

tócate mucho

ID

1. ¿Cuál es la forma en la que te relacionas con tu cuerpo de forma habitual, tomando como referencia los cinco sentidos: vista, oído, olfato, gusto y tacto?

Te tocas o acaricias

Te miras

Te hueles

Te escuchas

Te lames

Ninguna de las anteriores

Otras

2. ¿Miras tu cuerpo de manera frecuente?

Sí

No

3. Si la respuesta es Sí ¿qué partes te gusta observar?

4. Si la respuesta es No, elige

Y además evitas deliberadamente hacerlo

Porque no le presto atención

5. ¿Te gusta la sensación de estar desnuda?

Sí

No

¿Por qué?

6. ¿Acostumbras a ponerte desnuda delante del espejo y mirarte?

Sí

No

tócate mucho

7. ¿Qué sientes cuando estando desnuda te miras en el espejo

8. ¿Te resulta placentero olerte?

Sí

No

No me he olido nunca

9. ¿Cómo describirías lo que sientes cuando te hueles?

10. ¿Hay algún olor que emita tu cuerpo que no te guste?

Sí

No

Explica qué olor/es y por qué

11. ¿Qué parte de tu cuerpo es la que más te gusta y por qué?

12. ¿Hay alguna parte de tu cuerpo que no te guste?

Sí

No

Si la respuesta es Sí, ¿cuál es y por qué no te gusta? ¿Evitas mirarla?

tócate mucho

13. ¿Cuál es tu identidad sexual?

Transexual (tu identidad sexual no coincide con el sexo asignado al nacer)

Cissexual (tu identidad sexual coincide con el sexo asignado al nacer)

No binaria (tu identidad sexual no coincide entre la variedad de identidades binarias hombre-mujer)

14. ¿Cuál es tu orientación sexual?

Homosexual

Heterosexual

Pansexual

Bisexual

Asexual

Otras

15. ¿Cómo ha sido tu relación con tu cuerpo a lo largo de tu vida? Escoge entre las siguientes opciones:

Siempre me he sentido cómoda con mi cuerpo.

En general me gusta mi cuerpo pero quizás cambiaría algunas cosas.

De manera frecuente he tenido problemas para aceptar mi cuerpo.

Rechazo por completo mi cuerpo y me gustaría que fuese distinto.

La relación con mi cuerpo ha cambiado a lo largo del tiempo.

Explica más en detalle tu respuesta, por favor.

16. Cuando te tomas fotografías a ti misma (selfie), ¿omites alguna parte de tu cuerpo de forma deliberada?

Sí

No

No me tomo fotografías

17. Si la respuesta es Sí, ¿qué parte y por qué?

tócate mucho

18. ¿Tomas la fotografía desde un ángulo con el propósito de salir "más favorecida"?

Sí

No

19. ¿Utilizas aplicaciones que sirven para eliminar signos de expresión de la cara o el cuerpo?

Sí

No

20. ¿Te has fotografiado alguna vez desnuda a ti misma?

Sí

No

Explicanos algo más de tu respuesta, por favor.

21. ¿Has sido fotografiada desnuda por alguien?

Sí

No

Comenta más en detalle tu respuesta, por favor.

22. Si alguna de las respuestas a las dos preguntas anteriores son Sí, ¿qué sentiste al ver las fotografías?

Me gustó y me sentí muy cómoda al verme desnuda.

Me gustó verme pero me dio vergüenza el momento de hacer las fotografías.

Aunque me sentí cómoda al hacerme las fotos, el verme desnuda no me gustó.

No me gustó nada verme desnuda en una fotografía y tampoco me sentí cómoda en el momento de hacerme las fotografías

He respondido No a las dos preguntas anteriores.

Amplía un poco más tu respuesta, por favor.

tócate mucho

23. ¿Has observado de cerca tus genitales y las distintas partes que los componen?

Sí

No

¿Por qué?

24. ¿Cómo te sientes respecto a tus genitales?

25. ¿Te has visto alguna vez teniendo relaciones sexuales o un orgasmo; bien porque te encontraras frente a un espejo o porque te hayas grabado o tomado fotografías?

Sí

No

26. Si la respuesta es Sí, ¿te ha gustado verte?

27. Si la respuesta es No, ¿qué crees que sucedería?

28. ¿Qué parte o partes de tu cuerpo has visto reaccionar a causa de un orgasmo?

Mi rostro

Mis extremidades

Mis genitales

No he visto ninguna parte de mi cuerpo reaccionar a causa de un orgasmo

Otras

29. ¿Cuándo piensas en placer qué es lo primero en lo que piensas?

30. Menciona dos de las cosas más placenteras que existen para ti y explica el porqué.

tócate mucho

31. ¿Qué es para ti el placer sexual?

32. ¿Qué sensaciones forman parte o asociarías a tu sexualidad?

Olfativas

Auditivas

Visuales

Gustativas

Táctiles

Otras

33. ¿Has visto tu capacidad de experimentar placer sexual limitada por alguna circunstancia ajena a tu voluntad?

Sí

No

Explica más en detalle tu respuesta, por favor

34. ¿Te sientes cómoda con la idea de masturbarte?

Sí

No

¿Por qué?

35. ¿Te masturbas o te has masturbado?

Sí

No

36. Cuéntanos lo que recuerdes de cuando descubriste la masturbación.

tócate mucho

37. ¿Qué usas o has usado para masturbarte? (Pueden elegir varias)

- Los dedos
- La mano
- La almohada
- La ducha
- Un juguete sexual
- Otras

38. ¿Utilizas algún recurso para estimularte mientras te masturbas?

- Recuerdos
- Fantasías
- Revistas pornográficas
- Relatos o novelas eróticas
- Películas porno
- Cine porno hecho por mujeres
- No utilizo ningún recurso para estimularme
- Otro

39. Si eres consumidora de algún tipo de material audiovisual o literario de tipo erótico o pornográfico, ¿te importaría compartir nombres de autoras/es o títulos?

40. Las sensaciones que experimentas durante una relación sexual son

- Siempre agradables y satisfactorias
- Siempre agradables aunque no siempre satisfactorias
- A veces no son agradables ni tampoco satisfactorias
- Nunca son agradables ni tampoco satisfactorias.
- Otras

41. Explica un poco más sobre tu respuesta.

tócate mucho

42. ¿Tienes o has tenido orgasmos?

Sí

No

43. Si la respuesta es No, ¿qué crees que ayudaría a que los tuvieses?

44. Si la respuesta es Sí, ¿tienes orgasmos durante? Puntúa del 1 al 5, donde 1 es Nunca y 5 es Siempre.

Masturbación

Penetración vaginal

Estimulación de tus genitales por tu pareja

Coito más estimulación del clítoris

Penetración anal

Penetración anal más masturbación

Estimulación manual de tus genitales más penetración anal por tu pareja

Estimulación oral por tu pareja

45. ¿Qué es un orgasmo para ti y qué sensaciones físicas experimentas o has experimentado?

46. ¿Dirías que tener un orgasmo es una sensación placentera?

Sí

No

47. ¿Cómo definirías la sensación durante y después del orgasmo?

48. Si tienes más de un orgasmo, los siguientes son:

Más placenteros

Menos placenteros

tócate mucho

Mas intensos

Menos intensos

No influye el orden para sentir más o menos placer o intensidad

Nunca he reparado en eso

49. ¿Es importante para ti tener orgasmos?

Sí

No

¿Por qué?

50. ¿Disfrutas o disfrutarías lo mismo de una relación sexual sin tenerlos?

Sí

No

51. ¿Te gusta el contacto físico con otras personas?

Sí

No

52. ¿Te preocupa lo que los demás piensen de tu cuerpo?

Sí

No

53. ¿Alguna vez has modificado algo de tu cuerpo o de lo que haces con él, la ropa que usas o las posturas que adoptas por lo que te haya dicho tu pareja sexual o sentimental?

Sí

No

Explica más en detalle tu respuesta anterior, por favor.

tócate mucho

54. ¿Como te sientes cuando estás desnuda delante de tu pareja sexual?

Sí

No

55. ¿Qué es para ti tener una vida sexual satisfactoria?

56. ¿Cómo de importante es para ti tener una vida sexual satisfactoria para tu bienestar corporal y mental?

57. ¿Crees que tu vida sexual está determinada por condicionantes externos, como el entorno social y cultural en el que vives, ideologías religiosas o convenciones?

Sí

No

58. ¿Estás satisfecha con cómo vives tu sexualidad en relación a tu(s) pareja(s) sexual(es)?

Sí

No

59. ¿Te gustaría probar prácticas sexuales comúnmente consideradas poco convencionales o poco frecuentes?

Sí

No

Ya he probado algunas

60. Dinos cuáles:

BDSM (grupo que abarcan prácticas bondage y disciplina, sexo atada-; dominación sumisión; sadismo y masoquismo).

Dogging (sexo con personas desconocidas en lugares público).

Sexo tántrico.

Footjob (masajear con los pies las zonas erógenas).

tócate mucho

Intercambio de parejas.

Otras

61. ¿Cómo de importante es para ti ser estimulada por tu(s) pareja(s) oralmente, manualmente o de otra forma, excluyendo el coito?

Muy importante

Bastante importante

Poco importante

Nada importante

62. ¿Eres o ha sido estimulada de formas alternativas al coito por tu(s) pareja(s)?

Sí

No

63. ¿Le pides a tu(s) pareja(s) que te estimulen de formas alternativas al coito si no lo hacen por iniciativa propia?

Sí

No

64. ¿Qué suele suceder después?

65. Si estando a punto de llegar al orgasmo este no llega, ¿a qué suele deberse?

Se interrumpe la estimulación

La estimulación cambia de ritmo

La estimulación cambia de frecuencia

Pierdo la concentración

Otras

66. ¿Como te sientes si en el transcurso de un encuentro sexual no llegas al orgasmo?

tócate mucho

67. ¿Te gusta estimular oral, manualmente o de otra forma a tu(s) parejas (s) sexual(es)?

Si

No

¿Por qué?

68. ¿Te has sentido presionada alguna vez para estimular a tu(s) pareja(s) oral, manualmente o de otra manera?

Sí, oralmente

Sí, manualmente

No me he sentido presionada pero, a veces, sí me ha resultado incómodo

Ambas

No

Otras

69. En una relación sexual, ¿qué es más importante para ti?

Mi orgasmo

El orgasmo de mi pareja sexual

Ambos

70. ¿Estás pendiente de tu apariencia, de tomar una u otra postura durante el encuentro sexual con otra persona?

Sí

No

71. ¿Te sientes cómoda con tu aspecto y tu cuerpo cuando tienes sexo?

Sí

No

72. Localidad, provincia y país de origen

73. Edad

tócate mucho

74. ¿Posees algún tipo de diversidad funcional?

Sí

No

Especifica cuál:

75. Si quieres, cuéntanos algo más de ti. A qué te dedicas o qué trabajas, practicas alguna religión, estás casada, divorciada, soltera, tienes hijos, no quieres tenerlos

76. ¿Qué te ha parecido la encuesta?

Me ha gustado mucho.

Me ha gustado bastante.

No me ha gustado

Me ha dejado indiferente

Me ha resultado interesante responder y reflexionar sobre mi cuerpo y mi sexualidad.

Me siento mejor después de haber hablado sobre mi cuerpo y mis experiencias sexuales.

Creo que recopilar estos testimonios puede ayudar a otras mujeres a no sentir que son "raras" o "que algo no funciona"

Me ha gustado responder pero me he sentido incómoda con algunas preguntas.

Me ha dado mucha vergüenza responder a este cuestionario

Otras

77. ¿Te apetecería continuar participando en el proyecto, tomando parte de actividades, entrevistas personales y otros eventos? Si la respuesta es Sí, déjanos un e-mail o teléfono de contacto.