

EMPODERAMIENTO PERSONAL A TRAVÉS DE LA SEXUALIDAD

Introducción.

El empoderamiento personal se refiere a un proceso mediante el cual las personas adquieren conocimientos, habilidades, actitudes y recursos para tomar decisiones informadas y participar activamente en su vida, siguiendo sus verdaderos deseos y no dejándose influir por nada que no sepan que está condicionando su deseo. Es un proceso que puede durar toda una vida. Son infinitos los comportamientos aprendidos, y muy grandes las fuerzas que no comprendemos y nos arrastran a esos comportamientos, formas de procesar y maneras de pensar. No se trata de desaprenderlos, sino de ser conscientes que existen, comprenderlos, e ir poco a poco comportándonos como realmente deseamos, actuando con toda la información posible de lo que nos empuja a tomar una decisión.

Por ejemplo, puedo decidir hacer una dieta para adelgazar porque me genera mucha ansiedad mostrar mi cuerpo, pero no me genera ningún problema de salud física. Esta decisión está influenciada por múltiples factores educacionales y culturales, pero decido hacer dieta porque adelgazar me ayuda a poder ir a la piscina sin ansiedad. El primer paso es ser consciente de que el problema no está en mi cuerpo, y crecer personalmente será un proceso en nuestra mente que nos empoderará para mostrar socialmente nuestro cuerpo y no sentirnos mal.

Hay muchas teorías que hablan de diferentes influencias en nuestra manera de pensar, de procesar y de comportarnos.

Son diversas fuerzas que impactan en una persona. Identificamos dos categorías principales: la influencia biológica, que abarca factores genéticos, hormonales, fuerza física y genitales, entre otros; y la influencia social, que comprende la obediencia, la presión de grupo, factores culturales y muchas más. No contamos con herramientas suficientes para cuantificar estas influencias, por lo que solo podemos inferir su existencia y su impacto en la persona.

En el contexto del empoderamiento sexual, se busca adquirir un mayor conocimiento, conciencia y control sobre la propia sexualidad, y va más allá de la libertad sexual, incluyendo aspectos emocionales, psicológicos y sociales. Este proceso implica reconocer y fortalecer la identidad sexual, reconocer y aceptar tus deseos y los de otras personas, tener confianza en uno mismo y establecer límites en las relaciones sexuales.

El empoderamiento sexual no se limita al ámbito íntimo; sus beneficios pueden extenderse a otros aspectos de la vida personal. Explorar y comprender la propia sexualidad fomenta el autoconocimiento y la aceptación, mientras que la capacidad de comunicar deseos y límites en el ámbito sexual se refleja en habilidades de comunicación más abiertas y efectivas en otras áreas de la vida.

El empoderamiento sexual también promueve el respeto propio y hacia los demás, contribuyendo a relaciones más saludables y respetuosas en general.

Superar tabúes y estigmas relacionados con la sexualidad fortalece la autoconfianza, permitiendo sentirse seguro en la identidad sexual y expresar los deseos, lo que se traduce en mayor seguridad en otras áreas de la vida.

El hecho de vivir libremente tu sexualidad desafía la cultura dominante, donde la sexualidad es tabú y está llena de prejuicios. Ir en contra de esas ideas moralistas de la sexualidad, es un aprendizaje que ayuda a enfrentarte a esas normas sociales en cualquier otro tema que pueda afectar a tu personalidad.

En resumen, el empoderamiento sexual crea herramientas que benefician diversos aspectos de la vida, vinculándose a la autonomía, la autoestima y la toma de decisiones. Y esto ayuda de manera significativa, a avanzar en ese empoderamiento personal que definimos al principio.

Apego y relaciones personales

Si atendemos a teorías sobre el apego adulto, podemos afirmar que los patrones de apego desarrollados en la infancia influyen en la forma en que las personas experimentan y se relacionan con otras personas en la edad adulta. Las experiencias tempranas impactan la formación de la identidad sexual y la capacidad para establecer relaciones íntimas en la adultez. Los traumas, según las teorías de apego, pueden activar patrones de apego inseguros, afectando el bienestar emocional y las interacciones en relaciones adultas.

En este contexto, el empoderamiento sexual, emerge como un proceso esencial para liberarse de normas restrictivas y permitir una expresión auténtica de la sexualidad, contribuyendo así a relaciones más saludables y satisfactorias.

Y es esencial, según Judith Butler y las teorías queer, para que las personas puedan expresar su identidad sexual sin restricciones normativas. Sobre todo, cuando tu identidad sexual no se corresponde con lo esperado socialmente.

La escasa educación sexual recibida en esta sociedad, y hablamos aquí de la cultura occidental, lleva a las personas a reprimir sus deseos sexuales, y adaptar estos a los que se espera de su persona.

Se conoce como patriarcado este sistema en el que el poder se deposita en el género hombre, dominado por su parte masculina y reprimiendo todo su lado femenino. Denigrando todo lo que se conoce como femenino como si fueran características inferiores.

Si naces con genitales masculinos se espera de ti que adoptes el rol de hombre, con todo lo que ello implica de masculinidad dominante y represión de las características femeninas. Empujando a la persona a reprimir su parte más sensible, esconder su empatía y encerrar sus emociones sin que estas transiten y se liberen.

Ese hombre que se espera, llena constantemente con esas emociones lo que muchos psicólogos denominan la mochila emocional, no procesa los duelos, y para poder llevar esa mochila bloquea su sensibilidad, teniendo una actitud más fría, favoreciendo el conflicto y no la conexión emocional entre personas.

El valor social que se le da a lo masculino sobre lo femenino lleva también a muchas mujeres a seguir ese camino.

En el ámbito sexual se espera de los hombres una potencia sexual muy superior a la de una mujer, que siempre tengan ganas, que siempre tomen la iniciativa y que huyan del intercambio emocional en sus encuentros sexuales.

Si tienes genitales femeninos, todo lo contrario. Se espera de ti un rol de mujer. Se espera que las mujeres sigan normas establecidas por los hombres, se les asigna la responsabilidad principal de todos los cuidados, están presionadas para cumplir con estándares de belleza y comportamiento, enfrentan limitaciones en educación y empleo, dependencia económica de los hombres, silenciamiento en decisiones importantes...

Y si hablamos de su sexualidad, ésta es reprimida, se considera inmoral su deseo fuera del fin de la procreación, y ni siquiera está bien vista la masturbación.

Si te sales del papel otorgado por el sistema según tu condición, tu vida es castigada de alguna u otra forma. Papel casi imposible de cumplir para la mayoría de personas.

Sobre todo, para aquellas personas que tienen una condición diferente y complicada de adaptar a la norma que se espera de tu cuerpo.

Ejemplos de ello son las personas transgénero, que adquieren un género diferente al que se espera por sus genitales, las personas intersexuales, las mujeres estériles, cuerpos discapacitados, las mujeres que muestran su sexualidad, hombres sensibles y cualquier desviación de lo que se espera de una persona.

Las primeras personas en trabajar su sexualidad suelen ser las sexualidades más diferentes a esas expectativas. Empezando por todo el espectro LGTBI, e incluyendo el mundo de la discapacidad y las no monogamias. Todas ellas tienen necesidad de practicar una sexualidad fuera de lo esperado por el sistema. Y esa necesidad les empuja a trabajar su empoderamiento sexual para sentirse mejor.

El activismo queer-crip representa una colaboración entre activistas de la comunidad LGTBI y defensores de los derechos de las personas discapacitadas. Estas alianzas defienden la exploración y expresión de la sexualidad como una herramienta de empoderamiento personal. Una de sus principales demandas es la normalización de diversas expresiones de sexualidad, destacando la importancia de reconocer y respetar las sexualidades diferentes.

El feminismo que defienden pensadoras como Share Hite aboga por la igualdad en la relación sexual entre el hombre y la mujer y el entendimiento del propio cuerpo. Resalta la importancia de la comunicación abierta y la exploración mutua de los deseos y necesidades sexuales. Y como el descubrimiento de su sexualidad, poder compartirlo, y dejar de reprimirlo porque está mal visto, empodera a las mujeres.

Monogamia y no monogamias.

La libertad sexual lleva implícito el cuestionamiento de la monogamia, entendiendo por monogamia una exclusividad afectiva y sexual con una pareja.

La asociación Rebelión Feminista diferencia monogamia de monoamor. Criticando lo que llama el sistema monógamo. Donde la monogamia no se elige, sino que somos empujadas a ella, limitando la libertad de nuestras parejas y la nuestra propia. El monoamor sería una exclusividad elegida, de manera informada, donde no aparece el control a la libertad de la pareja.

Cualquier no monogamia que se practique, desde la pareja swinger, relación abierta, poliamor, o anarquía relacional, desafía al sistema monógamo, dotando de las herramientas que hemos visto que proporciona a la persona ir contra las normas establecidas en el sistema en el que vivimos. Entendiendo por sistema un conjunto de normas, valores, estructuras y prácticas interrelacionadas que definen y organizan aspectos específicos de la sociedad.

Pero la forma de no monogamia más completa, y más difícil de construir por todas las influencias que tenemos, sería la anarquía relacional. Este modelo relacional propone una redefinición de los vínculos en general. La idea de base es que las etiquetas, el nombre que ponemos a cada persona con la que nos vinculamos (amigue, pareja, madre...) da lugar a una serie de expectativas y normas de lo que será la relación.

Por ejemplo, una pareja lleva implícita unas expectativas de exclusividad, convivencia, compartir bienes, tener descendencia y más.

Propone una forma de relacionarse desde la completa libertad, sin dejar que ninguna presión cultural afecte a nuestra actitud. Algo imposible de conseguir en su totalidad, pero el simple hecho de caminar hacia ese modelo relacional, hace que trabajes mucho tus emociones, mires dentro de ti, y conozcas tus límites.

Gestión de vínculos

La gestión de vínculos en contextos sexuales, como establecer límites, comunicación efectiva y negociación en relaciones íntimas, ayuda mucho a trabajar y generar herramientas que apoyan ese empoderamiento personal.

Que otra persona con la que nos relacionamos acepte nuestras proposiciones, no es lo que deberíamos esperar. Consentir no es lo mismo que desear. Trabajando para practicar relaciones no convencionales aprendemos a querer que cada persona de la relación actúe según sus deseos.

Cuando hablamos de sexualidad únicamente, es mucho más fácil trabajar seguir nuestros deseos, y respetar los deseos de todas las partes implicadas en la relación sexual. Siendo estos deseos mucho más fáciles de identificar y ponerlos en valor, que los deseos que surgen cuando la relación va más allá del encuentro sexual, y podemos caer en actuar según se espera de la etiqueta

que define el vínculo relacional que se tiene, o dejarnos llevar por emociones que no identificamos de dónde vienen y están normalizadas, como los celos.

Los celos se trabajan en la mayoría de relaciones no monógamas. Por su naturaleza de emoción, son un estado, es decir, son transitorios y no permanentes. Son un estado de ánimo que se activa ante determinadas situaciones, según tus valores y características personales y relacionales.

Trabajar una emoción tan complicada y normalizada en muchos casos, ayuda a nivel personal al crecimiento emocional, facilitando transitar cualquier otra emoción que sintamos.

Además, los celos, pueden darnos mucha información de todas las influencias que nos hacen sentir esa emoción. Que son muchas, tales como, la influencia de lo que percibimos como correcto para relacionarnos (etiquetas y expectativas que ponemos en la relación) o el conocimiento de nuestro interior y posibles pequeños o grandes traumas de apego en nuestra vida pasada.

Actuar sin dejarse llevar por una emoción, aceptando la emoción y transitándola, es algo muy difícil y depende de muchos factores que no siempre son controlables.

Se debe valorar cómo actuar según las consecuencias de una emoción como los celos, y gestionar eso acompañada por un vínculo facilita mucho el trabajo.

Hay que ser conscientes de las implicaciones de esa emoción en nuestros deseos y en los deseos de las personas a las que puedan afectar nuestras actuaciones. Dejarse llevar por una emoción, sin valorar de dónde viene, puede tener consecuencias negativas en nuestra vida, y nos puede llevar a hacer mucho daño.

Felicidad y relaciones sexuales o afectivas

Actualmente, las instituciones e investigadores se centran en explorar todo aquello a lo que llamamos sexualidad positiva, por los beneficios que brinda a las personas. La satisfacción sexual se define como la valoración subjetiva que surge sobre la propia experiencia de las relaciones sexuales. Podemos suponer que un mayor conocimiento de tu sexualidad nos ayudará a mejorar esa satisfacción sexual.

Por otro lado, la felicidad se identifica como una emoción básica y como una de las principales metas humanas que acompañan al ser humano por su travesía en la vida.

Diferentes artículos hablan de diferentes hormonas que ayudan a sentirnos felices, conocidas como hormonas de la felicidad, y que ayudan a un buen estado de tu salud mental. Entre ellas la oxitocina, se origina en el hipotálamo y se libera en el torrente sanguíneo favoreciendo sentimientos positivos, lo cual reduce los niveles de estrés y de ansiedad, esta sustancia se libera cuando el cuerpo se excita o cuando alguien se enamora. Hechos que ocurren más frecuentemente con una mentalidad más abierta a las relaciones sexuales y afectivas. Actividades sexuales o placenteras también pueden liberar otras hormonas de la felicidad como serotonina, endorfinas o dopamina.

Sentirnos bien y felices ayuda a motivarnos para seguir trabajando ese empoderamiento al que nos referimos.

La felicidad nos hace más tolerantes en general. También ayuda para todo lo ya comentado anteriormente como es la construcción de una autoestima saludable, autoconfianza, y actitud positiva ante la vida.

Si bien es cierto que la ruptura, la decepción, el miedo, la frustración u otras emociones difíciles que se dan comúnmente en estas relaciones, nos aleja de la felicidad, aprender a trabajarlas ayuda al empoderamiento personal.

Estudio en la red social de JoyClub

Joyclub es una plataforma en línea que funciona como red social y plataforma de citas, permitiendo conectar a personas con intereses en el estilo de vida sexual no convencional. Ofrece a sus usuaries un espacio para conocer a otras personas con mentalidades similares, planificar eventos, intercambiar experiencias y participar en discusiones sobre temas relacionados con la sexualidad. Además, la plataforma proporciona artículos, talleres y foros destinados a enseñar sobre la sexualidad positiva.

En un contexto específico de JoyClub, se lanzó la siguiente pregunta en varios foros:

“¿Qué significó, significa o creéis que significará el descubrimiento de vuestra sexualidad más escondida para vuestra autoestima personal?”

Y se aclaró que este descubrimiento se define como el empoderamiento sexual, que implica aceptar la sexualidad fuera de los mitos y tabúes culturales, expresando verdaderos deseos en lugar de lo que la sociedad ha enseñado que es correcto desear.

Las respuestas a esta pregunta revelan una variedad de perspectivas.

Algunas personas destacan que el descubrimiento de la sexualidad es un proceso de autodescubrimiento que involucra aspectos como empatía, tolerancia, gestión de sentimientos y comunicación, contribuyendo al crecimiento personal.

Otras mencionan la liberación y plenitud asociadas con expresar deseos auténticos y romper con normas sociales e influencias religiosas.

Se observa que hay personas que experimentan un impacto positivo en su autoestima al disfrutar de una vida sexual más plena, sintiéndose empoderadas. Aunque, también se señala que enfrentan juicios y tabúes al expresar sus preferencias.

También para algunas, el descubrimiento de la sexualidad más oculta significa una revolución, permitiendo conocerse a nivel interpersonal, establecer límites y romper tabúes.

Hablan de que el descubrimiento de la sexualidad oculta permite ver la hipocresía en la cultura circundante.

Se menciona la liberación, plenitud y la importancia de conocer los deseos más íntimos como parte esencial del autodescubrimiento.

Se destaca que el descubrimiento de la sexualidad es un proceso continuo, ofreciendo una mayor conexión con uno mismo y con los demás, así como la importancia del apoyo colectivo. Es un trabajo diario de redefinición de uno mismo, aceptándose por completo y superando condicionamientos religiosos y sociales.

En esa línea de proceso continuo, algunas personas encuestadas nos cuentan que todavía están en proceso de descubrimiento sexual, reconociendo que puede ser un desafío experimentar todo lo que desean.

Otra respuesta menciona que, aunque ha experimentado una vida sexual más plena, no le da excesiva importancia, pero, en su caso, ha contribuido a una relación más genuina con las mujeres sin verlas como objetivos.

La exploración de la sexualidad se vincula con sentirse más libre, permitirse amar a varias personas sin culpas, relacionarse sin complejos y enriquecerse personalmente.

Se aborda el tema de las experiencias tempranas que pueden influir en las preferencias sexuales y la exploración de la sexualidad desde la infancia.

Una razón posible de este crecimiento personal que dicen tener la resume un usuario en una frase: “en el sexo hay que dejarse ser, conocerse y proyectar eso sobre la otra persona, no imponerse o imponer”.

En general, las respuestas reflejan la diversidad de experiencias en el descubrimiento de la sexualidad, destacando la importancia del autodescubrimiento, la aceptación personal y la superación de tabúes sociales y religiosos.

A la pregunta respondieron 21 personas diferentes, en su mayoría mujeres, algunos hombres y ninguna persona de género no binario. Aunque la muestra de respuestas no es en absoluto representativa de la realidad, ofrece una visión interesante de las experiencias de quienes participaron en la encuesta, resaltando un proceso significativo y transformador en términos de crecimiento personal. Y tiene un impacto profundo en el desarrollo emocional y personal llevándolas a un viaje de autoconocimiento, empoderamiento y conexión con los demás.

Conclusiones:

El presente trabajo nos muestra la utilidad de trabajar nuestra sexualidad para crecer como personas.

Ayuda al autoconocimiento y autonomía personal, al comprender y aceptar nuestros deseos sexuales y nuestra identidad, podemos tomar decisiones más informadas y auténticas en nuestras vidas. Este camino hacia la autenticidad no sólo se refiere a la sexualidad, sino que se extiende a todas las áreas de la vida personal.

Nos ayuda también a identificar las influencias socioculturales y biológicas: Reconocer estas influencias permite a las personas liberarse de normas restrictivas y expresar su sexualidad de forma auténtica, lo que es crucial para un empoderamiento genuino.

Este acto de rebelión no solo es liberador a nivel personal, sino que también contribuye a la transformación social, promoviendo una mayor aceptación y diversidad en las expresiones de la sexualidad.

El trabajo habla también del empoderamiento en relaciones íntimas y sociales: La capacidad de comunicar deseos y establecer límites en el ámbito sexual se refleja en una mejor comunicación y respeto mutuo en todas las relaciones.

Fomenta la superación de tabúes y estigmas asociados con la sexualidad, que no solo fortalece la autoconfianza, sino que también permite a las personas construir una identidad más sólida y segura, libre de restricciones impuestas.

Habla también del impacto negativo de la educación sexual y el patriarcado: La educación sexual insuficiente y las normativas patriarcales han limitado históricamente la expresión de la sexualidad, especialmente para las mujeres y las personas LGTBI.

Y de otras formas de relacionarse diferentes a la monogamia: El cuestionamiento de la monogamia y la exploración de formas alternativas de relaciones, como el poliamor o la anarquía relacional, representan ejemplos de cómo las personas pueden redefinir las relaciones para alinearse mejor con sus deseos y necesidades personales.

Nos cuenta cómo la gestión emocional de formas alternativas a la monogamia puede conducir a un mayor crecimiento emocional y a una mejor comprensión de uno mismo.

La última de todas esas razones que muestran la utilidad de trabajar nuestra sexualidad es que la sexualidad plena y auténtica está intrínsecamente vinculada al bienestar general y a la felicidad. La liberación sexual puede conducir a una mayor satisfacción personal, mejor salud mental y una actitud más positiva en la vida.

Y termina mostrando un estudio de la respuesta de más de 20 personas preguntadas sobre su experiencia en ese trabajo de empoderamiento a través de la sexualidad.

Conclusión personal:

No creo que sea solo el conocimiento de tu sexualidad, lo que nos da herramientas para que crezcamos como personas dejando atrás ataduras y acercándonos a nuestro verdadero yo. Creo que la sexualidad es muy potente por la gran represión cultural que tiene, siendo una disciplina muy censurada y con mucha carga de moralidad en la mayoría de culturas humanas.

Muchos psicólogos sociales hablan de que "la vida se parece más a una embarcación llevada por la corriente en la que zigzagueamos constantemente gracias a un constante remar cognitivo y emocional. Las decisiones activas se mezclan, indisolublemente, con las justificaciones a posteriori de nuestras

acciones, acciones que no preveíamos, pero hemos cometido, llevados por ciertas fuerzas que no acabamos de comprender o que, sencillamente, no queremos comprender”.

Descubrir tu sexualidad es salirse de la norma cultural impuesta, que sería como nadar a contracorriente, y aprender a comprender esas fuerzas que nos arrastran como seres sociales a adaptarnos a nuestro entorno.

Es una herramienta muy potente para todas aquellas personas que han visto reprimida su sexualidad desde la infancia. Esto es especialmente relevante para aquellas personas que han sido educadas bajo una perspectiva conservadora y moralista de la sexualidad, donde se le atribuye únicamente un propósito reproductivo. Estas personas pueden identificar con claridad la influencia social represiva que ha afectado una parte de su identidad en comparación con otras influencias. Sobre todo, las personas que no han sentido una presión significativa por parte de las expectativas sociales, como los hombres y mujeres más cercanos a lo que se espera del rol que les fue asignado, lo que les ha permitido convivir de manera más cómoda con aspectos reprimidos de su identidad sexual y de su vida en general. Además, el proceso de descubrimiento de esta sexualidad reprimida se experimenta como un trabajo enriquecedor y placentero. Explorar y comprender esta faceta oculta, no solo les brinda una mayor comprensión de su identidad, sino que también les permite liberarse de las restricciones sociales impuestas. En este sentido, el descubrimiento de la propia sexualidad se convierte en una fuente de satisfacción y placer, contribuyendo al desarrollo personal y emocional.

Considero que la sociedad está experimentando un progreso significativo, y hay una mayor aceptación y comprensión de la diversidad humana.

Para facilitar este avance, resulta esencial llevar a cabo un proceso de empoderamiento personal, donde las personas aprendan a no ser influenciadas tan fuertemente por las normas y estructuras dominantes, acercándose más a su ser natural y conectando con todos los seres vivos del planeta. Se hace necesario además por la creciente decadencia del planeta y riesgo para la supervivencia del mismo.

BIBLIOGRAFIA

- Apuntes y diapositivas de la asignatura de Introducción a la psicología I, impartida en la facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid.
- Visionado de las películas documentales "Yes we fuck!", "Jo també vull sexe!" y "Crip Camp". Que muestran las experiencias íntimas de personas discapacitadas, contribuyen a la desestigmatización de la sexualidad en este contexto y fomentan el empoderamiento individual y la reivindicación política.
- Gómez Prada, & Bote Díaz, M. (2020). Documentar la sexualidad y la diversidad funcional. El sexo y los cuerpos diversos y no normativos como armas de empoderamiento y reivindicación política en Yes we fuck!, Jo també vull sexe! y Crip Camp. Revista Atlántida (La Laguna), 11, 51–72. <https://doi.org/10.25145/j.atlantid.20.11.03>

- Leani, Lautaro (2021). ¿Qué son las perspectivas queer-crip? Una introducción para bioeticistas. 3er Premio Anual de Bioética. Fundación Dr. Jaime Roca.
<https://www.academica.org/lautaro.leani/9.pdf>
- Hernández. (2023). El cuarteto de la felicidad: cómo activar las hormonas que ayudan a la salud mental. In CE Noticias Financieras (Spanish ed.). ContentEngine LLC, a Florida limited liability company.
<https://www.msn.com/es-mx/salud/noticias-medicas/el-cuarteto-de-la-felicidad-c%C3%B3mo-activar-las-hormonas-que-ayudan-a-la-salud-mental/ar-AA1i0i2j>
- Easton, & Hardy, J. W. (2018). *Ética promiscua : una guía práctica para el poliamor, las relaciones abiertas y otras libertades en el sexo y el amor* (3ª ed. rev. y amp.). Melusina.
- Artículos siguientes colgados en el apartado de educación sexual en la plataforma de JoyClub:
 - **¿Cómo afecta tu autoestima al sexo?**
<https://www.joyclub.com/es/magazin/sexeducation/como-afecta-tu-autoestima-al-sexo.html>
 - **Celos y relaciones abiertas**
<https://www.joyclub.com/es/magazin/sexeducation/celos-y-relaciones-abiertas.html>
 - **Sexo y ansiedad**
<https://www.joyclub.com/es/magazin/sex/sexo-y-ansiedad.html>
 - **Deconstruir la sexualidad masculina**
<https://www.joyclub.com/es/magazin/sexeducation/deconstruir-la-sexualidad-masculina.html>
 - **terapias de parejas y relaciones no monógamas**
<https://www.joyclub.com/es/magazin/sexeducation/terapia-de-pareja-y-relaciones-no-monogamas.html>
 - **Redescubriendo el placer femenino**
<https://www.joyclub.com/es/magazin/sexeducation/redescubriendo-el-placer-femenino.html>
 - **Gestión emocional del rechazo**
<https://www.joyclub.com/es/magazin/sexeducation/gestion-emocional-de-que-nos-rechacen-o-no-nos-des.html>
 - **¿cual es tu orientación relacional?**
<https://www.joyclub.com/es/magazin/sexeducation/cual-es-tu-orientacion-relacional.html>
 - **¿Quién es el amor de tu vida?**
<https://www.joyclub.com/es/magazin/sexeducation/quien-es-el-amor-de-tu-vida.html>
- Artículos publicados en la revista de REBELION FEMINISTA
 - **Empoderamiento femenino**
<https://rebelionfeminista.wordpress.com/2018/10/19/empoderamiento-femenino/>

- **La monogamia se elige**
<https://rebellionfeminista.wordpress.com/2022/11/15/la-monogamia-se-elige/>

- **¿Qué es la asistencia sexual?**
<https://rebellionfeminista.wordpress.com/2022/09/12/que-es-la-asistencia-sexual/>

- **Discapacidad y rebeldía. Nos hemos cansado de tutelaje**
<https://rebellionfeminista.wordpress.com/2020/12/01/discapacidad-y-rebeldia-nos-hemos-cansado-de-tutelaje/>

- Ayuda en la redacción y búsqueda de información de la aplicación de Inteligencia artificial Chatgpt en su versión gratuita.