

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas**

**AHH carciate**

**Emilia Álvarez Rampon**

**Diseño Gráfico Comunicacional**

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito  
para la obtención del título de  
Licenciatura en Diseño Gráfico Comunicacional

Quito, 15 de diciembre de 2024

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas**

**HOJA DE CALIFICACIÓN  
DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

**AHH carciate**

**Emilia Álvarez Rampon**

**Rodrigo Muñoz Valencia MFA**

Quito, 15 de diciembre de 2024

## © DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Emilia Álvarez Rampon

Código: 00213813

Cédula de identidad: 1720571171

Lugar y fecha: Quito, 15 de diciembre de 2024

## **ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN**

**Nota:** El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

## **UNPUBLISHED DOCUMENT**

**Note:** The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

## RESUMEN

Con el objetivo de desestigmatizar la masturbación femenina y promover el bienestar sexual, *AHH cariciate* presenta un deck de cartas que guía a las mujeres en un viaje de autodescubrimiento y aceptación de su cuerpo. El proyecto analiza cómo este enfoque introspectivo puede desafiar estigmas y presiones sociales, promoviendo una comprensión más saludable de la sexualidad femenina.

**Palabras Clave:** Masturbación femenina, Percepciones, Estigmas, Empoderamiento, Educación sexual, Presiones sociales, Diversidad, Desmitificación.

## **ABSTRACT**

This project addresses attitudes towards female masturbation, identifying factors associated with its acceptance or stigmatization. Features a card game to encourage self-acceptance and exploration of female pleasure, aimed at women facing shame or disconnection from their body. The project looks at how this educational approach can challenge stigmas and social pressures, promoting a healthier understanding of female sexuality.

Keywords: Female masturbation, Perceptions, Stigmas, Empowerment, Sexual education, Social pressures, Diversity, Demystification.

**TABLA DE CONTENIDO**

<b>Introducción</b>	<b>8</b>
<b>Desarrollo del Tema</b>	<b>10</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>29</b>
<b>Referencias bibliográficas</b>	<b>30</b>
<b>Anexo 1: Encuestas</b>	<b>31</b>
<b>Anexo 2: Antecedentes</b>	<b>36</b>
<b>Anexo 3: Piezas Gráficas</b>	<b>37</b>

## TABLA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Juego de cartas AHH Cariciate .....	
Ilustración 2. Portada de cartas AHH Cariciate .....	
Ilustración 3. Estilo gráfico deck de cartas .....	
Ilustración 4. Logotipo AHH Cariciate.....	25
Ilustración 5. Paleta cromática AHH Cariciate .....	25
Ilustración 6. Mazo de cartas 1 .....	
Ilustración 7. Mazo de cartas 2 .....	
Ilustración 8. Mazo de cartas 3 .....	
Ilustración 9. Tipografía.....	
Ilustración 10. Montaje Exhibición.....	
Ilustración 11. Piezas impresas exhibición .....	
Ilustración 12. Feel the V .....	
Ilustración 13. Observación vaginal .....	
Ilustración 14. Masturbación femenina.....	
Ilustración 15. Estilo gráfico matriz.....	40
Ilustración 16. El poder del placer sexual .....	40
Ilustración 17. Deck .....	
Ilustración 18. Mazo de cartas AHH Cariciate .....	
Ilustración 19. Textura deck .....	
Ilustración 20. Logo .....	42
Ilustración 21. Cromática .....	42
Ilustración 22. Deck completo .....	
Ilustración 23. Deck con empaque .....	
Ilustración 24. Estilos de cartas .....	
Ilustración 25. Tipografía.....	
Ilustración 26. Exhibición 1 .....	
Ilustración 27. Exhibición 2 .....	

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Edad encuesta .....	33
Tabla 2. Frecuencia con la que se habla de masturbación .....	33
Tabla 3. Conocimiento entorno a la masturbación .....	33
Tabla 4. Consideraciones de la masturbación .....	33
Tabla 5. Beneficios de la masturbación .....	34
Tabla 6. Eduación sexual .....	34
Tabla 7. Influencia de educación sexual .....	34
Tabla 8, Comodidad en torno al tema .....	34
Tabla 9. Tapujos en el entorno .....	34
Tabla 10. Fuentes confiables.....	35
Tabla 11. Acceso a información .....	35
Tabla 12, Mejor acceso .....	35
Tabla 13. Percepciones de la masturbación .....	36
Tabla 14. Enfoque hacia la pareja .....	36
Tabla 15. Vergüenza de la intimidad .....	36
Tabla 16. Conocimiento íntimo .....	37
Tabla 17. Control sobre vida sexual .....	37
Tabla 18. Bienestar sexual .....	37
Tabla 19. INEC. Roles masculinos y femeninos .....	37
Tabla 20. INEC. Rol de la mujer en el hogar.....	37

## INTRODUCCIÓN

El trabajo actual examina el tema de la masturbación femenina desde una perspectiva multidisciplinaria, examinando las perspectivas de las personas, sus percepciones y la importancia de discutir el tema en Ecuador. En el ámbito de la salud sexual y la psicología, la masturbación femenina, que históricamente ha sido subestimada y estigmatizada, ha sido un tema de interés creciente. A lo largo del tiempo, su comprensión y aceptación de la sexualidad femenina han cambiado, desafiando los tabúes y promoviendo una conversación más abierta y positiva sobre el tema.

En Ecuador, al igual que en otros lugares, siguen existiendo estigmas y prejuicios sobre la masturbación femenina, lo que puede tener efectos perjudiciales en la salud sexual y mental de las mujeres. Es esencial abordar este tema de manera completa y reconocer la diversidad de experiencias y perspectivas que existen. Es por esto que el objetivo principal de este estudio es comprender las actitudes y percepciones hacia la masturbación femenina en Ecuador, identificando los factores que influyen en su aceptación o estigmatización. Se busca promover una conversación abierta y constructiva sobre este tema, destacando su importancia para la salud sexual y el empoderamiento de las mujeres, a través de un enfoque interdisciplinario.

El placer sexual es el disfrute de ciertas sensaciones y actividades, es una satisfacción natural que experimentan los seres vivos; sin embargo, socialmente no es un placer para todos. La masturbación es una manera de satisfacerse sexualmente, también es un tema de cultura general dentro de la sociedad, pero únicamente cuando se trata de masturbación masculina, mientras que el placer femenino queda a la deriva de estigmas sociales, religiosos, generacionales y culturales.

Según Simone de Beauvoir, 'la mujer no nace, se hace' (*El segundo sexo* 1949). Esta afirmación subraya la importancia de las construcciones sociales en la configuración de la identidad femenina, incluida la sexualidad. Al igual que Beauvoir, Foucault argumenta que el cuerpo es inscrito en relaciones de poder que lo transforman en objeto de saber y de placer (*La historia de la sexualidad. Vol. 1: La voluntad de saber* 1976). En el caso de la histeria femenina, el cuerpo femenino fue medicalizado y sometido a discursos que limitaba su autonomía sexual.

Es por esto que este proyecto investiga las actitudes y percepciones sobre la masturbación femenina en la actualidad. Investigué varios factores que influyen en la aceptación o estigmatización de este tema, considerando variables como la educación, la religión y la orientación sexual a través de un enfoque multidisciplinario. La construcción social de la sexualidad femenina, marcada por siglos de estigmas y tabúes, ha relegado el placer femenino a un segundo plano.

Como lo demuestran las teorías de Simone de Beauvoir y Michel Foucault, la identidad femenina y la experiencia sexual están profundamente influenciadas por fuerzas sociales y culturales. Sin embargo, es posible desafiar estas construcciones y promover una sexualidad más saludable y positiva. Ante este panorama, surge la necesidad de herramientas que permitan a las mujeres explorar su sexualidad de manera libre y segura. Es en este contexto que se concibe este proyecto, específicamente, el deck de cartas, como una herramienta para fomentar la autoaceptación y el diálogo abierto sobre el placer femenino.

Mi objetivo es promover un debate abierto y constructivo sobre la masturbación femenina, reconociendo la diversidad de puntos de vista y experiencias existentes. Por esto, el deck de cartas introspectivo busca ayudar a las mujeres a aceptarse a sí mismas y a explorar el placer femenino donde las participantes tienen la oportunidad de abrir un diálogo sobre el tema de la sexualidad femenina sin estigmas ni prejuicios.

*AHHcariciate* está diseñado específicamente para mujeres que han experimentado vergüenza o desconexión con su cuerpo debido a los estigmas y tabúes relacionados con la sexualidad femenina. El deck de cartas junto con su journal reflexivo ayuda a las participantes a comprender y apreciar mejor su sexualidad. El análisis también examina cómo este método introspectivo y lúdico puede ayudar a superar las barreras culturales y sociales que rodean el placer femenino, desafiando y desmitificando las creencias preconcebidas. Es por esto que el proyecto busca mejorar la comprensión de la sexualidad femenina y fomentar el empoderamiento y la aceptación de sí mismas.

Se presentará un análisis detallado de las investigaciones anteriores sobre este tema en las siguientes secciones donde se discutirán los resultados, las implicaciones y las sugerencias para la investigación futura en salud sexual y educación. A continuación, se presenta una revisión exhaustiva de la literatura existente sobre la masturbación femenina, seguida de una descripción detallada del enfoque metodológico utilizado en este estudio.

## DESARROLLO DEL TEMA

### **Oración Problema:**

La desconexión y vergüenza que siente la mujer al masturbarse es provocada por la preocupación de satisfacer los deseos masculinos, los estereotipos hegemónicos y la falta de normalización y conocimiento de la sexualidad femenina.

### **Público Objetivo:**

El público objetivo incluye mujeres entre los 18 a 57 años de edad en Ecuador, específicamente de Quito. Estas mujeres pueden tener diferentes niveles educativos, ocupaciones, identidades de género y procedencias socioeconómicas. Muchas de las participantes expresaron sentimientos de “vergüenza” y “culpa” asociados a la masturbación femenina, atribuyendo estos sentimientos a “la educación religiosa y a los mensajes culturales” que recibieron durante su infancia. Sin embargo, todas comparten esta percepción negativa sobre la masturbación femenina por varios factores con los que ellas se han desarrollado en la sociedad. Por ende, es un público que se avergüenza sobre su placer sexual, que desconoce biológicamente sobre la masturbación femenina y sus necesidades como individuo sexual, lo que afecta a su autoestima, creando una desconexión y rechazo con su propio cuerpo.

Las diferencia de edad dentro del público objetivo indica la evolución del diálogo y pensamiento que se tiene sobre la masturbación femenina. Por lo tanto, algunas mujeres pueden haber recibido una educación sexual limitada o inexistente; aunque esta educación sexual presentada por las instituciones educativas no plantea la masturbación humana, mucho menos el placer femenino. Las diferencias generacionales en el público objetivo reflejan la evolución del diálogo sobre la masturbación femenina, marcada por una educación sexual limitada que omite el placer femenino, lo cual contribuye a la desinformación anatómica, la vergüenza y los estereotipos patriarcales. Como señala

Simone de Beauvoir, “el cuerpo no es una cosa, es una situación: es nuestra comprensión del mundo y el esquema de nuestras acciones” (*El segundo sexo* 1949), lo que subraya la importancia del autoconocimiento corporal para la autoestima y el bienestar. Por otro lado, Michel Foucault enfatiza que “el poder se ejerce más eficazmente no reprimiendo, sino moldeando discursos y normas”, lo que explica cómo las presiones sociales y culturales sobre la sexualidad femenina perpetúan estas desigualdades. Mientras algunas mujeres encuentran espacios seguros para discutir sus necesidades sexuales, otras se enfrentan a la falta de recursos educativos, lo que, combinado con la presión social para cumplir con estándares de género tradicionales, puede afectar su autoestima y su salud mental.

### **Datos Cuantitativos y Cualitativos del Problema:**

Se realizaron 58 encuestas a mujeres quiteñas comprendidas de una edad entre 18 y 57 años; 2 entrevistas a mujeres promedio de diferentes edades, junto con la entrevista de una profesional de la sexualidad (*Anexo 1, Fig. 1*). Los resultados revelan diferentes perspectivas generacionales, demuestran un cambio sobre el tema, pero aun así afirman nuestro enunciado, muchas de ellas se avergüenzan al hablar sobre la masturbación y se prioriza el placer de la pareja antes que el de ellas (Alvarez, 2024). Estos datos cualitativos revelan la profundidad del estigma y la falta de conocimiento sobre la sexualidad femenina en la sociedad ecuatoriana. A continuación se desplegará cada pregunta de la encuesta con el análisis y relación al proyecto.

Como se mencionó anteriormente, esta encuesta estaba dirigida a mujeres quiteñas con edades comprendidas desde los 18 hasta los 57 (*Anexo 1, Fig. 2 & 3*). Era muy importante que exista una participación equitativa de cada grupo de edad dentro de la encuesta. Sin embargo, el grupo de edad de 28 a 35 años es el de mayor porcentaje, mientras que el grupo de 36 a 40 años es el de menos participación en esta encuesta. A pesar de no tener un mismo número de participantes en cada grupo de edad, existe una variedad y participación de todos los grupos.

Las siguientes preguntas se plantean en un contexto familiar-educativo; con el objetivo de comprender que tanto se habla de este tema en casa, que tan aceptado es y si con el paso del tiempo el hogar quiteño ha desprendido el estigma hacia la sexualidad de las mujeres.

Como resultado, más de la mitad, es decir, el 56,6% de las encuestadas, afirmaron que no se habla de masturbación femenina en espacios familiares o educativos (*Anexo 1, Fig. 4 & 5*). Además, se concluye que el conocimiento del entorno social y familiar sobre la anatomía y función sexual no consta de un nivel alto, lo que puede indicar no solo la falta de educación sobre el tema, sino también se puede inclinar a una falta de interés sobre el cuerpo femenino.

Casi el cien por ciento de las encuestadas conocen que la masturbación tiene beneficios en la salud y lo consideran un tema normal (*Anexo 1, Fig. 6*). Este dato también nos indica que a pesar de tener una muestra de diferentes generaciones, se concuerda con la opinión sobre la masturbación.

La pregunta que más nos llamó la atención fue esta, ya que está más atada al enunciado del proyecto. Esta pregunta tenía varios objetivos, el primero siendo una afirmación a nuestra hipótesis, la segunda siendo cuántas personas aún viven en esta vergüenza de su propio placer y la tercera siendo quienes han abandonado estos estigmas, o no han crecido con ellos y, por lo tanto, tienen más empoderamiento que las demás. En cuanto a resultados, el menor porcentaje (27,6%) afirma que no ha experimentado vergüenza sobre la masturbación femenina; mientras que el otro 72,4% de alguna forma sí ha experimentado vergüenza sobre el tema (*Anexo 1, Fig. 7 & 8*).

Se preguntó si es que en todo el recorrido de su educación se abordó el tema de la masturbación femenina, la gran mayoría (el 82,5%) no ha recibido conocimiento sobre la masturbación femenina en espacios educativos (*Anexo 1, Fig. 9 & 10*). Esto llamó la atención, ya que indica que la educación no ha cambiado significativamente en la inclusión del placer femenino desde las generaciones de los 70 hasta la actualidad. Este resultado se complementa con la siguiente, dando como producto una actitud distorsionada sobre la masturbación femenina, por la falta de representación sobre la masturbación femenina, sobre el conocimiento de los cuerpos de las mismas estudiantes.

La siguiente pregunta va atada a las últimas dos; pues, el hecho de dialogar sobre este tema en espacios familiares y educativos. Como resultado, tiende a haber un mayor nivel de comodidad de hablar sobre el tema, aún no se obtiene un nivel alto de comodidad, pero

esto puede indicar que el hecho de normalizar el tema en círculos cercanos conduce a este diálogo a ser cada vez más normalizado (*Anexo 1, Fig. 11, 12 & 13*).

El resultado sobre fuentes confiables que hablen de la masturbación es más cercana al desconocimiento de las mujeres, eso puede también partir por la falta de espacio que tiene en sí el tema en la educación per se. Por otro lado, también se puede abordar que la información sexual femenina casi siempre recae en la pornografía o en simple sexualidad hegemónica retratada desde el placer masculino y el male gaze (*Anexo 1, Fig.a 14, 15, 16, 17 & 18*). Reduciendo la información de valor sobre el placer femenino.

Se afirma por las encuestadas que la masturbación de los dos géneros se perciben de manera diferente en la sociedad. Además, se llega a un resultado minas inclinado al “sí creo que las mujeres están más preocupadas en llegar a satisfacer a la pareja antes que a una misma”, aclarando el hecho de que el bienestar que más importa es el del hombre. Este resultado va acompañado de que la mayoría de mujeres afirma que estas sienten vergüenza de su intimidad y de conocer sus necesidades íntimas, lo que a la final sería tener vergüenza de conocerse en todas sus facetas.

Por otro lado, el INEC (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos) proporciona datos cuantitativos sobre la violencia de género en Ecuador, estos resultados son relacionados con el contexto del tema en el aspecto social y de opinión general sobre el tema. Pues se encontró que el “15 de cada 100 mujeres creen que las mujeres deben tener relaciones sexuales con su esposo o pareja cuando el quiera”, que “19 de cada 100 mujeres experimentan algún tipo de violencia en el ámbito escolar.” y que cada “45 de cada 100 mujeres creen que las mujeres deben ser las responsables de las tareas de la casa, del cuidado de los hijos, de las personas enfermas y/o ancianos” (INEC, 2019). Resultados alarmantes que aún se tiene esta percepción machista sobre la individualidad de la mujer y su independencia en la sociedad, también da foco a la desigualdad que las mujeres tienen en el ámbito escolar sin contar el tema de la masturbación (*Anexo 1, Fig. 20 & 21*).

### **Antecedentes de Otras Soluciones:**

Proyectos como 'Transforma Norma, Mujer descubre tu placer' y aplicaciones como 'Women Love' ofrecen valiosos ejemplos de cómo abordar los tabúes en torno al placer femenino y empoderar a las mujeres. La evidencia empírica generada por estas iniciativas demuestra que es posible generar cambios positivos a través de campañas educativas, herramientas tecnológicas y la creación de espacios seguros para el diálogo. Al analizar estos casos de éxito, podemos identificar los elementos clave que contribuyeron a su éxito y utilizar esta información para diseñar un deck introspectivo que sea efectivo en promover la autoaceptación y el bienestar sexual de las mujeres ecuatorianas.:

#### ***Feel the V:***

El tema del placer femenino ha estado históricamente envuelto en misterio y tabú. Aunque solo un 65% de las mujeres logran el orgasmo durante el sexo, únicamente un 18% lo hacen mediante la penetración, según estadísticas (*Anexo 2, Fig. 1*). Esto indica una brecha significativa entre la comprensión y la satisfacción del placer femenino en comparación con el placer masculino. Es preocupante que términos como "masturbación" sean considerados tabú o inapropiados en conversaciones cotidianas con amigos o incluso en ambientes familiares, especialmente si comparamos esta situación con la franqueza que frecuentemente rodea a temas similares a los relacionados con la sexualidad masculina (López, 2019).

#### ***Transforma la Norma, mujer descubre tu placer- campaña de educación sexual enfocada al placer femenino:***

La falta de una educación sexual integral que aborde el placer femenino como parte fundamental de la experiencia sexual es una brecha importante en el país para mujeres jóvenes (*Anexo 2, Fig. 2*). A través de una extensa investigación, esta campaña tiene como objetivo abordar esta brecha creando espacios seguros y accesibles donde las mujeres puedan discutir abierta y libremente el placer femenino sin temor a ser juzgadas o estigmatizadas. En estos espacios se fomenta el diálogo abierto, la exploración sin prejuicios y el intercambio de experiencias entre mujeres de diferentes perspectivas. La campaña se centra en enseñar los derechos sexuales universales como base fundamental

para empoderar a las mujeres en la búsqueda y afirmación de su derecho al placer. A través de la difusión de información precisa y accesible sobre derechos sexuales, el objetivo es empoderar a las mujeres para que reconozcan y defiendan sus propias necesidades y deseos. La formación busca aportar conocimientos, pero también fomentar una actitud proactiva y empoderadora hacia la sexualidad, promoviendo así la autonomía y la autoafirmación de las mujeres en su búsqueda de satisfacción sexual y bienestar emocional.

***Impacto de la educación sexual y la crianza en la masturbación y la satisfacción sexual global femenina:***

La investigación “*Impacto de la educación sexual y la crianza en la masturbación y la satisfacción sexual global femenina*” se basa en un análisis interdisciplinario que combina enfoques de la psicología, la sexología y la sociología (*Anexo 2, Fig. 3*). Fue realizada en el contexto de un creciente interés académico por la relación entre la educación sexual y el bienestar emocional y físico de las mujeres, en especial en sociedades donde persisten tabúes relacionados con la sexualidad femenina.

Esta aborda diversos aspectos de las prácticas de autodesarrollo del desempeño sexual femenino, desde la edad en que comienza la masturbación hasta las sensaciones y técnicas asociadas a esta experiencia íntima. Se ha planteado la hipótesis de que una educación sexual deficiente o restrictiva puede afectar negativamente la capacidad de las mujeres para realizar funciones sexuales de forma independiente, afectando así su satisfacción sexual general. Esta hipótesis sugiere que la falta de información precisa y objetiva sobre la sexualidad de las mujeres puede generar sentimientos de vergüenza, culpa o ignorancia que dificultan una relación sana y positiva con el propio cuerpo y la sexualidad.

Por otro lado, se planteó la hipótesis de que una autoconciencia integral y holística del desempeño sexual de las mujeres podría contribuir a un mejor disfrute del comportamiento sexual conjunto. Esta hipótesis sugiere que cuando las mujeres tienen la oportunidad de explorar y comprender sus cuerpos, deseos y límites, pueden comunicarse más eficazmente con sus parejas y desarrollar relaciones sexuales satisfactorias y mutuamente beneficiosas. Los enfoques educativos que promueven la autoexploración, la comprensión de la anatomía

y función sexual femenina y la evaluación de la autosatisfacción pueden mejorar significativamente la satisfacción sexual general y el bienestar emocional de las mujeres.

***El diseño de una guía ilustrada de educación sexual integral para niños y niñas de 8 a 10 años de edad que permita educar sobre la desigualdad de género en la ciudad de Lima Metropolitana:***

Emma y Yo representa una iniciativa innovadora en educación sexual que utiliza el diseño gráfico y la ilustración como poderosas herramientas para abordar temas sensibles de una manera accesible a niños, niñas, padres, madres y educadores (*Anexo 2, Fig, 4*). El programa surgió como respuesta a los preocupantes problemas sociales de la violencia de género y la persistente desigualdad entre hombres y mujeres, reconociendo la importancia de brindar a las nuevas generaciones una base sólida de conocimientos y valores que promuevan la igualdad y el respeto mutuo.

Al apoyar la educación sexual integral, Emma y Yo se esfuerza por empoderar a niños y niñas para que valoren sus cuerpos, comprendan la importancia del autocuidado y desarrollen habilidades para tomar decisiones informadas e informadas sobre el sexo. Este enfoque proactivo y orientado al empoderamiento no sólo ayuda a prevenir la violencia y la discriminación de género, sino que también sienta las bases para relaciones sanas y respetuosas en el futuro. Emma y yo promovemos conversaciones abiertas y constructivas sobre sexualidad, superando la vergüenza y los tabúes, y brindamos a familias y educadores herramientas valiosas para promover el desarrollo integral y el crecimiento de niños y niñas en un mundo en constante cambio.

***El poder del placer sexual:***

En un contexto donde aún existen tabúes y estigmas en torno al placer sexual femenino, muchas mujeres enfrentan barreras psicológicas y sociales que obstaculizan su capacidad para disfrutar plenamente del sexo (*Anexo 2, Fig, 5*). Estas barreras, arraigadas en prejuicios históricos, religiosos, educativos y culturales, crean miedo e inseguridad que limitan la exploración y expresión del placer sexual.

Como resultado, muchas mujeres no se dan cuenta ni valoran su derecho inherente a experimentar placer y control sobre sus cuerpos, continuando el ciclo de negar y reprimir su sexualidad. A lo largo de la historia, la masturbación ha sido entendida de muchas maneras, desde un procedimiento médico hasta un acto pecaminoso o vergonzoso. Aunque puede tener beneficios terapéuticos, particularmente en términos de liberación de endorfinas y reducción del estrés, históricamente las mujeres han renunciado a sus poderes reproductivos. Esta comprensión limitada ha llevado a descuidar y subestimar el placer sexual de las mujeres, así como a una falta de reconocimiento social de su autonomía sexual.

### **Objetivos Específicos:**

Crear una herramienta que impulse el autoconocimiento y el amor propio dentro de la masturbación femenina.

*Argumento: Internalización de la vergüenza y la culpa.*

**Insight:** "La internalización de normas sociales restrictivas me llevó a experimentar sentimientos profundos de culpa y vergüenza asociados a mi sexualidad."

*Argumento: Imposición de estándares artificiales.*

**Insight:** "La sociedad me transmitió la idea de que el placer sexual femenino debía ajustarse a ciertos estándares artificiales, alejados de mi propia experiencia."

*Argumento: Represión y control, miedo a la represalia y el rechazo.*

**Insight:** "El miedo al rechazo y a la desaprobación social me impidió expresar abiertamente mis deseos sexuales."

*Argumento: Corresponsabilidad en la construcción de la sexualidad.*

**Insight:** "La educación sexual debe ser integral y abordar las necesidades tanto de mujeres como de hombres, promoviendo relaciones igualitarias y respetuosas."

### **¿Qué es?**

*AHH cariciate* surge como una herramienta que permite que las mujeres se escuchen a sí mismas, a través de una exploración honesta y sin tabúes de la sexualidad femenina. Este deck de cartas, lejos de ser una simple diversión, te acompaña en un viaje de

autodescubrimiento e introspección que te llevará a redefinir la relación con el placer, el amor propio y la conexión. Se propone desarrollar un programa introspectivo interactivo y accesible sobre la salud sexual femenina, con un enfoque específico en la masturbación. Se ha creado un juego de cartas educativo y reflexivo diseñado específicamente para abordar la vergüenza asociada con la masturbación femenina y promover la autoaceptación y la exploración de la sexualidad femenina. Este deck contiene preguntas y temas de conversación cuidadosamente seleccionados para invocar la introspección y facilitar discusiones abiertas y honestas sobre la sexualidad.

### **¿Cómo funciona?**

Cada carta del juego presenta una pregunta o un tema de conversación relacionado con la sexualidad femenina y la masturbación. Estas preguntas están diseñadas para ser reflexivas y provocativas, alentando a las jugadoras a explorar sus propias experiencias, sentimientos y creencias sobre el tema. El deck está pensado para ser utilizado de forma individual o en pareja, creando un ambiente íntimo y de apoyo donde las mujeres se sientan seguras para compartir sus pensamientos y emociones, ya sea consigo mismas o con otras mujeres.

### **Un Viaje en Tres Etapas:**

El deck está estructurado en tres etapas, cada una marcando un paso crucial en tu camino de introspección:



*Ilustración 1. Juego de cartas AHH Cariciate*

- **Autoconocimiento:** Esta etapa inicial te introduce suavemente en el proceso, creando un espacio seguro y acogedor para comenzar tu exploración.
- **Desmitificación:** A medida que avanzas, las preguntas se tornan más profundas, invitando a confrontar tus inhibiciones y a descubrir nuevas dimensiones de tu placer y tu sensualidad.
- **Exploración:** La etapa final te guía hacia la celebración de tu individualidad y el poder transformador del amor propio. Te invita a confrontar tus inhibiciones y a descubrir nuevas dimensiones de tu placer y tu sensualidad.

A medida que las jugadoras avanzan en el juego, se animan a reflexionar sobre su relación con su cuerpo, su sexualidad, sus métodos de masturbación, y a desafiar los estigmas y prejuicios que pueden haber internalizado. El juego también proporciona información educativa sobre la salud sexual femenina, desmitificando conceptos erróneos comunes y promoviendo una comprensión más positiva y saludable de la sexualidad femenina.

### Un Deck de Cartas que Te Invita a la Reflexión:

“AHHcariciate” no se trata de reglas o de ganar, sino de un encuentro íntimo contigo misma. Cada una de las 30 cartas te presenta una pregunta profunda, diseñada para estimular la reflexión y ayudarte a desentrañar los misterios que ocultan tus deseos y tu sexualidad.

### Tu Aliada en el Camino:

Acompañando al deck se encuentra un cuaderno que te servirá como confidente y espacio de expresión para plasmar tus pensamientos, emociones y revelaciones a lo largo del viaje. Cada palabra que escribas será un paso más hacia una comprensión más profunda de ti misma.



*Ilustración 2. Portada de cartas AHH Cariciate*

### Más que un Juego, una Transformación:

*AHHcariciate* no es un juego, es una herramienta poderosa para la transformación personal. Es una invitación a romper con las barreras impuestas por la sociedad y a abrazar la sexualidad como una fuente de placer, autoconocimiento y empoderamiento.

- No hay respuestas correctas o incorrectas. Lo importante es que seas honesta contigo misma y explores tus deseos sin juicios.
- Tómate tu tiempo. El autodescubrimiento es un proceso gradual que requiere paciencia y amabilidad contigo misma.
- Celebra cada paso. Cada pregunta respondida, cada emoción explorada, es un avance en tu camino hacia el amor propio.

### Prototipo:

- Prototipo: Deck de cartas

Se les presentó a las tres participantes el prototipo del juego, que consistía en un PDF de tres cartas con una pregunta cada una. Luego, se les pidió que analizaran cada pregunta y que anotaran sus respuestas. Finalmente, se les realizó una entrevista para conocer sus opiniones sobre el juego.



*Ilustración 3. Estilo gráfico prototipo deck de cartas*

**Mujer A (23 años):** “Hay preguntas que podrían ser divididas para poder reflexionar de una forma más puntual”

**Mujer B (31 años):** “Las preguntas deberían ser más directas, vayan al grano, que te gusta, que no te gusta, qué harías, que no, tienes fantasías? etc.”

**Mujer C (53 años):** “Me parece que la idea de las cartas acompañadas por un diario es perfecta, al principio respondía a cada pregunta en mi cabeza pero no lo discerní hasta escribir lo que estaba sintiendo”

Con estas entrevistas se confirmó que el problema principal del prototipo era la longitud de las preguntas. Las participantes consideraron que una de las preguntas que se les proporcionó podía ser dividida en dos para poder responder completamente. Por otro lado, se identificaron algunas preguntas que no eran relevantes para el target objetivo o que no aportan valor al juego. Finalmente, se recibieron sugerencias para mejorar las preguntas de calentamiento para lograr identificar que tipo de preguntas son las correctas y en qué categoría encaja cada una.

### **Propuesta gráfica:**

Al abrir el mazo, la usuaria se encuentra con un cuaderno destinado a registrar y analizar las respuestas y sentimientos que evocan las cartas, entre las cuales se encuentran 49 preguntas y 3 divisores de categorías. Comenzando con la lectura de estas cartas, la usuaria se cuestiona, recuerda y dialoga consigo misma, explorando sus experiencias sociales, personales y educativas en torno a la masturbación femenina. Utilizando el cuaderno que acompaña al mazo, las usuarias anotan sus reflexiones, emociones y descubrimientos, identificando patrones y áreas de crecimiento personal.

Además, pueden sostener conversaciones con amigas, familiares o profesionales especializados en sexualidad y empoderamiento femenino, contribuyendo así a desafiar estereotipos y promover una cultura de aceptación y respeto hacia la sexualidad femenina.

Al compartir sus aprendizajes con otras mujeres, recomendar el mazo, escribir reseñas o crear contenido propio sobre el amor propio y la sexualidad femenina, las usuarias amplían el impacto de esta herramienta, fomentando el diálogo abierto y la exploración personal en torno a estos temas fundamentales.

## Propuesta gráfica

- Logo

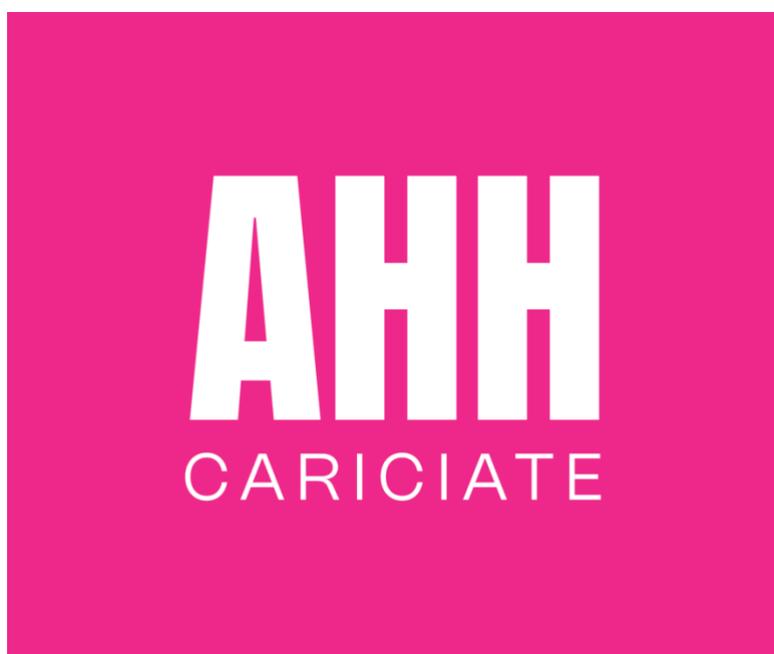


Ilustración 4. Logotipo AHH Cariciate

- Paleta cromática



Ilustración 5. Paleta cromática AHH Cariciate

- Gráficos y mockups

Journal:



Ilustración 6. Mazo de cartas 1



Ilustración 7. Mazo de cartas 2



Ilustración 8. Mazo de cartas 3

- **Claridad del mensaje:** La imagen transmite de manera clara y directa el concepto de un juego de cartas relacionado con la sexualidad femenina, el autoconocimiento y la exploración. Los elementos visuales como las vulvas estilizadas, las flores y los colores vibrantes refuerzan este mensaje.
- **Jerarquía visual:** La composición de la imagen es efectiva, ya que guía la mirada del espectador hacia los elementos más importantes, como el nombre del juego y las categorías de las cartas.
- **Identidad de marca:** La gráfica establece una identidad visual fuerte y coherente para el producto. Los elementos repetitivos como las vulvas y los patrones florales crean una sensación de unidad y cohesión.

## 2. Color:

- **Paleta de colores:** La paleta cromática propuesta establece un diálogo armonioso entre contrastes vibrantes y sutiles armonías. Tonos cálidos, asociados a la energía y la pasión, se entrelazan con tonalidades frías que evocan calma y serenidad. Esta dualidad cromática refleja la complejidad de la feminidad, al tiempo que celebra la conexión con la naturaleza y la alegría de vivir. La exploración de armonías monocromáticas y análogas, junto con el uso estratégico de contrastes complementarios, crea una estética visualmente impactante y memorable. La paleta se inspira en la naturaleza, utilizando una gama de colores que evoca la belleza de los paisajes y la energía de la vida, al tiempo que se adapta a las últimas tendencias en diseño.
- **Significado:** Los colores tienen un significado simbólico importante. Por ejemplo, el rojo puede asociarse con la pasión y la energía, mientras que el azul puede representar la calma y la introspección.

- **Emociones:** La paleta de colores evoca emociones positivas y empoderamiento, lo cual es coherente con el mensaje del producto.



*Ilustración 9. Tipografía*

- **Legibilidad:** La tipografía utilizada es legible y fácil de entender. La elección de una tipografía sans-serif aporta un toque moderno y minimalista.
- **Personalidad:** La tipografía complementa la imagen general y refuerza la identidad visual del producto. La elección de una tipografía con curvas suaves y redondeadas aporta un toque femenino y orgánico.
- **Jerarquía:** La tipografía se utiliza para crear una jerarquía visual clara, destacando los elementos más importantes de la imagen.

#### 4. Contexto:

- **Público objetivo:** La gráfica está dirigida a un público femenino entre 18-57 años de edad interesado en temas relacionados con la sexualidad, el bienestar y el empoderamiento.
- **Valores de marca:** La gráfica transmite valores como la positividad, la inclusión y la libertad sexual.
- **Tendencia de diseño:** La gráfica sigue las tendencias actuales de diseño, utilizando elementos como patrones repetitivos, ilustraciones vectoriales y una paleta de colores vibrante.

### **La Exhibición:**

- **Concepto**

La exposición se fundamenta en la idea de generar un espacio educativo y accesible para explorar temas relacionados con el placer, la sexualidad femenina y la desmitificación de tabúes. Mediante el uso de elementos artísticos y gráficos, busca promover el autoconocimiento y la reflexión, combinando información educativa con una experiencia sensorial e interactiva. Las categorías de autoconocimiento, exploración y desmitificación están diseñadas para guiar a las personas hacia una conexión más profunda con su cuerpo, sus emociones y la comprensión de su sexualidad, rompiendo estereotipos y promoviendo el bienestar emocional y físico.

- **Narrativa**

La narrativa de la exposición se construye a través de un enfoque inmersivo que transforma el aprendizaje en una experiencia participativa. El panel, con sus tres vulvas tejidas en colores y relieves distintos, invita a la interacción directa al permitir que las personas

introduzcan la mano y extraigan una carta representativa de cada categoría. Este acto simbólico refuerza la conexión entre el cuerpo y el conocimiento, mientras que el diseño del cubo brandeado con la gráfica del deck y el journal refuerza visualmente el mensaje central. La exposición, por tanto, cuenta una historia de empoderamiento y descubrimiento personal, donde cada elemento guía al espectador en un viaje hacia la comprensión y aceptación de su sexualidad.

### Exhibición: - *Figura 10 & 11*



*Ilustración 10. Montaje Exhibición*



*Ilustración 11. Piezas impresas exhibición*

## CONCLUSIONES

El presente artículo de investigación ha explorado las múltiples dimensiones del placer sexual femenino en mujeres quiteñas de 18 a 57 años, desde su construcción social hasta su impacto en la fe. Al analizar la literatura existente y programas innovadores, se evidencia la crucial necesidad de abordar abierta y positivamente el placer sexual femenino para fomentar una sexualidad saludable y satisfactoria, especialmente el amor propio. Los tabúes y prejuicios persistentes, particularmente en torno a la masturbación femenina, dificultan esta meta.

Como autora, este trabajo me ha llevado a una profunda reflexión sobre la complejidad de la sexualidad humana y la urgencia de promover una educación sexual integral y basada en evidencia. La falta de información y los estigmas que rodean el placer femenino me impulsaron a explorar cómo el diseño podría convertirse en una herramienta poderosa para visibilizar y desestigmatizar la masturbación femenina. Al diseñar materiales educativos y campañas de concientización, podemos crear un espacio seguro para que las mujeres exploren su sexualidad de manera saludable y autónoma.

Esta investigación resalta la importancia de desarrollar estrategias y recursos educativos que empoderen a las mujeres, fomentando su autoconfianza y autonomía sexual. Asimismo, es fundamental abordar las raíces socioculturales de los tabúes y estigmas relacionados con el placer femenino. La falta de datos específicos a nivel nacional sobre el placer sexual femenino subraya la necesidad de ampliar la investigación en esta área y de construir una base de conocimiento sólida.

Las recomendaciones para futuras investigaciones incluyen la realización de estudios longitudinales que evalúen los efectos de las intervenciones educativas y políticas sobre la salud y el bienestar sexual de las mujeres. Además, se sugiere explorar el potencial del diseño como herramienta para promover la educación sexual y la salud sexual positiva. En conclusión, este trabajo contribuye a visibilizar la importancia del placer sexual femenino y a la vez, abre nuevas puertas para futuras investigaciones y acciones que promuevan una sexualidad más saludable y equitativa para todas las mujeres.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**Caldinelli, M. V., Ellauri, J., Elola, I., Estellano, A., Fuentes, A., Galeano, C., & Citrín, E.** (2022). Impacto de la educación sexual y la crianza en la masturbación y la satisfacción sexual global femenina. Investigación en estudiantes de la Facultad de Medicina (Universidad de la República) en Uruguay en 2022. [Monografía]. Universidad de la República.

**De Beauvoir Simone.** *El segundo sexo* (1949). Traducción de Alicia Martorell. Madrid: Cátedra, 1998.

**Fajardo Suárez, Sofía.** (2023). El poder del placer sexual: Un excitante camino al autodescubrimiento. *Trabajo de grado*, Universidad de los Andes.

**Foucault Michel.** *Historia de la sexualidad, Volumen 1: La voluntad de saber* (1976). Traducción de Ulises Guiñazú. México: Siglo XXI Editores, 1998.

**Lund Paz, A.** (2021). El diseño de una guía ilustrada de educación sexual integral para niños y niñas de 8 a 10 años de edad que permita educar sobre la desigualdad de género en la ciudad de Lima Metropolitana. Universidad San Ignacio de Loyola.

**Morejón Iglesias, Samia Alejandra, & Núñez Cuadrado, Geovanna Michelle.** (2017). Transforma la norma, mujer descubre tu placer: Campaña de educación sexual enfocada al placer femenino. *Tesis de Licenciatura*, Universidad San Francisco de Quito, Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas. Quito, Ecuador.

**Velasco Puga, Milena Daniela.** (2021). Campaña de comunicación “Feel the V”. *Tesis de Licenciatura*, Universidad San Francisco de Quito, Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas. Quito, Ecuador.

## ANEXO 1: ENCUESTAS

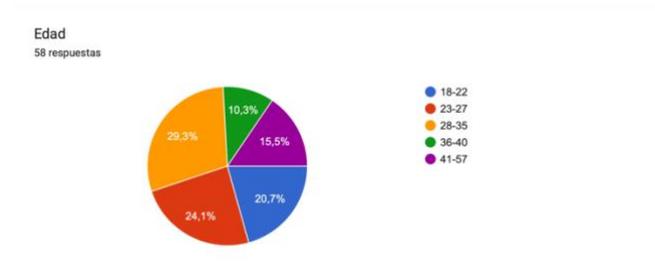


Tabla 1. Edad encuesta

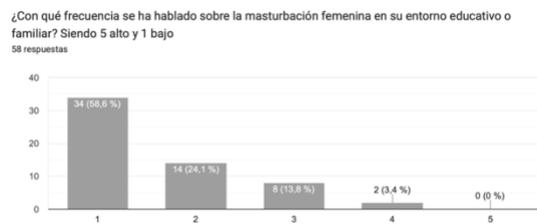


Tabla 2. Frecuencia con la que se habla de masturbación

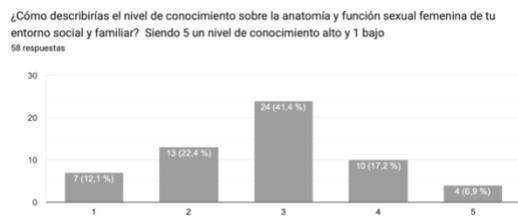


Tabla 3. Conocimiento entorno a la masturbación



Tabla 4. Consideraciones de la masturbación

¿Crees que la masturbación femenina puede tener beneficios para la salud física y emocional?  
58 respuestas

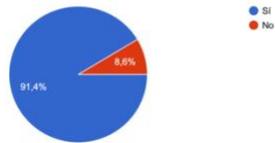


Tabla 5. Beneficios de la masturbación

¿Ha recibido educación sexual que aborde la masturbación femenina?  
57 respuestas

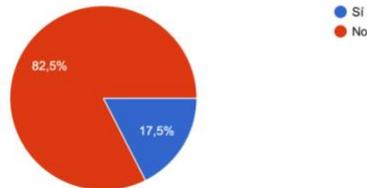


Tabla 6. Educación sexual

¿Sientes que la educación sexual ha influido en su actitud hacia la masturbación femenina?  
58 respuestas

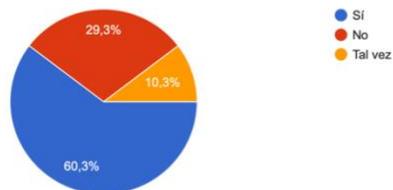


Tabla 7. Influencia de educación sexual

En una escala del 1 (bajo) al 5 (alto) ¿Cómo describirías tu nivel de comodidad al hablar sobre la masturbación femenina?  
58 respuestas

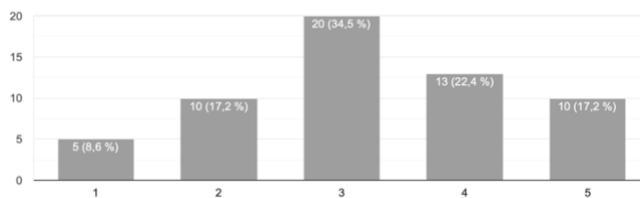


Tabla 8, Comodidad en torno al tema

¿En tu círculo femenino se habla sin tapujos sobre este tema?  
57 respuestas

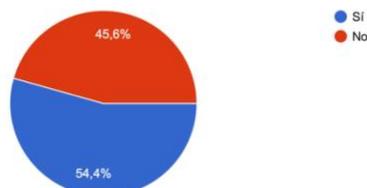


Tabla 9. Tapujos en el entorno

¿Sabe dónde encontrar información confiable sobre la masturbación femenina?  
58 respuestas

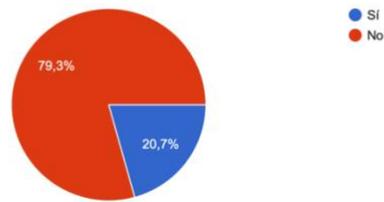


Tabla 10. Fuentes confiables

¿Has encontrado dificultades para acceder a información precisa y educativa sobre la masturbación femenina?  
57 respuestas

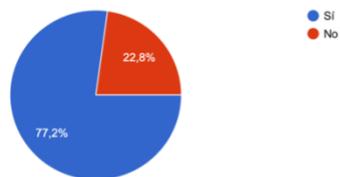


Tabla 11. Acceso a información

¿Te gustaría tener un mejor acceso a esta información?  
58 respuestas

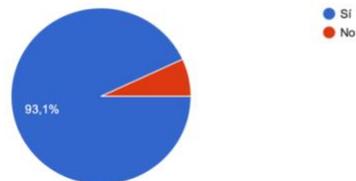


Tabla 12. Mejor acceso

¿Crees que la percepción de la masturbación masculina y femenina son percibidas de diferente manera en la sociedad?  
58 respuestas



Tabla 13. Percepciones de la masturbación

¿Crees que las mujeres están más enfocada o preocupadas en llegar a satisfacer a su pareja que a sí misma?  
57 respuestas

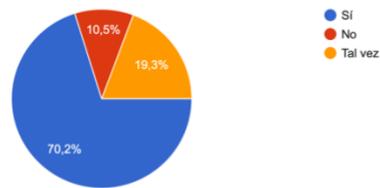


Tabla 14. Enfoque hacia la pareja

¿Crees que las mujeres sienten vergüenza de su propia intimidad sexual y de conocer sus necesidades íntimas?  
57 respuestas

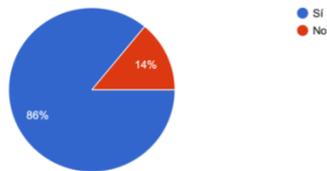


Tabla 15. Vergüenza de la intimidad

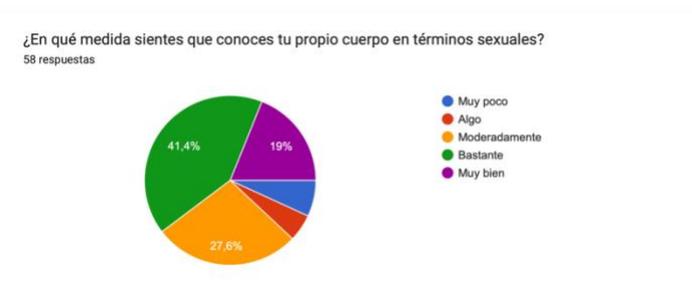


Tabla 16. Conocimiento íntimo

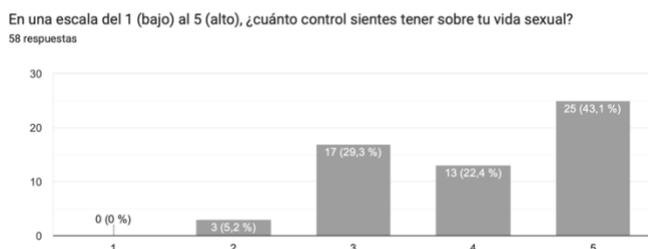


Tabla 17. Control sobre vida sexual

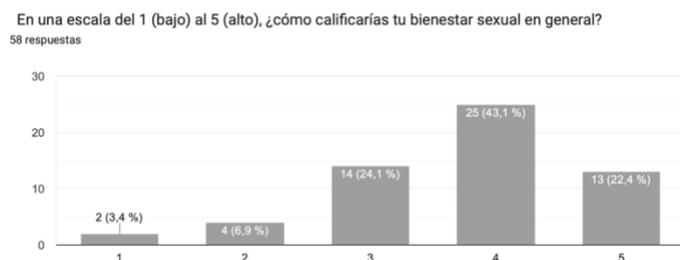


Tabla 18. Bienestar sexual

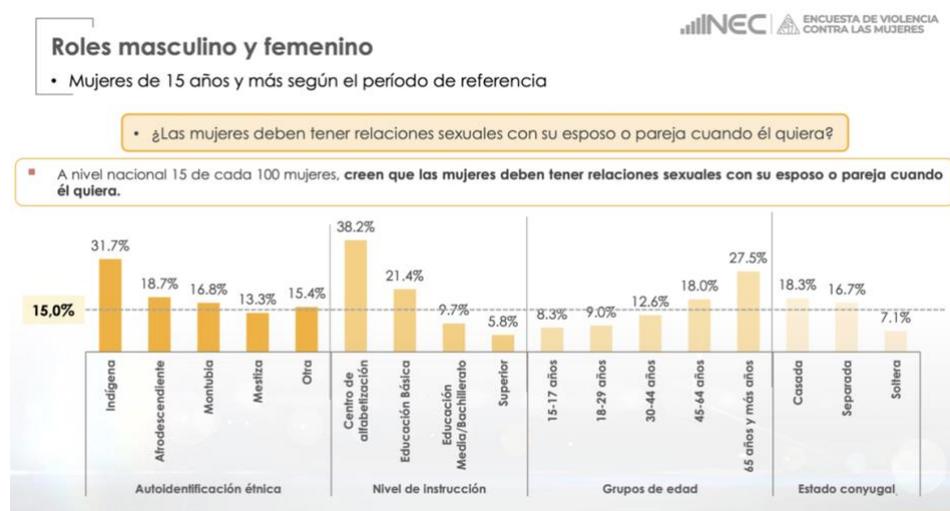


Tabla 19. INEC. Roles masculinos y femeninos

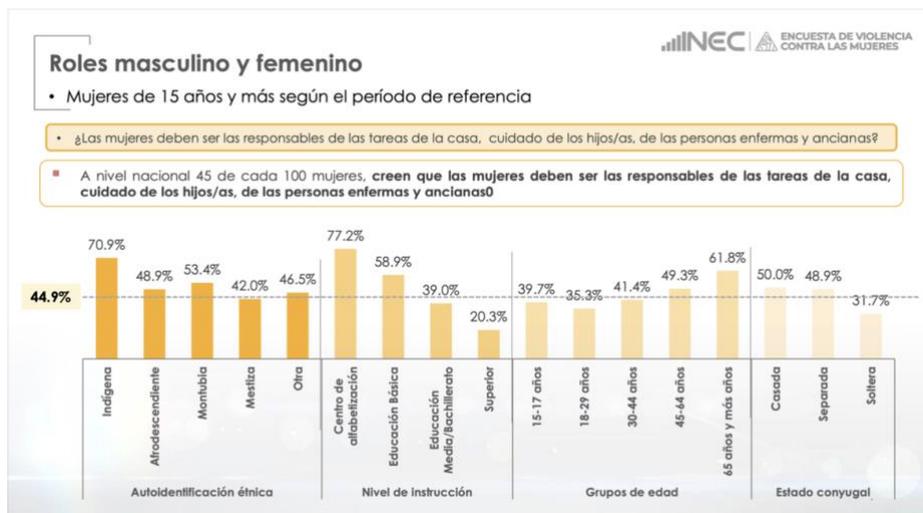


Tabla 20. INEC. Rol de la mujer en el hogar

## ANEXO 2: ANTECEDENTES



*Ilustración 12. Feel the V*



*Ilustración 13. Observación vaginal*



*Ilustración 14. Masturbación femenina*



Ilustración 15. Estilo gráfico matriz

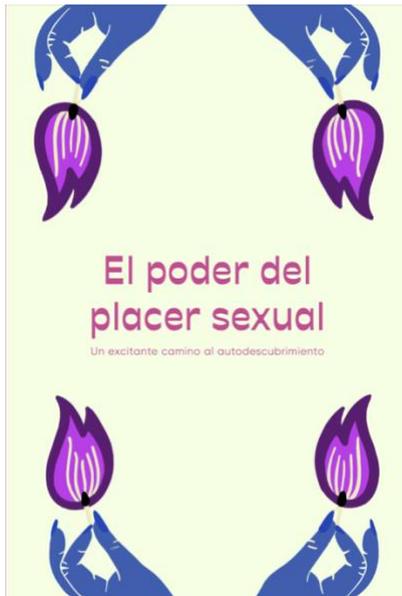


Ilustración 16. El poder del placer sexual

### ANEXO 3: PIEZAS GRÁFICAS



Ilustración 17. Deck

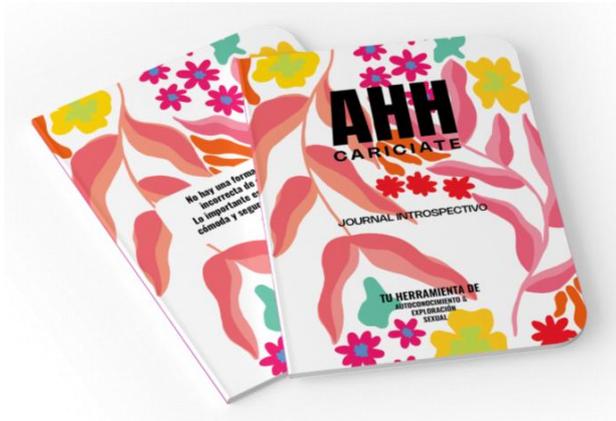


Ilustración 18. Mazo de cartas AHH Cariciate



Ilustración 19. Textura deck



Ilustración 20. Logo

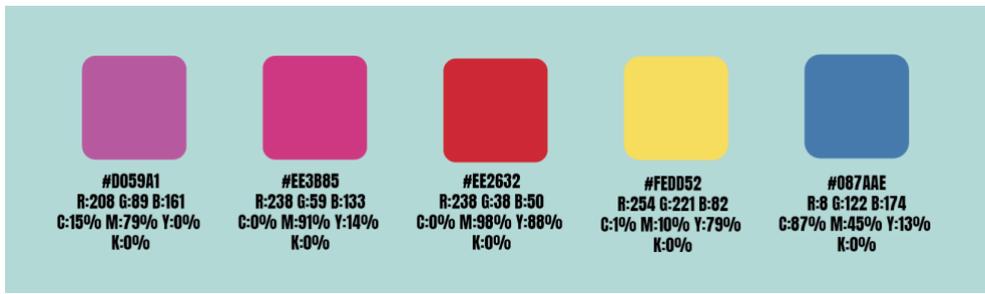


Ilustración 21. Cromática



Ilustración 22. Deck completo



Ilustración 23. Deck con empaque



Ilustración 24. Estilos de cartas



Ilustración 25. Tipografía

- Figura 10



Ilustración 26. Exhibición 1

- Figura 11



*Ilustración 27. Exhibición 2*