesidad física de comer, tomar agua, ir al baño o tener sexo. En cambio, es algo que hemos creado y que le hemos otorgado poder sobre nosotros. Sin embargo, al reconocer que es algo inventado, podemos empezar a quitarle ese poder y peso que tanto nos carga.

Una vez que lo hacemos, somos capaces de cuestionar lo que aparenta ser normal, por ejemplo:



**¿QUÉ NARRATIVAS SOBRE MI SEXUALIDAD  
ME IMPIDEN SENTIRME LIBRE?**



**¿LAS ESCOGÍ YO?**



**¿DÓNDE Y DE QUIÉN  
LAS APRENDÍ?**

Nuestros cuerpos son regulados, valorados y consumidos por la sociedad. Cuando reclamamos nuestra sexualidad, una sociedad machista no tiene ningún poder sobre nosotras. En esta época en que el sexo está en un limbo entre normalizarse y seguir siendo un elemento de estigmatización, es fundamental que las mujeres retomen injerencia sobre sus cuerpos y prioricen sus necesidades íntimas. Muchas quieren respuestas sobre la masturbación y el placer. Quieren saber por qué no pueden llegar al orgasmo. A otras les da angustia y estrés hablar con sus parejas sobre este tema, o simplemente no pueden entender por qué les duele la penetración. Están preocupadas por los efectos secundarios de los métodos anticonceptivos, confundidas por su propia anatomía y por cómo cuidarla. Las mujeres necesitan poder encontrar información válida sobre su sexualidad cuando empiezan a explorarla. Necesitan respuestas y a alguien en quien confiar. Necesitan a alguien que les diga y les repita mil veces que sí pueden disfrutar del sexo y ser felices. Alguien que les repita que son normales. Este libro intenta ser una fuente de ayuda con la cual cada mujer pueda acceder a todos los datos que necesita para tomar decisiones inteligentes, saludables y seguras con respecto al sexo. La meta es que las mujeres se sientan bien con su autonomía sexual y no solo no avergonzadas. Este libro intenta que mujeres como tú se sientan seguras y orgullosas de sus deseos, sus placeres y sus relaciones sexuales y emocionales.