



MÁSTER UNIVERSITARIO EN DISEÑO DE INTERACCIÓN Y EXPERIENCIA DE USUARIO

Aproximación a la salud sexual femenina desde una perspectiva DCU poniendo las necesidades de la mujer en el centro de la investigación

Verónica Lezana Gil de Muro

Tutor: Jordi Virgili Gomà

Profesores responsables: Ferran Giménez Prado - Enric Mor Pera

ENERO 2023

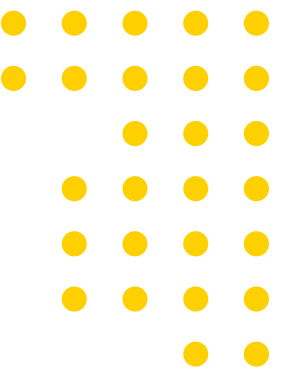


Esta obra está sujeta a una licencia de
Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada

[3.0 España de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/)

Ficha del trabajo final

Título del trabajo	Aproximación a la salud sexual femenina desde una perspectiva DCU poniendo las necesidades de la mujer en el centro de la investigación
Nombre del autor	Verónica Lezana Gil de Muro
Nombre del consultor	Jordi Virgili Gomà
Nombre del PRA	Ferran Gimenez Prado, Enric Mor Pena
Fecha de entrega	01/2023
Titulación	Máster Universitario de Diseño de Interacción y Experiencia de Usuario (UX)
Área del trabajo Final	Diseño de Interacción y UX
Idioma del trabajo	Castellano
Palabras clave	diseño centrado en el usuario, sexualidad, feminismo



Resumen

La sexualidad femenina ha sido ignorada ampliamente por la comunidad científica olvidando el papel educacional y dejando caer la educación sexual en manos de la industria pornográfica. No se nos enseña sobre la excitación, la lubricación o el clítoris ni tampoco sobre la comunicación o el consentimiento. Entendiendo la sexualidad como una parte importante de la identidad de una persona considero especialmente necesario, un enfoque hacia la educación sexual con perspectiva de género, aplicando metodologías de diseño centrado en el usuario que ponga a la mujer en el centro de la investigación para tratar de conocer sus verdaderas necesidades, resolver sus problemas y ofrecer una solución para una parte de la población cuyas necesidades no se han tenido en cuenta.

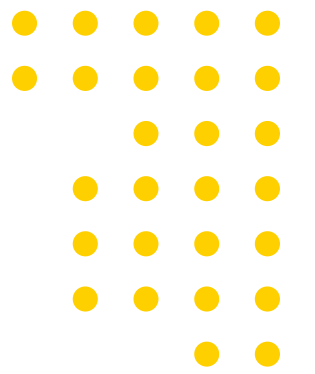
Como resultado de esta metodología se ha obtenido un prototipo de aplicación realista y usable que responde a estas necesidades y que trata de derribar tabúes y mitos sobre el placer sexual femenino abordándolo desde una perspectiva en términos de salud sexual. Este prototipo interactivo ha sido evaluado por mujeres a las que está dirigido el producto y se han incorporado sus comentarios y sugerencias para iterar el diseño con propuestas de mejora.

Abstract

Female sexuality has been largely ignored by the scientific community forgetting the educational role and leaving sex education in the hands of the pornographic industry. We are not taught about arousal, lubrication or the clitoris, nor are we taught about communication or consent. Understanding sexuality as an important part of a person's identity I consider especially necessary, an approach towards sex education with a gender perspective, applying user-centered design methodologies that put women at the center of the research to try to know their real needs, solve their problems and offer a solution for a part of the population whose needs have not been taken into account.

As a result of this methodology, a realistic and usable prototype application has been obtained that responds to these needs and that tries to break down taboos and myths about female sexual pleasure by approaching it from a sexual health perspective. This interactive prototype has been evaluated by the women for whom the product is intended and their comments and suggestions have been incorporated to iterate the design with proposals for improvement.

Índice



01 Introducción

- 1.1 Contexto y justificación
- 1.2 Objetivos
- 1.3 Enfoque, etapas y métodos
- 1.4 Planificación

Pág. 7

Pág. 8

Pág. 10

Pág. 11

Pág. 12

02 Investigación

- 2.1 Desk Research
- 2.2 Benchmarking
- 2.3 Investigación con usuarias
- 2.4 Resumen de aprendizajes

Pág. 13

Pág. 14

Pág. 26

Pág. 33

Pág. 39

03 Definición

- 3.1 Personas y mapas de empatía
- 3.2 Escenarios y User Journeys
- 3.3 Lean UX Canvas
- 3.4 Problem Statement
- 4.5 Requisitos

Pág. 40

Pág. 41

Pág. 48

Pág. 55

Pág. 56

Pág. 57

04 Desarrollo

- 4.1 Inventario de contenido
- 4.2 Card Sorting
- 4.3 Árbol de contenidos
- 4.4 Diagrama de flujo
- 4.5 Sketches
- 4.6 Wireframes
- 4.7 Prototipo Alta Fidelidad

Pág. 58

Pág. 59

Pág. 60

Pág. 63

Pág. 64

Pág. 66

Pág. 67

Pág. 71

05 Evaluación

- 5.1 Evaluación heurística
- 5.2 Recorrido cognitivo
- 5.3 Test con usuarias
- 5.4 Mejoras aplicadas

Pág. 73

Pág. 74

Pág. 76

Pág. 77

Pág. 79

06 Conclusiones

- Anexo
- Figuras
- Bibliografía

Pág. 82

Pág. 83

Pág. 84

Pág. 85

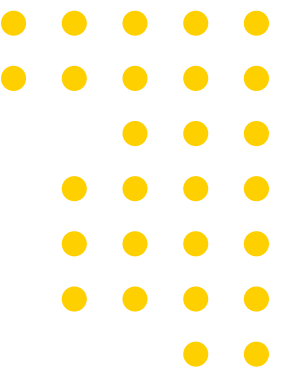


“We put a man on the moon in 1969, invented the internet in 1982, and didn’t fully understand the anatomy of the clitoris until 1998.”

Carina Kolodny and Amber Genuske, “Cliteracy,” Huffington Post, May 2015.

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Contexto y Justificación



Hasta hace relativamente poco, **aspectos tan importantes para la sexualidad femenina como el clítoris, han sido ampliamente ignorados por la comunidad científica.** Durante años se consideró que este órgano no tenía ninguna función reproductiva y, en el siglo XIX, los médicos llegaron a recomendar su extirpación para evitar la "histeria femenina". Pero incluso hoy en día la información sobre el placer, especialmente el femenino, apenas se aborda en los libros de texto de medicina (Solursh et al., 2003).

A esta falta de investigación, podríamos añadir **los efectos de la pornografía como educación por defecto** cuyo acceso a través de internet -a menudo a niños de tan solo nueve años- está en su punto más alto. Si dejamos la educación sexual en manos de la industria pornográfica el mensaje general tiende a ser que los hombres deben iniciar, que el orgasmo sólo se produce a través del sexo con penetración y que el sexo termina cuando el hombre alcanza el clímax. **No se nos enseña sobre la excitación, la lubricación o el clítoris. No nos enseñan ni modelan la comunicación o el consentimiento.** No se nos enseña a manejar cosas como el sexo doloroso o la actividad sexual después de un trauma.

Además hemos creado un ideal de mujer sexualmente realizada, desde Sex and the City, pasando por Cosmopolitan y el porno, creando un ideal -progresista en algunos aspectos- que paradójicamente **puede hacer que las mujeres* se sientan fracasadas sexualmente** (Barrica, 2019).

Este ideal de mujer sexy liberada sexualmente ha sido una **estrategia para atraer a los consumidores masculinos** al igual que el mercado de los juguetes eróticos estaba dirigido a los hombres, que compraban en nombre de las mujeres y **cuya calidad dejaba mucho que desear, al no estar centrado su diseño en provocar placer a la mujer ni en conocer sus necesidades reales** si no, en resultar atractivos para los hombres.

Entendiendo la sexualidad como una parte importante de la identidad de una persona que beneficia tanto la salud física como la salud mental **considero especialmente necesario, un enfoque hacia la educación sexual con perspectiva de género, aplicando metodologías de diseño centrado en el usuario que ponga a la mujer en el centro de la investigación** para tratar de conocer sus verdaderas necesidades, resolver sus problemas y ofrecer una solución para una parte de la población cuyas necesidades no se han tenido en cuenta.

* Cuando hablo de "mujeres" en este TFM, me refiero a personas que nacieron en cuerpos femeninos, se criaron como niñas y ahora tienen el rol social y la identidad psicológica de "mujer". Hay muchas mujeres que no se ajustan a una o más de esas características, pero hay muy poca investigación sobre el funcionamiento sexual de las personas transgénero y genderqueer para que pueda decir con certeza si lo que es cierto sobre el bienestar sexual de las mujeres cisgénero también lo es para las personas transgénero. Es posible que lo sea, y a medida que surjan más investigaciones lo sabremos, pero mientras tanto quiero reconocer que este TFM se centra en mujeres cisgénero.

1.1 Contexto y Justificación

En los últimos años han surgido **iniciativas que buscan normalizar y explorar el placer femenino** a través de diferentes técnicas como audios eróticos, juegos para realizar en pareja, técnicas de relajación o guías para mejorar la autoestima:

Enjoy: Aplicación que destaca por sus audio-historias de carácter erótico y que también incluye audio-guías para impulsar la autoestima o tratar cuestiones relacionadas con la auto-percepción.

Ferly: También centrada en el audio, esta aplicación ofrece prácticas guiadas focalizadas en el bienestar sexual y programas enfocados a la meditación y relajación.

Lickerish Library: Su objetivo es crear historias por y para mujeres a través de la narrativa erótica. Se trata de una plataforma que funciona como una especie de biblioteca donde puedes explorar por las diferentes temáticas, siempre desde una perspectiva femenina.

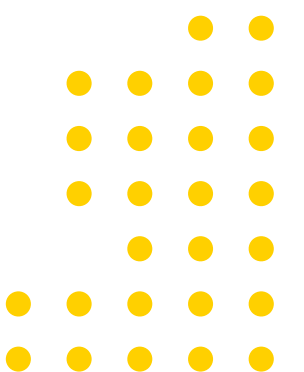
O.school: Es una plataforma centrada en la educación sobre el bienestar sexual basada en la ciencia que se enfoca en ofrecer información sobre sexualidad, género y diversidad desde una perspectiva libre de juicios.

Blueheart: Es otra aplicación también centrada en el audio, pero en este caso está más enfocada en terapia sexual. Ofrece sesiones de terapia guiadas para resolver problemas como activar el deseo sexual y trabajar la libido.

Dentro del mercado español, las opciones son más limitadas a excepción de la aplicación **Calíope** que, al igual que Enjoy, destaca por sus audio-historias eróticas con la peculiaridad de que todo su contenido está en castellano.

Si bien todas estas iniciativas están contribuyendo a la normalización e interés por el placer sexual femenino, considero interesante hacer una investigación desde las metodologías de diseño, poniendo las necesidades de la mujer en el centro y explorar la posibilidad de **ofrecer a las mujeres un espacio donde no sea solo un sujeto pasivo (que escucha o lee) si no que participa activamente en su autoconocimiento y exploración**, expresa sus verdaderos deseos y puede consultar sus inquietudes abiertamente sin temor a ser juzgada.

Al igual que en el caso de la salud mental, el bienestar sexual afirma que nuestra relación con la salud sexual tiene conexiones directas con nuestra salud general, y debe tomarse igual de en serio.



1.2 Objetivos del trabajo

El objetivo general de este proyecto es **diseñar una aplicación móvil donde las mujeres puedan consultar información con base científica** que les ayude a conocer cómo funcionan sus cuerpos y se les enseñen técnicas que utilizan otras mujeres con las que puedan sentirse identificadas. Para ello es necesario alcanzar los siguientes objetivos:

Descubrir las necesidades y deseos reales de las mujeres y ponerlas en el centro de la investigación para diseñar un producto que realmente se centre en sus problemas.

Entender las frustraciones y miedos que experimentan las mujeres en materia sexual.

Investigar posibles soluciones y factores que ayuden a tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de coerción, discriminación y violencia.

Analizar las herramientas que existen actualmente en el mercado con el objetivo de identificar buenas prácticas y posibles oportunidades que no hayan sido satisfechas.

Crear un **espacio donde se puedan expresar las necesidades sexuales e inquietudes de las mujeres libres de vergüenza y de juicio.**

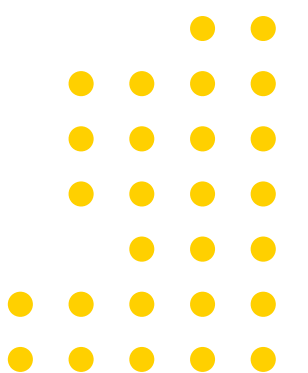
Ofrecer un **lugar libre de estigmas machistas con un enfoque positivo sobre la salud sexual**, respetuoso y que ayude a tener experiencias sexuales placenteras y seguras, **libres de coerción, discriminación y violencia.**

Derribar tabúes y mitos que existen actualmente sobre el placer sexual femenino abordándolo desde una perspectiva en términos de salud.

Mostrar la diversidad que existe en la vida real, tan alejada de las imágenes irreales que nos ha vendido la industria pornográfica.

Diseñar una aplicación realista y usable que responda a las necesidades descubiertas durante la fase de investigación.

Crear un prototipo interactivo que pueda ser evaluado por las mujeres a las que está dirigido el producto e **incorporar sus comentarios y sugerencias** para poder iterar el diseño con propuestas de mejora.



1.3 Enfoque, etapas y métodos a seguir

Para el desarrollo de este proyecto utilizaré la **metodología de diseño centrado en las personas** teniendo en cuenta las necesidades de las mujeres en materia sexual y buscando dar solución a sus problemas. Para ello emplearé **la técnica del doble diamante** que permite **encontrar solución a problemas complejos** y que plantea una investigación inicial que sustente las decisiones a tomar para el desarrollo del proyecto. De este modo **se estructura el trabajo en dos bloques principales: el problema y la solución.**

A su vez, **se establecen cuatro etapas: investigación, definición, desarrollo y evaluación.**

En el gráfico a continuación se pueden ver las fases, metodologías y herramientas que se utilizarán a lo largo del proyecto.

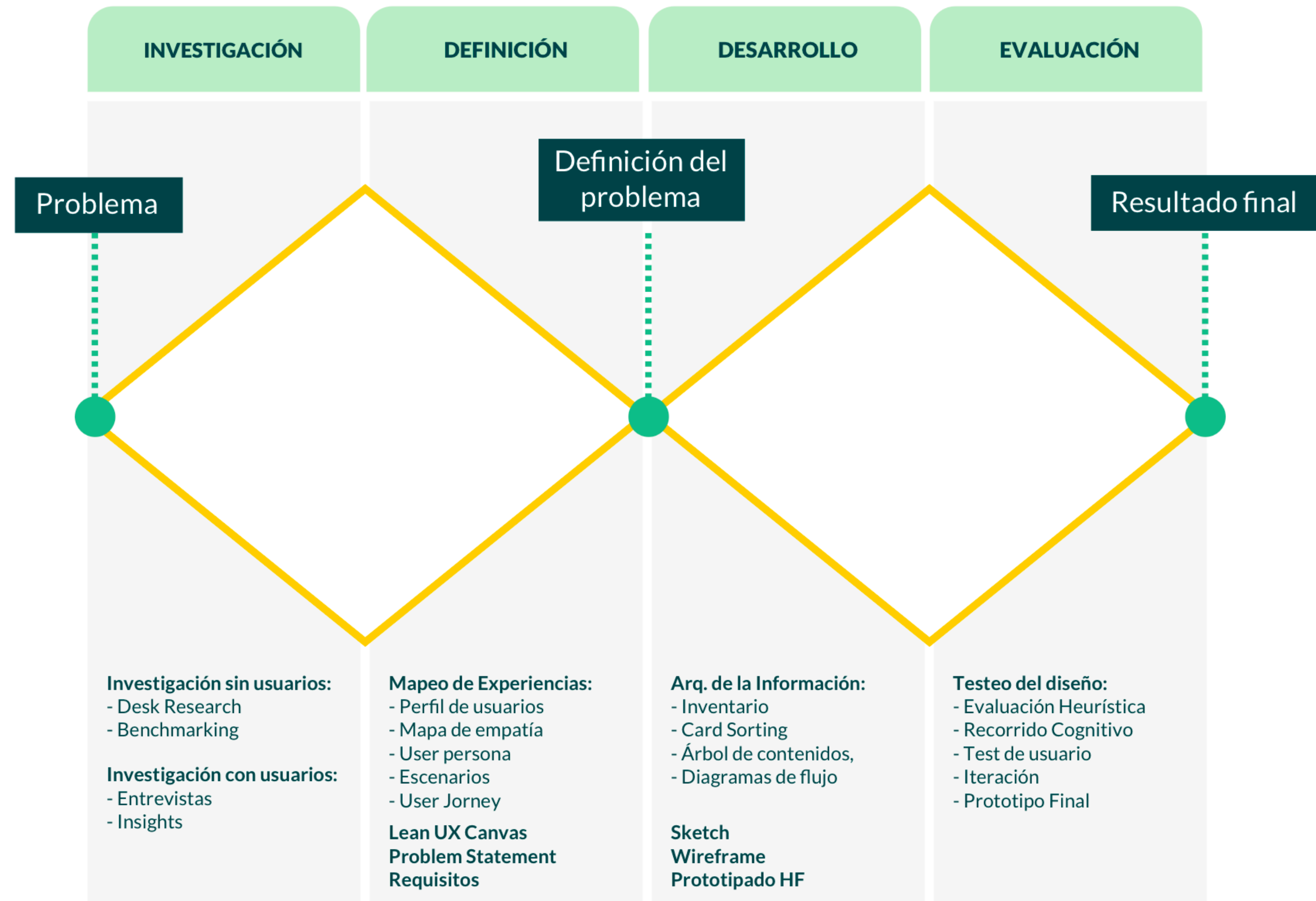


Figura 1. Gráfico doble diamante. Elaboración propia.



1.4 Planificación del trabajo

A continuación se presenta una descripción de los **recursos necesarios para realizar el proyecto, las tareas a realizar y una planificación temporal de cada tarea con el número de horas estimado**. También se identifican las metas a alcanzar para cada una de las entregas del semestre (PEC01, PEC02, PEC03, PEC04, PEC05).

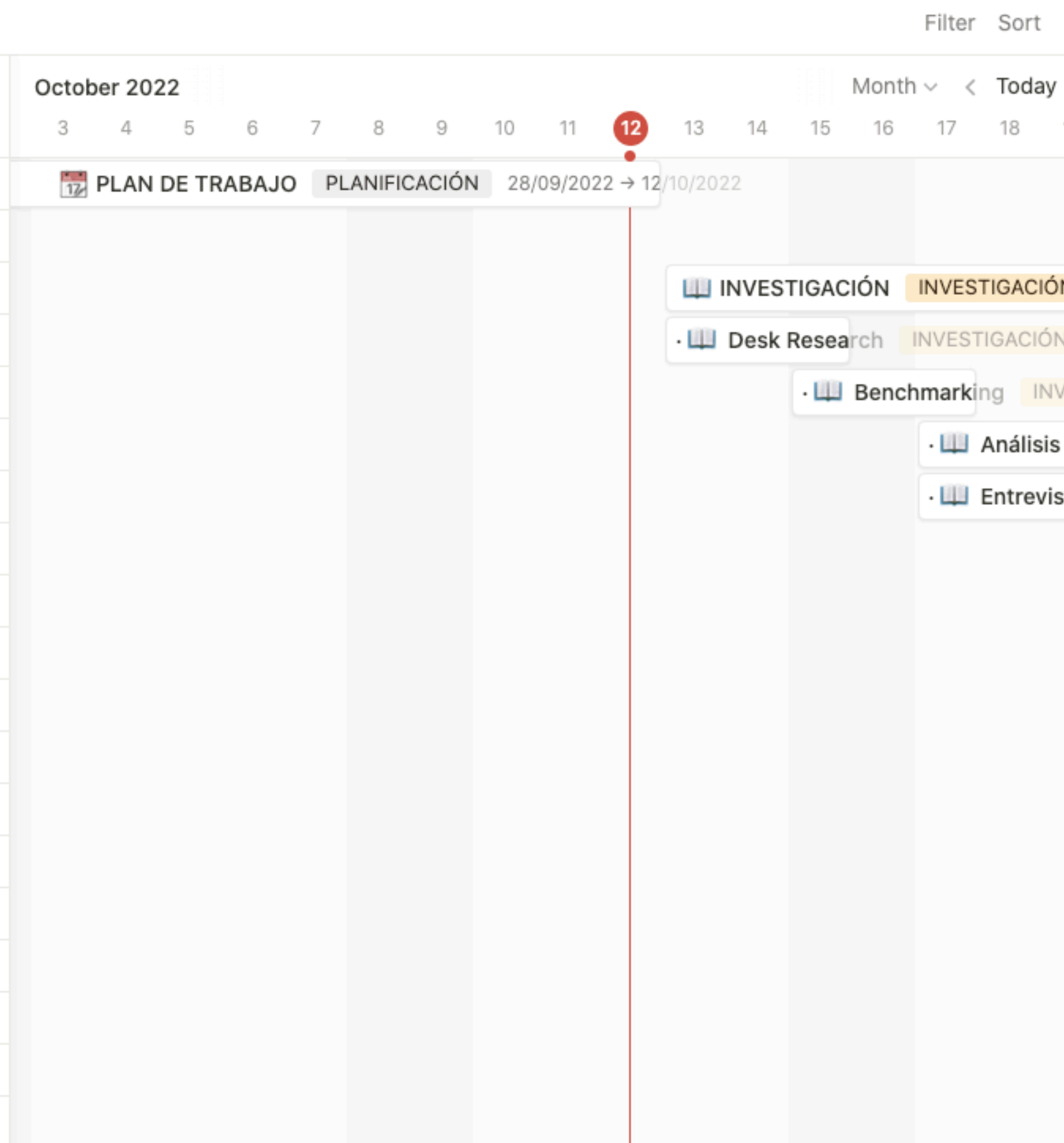
Es un planteamiento inicial y **no tiene por qué ser inamovible** durante la realización del proyecto, sino que en base a necesidades que puedan surgir, puede verse alterado y ser necesario volver a fases iniciales de investigación o iterar en alguna de las fases.

Se puede visualizar de forma completa en este [enlace al gráfico completo](#).

Planificación TFM

Timeline view

TAREAS	PEC	HORAS	ESTADO	FECHA
PLAN DE TRABAJO	PEC01	30	Completed	28/09/2022 → 12/10/2022
INVESTIGACIÓN	PEC02		Not started	13/10/2022 → 09/11/2022
• Desk Research	PEC02	9	Not started	13/10/2022 → 15/10/2022
• Benchmarking	PEC02	6	Not started	15/10/2022 → 17/10/2022
• Análisis informes/est	PEC02	12	Not started	17/10/2022 → 22/10/2022
• Entrevistas	PEC02	20	Not started	17/10/2022 → 28/10/2022
• Insights	PEC02	3	Not started	28/10/2022
• User Persona	PEC02	6	Not started	29/10/2022 → 30/10/2022
• Mapa de empatía	PEC02	6	Not started	31/10/2022 → 01/11/2022
• Escenarios	PEC02	6	Not started	01/11/2022 → 03/11/2022
• User Journey	PEC02	9	Not started	03/11/2022 → 05/11/2022
• Lean UX Canvas	PEC02	6	Not started	05/11/2022 → 08/12/2022
• Problem statement	PEC02	3	Not started	08/11/2022
• Requisitos	PEC02	3	Not started	09/11/2022
PROTOTIPADO	PEC03		Not started	10/11/2022 → 07/12/2022
• Inventario de contenic	PEC03	6	Not started	10/11/2022 → 14/11/2022
• Card Sorting	PEC03	6	Not started	14/11/2022 → 17/12/2022



2. INVESTIGACIÓN

2.1 Desk Research

Análisis general

Para entender las necesidades de las mujeres en materia sexual, es necesario hacer una recopilación de información ya existente sobre el tema y así poder orientar las decisiones que se tomen sobre el proyecto.

He consultado estudios e investigaciones de fuentes fiables y de calidad relacionadas con la medicina y la sexología con el fin de obtener la información más relevante para este proyecto.

En 2004, Kerner informó que la principal pregunta que las lectoras enviaron a los editores de la revista Cosmopolitan fue "¿Qué puedo hacer para tener un orgasmo durante el coito?". Esta pregunta oculta una **ignorancia culturalmente inducida** de las mujeres y una continua **influencia patriarcal en el comportamiento sexual** que aún no se ha desmantelado en los niveles más íntimos, y mucho menos en el nivel sociocultural.

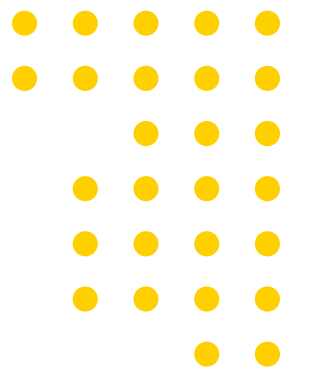
La idea de que el pene no era central ni necesario para el placer sexual de las mujeres amenazaba la **heteronormatividad** y quizás incluso las ideas fundamentales sobre los roles de género.

El discurso basado en la suposición de la centralidad del pene en el placer sexual femenino y el orgasmo pierde una marca obvia; **el órgano principal que potencia el orgasmo en la mayoría de las mujeres es el clítoris** accesible en la vulva externa. **Más del 70% de las mujeres cis necesitan o prefieren la estimulación del clítoris para experimentar el orgasmo** (Herbenick et al., 2018) y aunque numerosos textos

populares abordan la estimulación del clítoris; sin embargo, **existe poca investigación empírica que describa técnicas específicas de estimulación del clítoris.**

Debido a que **el canal vaginal** estimula el pene durante el coito, **continúa siendo promocionado como la parte central del cuerpo sexual femenino en la cultura heteropatriarcal.** El imperativo reproductivo refuerza y justifica esta desigualdad de género. Las explicaciones anatómicas que se dan a los niños, en todo caso, son que "los niños tienen pene" y "las niñas tienen vagina". **El clítoris se mantiene en secreto.** Probablemente refleja el dilema de un guión sexual construido en un patriarcado donde los mensajes sociales presumen que el canal vaginal es el principal órgano sexual de las mujeres.

Los guiones sexuales que niegan el valor del clítoris han creado una brecha en el orgasmo basada en el género, pero solo durante el sexo en pareja. Esta brecha se refiere a **la discrepancia entre hombres y mujeres en cuanto a la frecuencia con la que tienen un orgasmo.** Cada cien veces que un hombre heterosexual mantiene relaciones sexuales, llega al orgasmo unas noventa y cinco veces, es decir, aproximadamente el 95% de las veces. Los hombres homosexuales y los bisexuales llegan al orgasmo entre el 89 y el 88 por ciento de las veces, y las lesbianas el 86. Pero en el caso de una mujer heterosexual la cifra desciende al 65% (porcentaje que, según algunas encuestas, puede ser incluso más bajo).(Frederick et al., 2018)



2.1 Desk Research

Análisis general

A menudo se nos dice que las mujeres tienen dificultades para llegar al orgasmo, o que no son tan sexuales como los hombres y **no damos prioridad al placer sexual de las mujeres sino que culpamos a la víctima**. Se asume que como los hombres tienen orgasmos durante el sexo pene-vagina (coito), las mujeres deberían tener orgasmos con el coito también, y si no lo hacen, es porque están rotas. Pero **los estudios han demostrado que las mujeres no tienen el mismo problema para excitarse estando solas o cuando están con otras mujeres**.(Herbenick et al., 2018)

La falta general de una discusión abierta sobre la sexualidad significa que **las mujeres tienen relativamente pocas opciones no clínicas, identificables y que afirmen el placer para acceder a información basada en investigaciones sobre el placer sexual**. (Anderson, 2013)

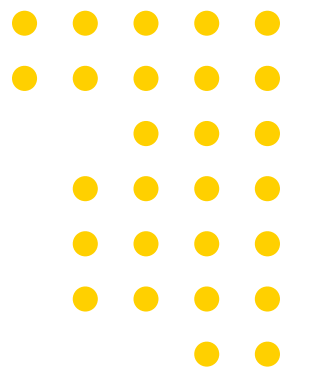
La información sexual existente en internet está llena de acoso, comentarios tóxicos y envío de fotos de penes no solicitadas. **No existen lugares a los que acudir en busca de información científica y de calidad dejando la pornografía como único medio de fácil acceso** al que acudir en busca de información con todos los problemas que eso conlleva.

A menudo, creemos que las personas más creíbles a las que preguntar sobre sexo son nuestros médicos. Pero, de hecho, en EEUU el médico medio recibe menos de diez horas de educación sexual durante la carrera de medicina. **Los profesionales de la salud mental, los terapeutas y los asesores también suelen carecer de formación para abordar las cuestiones de género y sexualidad**. (Solursh et. al, 2003)

A lo largo de los años, muchos médicos no han sido capaces de identificar con claridad la anatomía del clítoris y, a menudo, siguen debatiendo la base biológica del orgasmo femenino y no saben lo suficiente sobre el placer y el sexo como para hacer más por mejorar las experiencias sexuales de las mujeres. (Puppo, 2015)

A esta falta de conocimiento por parte de los médicos hay que sumar el hecho de que **la mayoría de las personas no se sienten cómodas hablando con su médico sobre sexo y placer**. Existe la percepción de que llevamos nuestras preguntas a nuestros médicos, pero eso no ocurre realmente. Mientras que en una encuesta online, el 54% de las mujeres declaró que les gustaría buscar ayuda de un médico para las quejas sobre la función sexual, el 40% declaró que no buscaba ayuda de sus médicos. (Berman, 2003) Y cuando se encuestó a los médicos, encontraron que **estas preocupaciones no se abordan de forma rutinaria**.

Para las que sí preguntan, **la falta de educación del médico puede ser perjudicial** (Sobecki, 2012). Las personas acuden para decir que tienen relaciones sexuales dolorosas, sólo para que les digan que se tomen un vino y se relajen. Esto puede ser frustrante para las mujeres heterosexuales que se sienten incomprendidas o avergonzadas, y puede ser peligroso y poner en peligro la vida de las personas queer, trans o pertenecientes a colectivos excluidos.



2.1 Desk Research

Análisis general

Si añadimos la política conservadora, los prejuicios raciales, las cuestiones de género y los riesgos potenciales de que las personas queer sean derivadas a una terapia de "rehabilitación", los médicos y otros profesionales de la medicina no están aportando una solución para el bienestar sexual.

Pero esa falta de comunicación no se da únicamente en el ámbito médico. **Más de la mitad (55,4%) de las mujeres informaron que habían querido comunicarse con su pareja sobre sexo pero decidieron no hacerlo**; las razones más comunes fueron no querer herir los sentimientos de la pareja (42,4 %), no sentirse cómoda al entrar en detalles (40,2 %) y vergüenza (37,7 %) (Herbenick et al., 2019).

La vergüenza es un sentimiento recurrente en las investigaciones sobre conductas sexuales y no se centra únicamente en la vergüenza a la hora de comunicarse sino que también se presenta en relación al propio cuerpo y los genitales.

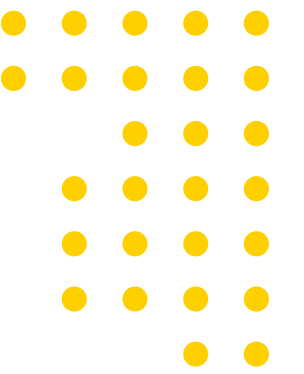
Los anatomistas medievales llamaban a los genitales externos de la mujer "pudendum", palabra derivada del latín pudere, que significa "avergonzarse". Los genitales de las mujeres se llamaban así "por la vergüenza que hay en las mujeres de que se les vea".

El razonamiento era el siguiente: Los genitales de las mujeres están escondidos entre las piernas, como si quisieran estar ocultos, mientras que los genitales masculinos están de

frente, a la vista de todos. ¿Y por qué los genitales de los hombres y los de las mujeres son diferentes en este sentido? Según un anatomista medieval, impregnado de una ética sexual de la pureza, esto es así por: la vergüenza. (Nagosky, 2015)

Las vulvas que aparecen en el porno se editan digitalmente para que se ajusten a una norma específica de labios "recogidos" y coloración homogénea, para que sean "menos detalladas". Esto significa que **las representaciones culturales de las vulvas se limitan a una gama bastante estrecha**. En realidad, existe una gran variedad entre los genitales y no hay ninguna condición médica asociada a casi ninguna de las variantes. Pero estas representaciones limitadas del cuerpo de la mujer **pueden estar cambiando la percepción de las mujeres sobre el aspecto de una vulva "normal"** (Moran y Lee, 2014). Y cuando no puedes ver tu cuerpo tal y como es, en lugar de lo que la cultura proclama que significa, más difícil es vivir abiertamente tu sexualidad y disfrutar plenamente de ella.

Ver el placer sexual de las mujeres a través de una lente de bienestar es importante porque reformula críticamente tanto su acceso como **sus experiencias de disfrute sexual como un derecho humano fundamental, en lugar de un problema psicológico o médico que debe ser "arreglado" o "resuelto"**.



2.1 Desk Research

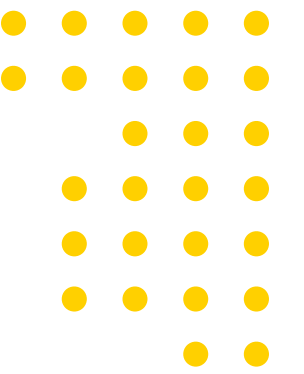
Análisis general

Los estudios existentes han demostrado **el valor del disfrute sexual para la salud física**, incluido un menor riesgo de enfermedad cardiovascular, menos artritis y un menor riesgo de diabetes (Lee et. al, 2016) , un mayor rendimiento cognitivo y emocional (Wright y Jenks, 2016), incluyendo mayores niveles de felicidad y menores niveles de depresión, estrés y ansiedad (Davison et. al, 2009). El placer sexual **también contribuye a la salud social en las relaciones**, incluida una mayor satisfacción en la relación, intimidad y compromiso (Mcnulty, 2016).

Es importante **ofrecer a las mujeres recursos que aborden técnicas específicas de estimulación del clítoris contado desde el punto de vista de mujeres reales** que han tenido las mismas experiencias de salud sexual y con las que puedan sentirse identificadas. Esta información debe tener base científica, según los estudios que existen hasta la fecha, **proporcionando ayuda para que la mujer encuentre sus propias preferencias específicas**. Además, sería muy útil ofrecer otro tipo de recursos como **formas de mejorar la comunicación con la pareja o con los profesionales de la salud** ya que, según los estudios, es algo que no se aborda por la vergüenza que produce.

Internet nos ofrece innumerables ventajas para **mostrar este tipo de información y hacerla accesible a la mayor cantidad posible de personas a través de herramientas como las aplicaciones móviles**. Permitiría a las usuarias acceder a ella cada vez que necesiten consultar algo y hacerlo de forma anónima en caso de que no hayan

conseguido superar la vergüenza. Les permitiría además la flexibilidad de acceder desde un dispositivo portátil como la tablet o el móvil, en el horario que mejor les convenga y con la frecuencia que requieran **sin tener que revelar información o acudir a preguntarle a otra persona sobre temas potencialmente estigmatizantes o vergonzosos**.



2.1 Desk Research

Análisis en profundidad

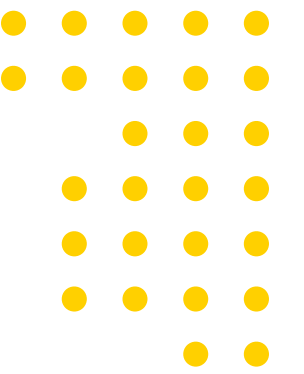
Saber para quién vamos a diseñar es una de las preguntas más importantes en este punto y conocer las necesidades y deseos de las mujeres en materia sexual es fundamental para que el producto resultante de este TFM esté bien diseñado. Por ello, con el fin de evitar sesgos con los datos obtenidos he planteado la investigación de usuarias desde dos perspectivas:

1. A través del **análisis de: “El Informe Hite: estudio de la sexualidad femenina.”** Realizado por Shere Hite, en el que buscaba **saber cómo pensaban las mujeres acerca del sexo y qué significaba para ellas.** Para ello, hizo llegar a las mujeres de EEUU los cuestionarios en los que se basó para recopilar los datos de su estudio. Eran un total de **231 preguntas muy concretas sobre sus relaciones afectivas y sexuales, la masturbación o el orgasmo. Fueron respondidas por más de 3.000 mujeres** de entre 14 y 78 años y, tras un exhaustivo análisis de los datos, publicó su famoso libro bajo el nombre de “El informe Hite”, dando a conocer los resultados y conclusiones. Este análisis proporcionará información interesante sobre lo que ya se sabe y ayudará a conocer el testimonio de miles de mujeres.

Hay que destacar que el informe fue realizado a finales de los años 70 y la sexualidad es algo muy afectado por cuestiones culturales por lo que **contrastaré la información con estudios más actuales como: Orgasm equality: Scientific findings and societal implications** de 2020 y a través de entrevistas personales. Con toda probabilidad no proporcionará datos sobre el uso de internet ni sobre qué herramientas tecnológicas utilizan las mujeres para buscar información, por lo que estos aspectos se investigarán en las entrevistas.

2. Realización de **entrevistas personales.** Teniendo en cuenta el tema tratado y las dificultades para hablar abiertamente de sexualidad que tienen la mayoría de personas, las usuarias a las que tengo acceso son **amigas mías con la suficiente confianza y lo suficientemente abiertas en temas relacionados con la sexualidad** como para aceptar participar en el estudio. Esto hace que estos datos estén bastante sesgados por lo que considero necesario el acompañamiento de otras técnicas de investigación. Además, he podido contactar con **una sexóloga que ha accedido a participar en la entrevista**, lo que ayudará a profundizar en lo cualitativo y descubrir cuestiones que quizá no estén en el estudio cuantitativo.

También se ha realizado un cuestionario con preguntas relevantes para el estudio pero ante la poca cantidad de respuestas recibidas, ha sido finalmente descartado.



2.1 Desk Research

Análisis del Informe Hite

El Informe Hite es un clásico de la sexología, muy extenso, que recoge los testimonios de 3.000 mujeres respondiendo preguntas sobre qué sienten, qué es lo que les gusta, y qué opinan del sexo. Para este TFM he ido recogiendo los insights según los temas en los que se divide el informe y los he sintetizado para extraer las principales conclusiones.

[Se pueden consultar los insights de todos los temas desde este enlace.](#)

CONCLUSIONES

En relación a la masturbación, una gran cantidad de las mujeres encuestadas dice tener **sentimientos de temor por la creencia de estar haciendo algo malo**. Afirman que no se atreverían a decir públicamente que la practican y **dicen sentir culpa y vergüenza** al hacerlo:

«A veces la practico, pero no me atrevería a proclamarlo públicamente.»

«No es que piense que estoy haciendo algo sucio, sino que refuerza mis temores de resultar “frígida” (Temo estar muy influida por toda esa literatura que afirma que si una se masturba pero no puede experimentar el orgasmo durante el coito es que está desviada.)»

«Pienso que es algo bueno y que no tiene nada de malo, pero también tengo presente que no es socialmente aceptable por la mayoría. Se apodera entonces de mí el temor de ser “descubierta” y de verme rechazada.»

Por otro lado, en referencia a la importancia que tiene para ellas la masturbación, una mayoría declaró que la masturbación era también **importante como medio para aprender sobre el sexo**. Les permite conocer y experimentar cómo funciona su cuerpo, hallar los puntos de estimulación que le producen placer, saber qué fases de excitación atraviesan y les enseña cómo tener un orgasmo. Como resultado, afirman que **les ha ayudado a mejorar sus relaciones sexuales con otra persona**:

«Me permitió examinar y estudiar mi sexualidad: saber lo que realmente me pasa durante la excitación, el orgasmo, qué es lo que me proporciona placer. Ha hecho más fácil para mí lo que es agradable, ha hecho que me guste a mí misma.»

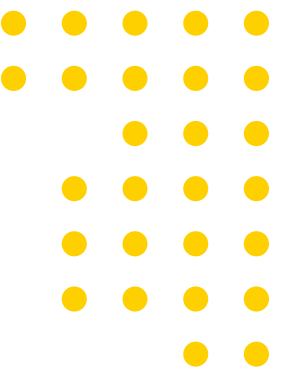
«La masturbación me permitió saber que podía llegar al orgasmo. Ahora ya sé qué se experimenta con él y que soy una persona normal»

También la vieron como un medio de **ganar independencia y confianza en si mismas, importante por derecho propio**:

«La masturbación es para mí la única forma de llegar al orgasmo sin timideces, sin pensar en el parecer ajeno, ni “tratando de llegar” en favor de mi compañero.»

En otras ocasiones hablan de que **deben sentir los orgasmos más para complacer al hombre que para complacerse a sí mismas**:

«Es lo menos que puedo hacer por él, y le hace sentirse “como un hombre”, y como un triunfador»



2.1 Desk Research

Análisis del Informe Hite

Pero pese a estos aspectos positivos que les proporciona, en lo referente a la educación, todas coinciden en que **fueron educadas para que no se masturbaran**. Muchas mujeres siguen teniendo ideas de rechazo hacia la masturbación y el conocimiento del propio cuerpo, **atribuyéndole problemas inexistentes** y, en algunos casos, creen que si no tienen orgasmos durante el coito es por haberse masturbado:

«Es posible que masturbándose se llegue a una fijación de clítoris, siendo, por tanto, incapaz de sentir el orgasmo durante el coito.»

«Por haberme masturbado a partir de los diez años de edad, ha hecho más difícil para mí tener orgasmo vaginalmente.»

«No me penetro en la masturbación porque, por alguna causa, cuando me inserto algo en la vagina, a punto de llegar al clímax, el orgasmo no es tan intenso. Me figuro que la masturbación me está deformando y que debo interrumpir tal actividad.»

cuando la realidad es justo lo contrario: **la masturbación incrementa la capacidad de la mujer para tener orgasmos en general, y también su capacidad para tener orgasmos durante el coito.**

Existe una enorme confusión con respecto a las expresiones «orgasmo clitoriano» y «orgasmo vaginal» pese a haber quedado demostrado que **son causados por la estimulación del clítoris**. Esto es debido a que **no comprendemos completamente**

nuestra anatomía y a la idea errónea de que el orgasmo durante el coito («orgasmo vaginal») **es mucho mejor que el orgasmo sin coito** («orgasmo clitoriano»).

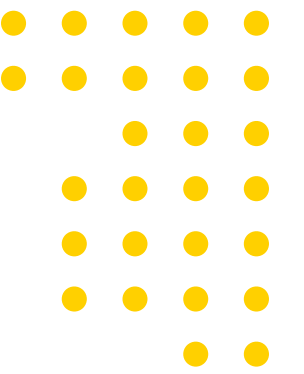
«Me gustaría experimentar un orgasmo vaginal para saber cómo es... ¡Debe de ser algo grande! Pero no sé por qué no lo siento. Y mi ginecólogo tampoco se lo explica.»

Existe una gran preocupación, reflejada por la mayoría de participantes, sobre **la creencia de que deben tener orgasmos durante la penetración. Al no tenerlos, las mujeres creen que es porque “están rotas” o “son frías”**.

«Me siento aún tan inadecuada e inmadura que preciso de la estimulación manual para llegar al orgasmo. Creo que hay muchas mujeres como yo, pero ninguna lo admite ni dice que sea normal.»

«Verdaderamente, yo no sé si he experimentado alguna vez un orgasmo con un hombre. Ahora bien, si tal sensación se supone que ha de ser como la que experimento cuando me masturbo, me inclino a pensar que no. Quisiera saber si esto me califica de mujer anormal.»

Las investigaciones han demostrado que esto no es así para la gran mayoría de las mujeres (que necesitan estimulación del clítoris), pero **la idea que les ha transmitido la sociedad es que es un problema individual y que deberían llegar al orgasmo a través de esta práctica.**



2.1 Desk Research

Análisis del Informe Hite

Como resultado, las mujeres creen que algo anda mal en ellas cuando la realidad es que son perfectamente sanas sexualmente. Se culpan a si mismas y buscan solución a un problema que no existe. Además, al no hablarse de ello, creen que son las únicas a las que les sucede esto, lo que refuerza la idea de que están rotas o son defectuosas.

«El hecho de que no pueda llegar durante el coito debe significar que el mismo no me gusta, o que me da vergüenza, o que me inspira temor, aunque creo que sí me gusta. Me doy cuenta de todo ello, pero como no se por qué soy de esta manera, ignoro qué tengo que hacer para superarlo.»

«Creo que mi actitud mental es errónea, que sufro cierto bloqueo mental. Pero con una atmósfera mutua de confianza, fe y amor estoy seguro de que podría dejar de controlarme y llegar a tener orgasmos.»

«No puedo olvidar nunca que deseo llegar. Los hombres me han dicho que si me olvidara de eso, relajándome, probablemente llegaría. Me esfuerzo muchísimo por llegar y por olvidarlo también.»

«Los orgasmos son muy importantes, y puesto que no los siento durante el coito, me he preguntado si soy una persona normal. ¿Qué es lo que marcha mal en mí para no tenerlos? ¿Es esto culpa mía o de mi esposo?»

Las mujeres que sentían el orgasmo durante el coito eran generalmente las que, en cierto modo, se lo procuraban ellas mismas, bien sea **aplicando conscientemente sus**

técnicas de masturbación; o bien relacionándose sexualmente con una pareja de ciertas condiciones, que pueda satisfacer sus necesidades individuales.

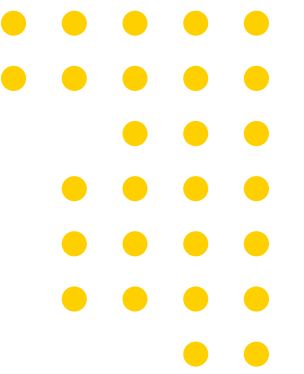
«En la relación sexual, cuanto mas afán pongo en perseguir mi propio placer, en estar atenta a mis sensaciones genitales (moviendo adecuadamente mi cuerpo, adoptando la postura conveniente), más voy aproximándome al orgasmo. En otro tiempo me preocupaba pensando que esta seriedad, este trabajar para el placer de una misma, era poco femenino.»

Muchas mujeres comentan que debes hacer que ocurra por ti misma, y no esperar simplemente a que “suceda”, ni tampoco a que el hombre localice por casualidad el punto más sensible. **Las mujeres que mejor se desenvolvían habían adaptado sus técnicas masturbatorias sin el menor reparo a sus relaciones sexuales con otras personas.** La mujer ha de cuidar de sí misma y querer complacerse, y debe pensar que está en su derecho. Tiene que hacerlo, sea lo que sea, o pedirlo, muy clara y muy específicamente.

«He conseguido hablar de ello muy pocas veces. En cierta ocasión conversé largamente con mi pareja y le dije lo que me gustaba y sí llegué con él. Creo que, si hubiera hecho lo mismo con otros hombres, hubiese podido llegar con ellos.»

El orgasmo es más probable que se produzca cuando la mujer asume la responsabilidad de su propio estímulo y lo controla. **Esta idea se halla en directa contradicción con lo que nos han enseñado** sobre que la mujer debe relajarse y no esforzarse demasiado.

«Tú debes relajarte y gozarlo», indicándonos, como máximo, que le ayudemos a él en los movimientos de penetración, para que él nos «dé» el orgasmo



2.1 Desk Research

Análisis del Informe Hite

«Si te esfuerzas demasiado, nunca tendrás un orgasmo; éste ha de llegar de un modo natural, como resultado del encuentro amoroso.»

«Tú no tienes que hacer nada para que ocurra; es una respuesta. Debes tan sólo dejarte llevar con naturalidad por el discurrir de los acontecimientos.»

A la hora de pedir la estimulación del clítoris a sus parejas muchas mujeres relatan sentirse culpables —aun sin orgasmo— por «necesitar» esta clase de «extra» estimulación y tienen la sensación de que su pareja se está sacrificando para proporcionársela. Además se sienten contenidas por sentimientos de modestia y recato, tienen miedo de que la otra persona no lo disfrute y sienten vergüenza por sus propios genitales.

«Me gusta, pero creo que mi esposo ni siquiera sabe dónde está el clítoris, y me siento demasiado violenta para decírselo. Algunas veces lo tropieza por casualidad.»

«Sí, a veces me siento culpable, o como si estuviera incordiando, importunándolo. Sé que es ridículo y masoquista, pero sigo sintiéndome así.»

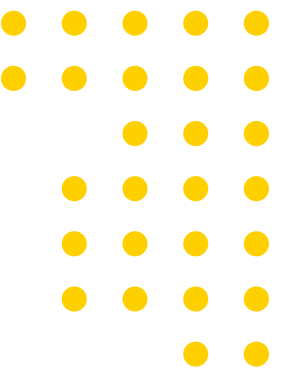
«El orgasmo mediante la estimulación del clítoris ocurre rara vez con mi pareja porque me siento muy azorada cuando se me hace alguna cosa sin yo dar ni hacer nada a la otra persona.»

En suma, podría quizás afirmarse que las dos razones de que las mujeres no tengan orgasmo durante el coito son: **se les da información falsa; se les dice, concretamente, que los movimientos del pene en la vagina producirán el orgasmo; se las intimida para**

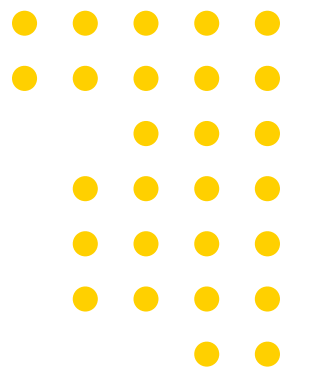
que no exploren y toquen sus cuerpos —se les dice que la masturbación es mala y que no deben comportarse «agresivamente» durante la relación sexual con el hombre. **No controlan su propia estimulación.**

No obstante, el orgasmo ha sido el centro importantísimo de estos temas, porque constituye algo simbólico para las mujeres: **la capacidad de tener el orgasmo cuando nosotras lo deseamos, de ser responsables de nuestra estimulación, representa poseer nuestros propios cuerpos, ser seres fuertes, libres y autónomos.**

Para finalizar cabe destacar, **la falta de una “iconografía” de los genitales de las mujeres así como la inexistencia de un lenguaje para nombrar prácticas que ni siquiera tienen un nombre.** «La estimulación manual del clítoris» es tan sólo una frase que es empleada para describir una actividad que no tiene nombre. **Nuestro lenguaje para la estimulación del clítoris, así como nuestro respeto por ella, son casi inexistentes.**



2.1 Desk Research



Análisis de: *Orgasm Equality: Scientific Findings and Societal Implications*

Con el fin de poder contrastar la información extraída de “El informe Hite” con revisiones más actuales, he analizado el estudio:

Mahar, E. A., Mintz, L. B., & Akers, B. M. (2020). Orgasm equality: Scientific findings and societal implications. *Current Sexual Health Reports*, 12(1), 24-32.

que tiene como objetivo **resaltar el estado actual de la investigación sobre la igualdad del orgasmo y explorar las razones que subyacen a esta brecha.**

Este informe **indica que la brecha de orgasmo existe a día de hoy y que las explicaciones más sólidas son socioculturales.** Entre las razones más probables de la brecha de orgasmos se encuentran:

- Las mujeres no reciben la estimulación del clítoris que necesitan para llegar al orgasmo.
- Sobrevaloración cultural del coito.
- Falta de derecho de las mujeres al placer sexual.
- Combinación de orgasmos basados en la penetración y la masculinidad.
- Falta de sistema de educación sexual.

Sobrevaloración cultural del coito:

Se refleja en la **existencia de un guión cultural actual para el sexo heterosexual, que procede de la siguiente manera: juegos previos (solo para preparar a la mujer para el coito), coito, orgasmo masculino y sexo terminado.** En este escenario, el hombre es

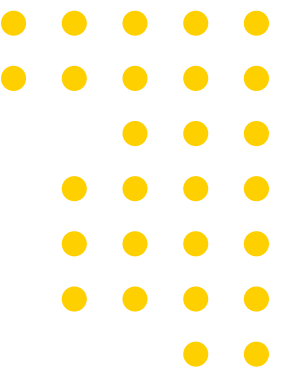
responsable de darle a la mujer un orgasmo durante el coito, durando mucho y empujando con fuerza.

Esta priorización cultural de las relaciones sexuales se refleja y perpetúa en nuestro lenguaje y medios. **Usamos las palabras sexo y coito como si fueran uno y lo mismo y relegan todo lo anterior a "juegos previos", lo que implica que es una forma menor de sexo que el coito.** Estudios recientes indican que las imágenes de los medios de comunicación sobre el sexo heterosexual generalmente muestran a las mujeres teniendo un orgasmo solo con el coito, si es que llegan al orgasmo.

Falta de derecho de las mujeres al placer sexual:

La investigación sugiere que **las mujeres pueden poner el listón bastante bajo para el sexo satisfactorio**, específicamente, la ausencia de dolor y degradación en lugar de la presencia de placer y orgasmo. De hecho, **cuando las mujeres informan sobre su satisfacción sexual, estos informes a menudo reflejan su percepción de la satisfacción sexual de sus parejas en lugar de la suya propia.** Las mujeres que dan prioridad a proporcionar placer a sus parejas, en lugar de a ellas mismas, durante los encuentros sexuales se ha relacionado con que **se sienten con menos derecho al placer sexual y también con menos probabilidades de comunicar a sus parejas cómo necesitan ser estimuladas para alcanzar el orgasmo**, dos factores positivamente asociados con alcanzar el orgasmo en la literatura de investigación.

2.1 Desk Research



Análisis de: *Orgasm Equality: Scientific Findings and Societal Implications*

Combinación de orgasmos basados en la penetración y la masculinidad:

Se espera que las mujeres protejan el ego de los hombres teniendo un orgasmo **durante el coito**. Las participantes femeninas informaron que les preocupaba que dañaría el ego de la pareja masculina si no tenían un orgasmo basado en el coito y también **creían que pedirles a sus parejas estimulación del clítoris heriría los sentimientos de sus parejas**. Teniendo en cuenta tales hallazgos, no es de extrañar que la mayoría de las mujeres informen haber fingido un orgasmo durante el coito, siendo algunas de las razones más comunes para fingir proteger el ego de sus parejas y darles placer. **Las mujeres también informan que fingen orgasmos para evitar parecer anormales, porque ellas también creen que deberían tener orgasmos solo con la penetración y reportan sentirse anormales o disfuncionales cuando no tienen un orgasmo durante el coito.**

Factores socioculturales adicionales

Dos factores culturales adicionales que pueden ser la base de la brecha del orgasmo son la **distracción cognitiva de las mujeres durante los encuentros sexuales y la falta de nuestro sistema de educación sexual**. Con respecto a esto último, el sistema de educación sexual a menudo presenta el sexo como peligroso en lugar de placentero y, en particular, **no cubre el placer sexual de las mujeres al excluir la mención de la anatomía genital externa de las mujeres o los orgasmos de las mujeres.**

Las mujeres también informan niveles más altos de distracciones cognitivas generales y **distracciones cognitivas centradas en la apariencia durante la actividad sexual** que los hombres y estas distracciones cognitivas están relacionadas con niveles más bajos de satisfacción sexual y orgasmo. **Un área específica de distracción cognitiva centrada en la apariencia es la autoimagen genital de las mujeres**, con sentimientos positivos de las mujeres hacia sus genitales asociados con la satisfacción sexual y una mayor capacidad orgásmica con una pareja. Otro enfoque común de la distracción cognitiva es la **ansiedad por el desempeño, incluidas las preocupaciones sobre complacer a la pareja y si uno va a tener un orgasmo.**

Importancia del orgasmo en la satisfacción sexual de las mujeres

Dados nuestros guiones culturales que priorizan el sexo con penetración, cuando las mujeres no pueden llegar al orgasmo de manera confiable a través de este método de estimulación, es posible que no esperen orgasmos y, **como una forma de reducir los sentimientos de anormalidad, lleguen a ver su propio orgasmo como sin importancia.**

Conclusión

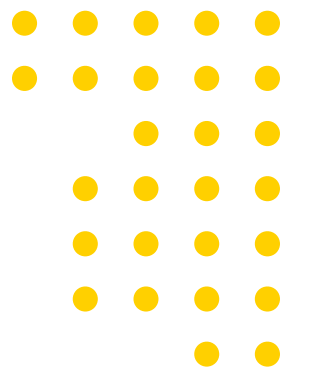
La brecha de género en el orgasmo no es inevitable, pero **es en gran medida una consecuencia de la organización social de la sexualidad**. Por lo tanto, como construcción social que es, tenemos el poder de deconstruirla y crear un mundo de igualdad de orgasmos.

2.1.2 Insights

- Más del 70% de las mujeres necesitan o prefieren la estimulación del clítoris para experimentar el orgasmo.
- Existe poca investigación empírica que describa técnicas específicas de estimulación del clítoris.
- Las mujeres no saben donde buscar información ya que **no existen lugares a los que acudir en busca de información científica y de calidad, que no sea clínica ni patologizante** y que esté basada en investigaciones sobre el placer sexual, dejando la pornografía como único medio de fácil acceso al que acudir en busca de información.
- **Se culpa a la mujer de tener dificultades para llegar al orgasmo y esta acaba creyendo que está rota.**
- Los profesionales de la salud mental, los terapeutas y los asesores también suelen carecer de formación para abordar las cuestiones de género y sexualidad.
- **Falta de comunicación con profesionales:** por ignorancia del propio médico, por vergüenza y por falta de confianza en el profesional.
- **Falta de comunicación con la pareja:** por no querer herir los sentimientos de la pareja (42,4 %), no sentirse cómodo al entrar en detalles (40,2 %) y vergüenza (37,7 %).

- **Vergüenza con el propio cuerpo y los genitales.**

- Las representaciones culturales de las vulvas se limitan a una gama bastante estrecha. estas representaciones limitadas del cuerpo de la mujer pueden estar **cambiando la percepción de las mujeres sobre el aspecto de una vulva "normal"** lo que crea complejos y dificulta enormemente disfrutar plenamente de la sexualidad
- Acceso a sus experiencias de disfrute sexual como un **derecho humano fundamental**, en lugar de un problema psicológico o médico que debe ser "arreglado" o "resuelto".



2.2 Benchmarking

Con el fin de conocer los puntos fuertes, características y descubrir las tendencias de diseño que existen en este contexto, he evaluado 5 herramientas relacionadas en mayor o menor medida con la temática de este proyecto.

La siguiente tabla muestra una comparativa, analizando las 5 herramientas desde el punto de vista de la usuaria.

En las siguientes páginas se analiza cada aplicación de forma individual para obtener información más detallada.

	<u>Calíope</u>	O.school	<u>Ferly</u>	<u>Blueheart</u>	Lickerish Library
Ofrece información con base científica	✓ Sí	✓ Sí	✓ Sí	✓ Sí	✗ No
Ayuda a derribar el estigma entorno a la sexualidad de las mujeres	✓ Sí	✓ Sí	✓ Sí	✓ Sí	✓ Sí
Brinda un espacio seguro para que las mujeres aprendan sobre lo que quieren sobre sexo y cómo conseguirlo (con técnicas como la estimulación de clítoris).	! Es un espacio seguro pero hay poco contenido sobre cómo conseguir lo que quiere	! Es un espacio seguro pero hay poco contenido sobre cómo conseguir lo que quiere	! Es un espacio seguro pero hay poco contenido sobre cómo conseguir lo que quiere	✗ No, está centrado en terapia	✗ No, está centrado en relatos eróticos
La mujer participa activamente	✗ No	! En pocas ocasiones	✓ Sí, aunque en muchos casos solo es posible la escucha de audios	✓ Sí, aunque en muchos casos solo es posible la escucha de audios	✗ No
Fomenta la sensación de pertenencia o comunidad	✗ No	! En pocas ocasiones	✗ No	✗ No	✗ No
Es intuitiva, accesible y fácil de usar	✓ Sí	✓ Sí	✓ Sí	! No es muy intuitiva	✓ Sí
Tiene un diseño estético y alejado de estereotipos	✓ Sí	✓ Sí	✓ Sí	! El diseño es mejorable	✓ Sí
<u>Empodera</u> a las mujeres para que descubran sus propias preferencias específicas y les ayuda a entender cómo experimentan el placer	! En algún audio de forma esporádica	! En algún post de forma esporádica	! En algún audio de forma esporádica	✗ No, está centrado en terapia	✗ No, está centrado en terapia
Proporciona ejemplos de mujeres reales con los que poder sentirse identificada y entender la diversidad que existe en la vida real	✗ No	! De forma esporádica	✗ No	✗ No	✗ No

Figura 2. Tabla comparativa de Benchmarking. Elaboración propia.

2.2 Benchmarking

Calíope

- ✓ Trata temas de educación sexual y de auto-descubrimiento del propio placer.
- ✓ La información tiene base científica y cuenta con profesionales de la salud y la sexualidad.
- ✓ Pone a la mujer en el centro, promueve la diversidad y busca romper con los estigmas que existen sobre sexo.
- ✓ Cuenta con desafíos y juegos para hacer en pareja.
- ✗ Todo el contenido es en formato audio, incluso los contenidos gamificados son en este formato.
- ✗ No proporciona ejemplos reales ni fomenta la sensación de comunidad.
- ✗ No es un recurso al que acudir en busca de información sino que se percibe como un lugar donde encontrar material para subir la libido con audios de carácter erótico.

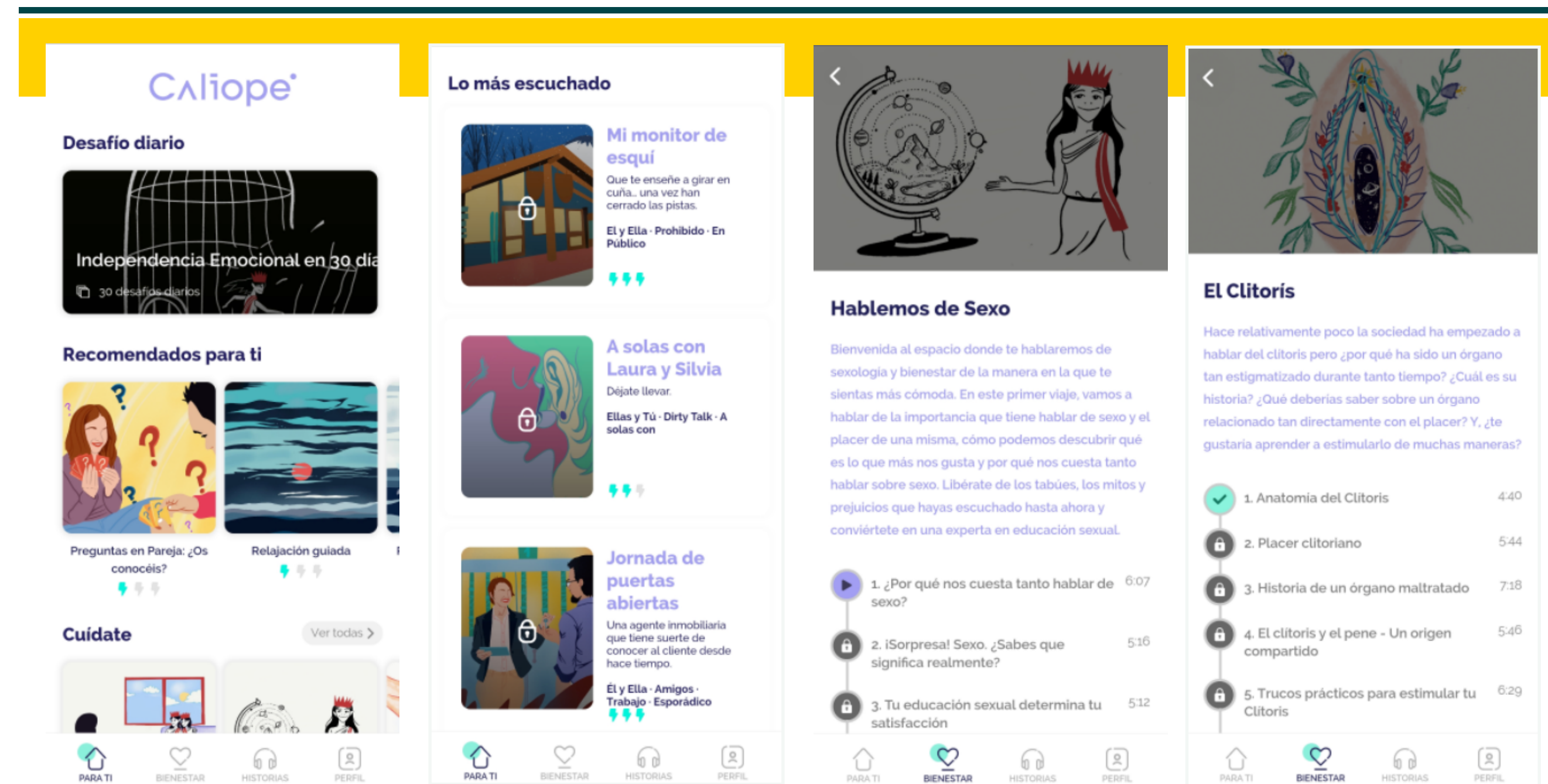


Figura 3. Aplicación Calíope para Android

2.2 Benchmarking

O.school

- ✓ Es una plataforma donde se puede acudir en busca de información con base científica.
- ✓ Proporciona vídeos, esquemas visuales y referencias reales sobre mujeres diversas.
- ✓ Cuenta con profesionales de la salud y la sexología.
- ✓ Tiene una sección donde trata de desmontar mitos y creencias machistas que son muy comunes en nuestros días.
- ✗ En ocasiones se parece más a un blog sobre sexualidad que a una herramienta que usar a menudo.
- ✗ No existe contenido gráfico que explique de forma clara las técnicas que utilizan otras mujeres.
- ✗ No ayuda a sentirte identificada con testimonios reales.

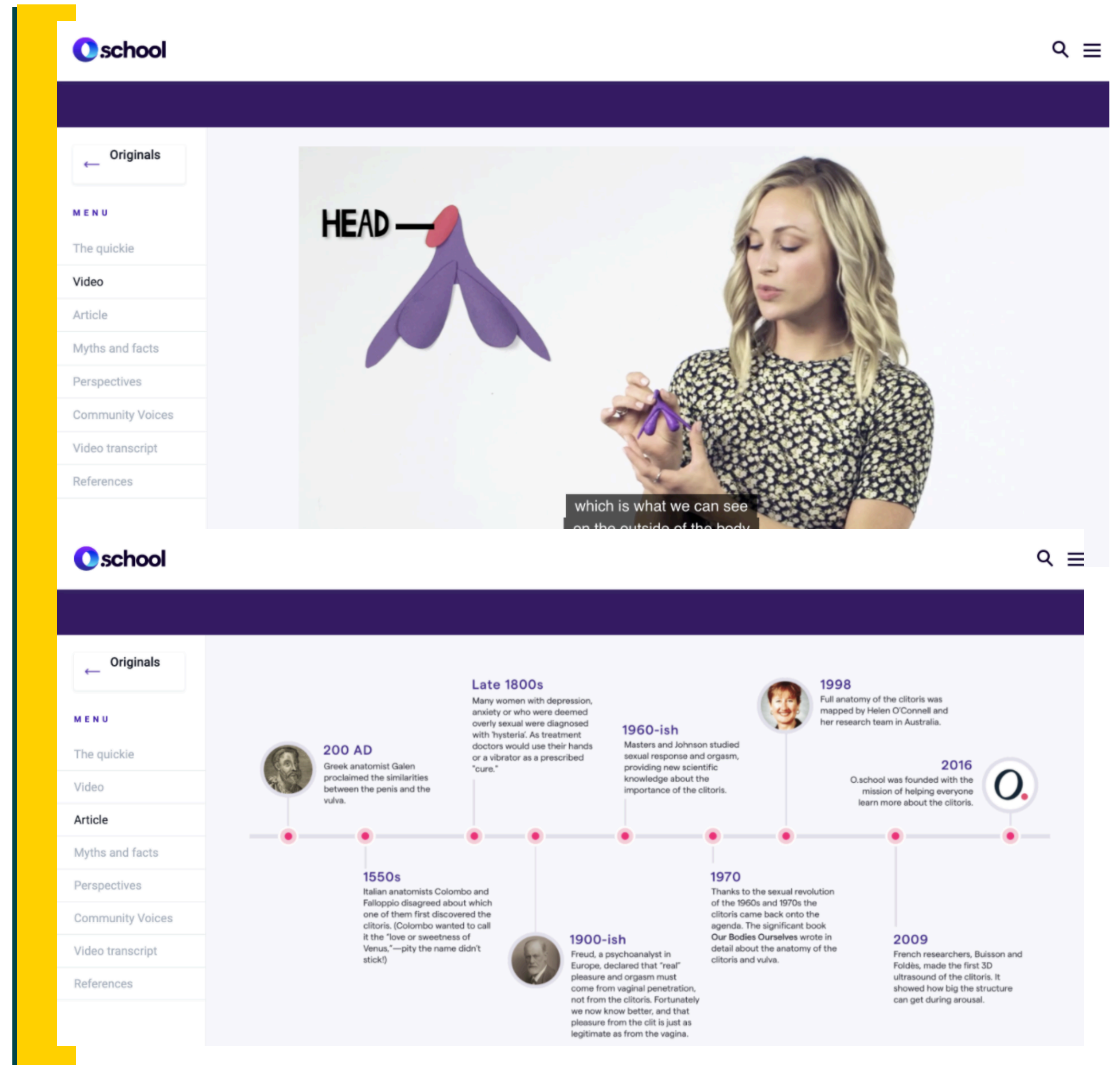


Figura 4. Captura de pantalla de O.school

2.2 Benchmarking

Lickerish Library

- ✓ Su contenido está 100% dirigido a la mujer y pensado en lo que a ella le gusta.
- ✓ Busca romper con estereotipos y tabúes sobre la sexualidad femenina.
- ✗ Todo el contenido es en formato texto.
- ✗ No proporciona información referente a educación sexual.
- ✗ La mujer no participa, está enfocado en promover la excitación a través de la lectura de relatos eróticos.

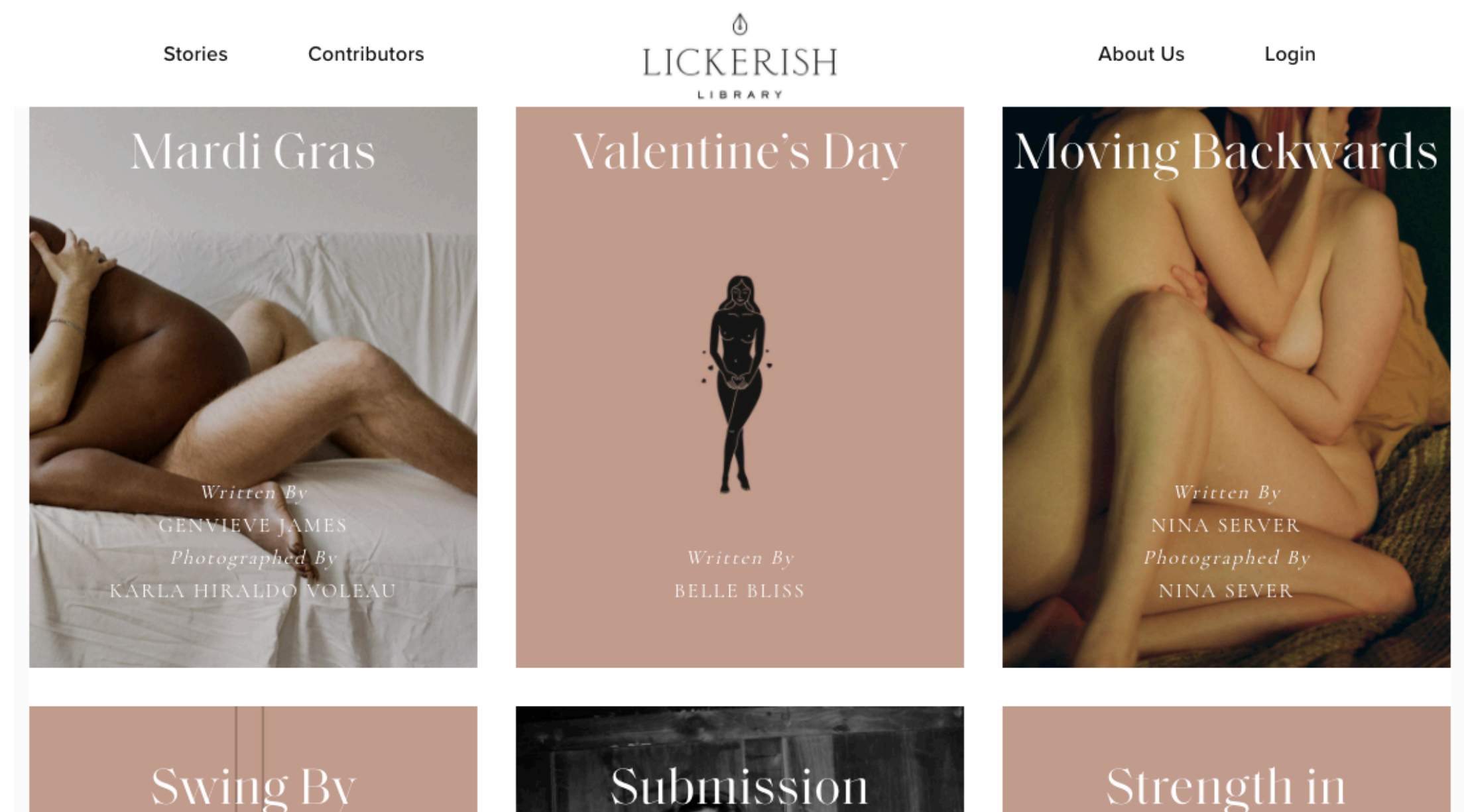
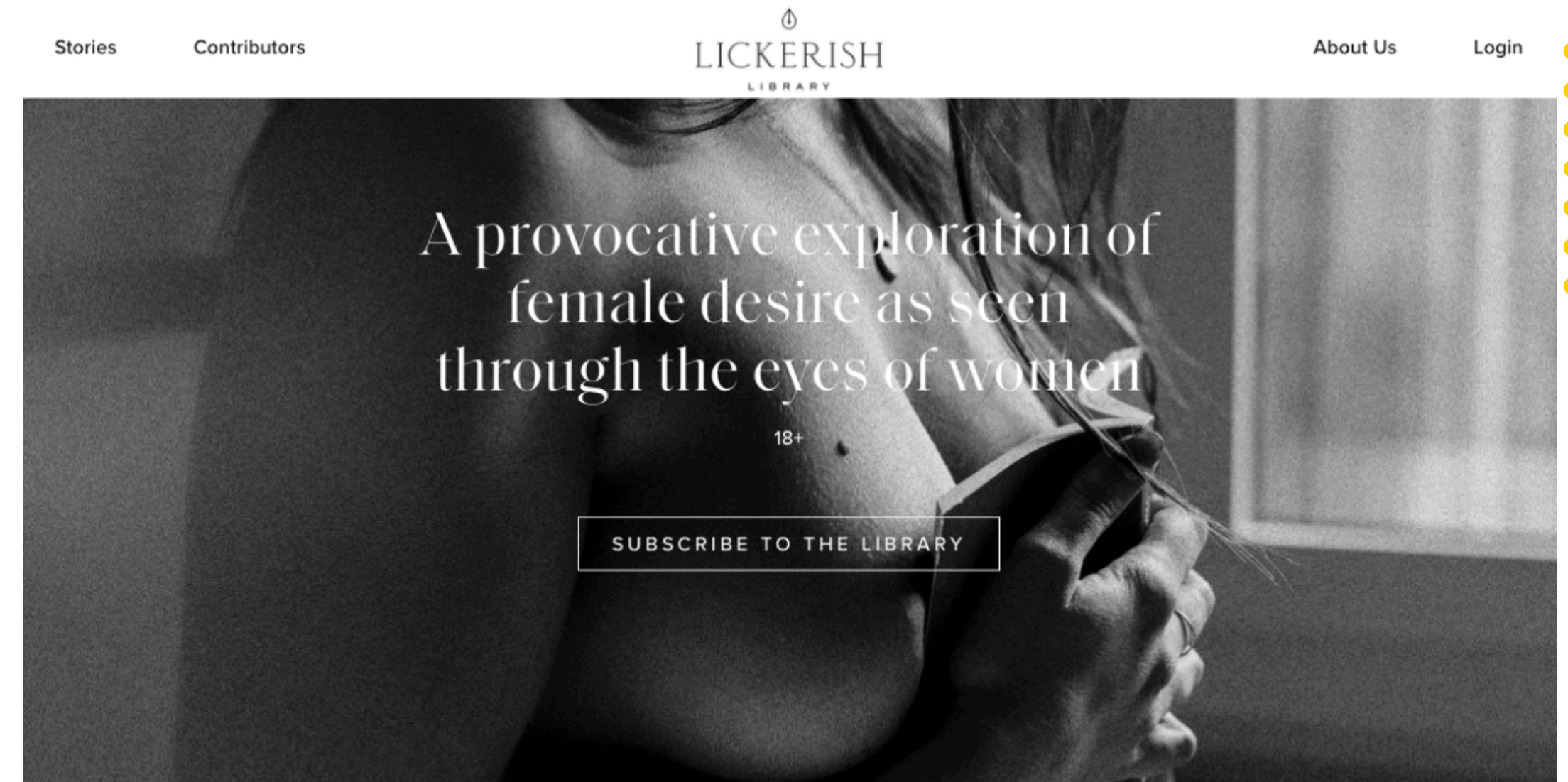


Figura 5. Captura de pantalla de <https://lickerishlibrary.com>

2.2 Benchmarking

Ferly

- ✓ Contiene guías que fomentan el auto-conocimiento y ayuda a las mujeres a descubrir sus propias preferencias.
- ✓ Tiene un diseño cuidado y es una aplicación intuitiva y fácil de usar.
- ✓ Cuenta con profesionales e información de calidad.
- ✓ Pone a la mujer en el centro, promueve la diversidad y busca romper con los estigmas que existen sobre sexo.
- ✗ Toda la información está en audio.
- ✗ No cuenta con referencias visuales ni con guías gráficas.
- ✗ No muestra ejemplos de mujeres reales ni fomenta una sensación de comunidad.

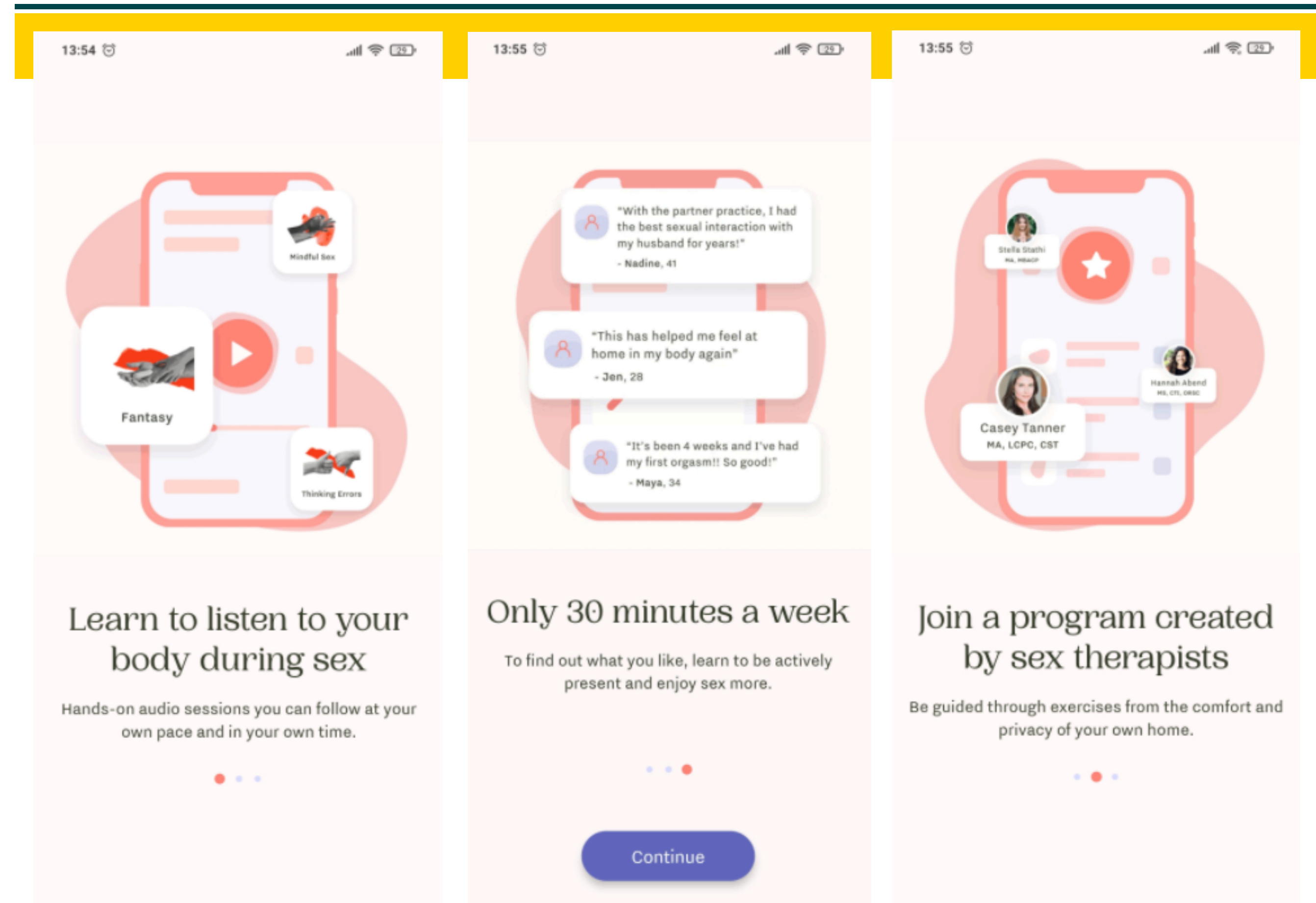


Figura 6. Captura de pantalla de la aplicación Ferly para Android

2.2 Benchmarking

Blueheart

- ✓ Ofrece sesiones de terapia y ayuda para problemas de carácter sexual.
- ✓ Cuenta con gamificación para alguna de las sesiones.
- ✗ Está demasiado centrado tratar problemas sexuales y los recursos pueden ser bastante patologizantes.
- ✗ Todo su contenido es en formato audio.
- ✗ A nivel visual, no hay coherencia entre pantallas y parece que navegas por experiencias diferentes.

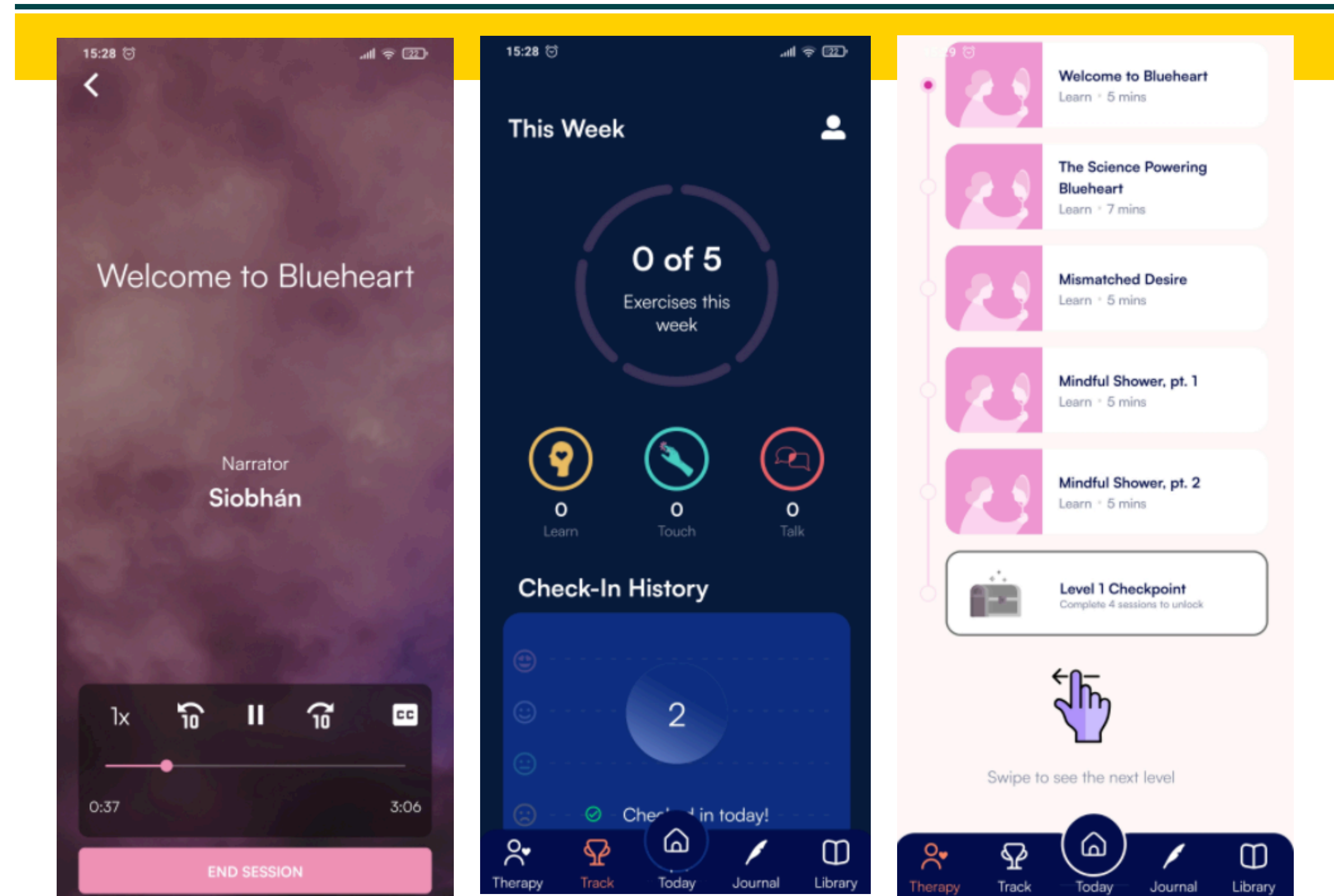
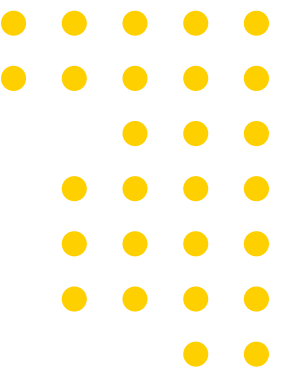


Figura 7. Captura de pantalla de la aplicación Blueheart para Android

2.2.2 Insights Benchmarking



En general, **la información que se ofrece es escasa, recurrente y en la mayoría de los casos en formato audio.**

Una parte importante de las aplicaciones móviles **están centradas en ejercicios que fomentan la excitación y buscan tratar los problemas de falta de deseo**, ya sea de forma individual o en pareja.

Las plataformas que ofrecen algo más de contenido educativo **se parecen más a un blog con su contenido publicado en posts fijos y con información difícil de encontrar.**

No se proporcionan ejemplos visuales de mujeres reales ni tampoco hay acceso a testimonios con los que las mujeres puedan sentirse identificadas.

En definitiva, creo que hay espacio para utilizar todas las herramientas que pone la tecnología en nuestra mano para **ofrecer un producto basado en las necesidades de las mujeres que resulte más útil y atrayente.**

2.3 Investigación con usuarias

Entrevistas personales

Se han realizado 5 entrevistas, 4 de ellas con el fin de obtener datos cualitativos sobre las propias participantes y la última, realizada a una profesional experta, con el fin de obtener datos sobre su conocimiento y experiencia en consulta.

Las entrevistas a título personal fueron presenciales y tratando de hacer sentir cómoda a la entrevistada. Debido al tema tratado, **he considerado que las participantes se sentirían más cómodas y estarían dispuestas a hablar más abiertamente si las entrevistas no eran grabadas.** Antes de comenzar, se ha informado del tratamiento y uso de los datos, se ha hecho énfasis en que **su participación es completamente anónima y se ha pedido a las participantes que firmen un consentimiento informado.**

Las participantes tienen edades comprendidas entre los 32 y los 41 años de edad. Son residentes en Madrid, 3 viven con sus parejas y una vive sola y está soltera. 2 de ellas se identifican como heterosexuales y las otras dos como bisexuales.

Todas las entrevistas comenzaron con las definiciones de clítoris, orgasmo y coito de las participantes para establecer la comprensión y los significados de los conceptos que se estudian.

Debido a que gran parte de las preguntas han quedado resueltas con el análisis del informe de Shere Hite, **he centrado estas entrevistas en el tipo de educación que recibimos actualmente y en lo referente a la tecnología, al ser aspectos que no se pueden extraer del informe.**

Las preguntas que se han realizado en las entrevistas personales han sido:

¿Cómo ha sido tu educación en materia sexual? ¿Dirías que se te ha inculcado una creencia de que el sexo es bueno o malo?

¿Cómo supiste lo que era la masturbación? ¿Alguien te habló de ello alguna vez? ¿Consideras que es algo positivo, negativo o neutro?

¿Has oído hablar sobre «orgasmo clitoriano» y «orgasmo vaginal»? ¿Puedes hablarme sobre ello?

¿Alguna vez has hablado con alguien sobre cómo llegas al orgasmo? ¿Te comunicas con tu pareja sobre ello? ¿Dirías que es algo fácil o difícil de comunicar? ¿Por qué?

¿Has escuchado a alguna mujer hablar sobre cómo llega al orgasmo? En caso negativo, ¿te gustaría saber cómo lo hacen otras mujeres? ¿Crees que podría aportarte algo beneficioso?

¿Crees que las mujeres pueden decir a día de hoy lo que piensan sobre el sexo?

¿Alguna vez has consultado a un profesional por algún problema de carácter sexual? En caso de que fuera necesario ¿te sentirías cómoda haciéndolo?

¿Crees que sabes lo suficiente sobre materia sexual? ¿Te gustaría saber más? ¿Tienes dudas sobre sexo que no han sido resueltas o que no te atreves a preguntar? ¿Buscas información sobre ello? ¿Crees que es fácil encontrarla?

¿Has leído algún libro sobre el tema? ¿Cuál/es? ¿Te ha ayudado? ¿Ha resuelto tus dudas?

¿Has consultado información en internet? ¿Te ha ayudado? En caso de no haber buscado nunca información ¿por qué? ¿te gustaría hacerlo?

¿Has utilizado alguna app para buscar este tipo de información? ¿por qué? ¿Te gustaría hacerlo?

¿Hay alguna cosa que no hayamos hablado y que consideres interesante añadir o sobre lo que te gustaría comentar algo?

2.3 Investigación con usuarias

Entrevistas personales - Insights extraídos

En referencia a la educación sexual recibida, las participantes coinciden en considerar que **su educación sobre el sexo ha sido negativa cuando no inexistente.**

«No creo que me hayan transmitido un temor o que nadie me haya dicho nunca que es algo malo pero, ¿qué hay más negativo que el hecho de que nadie me hablara nunca de ello?»

«Estudí en un colegio de monjas y la educación más cercana al sexo que recuerdo fue aprender el aparato reproductor femenino. No creo que ninguna de las personas que me daba clase supiera lo que era un clítoris.»

Respecto a la masturbación también coinciden en que nadie les habló nunca de ello y, aunque actualmente, todas las participantes lo ven como algo positivo, algunas afirman que **durante años creyeron que era algo negativo, se sintieron culpables al practicarla y llegaron a pensar que eran las únicas que lo hacían:**

«Ahora sé que es algo super positivo y beneficioso a nivel físico y psicológico pero durante años he creído que eso estaba mal y a veces me sentía culpable.»

«Es algo sobre lo que nadie te habla. Es como un tema tabú. Siempre me he preguntado si era la única que lo hacía. En la universidad lo hablé con mis amigas y descubrí que muchas de ellas nunca lo habían hecho.»

Sobre la idea de que existe un “orgasmo clitoriano” y un “orgasmo vaginal” **se percibe bastante confusión entre las participantes y la idea parece seguir bastante extendida.**

«Espera, ¿por qué me preguntas esto? ¿no es así? Siempre he pensado que era yo la que no podía.»

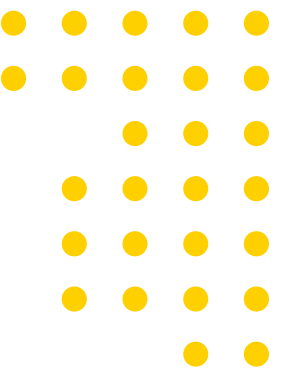
«No lo tengo claro, ¿todas las mujeres somos diferentes, no?»

Respecto a la comunicación con sus parejas, algunas comentan que les resulta difícil, no quieren herir sus sentimientos, no saben cómo hablar sobre ello o les da vergüenza:

«Intento decírselo con lenguaje corporal, algo que no sea muy brusco, pero a veces es complicado y prefiero no decir nada porque no quiero que se sienta mal.»

«Me cuesta mucho hablar sobre esto. A veces no digo nada y lo dejo pasar porque no sé cómo decírselo.»

«Antes no decía nada y, claro, así me iba. Con los años ya no me callo, intento decirlo suave pero siempre te encuentras con alguno que no se entera y, tú dirás, a veces no puedes andarte con sutilezas.»



2.3 Investigación con usuarias

Entrevistas personales - Insights extraídos

Respecto a si les gustaría saber más sobre materia sexual, todas responden que sí. **Tienen dudas que no se atreven a preguntar por miedo a no saber algo muy básico o temen ser las únicas a las que les pasa algo porque nadie habla de ello.** También comentan que la información que existe es muy limitada y que todo se reduce a pornografía.

«Me doy cuenta de que muchas de las cosas que he aprendido acerca de la sexualidad han sido distorsionadas y sexistas.»

«Creo que deberíamos hablar más entre nosotras. Nos estamos perdiendo un gran conocimiento para la humanidad. Todas pasamos por lo mismo una detrás de otra y nos creemos que somos las únicas a las que les pasa.»

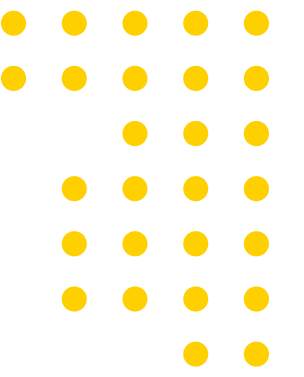
«Es que no hay información de calidad. Todo se reduce a porno mainstream que es peor que no tener información. Presenta una imagen de la mujer como objeto totalmente alejada de lo que es la realidad y perpetuando unos estereotipos super machistas.»

«Ojalá existiera algo alejado del porno que nos explicara estas cosas.»

Ninguna ha utilizado una aplicación sobre el tema y tampoco conocen ninguna de las aplicaciones que se han analizado en el benchmarking de este proyecto:

«Si existiese una aplicación que tratara estos temas claro que la usaría.»

«No las he usado pero más por desconocimiento que por otra cosa. Me parecen muy importantes este tipo de iniciativas.»



2.3 Investigación con usuarias

Entrevista sexóloga

La entrevista a la sexóloga se ha realizado de forma remota, con una duración de una hora y, en este caso, el audio sí ha sido grabado. También fue informada del tratamiento y uso de los datos proporcionados y se le pidió la firma de un consentimiento informado.

Como introducción, le expliqué en qué consistía el proyecto, las investigaciones que había estado realizando y hablamos sobre las conclusiones del informe Hite.

Las preguntas realizadas fueron las siguientes:

En el informe Hite se habla sobre que las mujeres tienen temores de que la masturbación es algo malo, no se atreverían a decir públicamente que lo hacen, sienten culpa y vergüenza por masturbarse. ¿Seguimos educando en el rechazo a la masturbación?

Algunas mujeres le atribuyen problemas del tipo:

- «Es posible que masturbándose se llegue a una fijación de clítoris, siendo, por tanto, incapaz de sentir el orgasmo durante el coito.» (Extraído del Informe Hite)
- «Por haberme masturbado a partir de los diez años de edad, ha hecho más difícil para mí tener orgasmo vaginalmente.» (Extraído del Informe Hite)

¿Estos temores siguen siendo comunes a día de hoy?

Sabemos científicamente que la masturbación incrementa la capacidad de la mujer para tener orgasmo en general, y también su capacidad para tener orgasmo durante el coito. Si es más probable que se produzca el orgasmo cuando la mujer asume la responsabilidad de su propio

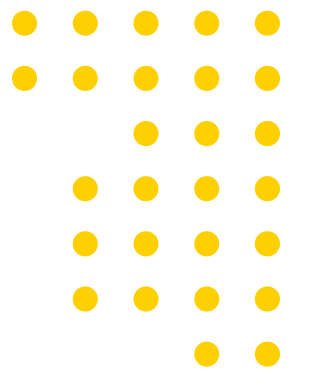
estímulo y lo controla ¿por qué seguimos transmitiendo socialmente que es algo malo, vergonzoso y por lo que sentir culpa?

Jüne Plä en su libro, Climax Club, dice: “Creía que la masturbación y la autoexploración más o menos todo el mundo las dominaba pero, en realidad son algo mucho más tabú de lo que yo imaginaba. Algunas mujeres nunca han llegado al orgasmo en soledad o en compañía, otras se acarician pero nunca van más allá de su zona externa y a otras no les gusta tocar su vulva/ vagina. Lo que me choca es que todas estas personas tienen algo en común: son hetero y delegan a las personas poseedoras de un pene que se encarguen de su placer. Muchas veces en vano porque no conocen los secretos de nuestros genitales mejor, igual que nosotras no los conocemos.” ¿Es prioritario abordar la educación de las mujeres en este aspecto?

Si las mujeres aprenden cómo conseguir un orgasmo masturbándose, ¿son capaces de aplicarlo luego a sus relaciones sexuales con otra persona? ¿sigue considerándose esto “egoísta” e “infantil”?

¿Sigue existiendo la idea de que existe un «orgasmo clitoriano» y un «orgasmo vaginal»?

En el estudio, las mujeres creen que el “orgasmo vaginal” es más placentero y sienten que están rotas por no poder tenerlos mediante la penetración. ¿Siguen las mujeres creyendo esto? ¿Se sienten culpables por no llegar al orgasmo durante la penetración?



2.3 Investigación con usuarias

Entrevista sexóloga

*Parece estar claro que las mujeres tienen derecho a experimentar el orgasmo durante la relación sexual, como parte del curso natural de las cosas. Sin embargo, al popularizarse ahora la idea de que las mujeres deben disfrutar también del sexo, este nuevo “derecho” se ha convertido, a veces, en una opresión. **¿Sienten presión para tener orgasmos durante el coito? ¿Siguen creyendo las mujeres que el pene introduciéndose en la vagina debería producirles un orgasmo? ¿Sienten que es su culpa si no es así?***

¿Por qué las mujeres no llegan al orgasmo tan fácilmente durante la estimulación del clítoris por otros como lo consiguen por ellas mismas?

A la hora de comunicarse con sus parejas, ¿qué problemas dirías que son los más comunes?

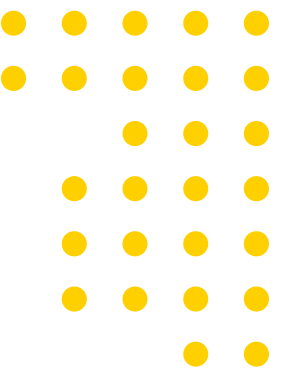
*¿Existe vergüenza con el propio cuerpo? Conocemos a la perfección los genitales masculinos pero ¿y los femeninos? **¿las mujeres saben cómo son sus genitales? ¿cómo se sienten sobre ello? ¿Existe información de calidad que muestre la diversidad existente?***

¿Hay mujeres que se sienten acomplejadas aún estando dentro de la diversidad genital normal?

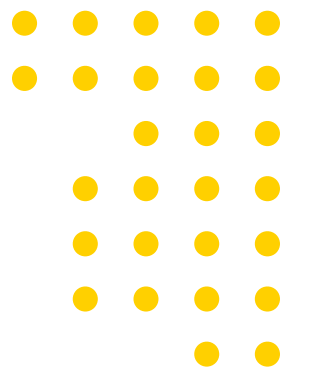
¿Conoces alguna aplicación o herramienta digital que aborde este tipo de cuestiones? ¿Algo a lo que acudir en busca de información? ¿Algún foro o lugar en el que hacer preguntas?

***Si tuvieras una paciente que no consigue llegar al orgasmo, no sabe lo que le gusta y no tiene claro qué puede hacer para explorar su cuerpo, ¿qué le recomendarías?** ¿existe algún lugar en internet al que podría acudir en busca de información o ayuda?*

¿Hay algo que no hayamos tratado en esta entrevista que consideres que podría ser relevante?



2.3 Investigación con usuarias



Entrevista sexóloga - Insights extraídos

La conclusión general de la entrevista fue que **los problemas extraídos del informe siguen siendo muy comunes**, en un porcentaje más alto de lo que se creía inicialmente.

Entre los principales insights extraídos se encuentran:

La masturbación femenina sigue siendo algo tabú y se sigue viendo como algo negativo. Si bien, **los motivos han cambiado** desde la realización del informe, puesto que la religión ya no es una preocupación principal sino que **se centran en la reputación o incluso una sensación de fracaso:**

«Muchas mujeres me cuentan que no se masturban porque eso “es de guarras” o porque lo ven como algo secundario para personas que, por lo que sea, no tienen todo el sexo que les gustaría. Algunas pacientes me han dicho “eso es para la que esté necesitada” cuando les he preguntado al respecto.»

En cuanto a los temores por masturbarse, siguen siendo muy comunes pero, como en el caso anterior, **se observa un cambio en las preocupaciones siendo una de las principales la creencia de que utilizar juguetes sexuales puede llegar a atrofiar los genitales:**

«Ahora que se ha popularizado tanto el “satisfayer”, recibo muchas preguntas de mujeres preocupadas por su uso. ¡Cómo si se les fuese a gastar el clítoris! »

Las mujeres heterosexuales **siguen delegando su placer en su pareja y es prioritario educarles a ellas en una cultura menos coitocentrista:**

«La imagen que tenemos de cómo se masturba una mujer, introduciendo dedos en la vagina, (fruto de esta cultura coitocentrista) hace que muchas lo intenten así y, al no darles placer,

interpretan que eso no les gusta por lo que no vuelven a intentarlo. Creen que son ellas las que no funcionan y, al no haber estimulación del clítoris, muchas no llegan a orgasmar nunca.»

La vergüenza por los genitales es algo muy común debido, en primer lugar, a las **imágenes nada realistas que presenta la pornografía** y, en segundo, debido a la **exposición limitada a los genitales de otras mujeres.**

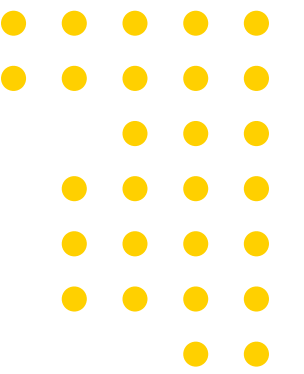
«En el mejor de los casos, una mujer heterosexual, solo habrá visto su propia vulva. En el peor, ni eso.»

«Los centros de cirugía estética han creado el término “hiperlabia” para crear en las mujeres la necesidad de reducir sus labios menores mediante una operación. Les hacen creer que tienen algún tipo de anormalidad en sus genitales cuando la realidad es que son perfectamente sanos, normales y muy, muy habituales.»

Existen muy pocas herramientas tecnológicas que aborden estos problemas. Conoce la app Calíope y alguna vez la ha recomendado a alguna de sus pacientes pero todo su contenido es en formato audio y no ayuda a la hora de encontrar referencias.

«A veces tengo que buscar imágenes de vulvas para mis talleres y es imposible. Me he vuelto loca. Me he obsesionado con buscar un modelo anatómico 3D de una vulva y no existe con clítoris. No existe.»

2.4 Resumen de aprendizajes



La educación sexual de la mayoría de las mujeres es **distorsionada y sexista** cuando no es inexistente.

La **masturbación femenina sigue siendo un tema tabú** y se considera algo negativo por motivos como la reputación o incluso una sensación de fracaso.

Las mujeres **siguen delegando su placer en su pareja** sin ser conscientes de que es más probable que se produzca el orgasmo cuando la mujer asume la responsabilidad de su propio estímulo y lo controla.

Muchas mujeres **no saben cómo masturbarse** porque, la educación en una cultura coitocentrista, les ha hecho creer que deben introducir algo en sus vaginas. Al no dar resultado, creen que no les gusta y dejan de intentarlo.

Una gran mayoría no sabe que más del 70% de las mujeres necesitan o prefieren la estimulación del clítoris, **creyendo que son las únicas que no son capaces de llegar al orgasmo durante el coito.**

Sienten presión para tener orgasmos durante la penetración y, cuando no es así, creen que algo funciona mal en ellas.

Cuando sí consiguen llegar al orgasmo mediante la masturbación, comunicar a sus parejas lo que les gusta les resulta muy complicado: **no quieren herir los sentimientos de su pareja, no se sienten cómodas al entrar en detalles, y sienten vergüenza.** Se les ha educado en que es algo egoísta y en que deben **anteponer los deseos del otro por encima de sus necesidades.**

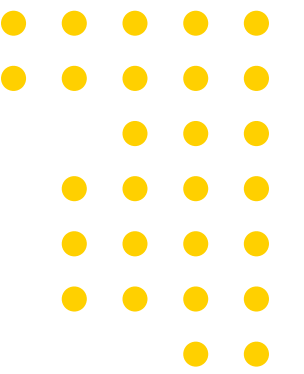
Las mujeres **no saben cómo son sus genitales** debido, entre otras cosas, a una falta de iconografía que sí existe en el caso de los genitales masculinos.

La vergüenza por los genitales es algo muy común y muy incapacitante debido, en primer lugar, a las **imágenes nada realistas que presenta la pornografía** y, en segundo, debido a la **exposición limitada a los genitales de otras mujeres.** Esto genera una alta insatisfacción corporal llegando incluso a la incapacidad de disfrutar del placer sexual.

La información que existe actualmente en internet es muy escasa, **no muestra diversidad y las representaciones anatómicas no se ajustan a la realidad.**

Tienen dudas que no se atreven a preguntar por vergüenza y **miedo al creer que son las únicas a las que les pasa.**

3. DEFINICIÓN



3.1 Personas y mapa de empatía

Tras los resultados obtenidos en la fase de investigación, se ha dado forma a **3 fichas de personas que representan los tipos de usuaria de nuestra aplicación** y se ha creado un **mapa de empatía** por cada una de ellas para ayudar a **tomar conciencia y entender a las usuarias** a quienes se dirige nuestra aplicación.

Además, en función de los perfiles definidos se han creado una serie de **escenarios para proyectar situaciones reales de uso del producto**, y se ha incluido un **user journey para analizar cómo cada perfil viviría el proceso** y las diferencias entre ellos.

A continuación se muestran los materiales aquí descritos. Cada perfil se representa con sus, necesidades, motivaciones y obstáculos a la hora de realizar las acciones planteadas en la investigación del proyecto.



ANNE

32 años - Madrid

Profesora Universitaria

Personalidad

- Organizada
- Constante
- Reservada
- Insegura
- Confiable

Bio

Le gusta ir al cine, leer y salir a cenar los fines de semana con sus amigas. Se considera una persona tranquila y con amigos muy cercanos a los que le encanta invitar a casa. Lleva 4 años viviendo con su actual pareja y la convivencia es buena. No suelen discutir mucho y se organizan entre el trabajo y las tareas de la casa.

Frustraciones

- No está segura de haber tenido nunca un orgasmo.
- Ha probado a masturbarse introduciendo los dedos en su vagina pero no le dio el resultado esperado.
- Se pregunta si es eso que llaman “frígida” pero no se atreve a preguntárselo a nadie.
- Ha escuchado a otras mujeres hablar de cuanto disfrutaban con el sexo y no sabe por qué ella no puede.
- Su pareja no se ha dado cuenta de que no llega al orgasmo en sus relaciones sexuales y ella no sabe con quién hablarlo.
- Cree que su novio se sentiría dolido si supiera la verdad.
- Cree que es su culpa y no sabe qué hacer para solucionarlo.

Objetivos y necesidades

- Poder disfrutar del sexo como parece que lo hacen las demás personas.
- Hablar con alguien sobre las preocupaciones que tiene y saber si es la única a la que le sucede.
- Le gustaría saber qué es lo que hacen otras mujeres y cómo es que consiguen llegar al orgasmo.
- Quiere saber qué es lo que hace mal y qué puede hacer para cambiarlo.

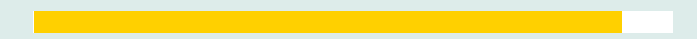
“¿Soy la única que no consigue llegar al orgasmo en las relaciones sexuales?”

Intereses

Lectura



Enseñanza



Cine



Amigos



Idiomas



Apps



Instagram

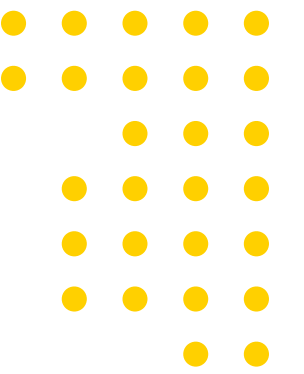


Google Calendar

PIENSA

Lo que sentí ayer con Carlos, ¿será eso un orgasmo?
¿Por qué todo el mundo parece tenerlo tan claro?
¿Seré frígida?
¿Qué estoy haciendo mal? ¿Cómo puedo tener un orgasmo?
Carlos se enfadaría muchísimo si supiera que estoy fingiendo.
¿Soy rara? ¿Solo me pasa a mí o es que nadie habla de ello?

TFM
Verónica Lezana



VE Y ESCUCHA

Escucha a otras mujeres hablar de sexo y parece que están muy seguras y lo disfrutan muchísimo.
En las películas todas las mujeres llegan al orgasmo con sus parejas durante la penetración.
En los artículos que ha leído por internet ha visto posturas recomendadas y, aunque las ha probado, no han dado resultado.
Ha visto también pornografía por si con eso podía entender qué está haciendo mal.

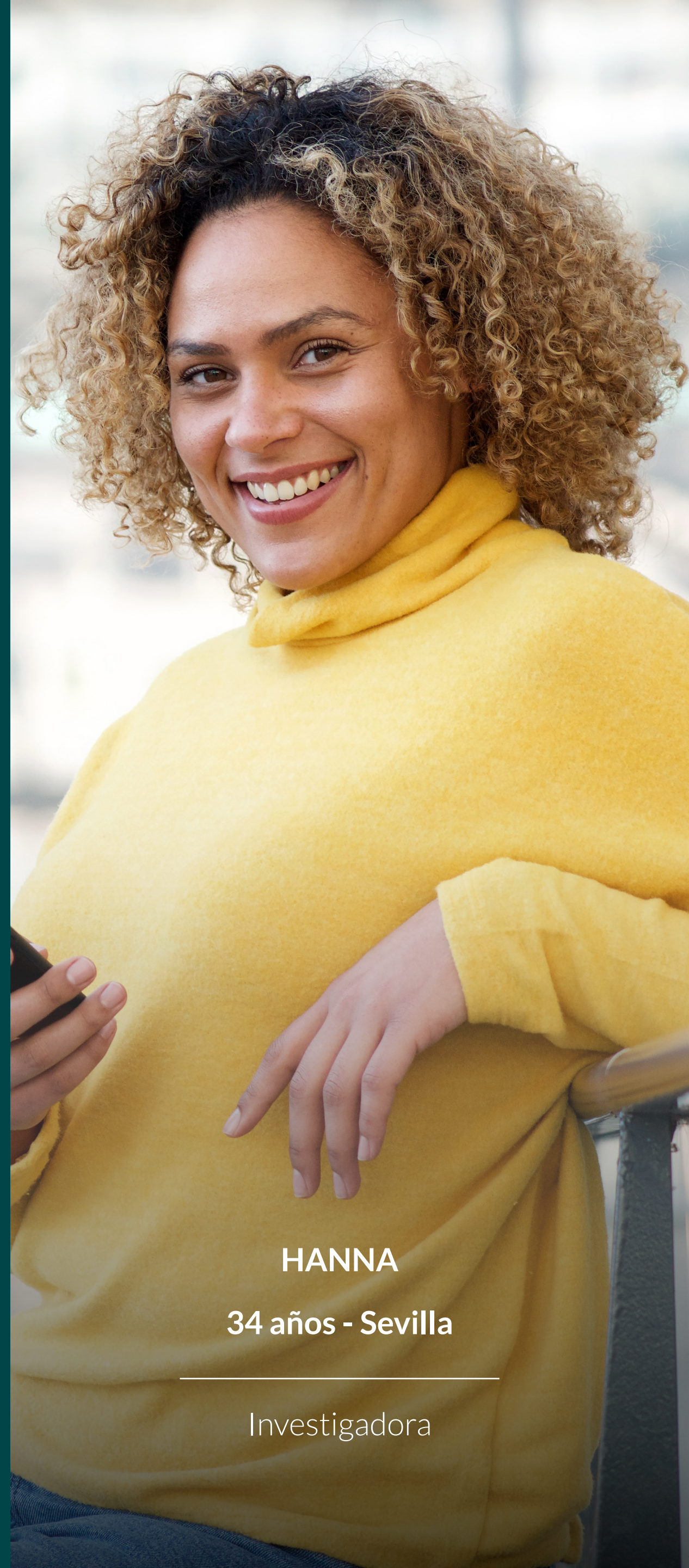


SIENTE

Preocupada
Ansiosa
Inadecuada
Diferente al resto
Avergonzada
Insatisfecha
Insegura

No se atreve a hablar con nadie ni a consultar sus dudas.
Finge los orgasmos con su pareja para que no se sienta herido.
Ha probado a masturbarse introduciendo los dedos en su vagina pero no ha funcionado. Dice que no va con ella.
No le ha contado a nadie que cree que nunca ha tenido un orgasmo.
Busca información en internet para tratar de resolver su problema pero no le ha funcionado.

DICE Y HACE



HANNA

34 años - Sevilla

Investigadora

Personalidad

- Sociable
- Extrovertida
- Habladora
- Aventurera
- Alegre

Bio

Se considera una persona muy sociable, le gusta estar fuera de casa y hacer escapadas los fines de semana. Siempre le ha gustado mucho salir con sus amigas pero desde hace unos años cada vez lo hace menos. Lleva 3 años viviendo con José, su pareja. Al principio discutían mucho pero ahora están mejor porque ella está cansada y suele ceder.

Frustraciones

- Se ha masturbado alguna vez cuando estaba soltera pero desde que tiene pareja no lo ha vuelto a hacer. Cree que a su pareja no le gustaría que lo hiciera y que eso es para gente que esté “necesitada”.
- Finge los orgasmos durante las relaciones sexuales con su pareja para que él se sienta bien y no crea que ella no es normal o que es “frígida”.
- Se siente inferior a las ex-parejas de su novio porque cree que todas conseguían llegar al orgasmo durante la penetración menos ella.
- Últimamente ha perdido interés en el sexo, cree que está sobrevalorado (aunque no lo dice) pero lo sigue haciendo para complacer a su pareja.
- Él se ha dado cuenta de que ella no tiene ganas y esto ha creado algún conflicto en su relación. Ha dejado de decirle que no le apetece para que no se enfade.

Objetivos y necesidades

- Volver a recuperar el interés por el sexo.
- Dejar de preocuparse por si se ve sexy durante las relaciones sexuales o de si parece lo suficientemente “femenina” y poder centrarse en su propio placer.
- Dejar de centrarse en los deseos de su pareja y descubrir los suyos.
- No sentirse inferior a otras mujeres.

«Temo que mi pareja crea que soy rara y no tan sexy como otras mujeres»

Intereses

Viajar



Ciencia



Amigos



Bailar



Música



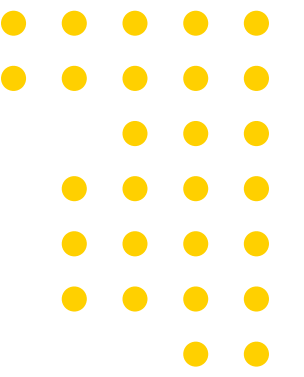
Apps



Spotify



airbnb



PIENSA

El sexo está sobrevalorado y tener orgasmos no es tan importante ni necesario.
La masturbación es para las que están necesitadas y no es mi caso porque tengo pareja. Además a él no le gustaría nada que yo lo hiciera.
He perdido el interés en tener relaciones sexuales con José y él se está dando cuenta.

VE Y ESCUCHA

La gente parece disfrutar mucho del sexo.
Se habla de las relaciones sexuales como algo beneficioso y motivador.
Ve que su pareja siempre tiene ganas de tener relaciones y ella no.
Escucha a sus amigas hablar de lo bien que lo pasan pero cree que exageran, igual que en el cine y en la televisión.
Jose le ha dicho que todas sus anteriores parejas llegaban al orgasmo con él de la misma forma.



SIENTE

Necesidad de complacer a su pareja.
Antepone las necesidades de su pareja a las suyas propias.
Desilusionada
Sin motivación hacia el sexo.
Miedo a que su pareja le deje por su falta de deseo.
Sentimientos de inferioridad hacia otras mujeres que sí son capaces de llegar al. orgasmo.

Finge los orgasmos durante sus relaciones sexuales para que él se sienta bien y no crea que es "frígida".
Durante el sexo con su pareja está pendiente de verse "sexy" y "femenina".
Ella nunca inicia las relaciones pero ha dejado de decirle que no a su pareja para que no se enfade.
No le ha contado a nadie que ella lo hace más como una obligación que porque realmente le apetezca.

DICE Y HACE



LOLA

30 años - Valencia

Ingeniera informática

Personalidad

- Sociable
- Abierta
- Entusiasta
- Práctica
- Hábil

Bio

Le gusta programar, jugar a videojuegos y publicar vídeos enseñando código en su canal de Youtube. Suele quedar con sus amigas todas las semanas para salir a comer, ir de barbacoa o ver exposiciones. Mantiene relaciones heterosexuales esporádicas y de momento no está buscando una relación estable.

Frustraciones

- Es capaz de llegar al orgasmo cuando se masturba pero no lo suele experimentar acompañada.
- No se atreve a hablar con otras personas sobre lo que le gusta porque cree que es distinta a la mayoría.
- Se avergüenza de sus genitales porque son muy diferentes a lo que ha podido ver por internet.
- Recibió comentarios negativos de su anterior pareja sobre su aspecto físico y le están afectando en sus relaciones actuales.
- Se siente cohibida durante sus relaciones sexuales con otra persona.
- Sus relaciones sexuales siempre se reducen al mismo plan establecido y le resultan monótonas y aburridas.

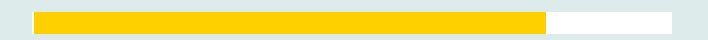
Objetivos y necesidades

- Sabe lo que le gusta, ha aprendido a identificar las etapas de excitación que atraviesa y sabe cómo proceder para experimentar un orgasmo pero no puede disfrutar en sus relaciones sexuales.
- Deshacerse de la educación distorsionada y sexista que es consciente de haber recibido.
- Probar y experimentar cosas nuevas para salir de la monotonía.

«Me doy cuenta de que muchas de las cosas que he aprendido acerca de la sexualidad han sido distorsionadas y sexistas»

Intereses

Arte



Videojuegos



Amigos



Medio ambiente



Música



Apps



Youtube



Playstation

PIENSA

Siempre hay que seguir el mismo plan establecido en las relaciones sexuales y me aburre.
Sé lo que me gusta pero no encuentro la forma de aplicarlo.
Nos educan para considerar inferior la estimulación de las mujeres que la de los hombres y sé que es machista pero luego nunca soy capaz de ponerlo en práctica.

VE Y ESCUCHA

Ha leído sobre la igualdad en el placer para hombres y mujeres.
Ve que la pornografía es sexista y ofrece una imagen distorsionada de la mujer.
Los genitales que ha podido ver son diferentes a los suyos y se siente acomplejada.
Ha escuchado comentarios negativos sobre su aspecto.

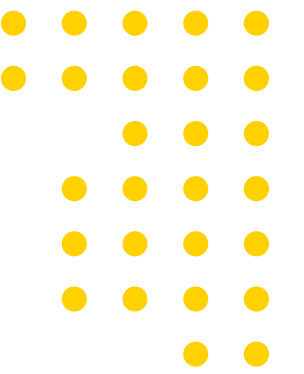


SIENTE

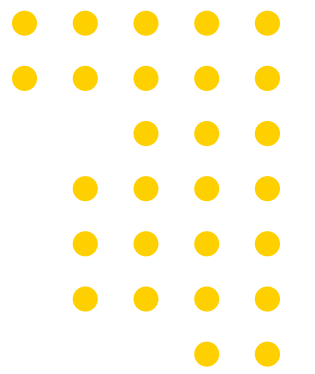
Miedo a que sus genitales disgusten a su pareja.
Frustración al no poder deshacerse de la educación sexista y distorsionada que ha recibido.
Vergüenza de su propio cuerpo y temor a que vuelvan a hacerle comentarios negativos al respecto.
Se siente cohibida durante las relaciones sexuales.
Aburrimiento y monotonía.

Llega al orgasmo masturbándose y sabe lo que le gusta.
Sus relaciones sexuales se reducen a seguir un plan establecido y no sabe cómo salir de ahí.
Estas relaciones le aburren y le parecen monótonas.
Durante el sexo se siente acomplejada y no es capaz de disfrutar plenamente.
Sabe que la educación que ha recibido es sexista y se siente frustrada por no poder dejarla atrás y sentirse más libre.

DICE Y HACE



3.2 Escenarios y User journey



Escenario 1

Anne lleva tiempo dándole vueltas a su incapacidad de tener orgasmos. Ayer, mientras tomaba unos vinos con sus amigas, una de ellas contó con pelos y señales una de sus últimas relaciones y lleva desde entonces pensando en qué está haciendo mal y en por qué no se atreve a decir nada. **Le gustaría saber si esto le pasa a alguien más y qué es lo que está haciendo mal.**

Alguna vez ha buscado información en internet pero **todo lo que encuentra es pornografía y le da bastante reparo.** También ha encontrado artículos de revistas que recomiendan diferentes posturas para llegar al orgasmo pero no han funcionado.

Ha pensado en contactar con alguien profesional pero **le da muchísima vergüenza, no conoce a nadie de confianza** y además le da miedo que su novio se entere.

Ahora está sola en casa y como su novio no viene hasta la noche tiene algo de tiempo a solas. Decide probar a buscar nuevamente en internet ya que es lo que tiene más a mano y nadie tiene por qué saber lo que ha buscado. Viendo que sus búsquedas sobre conseguir más placer en las relaciones sexuales no han dado resultado, decide centrarse en **buscar información sobre sus dificultades para llegar al orgasmo.**

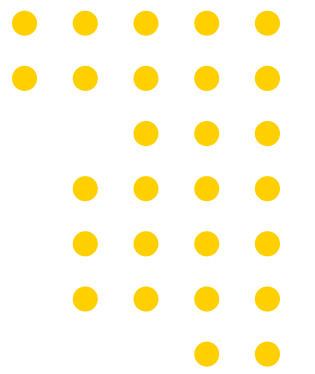
Encuentra una página con datos sobre la cantidad de mujeres que no llegan al orgasmo con sus parejas. Lee toda la información de la web y **se siente bastante identificada.** Ve que tienen una app que, al parecer, **te enseña cómo lo hacen otras mujeres.** Decide descargarla en su móvil y comienza a navegar por ella.

Le da miedo que contenga pornografía pero, al empezar a navegar, ve que las mujeres parecen reales. Le gusta que no parezcan modelos y que no intenten parecer “sexys”. **Son personas como ella** de diferentes edades, razas y compleción con las que se puedes identificar.

Se da cuenta de que nunca nadie le habían hablado de eso y que hay muchas mujeres como ella. Después navega hacia la sección de técnicas y **descubre que su idea de lo que era la masturbación está bastante equivocada.** Decide reproducir uno de los vídeos y después navega por las infografías leyendo de forma detallada todas las explicaciones.

Está entusiasmada con toda esa información que nadie le había dado antes y **no ve el momento de empezar a ponerlo en práctica.**

3.2 Escenarios y User journey



Escenario 2

Hanna acaba de discutir con su pareja porque le acusa de haber perdido interés en él y se siente frustrado de que las cosas no sean como antes. Ella cree que todas estas discusiones tienen que ver con el sexo y con su falta de deseo. **Se siente culpable** porque sabe que no le está diciendo toda la verdad pero **no sabe por qué no disfruta de las relaciones sexuales.**

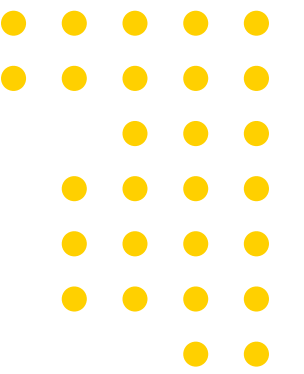
Decide buscar información y encuentra la web de la aplicación donde ve testimonios de otras mujeres y **empieza a pensar que puede no ser la única** a la que le esté pasando esto. **Le gustaría recuperar el interés por el sexo y disfrutar de las relaciones** en pareja pero no lo consigue. Además **no deja de preocuparse por cómo la verá su pareja y por si se ve tan “sexy” como las anteriores parejas de Jose** y esto no le deja concentrarse ni vivir las relaciones como algo placentero.

Descarga la aplicación y empieza a navegar por ella pero **ve la sección de masturbación y no le convence.** No entiende qué tiene que ver una cosa con la otra y está a punto de cerrar la app cuando ve la sección de parejas. Comienza a navegar por la nueva sección y la información que le ofrecen le parece interesante. Además, **no es algo larguísimo y aburrido, puede cambiar a otro contenido rápidamente.**

Al entrar en uno de los vídeos, ve que hay personas que han hecho preguntas y que coinciden con las que ella tiene. Entra en una de ellas y comienza a leer las conversaciones. **¡Parece que hay mucha gente en su misma situación!** En alguno de los mensajes recomiendan contenido de la aplicación donde se tratan estos temas y pulsa rápidamente en el enlace.

Se siente emocionada al haber encontrado toda esta información y está deseando contárselo a Jose y ponerlo en práctica.

3.2 Escenarios y User journey



Escenario 3

Lola estuvo anoche con un chico con el que se ha acostado un par de veces y todo se redujo al mismo guión cultural establecido para el sexo heterosexual: preliminares, coito, orgasmo masculino y sexo terminado. **Está cansada de esta dinámica y hoy se siente culpable por no haber sido capaz de decir ni hacer nada. Le gustaría dejar de sentirse tan cohibida en sus relaciones, ser capaz de hacer valer su derecho al placer y dejar de acomplejarse por sus genitales.**

Una amiga le ha hablado de una app que le ha ayudado mucho y decide que, tal y como se siente hoy, no pierde nada por probarla.

La descarga y comienza a navegar. **Va directa al apartado de novedades esperando encontrar cosas nuevas que no haya visto antes.** Le gusta que la información no se reduzca al típico artículo: “prueba estas posturas sexuales y se quedará loco por ti”. **Le sorprende encontrar tantas técnicas y a tantas mujeres explicándolo de forma tan natural. Hace que se sienta muy cómoda.** Empieza a guardar información para ver después porque todo le parece interesante y no quiere perderse nada.

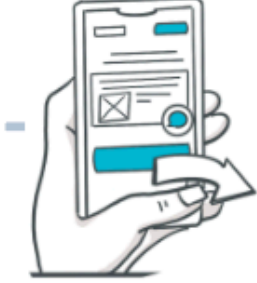
Entra a la comunidad y ve que una chica ha pedido ayuda por el complejo que siente respecto a sus genitales. Varias compañeras le recomiendan contenido sobre este tema que les ha ayudado. ¡Esto es lo que nunca se había atrevido a hablar con nadie! **Se siente tan agradecida que decide participar en la comunidad contando su experiencia.**

STORYBOARD



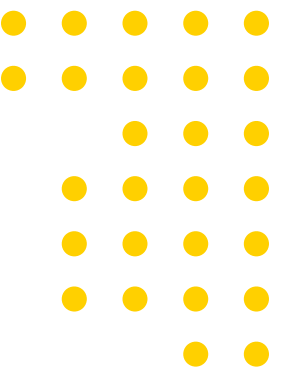
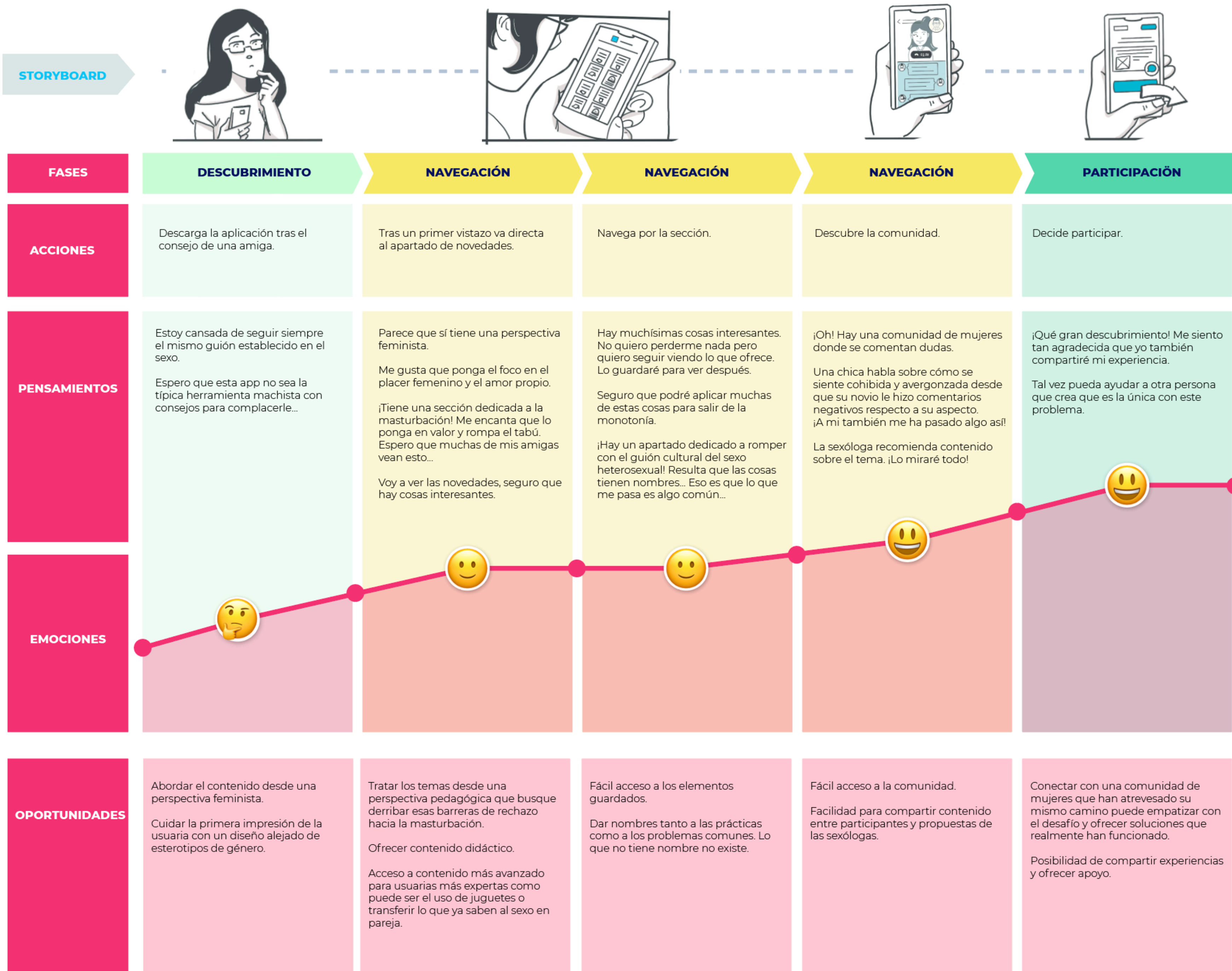
FASES	EXPLORACIÓN	DESCUBRIMIENTO	DESCUBRIMIENTO	NAVEGACIÓN	NAVEGACIÓN	NAVEGACIÓN	NAVEGACIÓN	PARTICIPACIÓN	FINALIZACIÓN
ACCIONES	Busca en internet sobre sus dificultades para llegar al orgasmo.	Encuentra la web con la que se siente bastante identificada.	Decide descargar la aplicación.	Comienza a navegar por la aplicación.	Descubre unos vídeos con lecciones sobre anatomía y sobre el por qué de la brecha del orgasmo.	Después de ver los vídeos no sabe por dónde continuar y decide atreverse con las técnicas de masturbación.	Navega por las distintas técnicas de masturbación.	Le entran ganas de probarlo.	Lo prueba y consigue su primer orgasmo.
PENSAMIENTOS	Ahora que estoy sola en casa tengo tiempo de buscar algo de información. Probaré con búsquedas diferentes porque hasta ahora solo he encontrado pornografía o artículos de revistas que no me han ayudado nada.	¡Qué bien! Dan datos sobre la cantidad de mujeres que no llegan al orgasmo con sus parejas. ¡Parece que no soy la única! También hay testimonios de mujeres que han pasado por lo mismo y dice que te explica cómo lo hacen. ¿Te explican como llegan al orgasmo? ¿Y solo tengo que descargarme la app?	Espero que no sea pornográfica. En la web no daba esa sensación pero bueno, si no, siempre puedo eliminarla. ¿Será demasiado explícita?	A primera vista parece profesional, ofrece datos y las mujeres parecen reales. Eso me da seguridad. Hay varias secciones y no sé por dónde empezar... ¿Masturbación? Uy, creo que eso no es para mí... Me gustaría algo de información como la que había en la web.	Estas lecciones están muy bien para empezar. ¡Es como seguir un curso! ¡No sabía que lo que me pasaba era algo tan común! ¡Ojalá lo hubiera hablado con alguien antes!	Me han encantado los vídeos pero no sé por dónde continuar. Hablaban de la masturbación como algo muy natural pero tengo dudas... Puedo navegar por esa parte y si no me convence me salgo. Igual aunque no sea para mí me da ideas o me ayuda a verlo como algo más normal...	Las mujeres que aparecen lo cuentan con tanta naturalidad que hacen que lo vea de otra forma. ¡No sabía que hubiera tanta variedad! Y la información que proporcionan está basada en estudios. ¡Parece todo tan sencillo!	¿Y si lo pruebo? No pierdo nada por intentarlo y puede ser bastante entretenido. ¿Qué tipo me irá mejor? ¿Me gustarán todos? No tenía ni idea de que esto fuera así y mucho menos de que fuera algo habitual.	¡No puedo creerme que nadie me hubiera dicho esto antes! ¡Me muero de ganas de seguir aprendiendo y poniendo en práctica lo aprendido!
EMOCIONES	🤔	😊	🤔	😊	😊	🤔	😊	🤔	😊
OPORTUNIDADES		Ofrecer datos con base científica sobre la cantidad de mujeres que no consiguen llegar al orgasmo en pareja y sobre la importancia de la masturbación para el propio placer y el sexo en pareja.	Mostrar avisos siempre que se vaya a mostrar alguna información explícita.	Mostrar mujeres de diferente edad, raza y complejión sin ánimo de que se vean "sexys" ante la cámara. Ofrecer algún tipo de onboarding o ayuda sobre por dónde empezar. Tener en cuenta journeys para distintos niveles de experiencia. Mostrar un diseño cuidado y con aspecto profesional para dar seguridad y confianza.	Ofrecer lecciones informativas para usuarios menos avanzados o principiantes. Pueden cubrir temas iniciales como la anatomía y el placer genital femenino, los factores culturales que subyacen a la brecha de orgasmo y los métodos basados en evidencia para mejorar el orgasmo femenino (p. ej., atención plena, entrenamiento en masturbación (con transferencia al sexo en pareja) a través de la comunicación sexual y nuevos guiones sexuales).	Mostrar las técnicas de masturbación más comunes que utilizan las mujeres contado desde su experiencia.	Utilizar diferentes formatos como: vídeos explicativos, infografías, gráficos con movimiento, etc. Mostrar infografías con datos.	Animar a poner en práctica lo aprendido.	Ofrecer contenido variado y sugerencias en función de lo que ha visto antes.

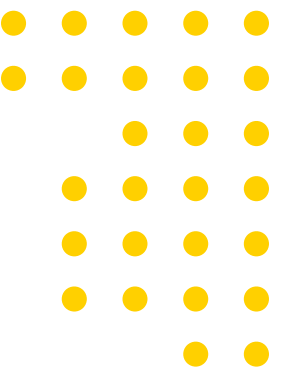
STORYBOARD



FASES	EXPLORACIÓN	DESCUBRIMIENTO	DESCUBRIMIENTO	NAVEGACIÓN	NAVEGACIÓN	NAVEGACIÓN	NAVEGACIÓN	PARTICIPACIÓN	FINALIZACIÓN
ACCIONES	Busca información después de una discusión con su pareja.	Encuentra la web de la aplicación donde ve testimonios de otras mujeres.	Decide descargar la aplicación.	Comienza a navegar por la aplicación.	Descubre una sección con consejos para mejorar las relaciones sexuales en pareja.	Decide atreverse con las técnicas de masturbación.	Navega por una de las técnicas de concentración.	Descubre mucha información que le interesa pero no puede verla toda ahora.	Decide que va a probarlo y sale de la app.
PENSAMIENTOS	<p>¿Y si decide dejarme? ¿Por qué no puedo ser cómo las demás? ¿Se habrá dado cuenta de que finjo disfrutar? ¿Será que ya no le parezco "sexy"? ¿Por qué le dará tanta importancia? Ojalá pudiera disfrutarlo yo también pero por más que lo intento no lo consigo.</p> <p>Buscaré algo de información en internet a ver si encuentro algo.</p>	<p>Parece que no soy la única a la que le sucede.</p> <p>Hablan de la falta de deseo sexual como una causa de relaciones poco placenteras y no como un problema médico.</p> <p>Y esto de la necesidad de complacer a la pareja... Puede que yo lo haga un poco...</p>	<p>¿Resolveré esto mis dudas? No sé por dónde empezar...</p>	<p>A primera vista parece que la información tiene base científica. ¡Dan muchos datos!</p> <p>Mmm, hay una sección de anatomía que parece interesante.</p> <p>¿Masturbación? Uy, yo no venía buscando esto. ¿Será porno? ¡Qué vergüenza!</p>	<p>¡Esto sí era lo que yo buscaba! ¡Hay mucha información!</p> <p>Parece que se pueden hacer preguntas. ¡Ya hay mujeres que lo han preguntado antes! Creo que no soy la única a la que le pasa.</p> <p>Muchas chicas de la comunidad dicen haber aplicado a sus relaciones lo aprendido en la sección de masturbación.</p>	<p>Puedo ver los vídeos y leer la información y después decido.</p> <p>No pierdo nada por intentarlo y podría ayudarme como a las otras chicas.</p>	<p>Esto de la concentración ha llamado mi atención. Puede que yo a veces esté pensando en cómo me verá Jose y en si parezco "sexy" y femenina.</p> <p>También puede ser que, como dice aquí, me esté centrando más en sus deseos que en los míos...</p> <p>Me siento bastante identificada con esto, puede ser que lo esté haciendo sí.</p>	<p>Hay muchos consejos que puedo aplicar.</p> <p>Por lo que he leído en la comunidad hay muchas mujeres a las que les ha funcionado.</p>	<p>¡Dejaré guardado este contenido tan interesante para no tener que volverlo a buscar cuando vuelva!</p> <p>¡No veo el momento de estar a solas para conectarme de nuevo y descubrir más cosas!</p>
EMOCIONES									
OPORTUNIDADES		<p>Ofrecer datos de fácil consumo sobre los problemas más comunes a los que se enfrentan las mujeres.</p> <p>Hacer referencia a que no están solas y que son normales (ya que son dos de las principales preocupaciones).</p>	<p>La primera pantalla debe ser limpia, sencilla, profesional y guiar al usuario inexperto.</p>	<p>Ofrecer datos con base científica de forma digerible: a través de vídeos, elementos infográficos, imágenes...</p> <p>Información educativa de fácil acceso y que ayude a derribar mitos.</p> <p>El apartado de masturbación puede resultar demasiado chocante para algunas usuarias. Conviene ofrecer información más básica en el primer acceso a la app y que sea ella la que la descubra.</p>	<p>Comunidad de mujeres a través de la que se pueden comunicar de forma anónima.</p> <p>Sería conveniente que modere alguna experta en sexología para ayudar a las usuarias y transmitirles la sensación de espacio seguro.</p> <p>Apartado de experiencias personales donde las usuarias más inexpertas puedan acudir en busca de respuestas.</p>	<p>Mostrar la información en un formato consumible de forma fácil. En pequeñas píldoras que no requiera una excesiva carga cognitiva por parte del usuario y al que se pueda volver en cualquier momento.</p> <p>Intercalar vídeos con infografías, imágenes, ilustraciones...</p>	<p>Permitir la navegación de forma automática.</p>	<p>Resumen de la información más relevante de forma clara y visual.</p>	<p>Permitir seleccionar y guardar lo que le interesa a la usuaria y poder acceder a ello de forma rápida en cualquier momento.</p>

USER JOURNEY
LOLA

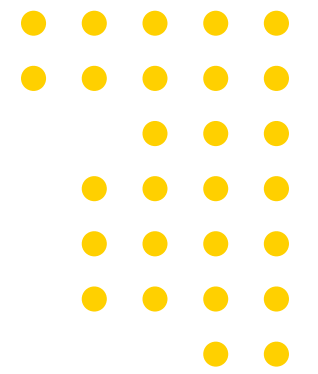




3.3 Definición del problema y solución

Con la información extraída de la investigación y del análisis de las usuarias se ha trabajado en la definición del problema y la solución a través del método **Lean Ux Canvas** donde se recoge toda la información relevante para guiar el proceso de diseño de la aplicación.

El conocimiento obtenido ha ayudado a la definición de los “*problem statement*” para definir el problema que se pretende resolver. Todos estos aprendizajes han dado lugar a la **definición de unos requisitos** que deberá tener nuestra aplicación para resolver los problemas planteados.



1. PROBLEMA

Existe una discrepancia entre hombres y mujeres en cuanto a la frecuencia con la que tienen un orgasmo durante el sexo en pareja. Esta brecha se ve reforzada por la sobrevaloración cultural del coito, la falta de derecho de las mujeres al placer sexual, el hecho de que no reciban estimulación del clítoris, o esta sea considere algo inferior, así como la falta de un sistema de educación sexual.

3. USUARIAS

Usuaris con una educación sexual deficiente que se culpan a ellas mismas de no disfrutar las relaciones sexuales creyendo que algo anda mal en ellas y que no se atreven a preguntar a nadie por sentimientos de vergüenza.

Usuaris que no son conscientes de su derecho al placer sexual que están centradas en complacer a su pareja dejando sus necesidades en segundo plano.

Usuaris que pese a haber tenido acceso a una educación feminista tienen dificultades para poner en práctica lo que saben y siguen teniendo influencias negativas de carácter social aunque sean conscientes de ellas.

6. HIPÓTESIS

Creemos que promover el conocimiento del clítoris y la valoración igualitaria contribuiría a mejorar el placer de las mujeres.

Creemos que indicar a las mujeres qué tipo de estimulación necesitan y luego ayudarlas a transferir este tipo de estimulación al sexo en pareja ayudaría a cerrar la brecha del orgasmo.

Creemos que conocer la experiencia en placer sexual de otras mujeres crearía un espacio seguro para expandir sus propias experiencias sexuales, su comprensión y su derecho sexual.

Creemos que ofrecer recursos que ayuden a las mujeres a desarrollar sus habilidades (o la de sus parejas) tendría mayor impacto que ofrecer recursos que patologizan o "tratan" los problemas de salud sexual.

Creemos que conectar con una comunidad de personas que ha atravesado el mismo camino puede ser importante tanto para normalizar las estrategias de placer como para proporcionar una importante fuente de apoyo social.

5. IDEAS DE SOLUCIONES

Ofrecer lecciones sobre temas como la anatomía y el placer genital femenino, los factores culturales que subyacen a la brecha del orgasmo y los métodos basados en evidencia para mejorar el orgasmo femenino. A través de: narraciones en vídeo en primera persona, infografías con estadísticas representativas basadas en datos con base científica y animaciones de demostración.

Ayuda guiada para usuarias de distintos niveles

Avisos sobre el contenido explícito

Comunidad con la que poder interactuar y moderadora experta

Crear terminología precisa fuera de la jerga médica

Contenido para transferir al sexo en pareja

Guardar el contenido favorito para ver más tarde

7. QUÉ APRENDER PRIMERO

¿El conocimiento sobre las técnicas de estimulación del clítoris a través de la experiencia de otras mujeres ayudará a que las usuarias se sientan motivadas para explorar sus preferencias?

¿Comprender los factores culturales que subyacen a la brecha del orgasmo contribuirá a que las usuarias se sientan confiadas para transferir sus aprendizajes al sexo en pareja?

¿Contactar con personas que han atravesado el mismo camino ayudará a normalizar el placer sexual femenino?

2. RESULTADOS

Las usuarias han ampliado las formas en que entienden, defienden y disfrutan del placer sexual.

Han desarrollado confianza y conocimiento sobre su propio placer de una manera honesta, práctica, no clínica y no intimidante.

Se sienten motivadas para explorar sus preferencias y más seguras para explicarlas a sus parejas.

4. BENEFICIOS PARA LAS USUARIAS

Disfrutar del placer sexual, así como entender y defender su derecho al mismo.

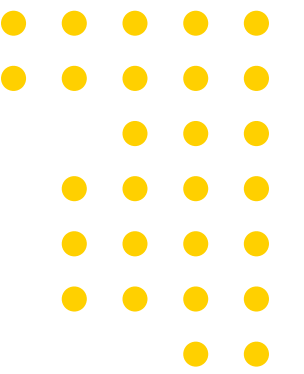
Empatizar con otras mujeres y con ellas mismas normalizando las estrategias de placer.

Comprender que están perfectamente sanas y que no hay nada mal en ellas.

8. MÍNIMO PARA LO SIGUIENTE

Investigar qué factores influyen en las mujeres que no se masturban: ¿es por algo cultural? ¿acaso lo han intentado y no les ha gustado? ¿son prejuicios?

Aplicar este conocimiento para mostrar contenido a este tipo de usuarias desmontando dichos prejuicios o animándoles a pensar en el por qué de sus creencias.



3.3 Definición del problema y solución

Problem Statement

Las mujeres que no consiguen llegar al orgasmo con sus parejas intentan llegar durante el coito pero no pueden porque no conocen la anatomía sexual femenina ni sus preferencias sexuales lo que les hace sentir bichos raros y se consideran inferiores al resto.

Las mujeres que no han explorado sus preferencias sexuales no lo intentan porque tienen una idea errónea de lo que es la masturbación, están influidas por construcciones sociales y no son conscientes de su derecho al placer lo que les hace sentir frías o “no aptas”.

Las mujeres que no son capaces de transferir sus preferencias al sexo en pareja intentan disfrutar de las relaciones sociales pero no lo consiguen porque buscan complacer a sus parejas sin ser conscientes de su propio derecho lo que les hace sentir diferentes y con bajo deseo.

3.4 Requisitos

De contenido

- Lecciones que promuevan el conocimiento del clítoris y del placer sexual femenino.
- Lecciones que expliquen los factores culturales que subyacen a la brecha del orgasmo y promuevan la igualdad y el derecho al placer sexual femenino.
- Lecciones donde se expliquen las principales técnicas de estimulación del clítoris que utilizan las mujeres.
- Lecciones para transferir aprendizajes al sexo en pareja.
- Lecciones con novedades para usuarias más avanzadas como el uso de juguetes nuevos que salen al mercado.
- Ayuda guiada para usuarias de distintos niveles.

Funcionales

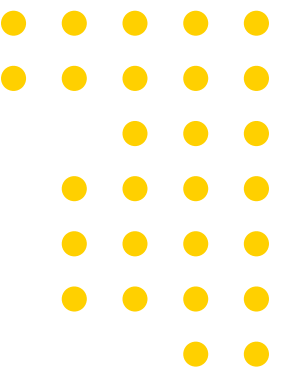
- Narraciones en vídeo en primera persona
- Infografías con estadísticas representativas basadas en datos con base científica.
- Animaciones de demostración.
- Avisos sobre el contenido explícito.
- Comunidad con la que poder interactuar y moderadora experta.
- Guardar el contenido favorito para ver más tarde

De usabilidad y accesibilidad

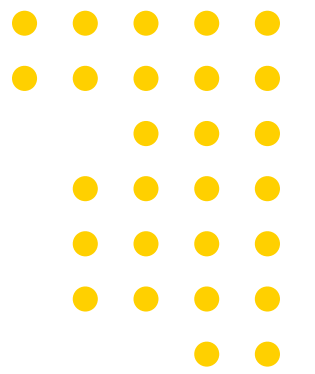
- Aspecto profesional que no caiga en estereotipos de género.
- Interfaz clara que reduzca la carga cognitiva guiando a la usuaria.
- Uso de iconografía o ilustraciones que ayuden a comprender los conceptos explicados en las lecciones.
- Terminología precisa fuera de la jerga médica.

Emocionales

- Transmitir a la usuaria que se encuentra en un espacio seguro donde conocer las experiencias de otras mujeres y poder compartir las suyas.
- Empatizar con las usuarias mostrando personas reales de diferente edad, raza, complejión, etc.
- Generar motivación para poner en práctica lo aprendido.
- Derribar tabúes y estereotipos de género normalizando las estrategias de placer femeninas.



4. DESARROLLO



4.1 Inventario de contenido

Una vez sintetizados el espacio del problema y la solución se comienza a trabajar en la definición de la arquitectura de la información. Teniendo en cuenta los resultados de las entrevistas con usuarias y la investigación llevada a cabo, he comenzado a crear una lista sintetizada de conceptos que resumen las secciones y elementos que deberá incluir la aplicación y que nos servirán como fichas para llevar a cabo el card sorting.

Buscador

Anatomía del clitoris

Genitales femeninos y vergüenza asociada

Derecho al placer femenino

La brecha del orgasmo

Transferir al sexo en pareja

Métodos para mejorar el orgasmo

Técnicas de masturbación

Novedades

Escribir comentario

Juguetes eróticos

Juegos en pareja

Comentarios de otras usuarias

Mi perfil

Configurar notificaciones

Inicio

Mis favoritos

Guardados para ver más tarde

Contenido que has empezado a ver

Contenido más visto

Foro

4.2 Card Sorting

Se ha realizado un card sorting en formato híbrido mediante la herramienta Optimal Workshop. Ha sido en remoto y de forma moderada para poder percibir las frustraciones y dificultades de las usuarias. El objetivo era extraer información cualitativa teniendo más interacción con la usuaria y animándole a explicar sus pensamientos en voz alta. Para ello se presentan 20 tarjetas con los contenidos del inventario y se les ofrecen 4 categorías posibles. Además se les ha dado la opción de crear sus propias categorías y se les ha acompañado en el proceso explicándoles cada uno de los pasos.

Se ofrece a las participantes una descripción de cada una de las categorías para que puedan comprender mejor el contexto en el que se sitúa el estudio y permanezco en silencio mientras ellas comentan en voz alta qué le sugiere cada card y dónde la colocarían.

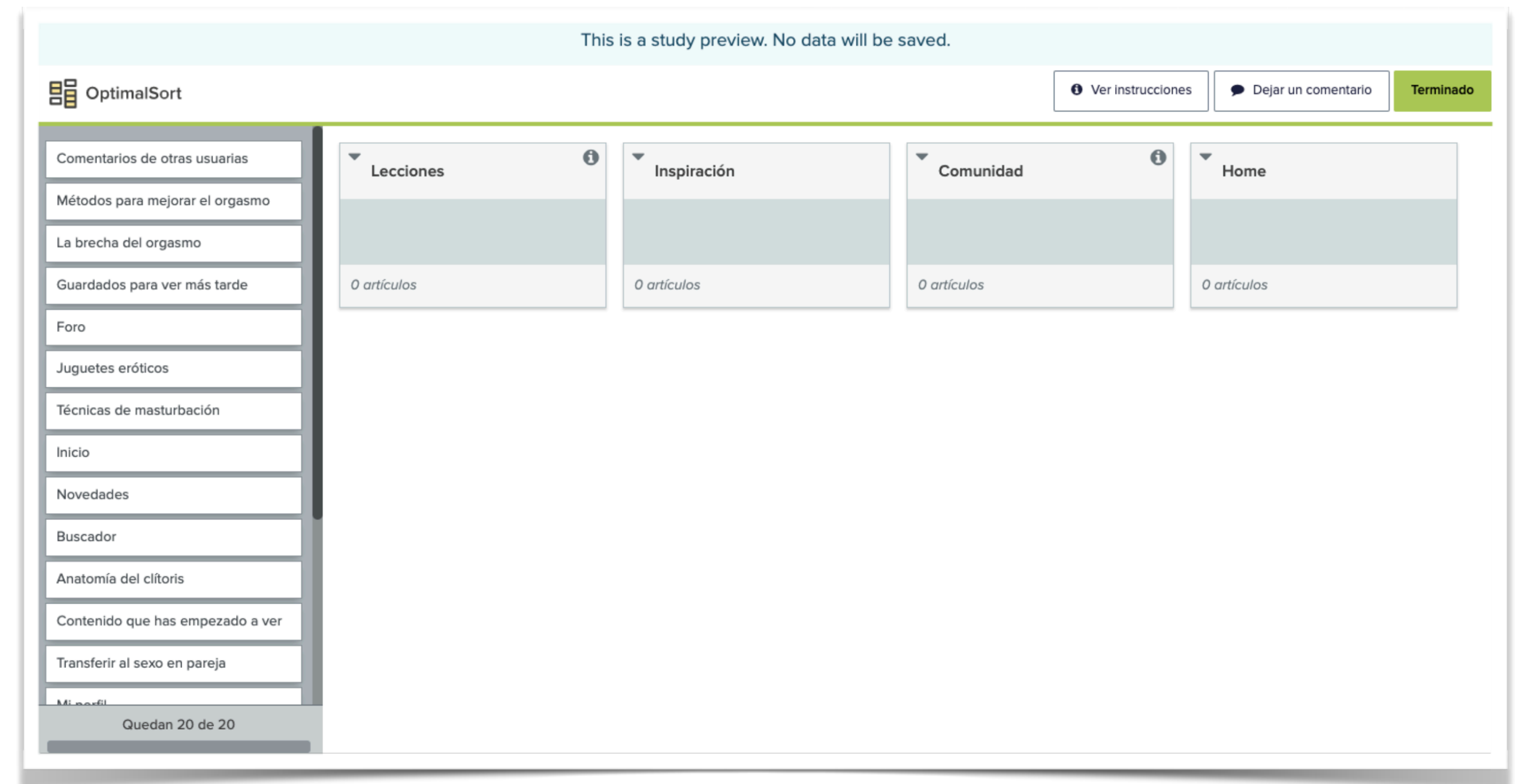
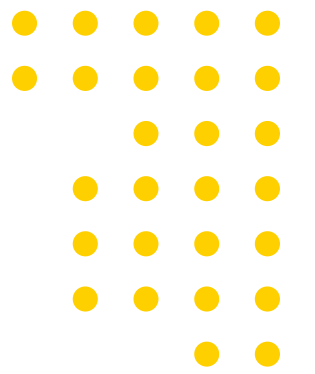


Figura 8. Captura de pantalla del ejercicio de Card Sorting.



4.2 Card Sorting

Resultados

Los contenidos pertenecientes a comunidad han sido agrupados de la misma forma por las 7 participantes. También existe bastante similitud entre el contenido ubicado en la home donde las usuarias esperan encontrar el contenido visto recientemente mencionando a Netflix en alguno de los casos.

La mayoría de las participantes añaden otra categoría en la que se encuentran los elementos vinculados al perfil de la usuaria y desde donde se pueden configurar las notificaciones. Además señalan que el contenido de favoritos y guardado para ver más tarde es redundante.

<input type="checkbox"/>	Comunidad	3 different cards	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>Comentarios de otras usuarias</td> <td>7</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <td>Escribir comentario</td> <td>7</td> <td>2.1</td> </tr> <tr> <td>Foro</td> <td>7</td> <td>1.4</td> </tr> </tbody> </table>	Comentarios de otras usuarias	7	2.4	Escribir comentario	7	2.1	Foro	7	1.4	7 participants	100%
Comentarios de otras usuarias	7	2.4												
Escribir comentario	7	2.1												
Foro	7	1.4												
<input type="checkbox"/>	Configuración	4 different cards	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>Guardados para ver más tarde</td> <td>1</td> <td>4.0</td> </tr> <tr> <td>Configurar notificaciones</td> <td>1</td> <td>3.0</td> </tr> <tr> <td>Mis favoritos</td> <td>1</td> <td>2.0</td> </tr> </tbody> </table> <p>Show 1 more card</p>	Guardados para ver más tarde	1	4.0	Configurar notificaciones	1	3.0	Mis favoritos	1	2.0	1 participants	—
Guardados para ver más tarde	1	4.0												
Configurar notificaciones	1	3.0												
Mis favoritos	1	2.0												
<input type="checkbox"/>	Home	9 different cards	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>Buscador</td> <td>7</td> <td>2.3</td> </tr> <tr> <td>Inicio</td> <td>7</td> <td>1.6</td> </tr> <tr> <td>Novedades</td> <td>6</td> <td>4.2</td> </tr> </tbody> </table> <p>Show 6 more cards</p>	Buscador	7	2.3	Inicio	7	1.6	Novedades	6	4.2	7 participants	62%
Buscador	7	2.3												
Inicio	7	1.6												
Novedades	6	4.2												

Figura 9. Captura de pantalla de los resultados del Card Sorting.

4.2 Card Sorting

Resultados

La mayor confusión la generan los apartados de lecciones e inspiración, las usuarias no tienen claro qué pueden encontrar en cada uno y no queda claro que un apartado es para aprender a través de lecciones y el otro para practicar a través de inspiración. **Tras observar sus reacciones, decido cambiar el nombre a las categorías haciendo referencia a la acción principal que es “aprender” y “practicar”.** Con esto parece comprenderse mucho mejor el contenido de la categoría.

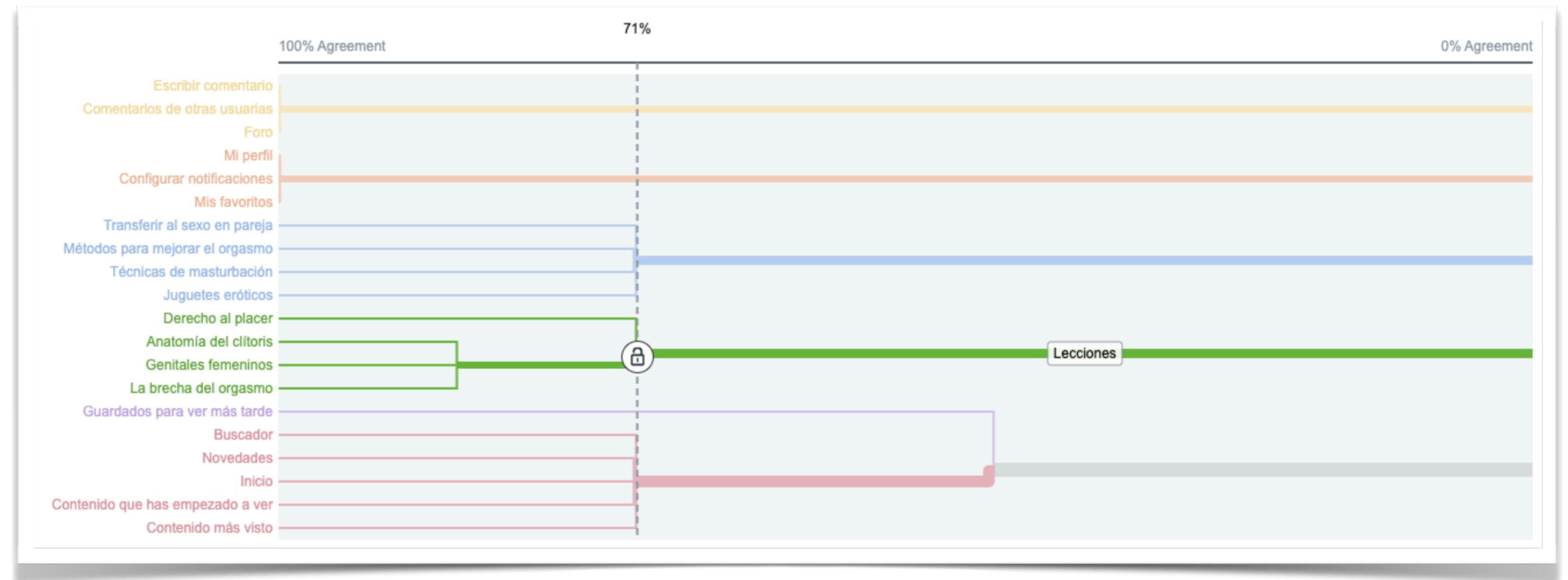


Figura 10. Captura de pantalla de los resultados del Card Sorting.

4.3 Árbol de contenidos

En base a los resultados del *card sorting* realizo el siguiente árbol de contenidos:

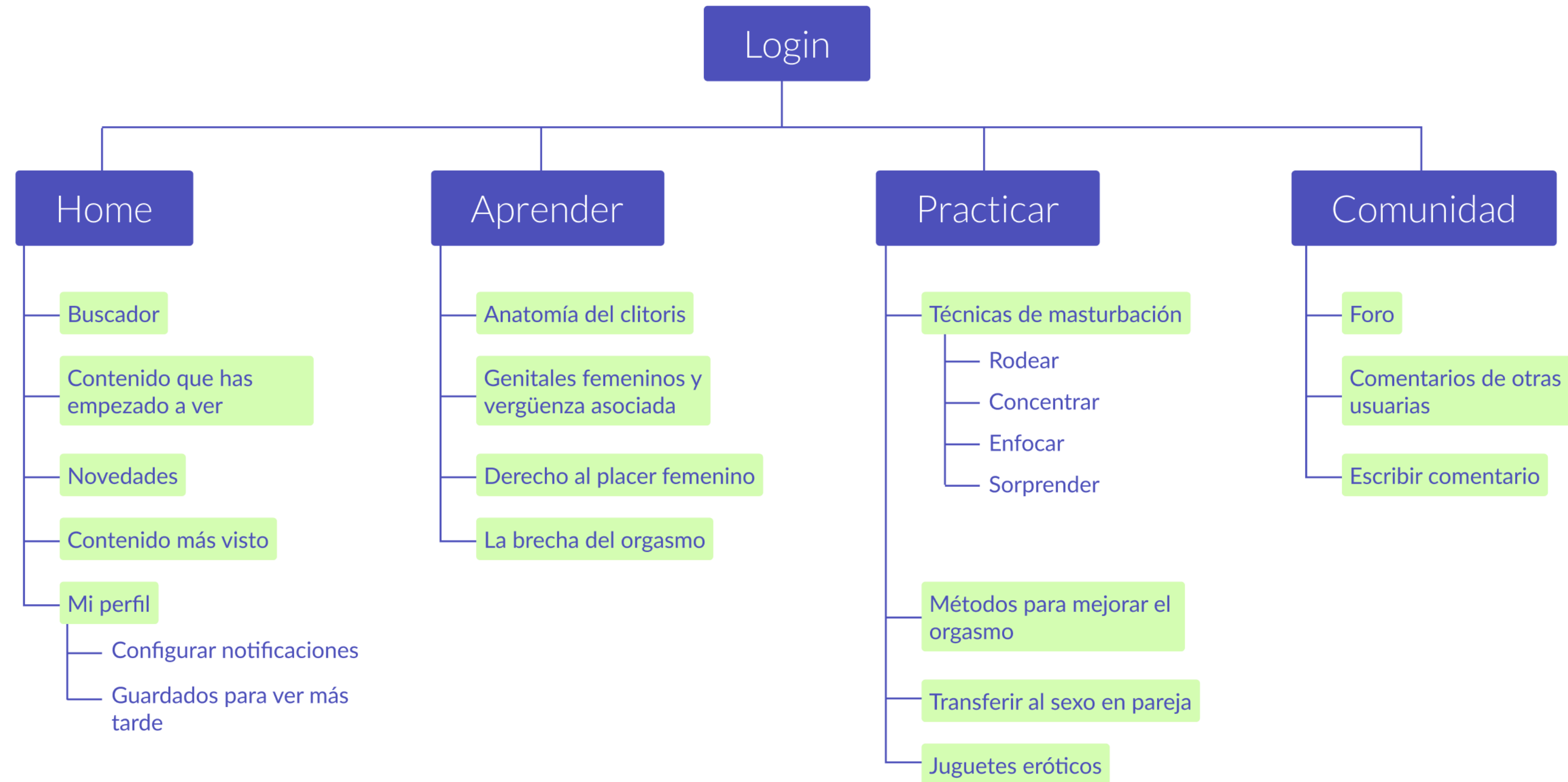


Figura 11. Árbol de contenidos

4.4 Diagramas de flujo

A partir de los escenarios, los user journeys y el árbol de contenidos se desarrollarán una serie de diagramas de flujo para comprender cómo navegarían las usuarias entre los apartados propuestos para lograr los objetivos de cada escenario y poder analizar las interacciones de las usuarias con la aplicación.

[Se pueden consultar en este enlace.](#)

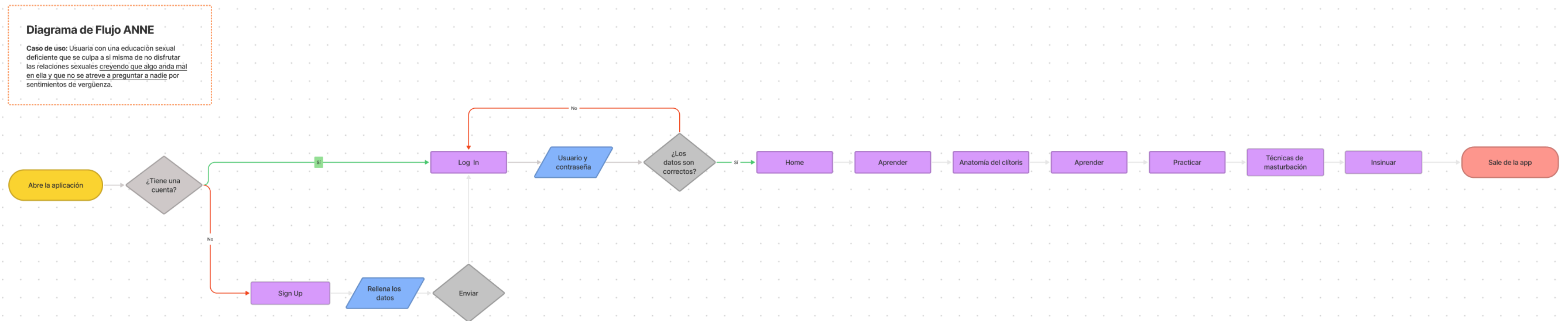


Figura 12. Diagrama de flujo 1

4.4 Diagramas de flujo

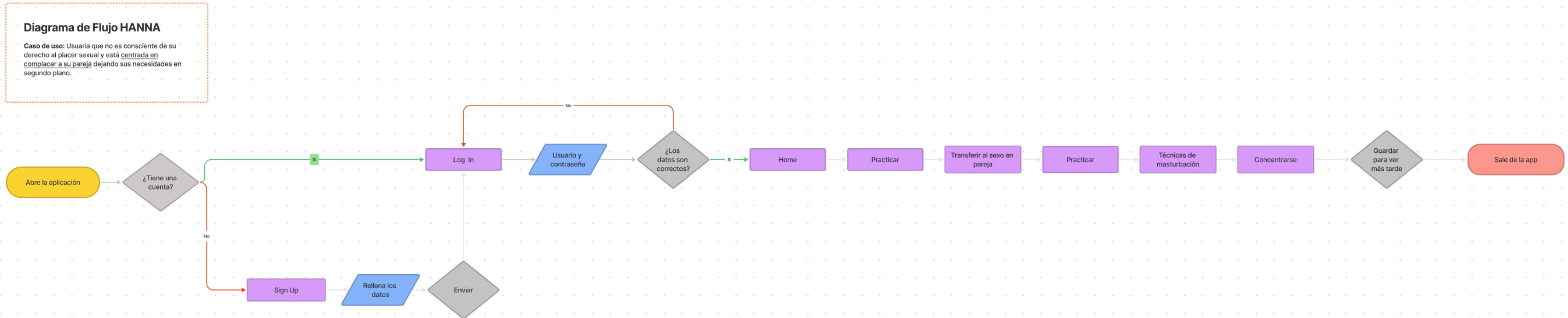
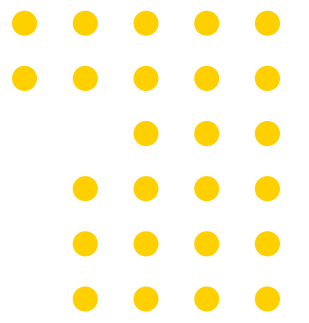


Figura 13. Diagrama de flujo 2.

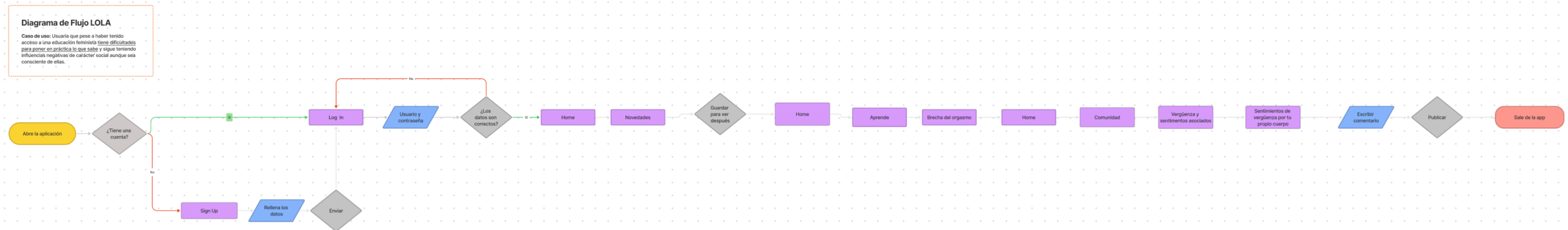


Figura 14. Diagrama de flujo 3

4.5 Sketches

En esta primera fase de prototipado se han realizado unos dibujos de forma digital y poco detallada para poder visualizar el diseño y realizar iteraciones rápidas. Esto ha permitido definir el prototipo a nivel general iterando hasta conseguir una estructura coherente sin entrar en detalles gráficos.



Figura 15. Sketches

4.6 Wireframes

En base al *sketching*, se construye un prototipo que representa la estructura e interacción de la aplicación y que **permite definir la estructura, jerarquía y tipología de contenido principal de cada pantalla de forma sintética**. Esta fase ha ayudado a digitalizar las ideas, antes de aportar estilos y recursos gráficos definitivos.

Al ir avanzando en la formalización de la solución, han ido surgiendo nuevas pantallas de acciones intermedias, no planteadas con anterioridad, que era necesario añadir. He aquí la importancia de la iteración durante los proyectos.

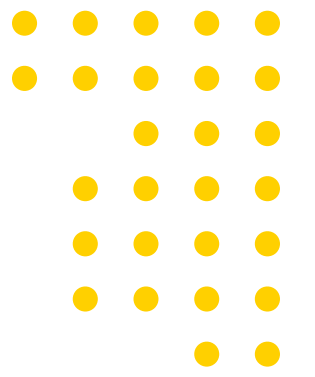


Buscador más grande y a primer nivel

Contenido para explorar por la aplicación

Añadimos un enlace a la Home

Figura 16. Wireframes Home



4.6 Wireframes

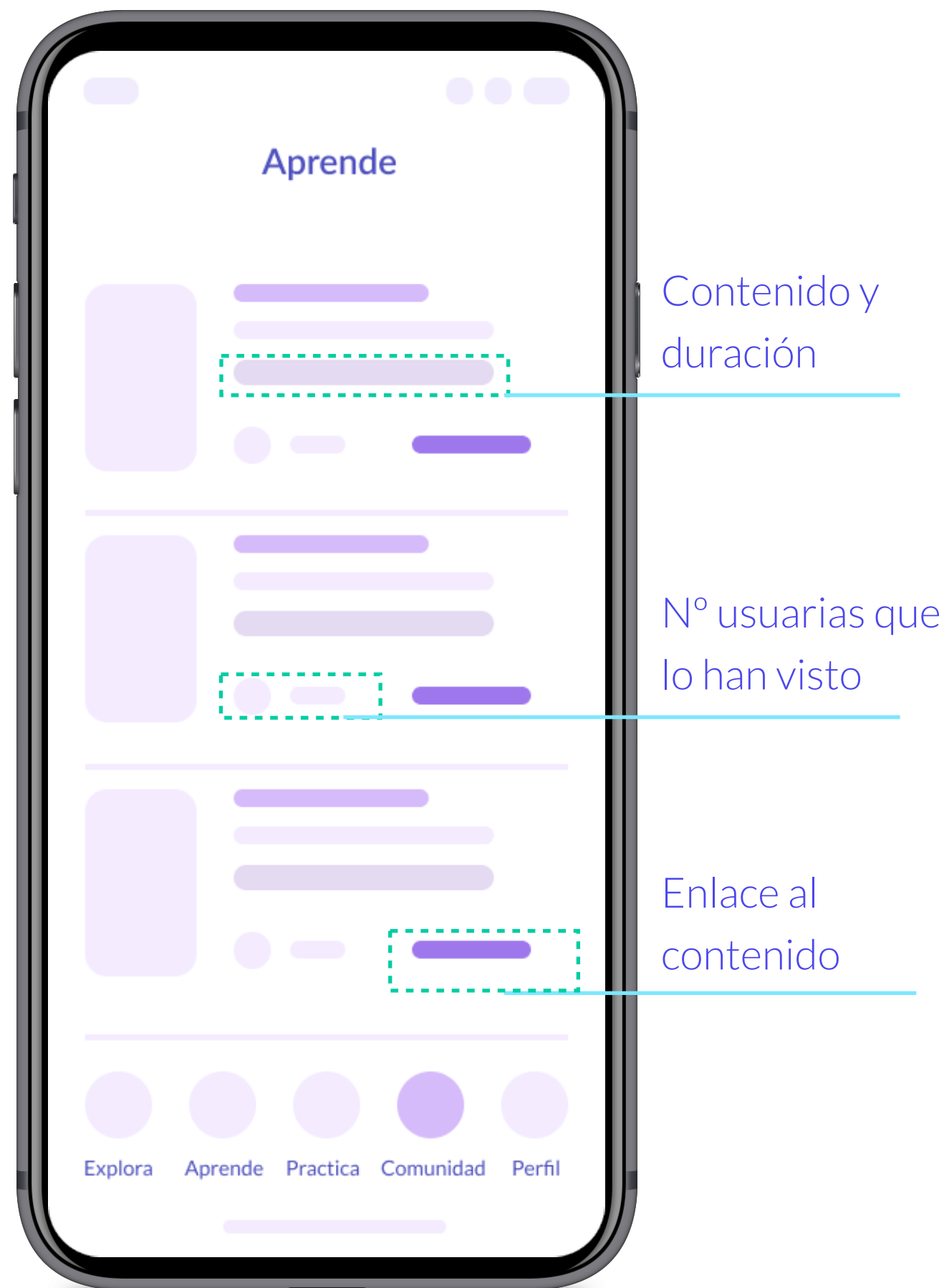


Figura 17. Wireframes Sección

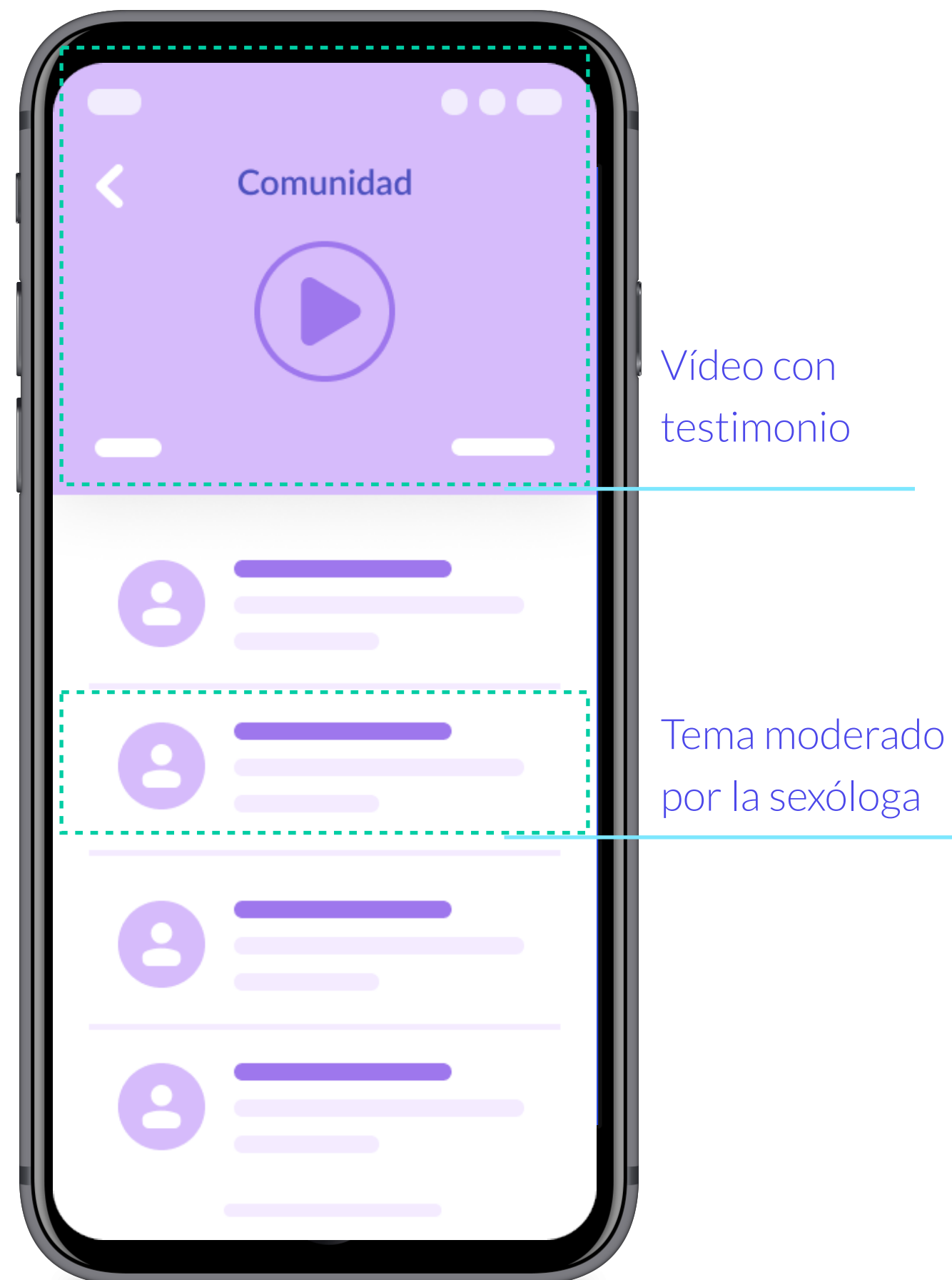


Figura 18. Wireframes Comunidad

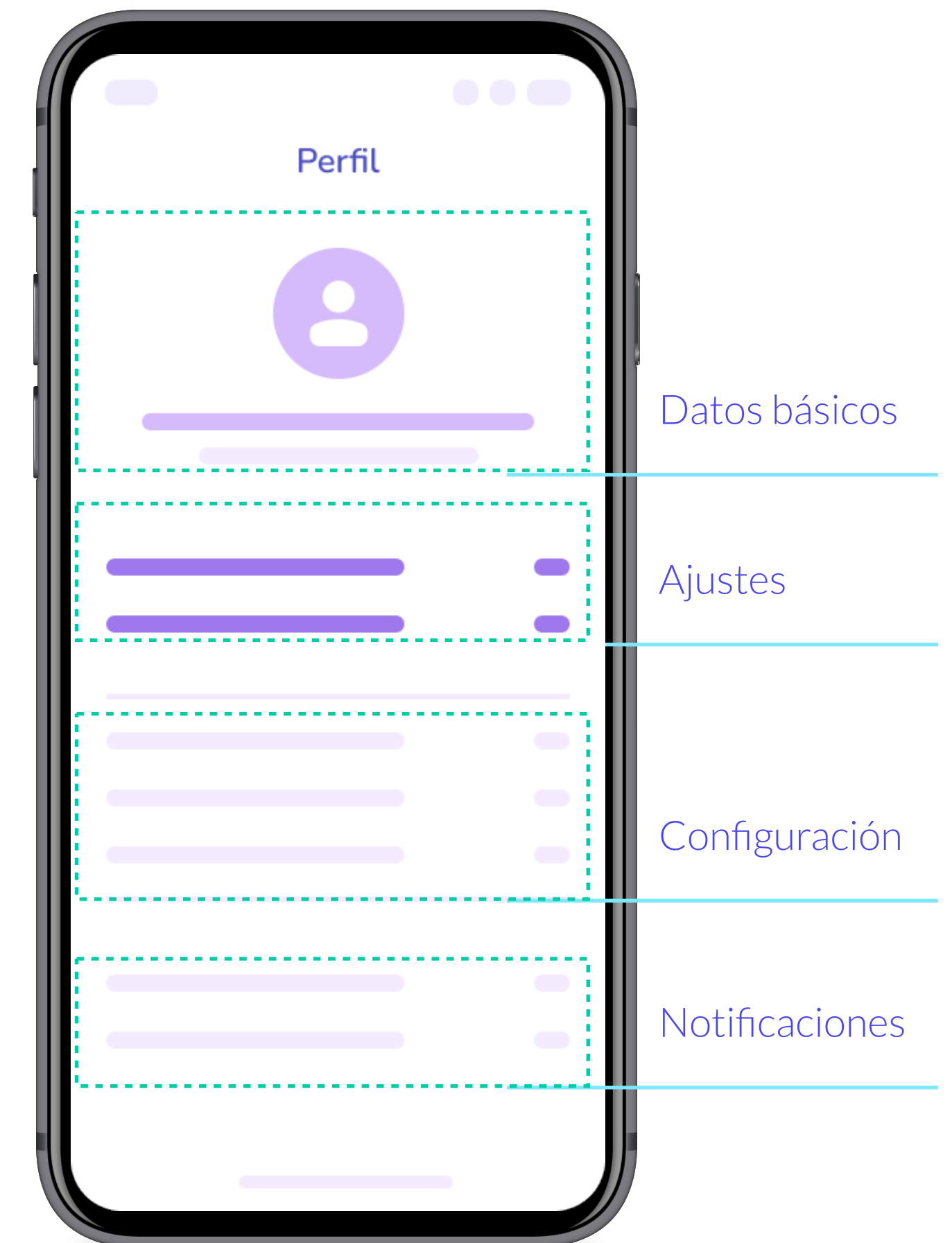
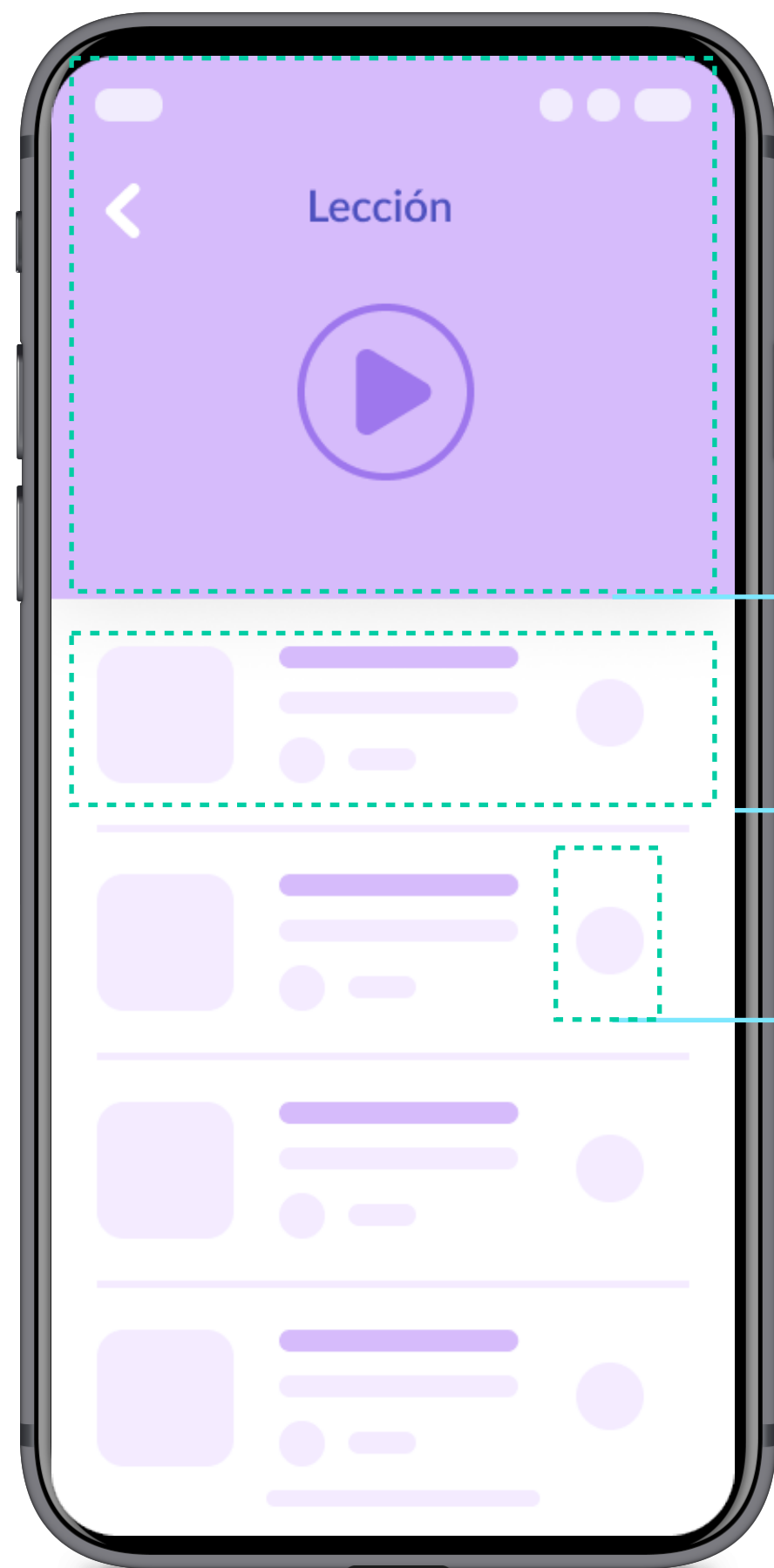


Figura 19. Wireframes Perfil

4.6 Wireframes

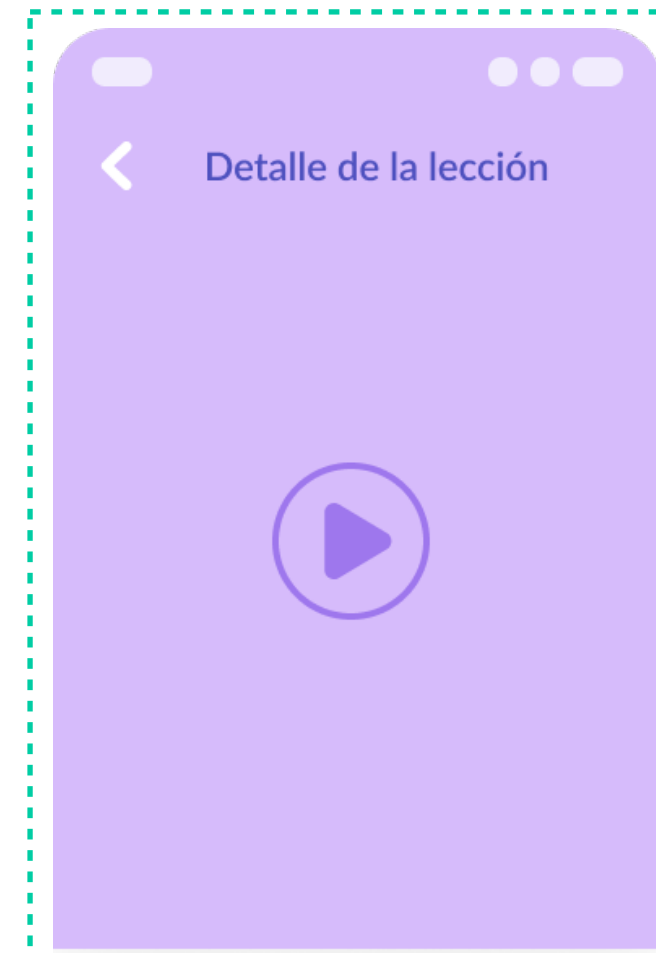


Vídeo con testimonio

Contenido de cada lección

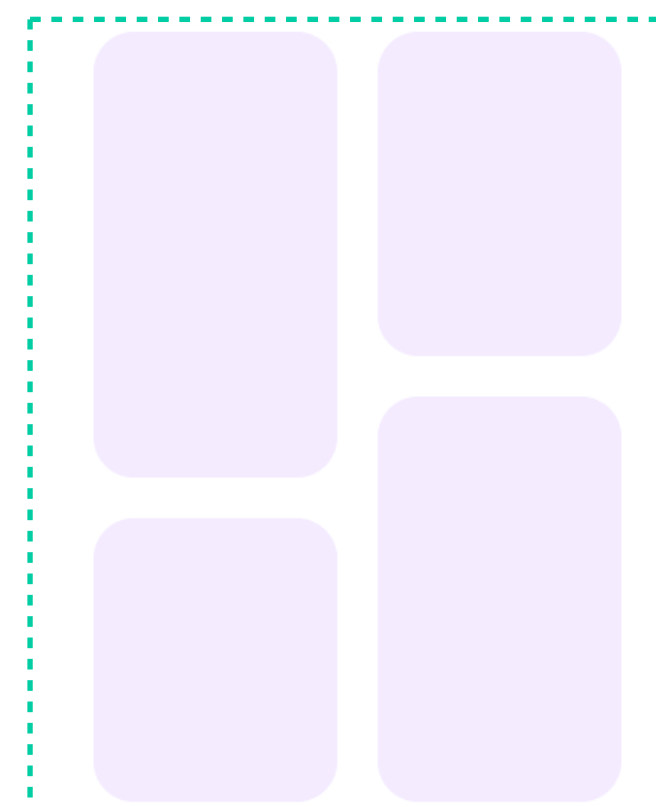
Enlace para ver el contenido

Figura 20. Wireframes Lección



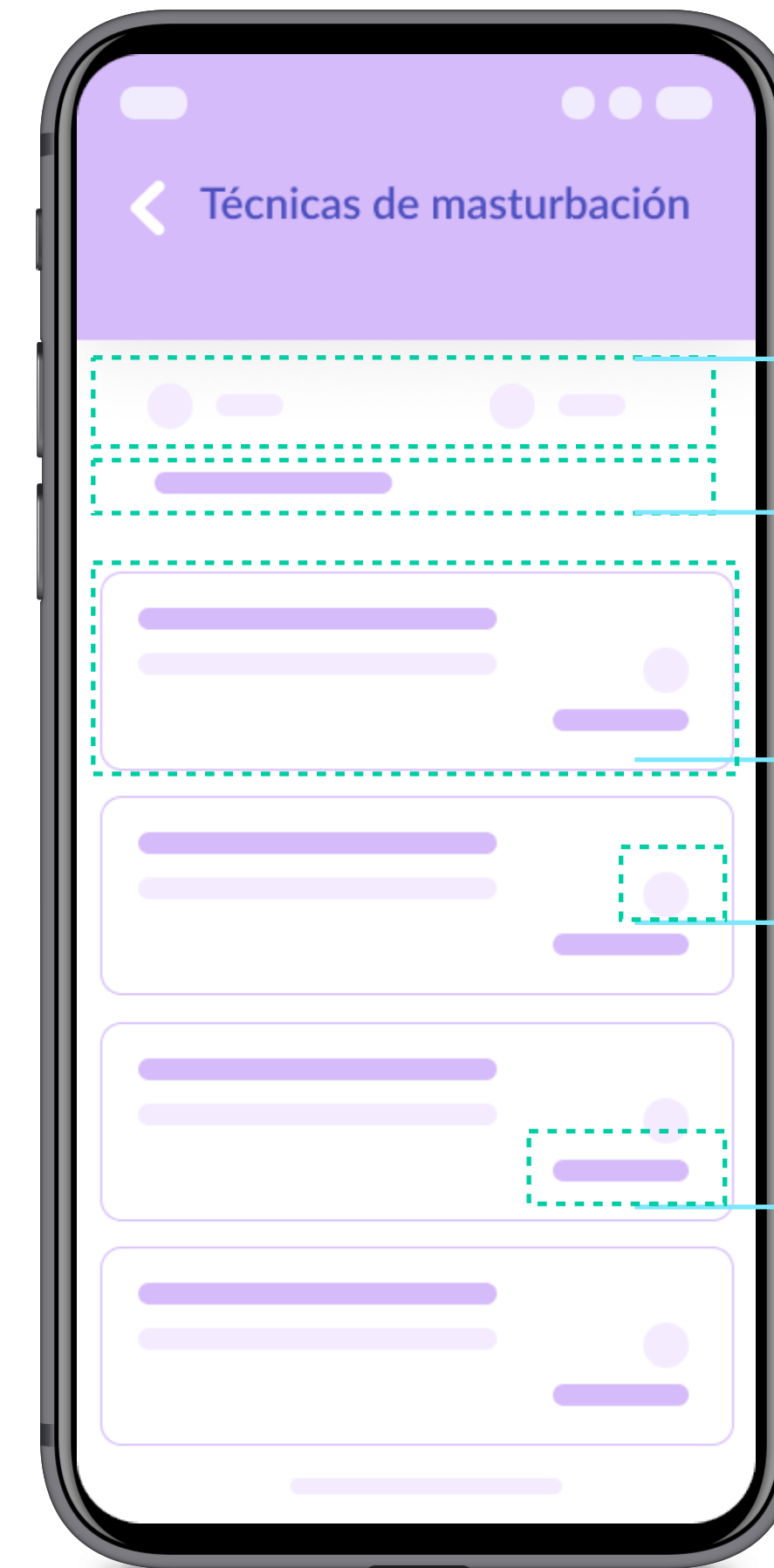
Vídeo con testimonio

Descripción



Gráficos de carácter científico, imágenes y vídeos explicatorios

Figura 21. Wireframes Detalle



Contenido y duración

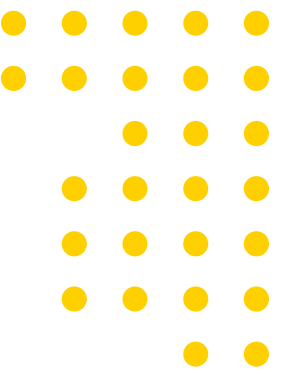
Nº usuarias que lo han visto

Acceso a cada técnica

Marcar como favorito

Enlace a la técnica

Figura 22. Wireframes Técnicas de masturbación



4.7 Prototipo Alta Fidelidad

Guía de estilos

Tras la creación de los wireframes se ha establecido el estilo visual de la app teniendo en cuenta en todo momento a nuestros user persona.

Como imagen de marca he decidido representar un clítoris tratando de darle visibilidad a través del logotipo de la aplicación. También quería hacer referencia en el nombre de la aplicación a **ese momento de descubrimiento, al que hacían referencia muchas mujeres en la fase de investigación, cuando por primera vez aprenden algo sobre su sexualidad** que nunca les habían contado.

Para la tipografía he elegido Nunito por ser una fuente muy versátil con gran variedad de pesos y con buena legibilidad para utilizar en formato móvil.

Como color principal se ha optado por un tono morado en referencia al feminismo en contraste con un tono verde para darle un toque de vivacidad y resaltar elementos destacados.

También se ha tenido en cuenta que los elementos definidos cumplan con los estándares de accesibilidad.



Nunito

AaBb

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

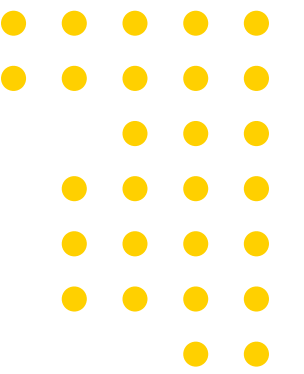
1234567890

Primary
#626ABE

Accent
#D5FEB1

Light
#EBEEFF

Black
#0A0C1C



4.7 Prototipo Alta Fidelidad

Una vez está claro el contenido y la estructura de cada pantalla se pasa a definirlos de forma más detallada en el prototipo interactivo, donde se incorporan los elementos gráficos antes mencionados (logotipo, colores, iconos, imágenes, etc.) e interacciones básicas que permiten visualizar el aspecto que tendrá el diseño final.

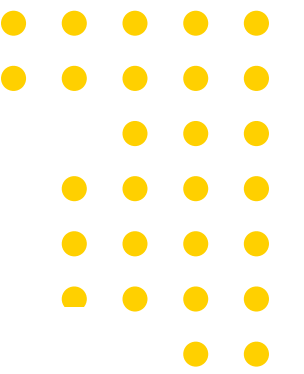
[Se puede acceder al prototipo navegable desde este enlace.](#)



Figura 23. Prototipo pantalla inicial



Figura 24. Prototipo Home



4.7 Prototipo Alta Fidelidad

[Se puede acceder al prototipo navegable completo desde este enlace.](#)

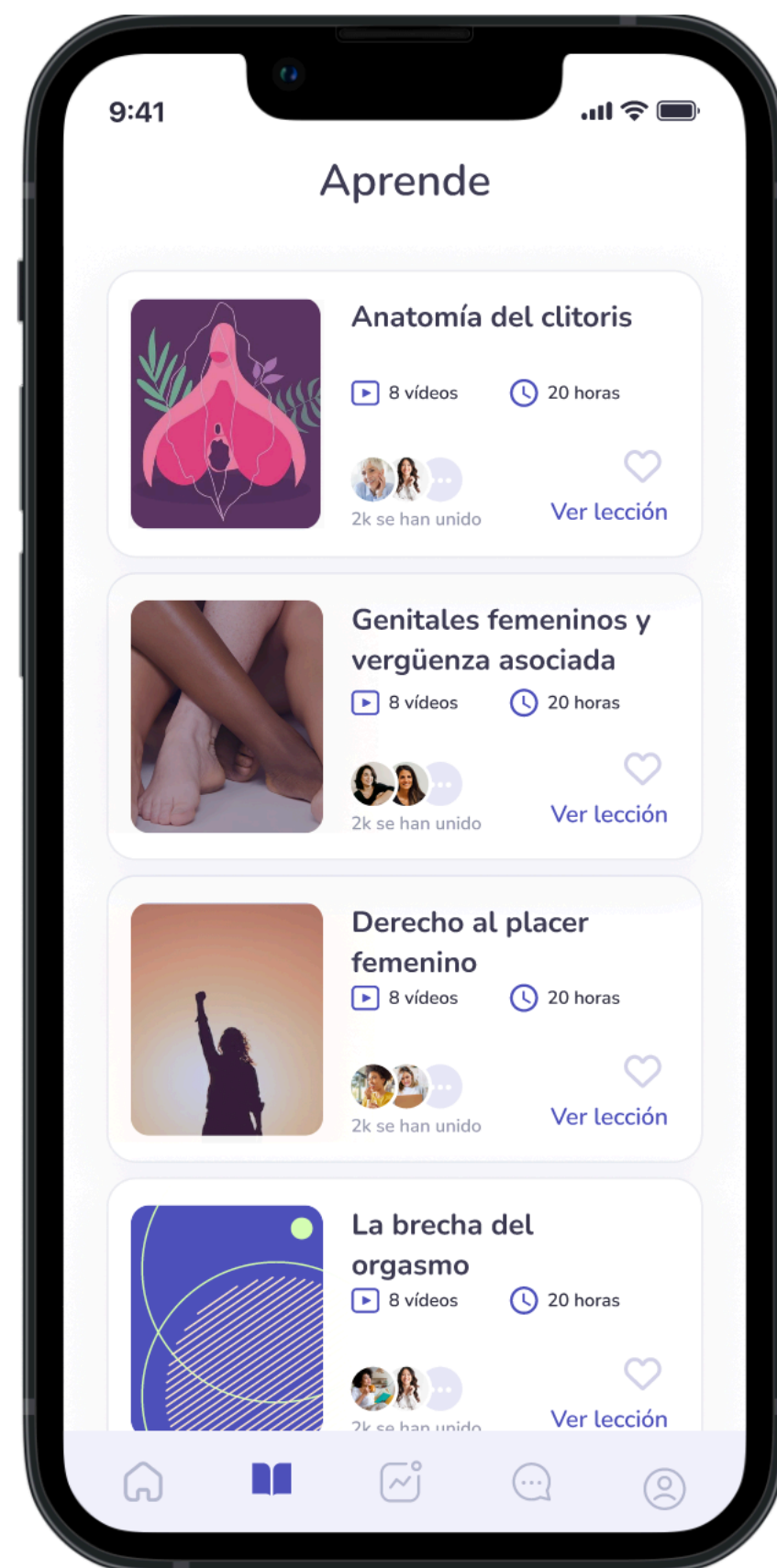


Figura 25. Prototipo Sección



Figura 26. Prototipo Lección

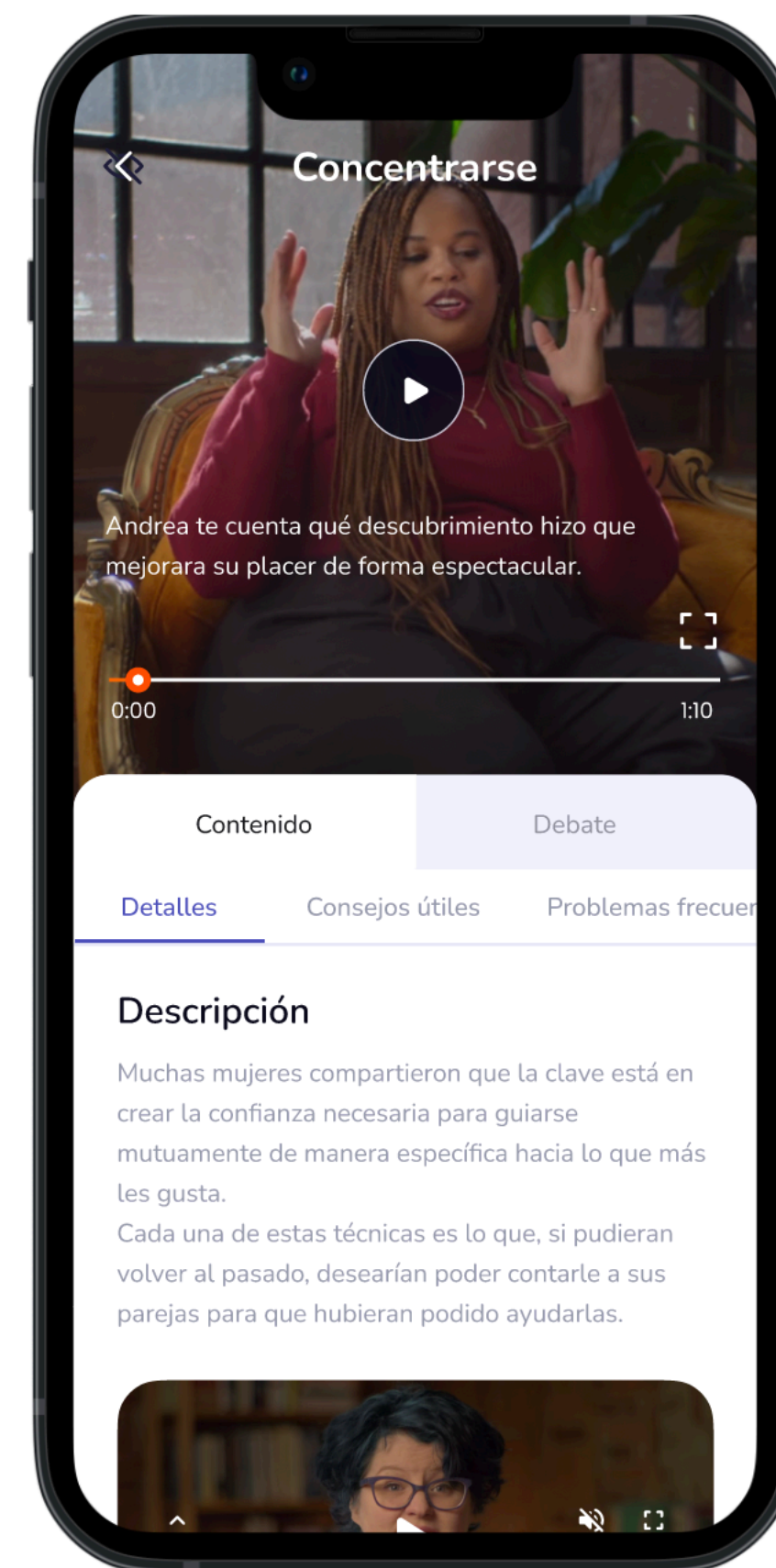


Figura 27. Prototipo Detalle técnica



Figura 28. Prototipo Comunidad

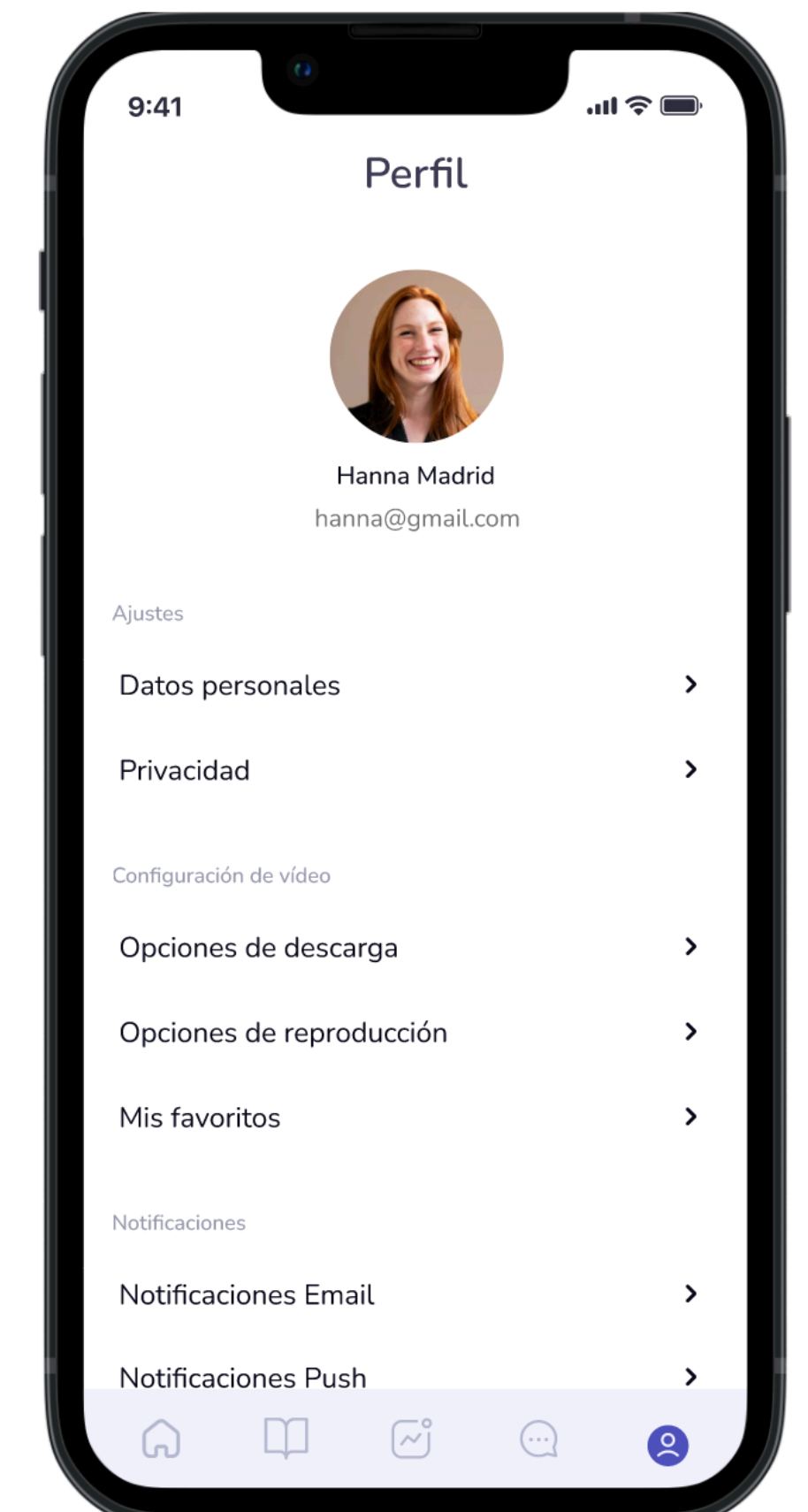


Figura 29. Prototipo Perfil

5. EVALUACIÓN

5.1 Evaluación heurística

Para llevar a cabo la fase de evaluación se ha utilizado el prototipo generado anteriormente validando diferentes aspectos como estructura, usabilidad, diseño, etc. He utilizado diferentes métodos con y sin personas usuarias con el objetivo de continuar con el proceso iterativo que nos permita seguir encontrando mejoras y lograr un producto cada vez más ajustado a las necesidades de nuestras usuarias.

He comenzado por una evaluación heurística siguiendo las pautas que estableció Jakob Nielsen y que sirven de guía para analizar qué tan usable es un producto, teniendo en cuenta diversos aspectos como la respuesta del sistema, el minimalismo en el diseño o la libertad del usuario.

Visibilidad y estado del sistema

- ✓ A medida que vas avanzando en las lecciones se indica visualmente a la usuaria cuáles ha visto ya y cuáles le quedan pendientes.
- ✓ Cada pantalla empieza con un título que describe su contenido, siguiendo un esquema y estilo consistente en toda la app.
- ✓ La navegación muestra etiquetas claras a la usuaria sobre dónde se encuentra y le permite seguir explorando.
- ✗ La interfaz no muestra una interacción que indique que has marcado un contenido como favorito.

Coincidencia entre el sistema y el mundo real

- ✓ Se emplea un lenguaje adaptado a las usuarias y se presenta de manera comprensible.
- ✗ Los iconos utilizados en la barra de navegación inferior no resultan familiares a las usuarias y es muy posible que no comprendan su significado. Es necesario comprobar en los test con usuarias qué términos les resultan más familiares y cómo representarlos.



Figura 30. Detalle menú inferior

Control y libertad de la usuaria

- ✓ El sistema permite a las usuarias navegar explorando contenido sin miedo a equivocarse o a no poder deshacer una acción. En todo momento tienen la posibilidad de volver atrás y pueden seguir consultando lecciones.

5.1 Evaluación heurística

Consistencia y estándares

- ✓ Existe un diseño de menú y navegación consistentes a través de toda la plataforma y una navegación interna que sigue el mismo patrón en toda la aplicación.
- ✓ Se repite la misma estructura en todas las lecciones y se modifica ligeramente para diferenciarlo de los contenidos prácticos y la comunidad.

Prevención de errores

- ✗ No se han definido mensajes de error generales ni para los campos de formulario.

Reconocimiento en lugar de recuerdo

- ✓ Se busca que la aplicación sea fácil e intuitiva mediante una interfaz sencilla, consistente y que emplea estándares comunes en este tipo de aplicaciones. No obstante, se valorará este aspecto mediante un test con usuarias.

Flexibilidad y eficiencia de uso

- ✓ Se ofrece a las usuarias la posibilidad de personalizar su contenido favorito para que puedan acceder a él de forma rápida.

Diseño estético y minimalista

- ✓ Se hace uso de gráficos y recursos visuales como apoyo a la información escrita mostrando la información relevante de una forma mas comprensible.



Figura 31. Detalle gráficos. Elaboración propia

Ayuda a reconocer, diagnosticar errores y recuperar

- ✓ Se muestra en todo el momento el Label de los formularios para que la usuaria no tenga que recordar la información que está introduciendo.
- ✓ Se muestra una opción para recuperar de forma rápida la contraseña.

Ayuda y documentación

- ✗ No existe un lugar en el que buscar ayuda por lo que se valorará en los test con usuarias la necesidad de implementarlo.

5.2 Recorrido cognitivo

Dentro de las pruebas de evaluación sin usuarias se ha realizado también un recorrido cognitivo para analizar la interfaz desde su punto de vista.

Mediante esta técnica podremos ponernos en lugar de la usuaria a la que va dirigido el producto, realizando una serie de tareas que vienen definidas por los escenarios.

De esta manera se comprueba si los objetivos planteados son factibles, pudiendo aplicar las mejoras necesarias y así tener un prototipo lo más iterado posible antes de realizar un test de usabilidad con usuarias.

Para esta prueba se han establecido una serie de pruebas, que coinciden con las propuestas en los escenarios iniciales. De este modo podremos hacer una primera evaluación de nuestras hipótesis.

Tareas del recorrido cognitivo

Navegar por las distintas técnicas de masturbación.

Marcar un contenido como favorito y acceder a él sin recurrir a la búsqueda.

Publicar un comentario en el foro.

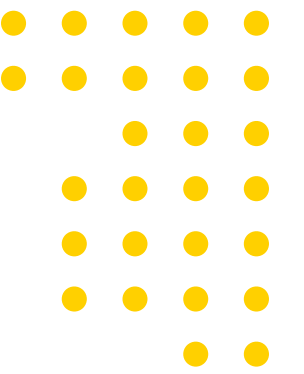
Principales hallazgos

La navegación es fluida y comprensible. La usuaria tiene como deshacer las acciones y puede volver atrás o continuar navegando. La experiencia de uso es sencilla pero **se detecta que no hay avisos sobre contenido explícito** lo que puede hacer sentir incómoda a alguna usuaria y dudar sobre si continuar adelante.

Conviene **validar en el test de usuarias si las participantes asocian el icono del corazón a guardar un contenido y dónde creen que podrán encontrarlo**. Se ha detectado que **no es posible guardar un contenido desde la home** y se recomienda validar si las usuarias entienden que cuando el corazón cambia de línea a sólido significa que ese contenido ha sido guardado.

La navegación por la comunidad es consistente con el resto de la aplicación aunque **se recomienda validar si a las usuarias les resulta confuso** porque en ese caso sería necesaria una diferenciación. Publicar un mensaje en el foro sigue el esquema mental establecido y no requiere excesivo esfuerzo.

Puede haber usuarias que no se atrevan a publicar un comentario con su nombre real por lo que se recomienda **ofrecer la posibilidad de publicar un comentario de forma anónima**. También, para aquellas usuarias que no quieran hacerlo de forma anónima, sería bueno **poder consultar los datos de la sexóloga e incluso poder concertar una cita privada desde la app**.



5.3 Test con usuarias

Tras realizar una evaluación de la usabilidad mediante las técnicas de evaluación heurística y de recorrido cognitivo, el siguiente paso es comprobar, con las usuarias a las que va dirigido el producto, si la interfaz y los procesos están bien diseñados.

A continuación se detalla el plan de test para realizar una prueba con usuarias para evaluar la usabilidad, la eficacia y la experiencia generada tras el uso del prototipo de la app.

Objetivos

- Validar los errores de usabilidad detectados en la evaluación heurística y el recorrido cognitivo.
- Identificar posibles errores para poder solventarlos de forma iterativa e implementarlos en el prototipo actual.
- Averiguar si el producto responde realmente a los modelos mentales de las usuarias y realizar los cambios pertinentes para que así sea.
- Determinar la eficiencia y eficacia de la aplicación, así como el nivel de satisfacción por parte de las usuarias.
- Analizar si se han logrado los objetivos por los que se diseñó esta app.
- Determinar si resulta sencillo e intuitivo realizar las tareas propuestas.
- Mantener un proceso de trabajo centrado en el usuario de la forma más directa posible.

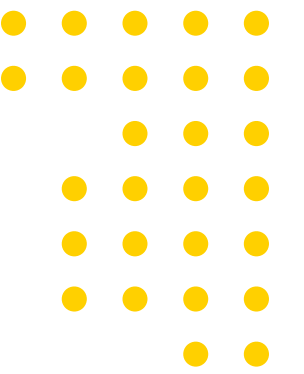
Participantes

Las participantes tienen edades comprendidas entre los 32 y los 38 años de edad. Son residentes en Madrid y La Rioja, 3 viven con sus parejas y una vive sola y está soltera. 2 de ellas se identifican como heterosexuales y las otras dos como bisexuales.

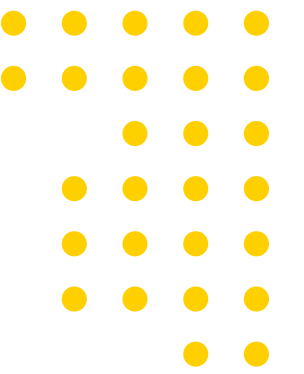
Logística

Todas las sesiones se han realizado en formato presencial descargando la aplicación Figma en sus propios dispositivos. De esta forma se pretendía usar la app de la forma más realista posible con el mismo dispositivo al que las usuarias estaban acostumbradas. Al ser realizadas de forma presencial se ha observado físicamente como la usuaria navegaba con su propio teléfono y qué comentarios iba haciendo al realizar las tareas. También ha sido posible detectar bloqueos y momentos de duda durante el recorrido por la aplicación.

Debido al tema tratado, he considerado que las participantes se sentirían más cómodas y estarían dispuestas a hablar más abiertamente si las sesiones no eran grabadas. No ha quedado registro grabado de toda la conversación, pero sí, a través de mis notas. Antes de comenzar, se ha informado del tratamiento y uso de los datos, se ha hecho énfasis en su participación es completamente anónima y se ha pedido a las participantes que firmen un consentimiento informado. [Se puede consultar desde este enlace.](#)



5.3 Test con usuarias



Participantes

En general, la navegación por la aplicación resulta sencilla y las tareas planteadas en el test de usuarias no ha supuesto gran dificultad para ninguna de las participantes. No obstante **se han validado las hipótesis de las pruebas previas como la necesidad de mostrar avisos cuando exista contenido explícito.** Algunas usuarias han mostrado dudas al no estar seguras del tipo de contenido que se iba a reproducir si pulsaban sobre los vídeos y a que les gustaría saber previamente si iban a aparecer imágenes explícitas.

También se ha validado que todas las usuarias comprenden y asocian el icono de favorito con el corazón y que irían a buscarlo a su perfil. **El cambio de color del icono ha sido comprendido correctamente y la posibilidad de volver a pulsar para deshacer no ha presentado dificultades.**

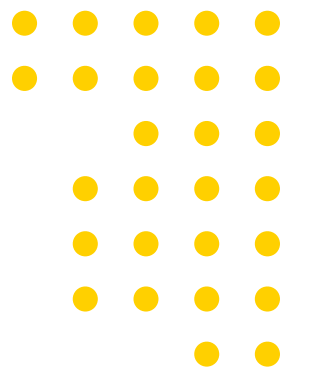
Hay que tener en cuenta que todas las usuarias que han participado están acostumbradas al uso de este tipo de interacción en otras aplicaciones pero conviene realizar estas mismas tareas con usuarias menos acostumbradas al uso de la tecnología.

Respecto a la navegación, **los apartados “Aprende” y “Practica” generan cierta confusión.** No respecto a las diferencias entre ellos, sino, respecto a qué tipo de contenido alberga

cada uno. Por ejemplo, se observan dudas al buscar “la brecha del orgasmo”. Las usuarias dudan en cuál de los dos apartados podrán encontrarlo. No obstante, **al ser una herramienta de consulta y exploración no parece suponer un gran problema ya que las usuarias esperan navegar por todo el contenido.**

Respecto a la idea de ofrecer un centro de ayuda, no parece necesario hacer referencia al uso de la aplicación, sino, **problemas frecuentes que encuentran otras usuarias al poner en práctica el contenido aprendido.** Por ejemplo, algunas usuarias al buscar técnicas de masturbación, hacen referencia a la posibilidad de encontrar allí problemas o dificultades con las que han podido encontrarse otras usuarias al ponerlo en práctica.

La navegación por la comunidad se realiza de forma ágil y el uso del color para distinguirlo de otras zonas de la app parece ayudar a las usuarias. **Se confirma la necesidad de publicar un comentario de forma anónima así como de ofrecer más información sobre la sexóloga al pulsar sobre su perfil.**



5.4 Mejoras aplicadas

En el prototipo de alta fidelidad se han incluido las mejoras necesarias para solventar las problemáticas halladas durante la evaluación con y sin usuarias. [Se puede acceder al prototipo navegable desde este enlace.](#)

A continuación se muestran algunos ejemplos de estas mejoras.

Reconocimiento de la información

Incluir una descripción en los iconos del menú inferior para ayudar a las usuarias a reconocer el significado.



Figura 32. Prototipo con mejoras. Detalle Sección.

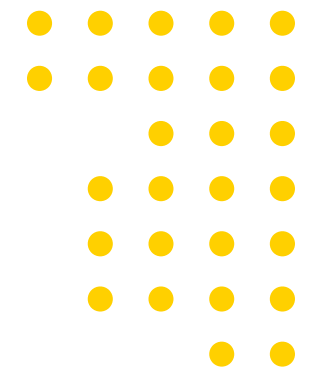


Figura 33. Prototipo con mejoras. Detalle Técnica.

Señalización del contenido sensible

Para indicar a la usuaria si el vídeo que va a reproducir contiene imágenes explícitas.

5.4 Mejoras aplicadas



Pestaña con problemas frecuentes

Se muestra a la usuaria dificultades que han podido encontrar otras mujeres al poner en práctica lo aprendido.



Figura 34. Prototipo con mejoras. Detalle Técnica.

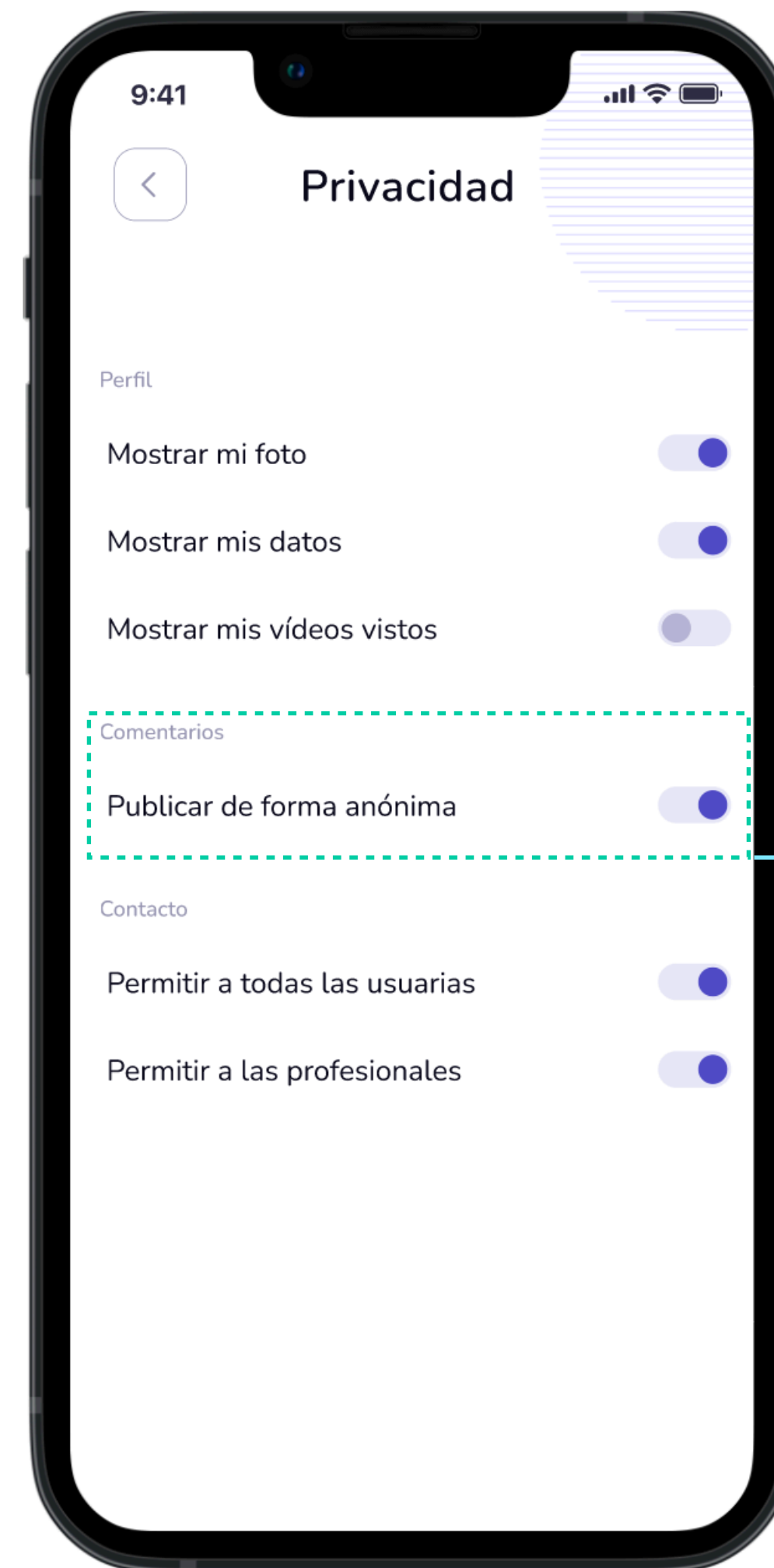
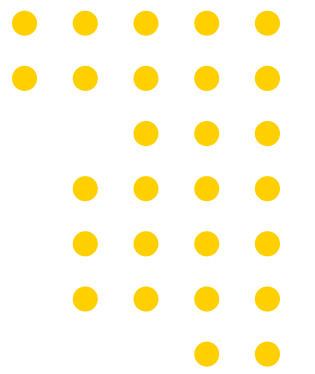


Figura 35. Prototipo con mejoras. Privacidad.

Publicar de forma anónima

Se ofrece a la usuaria de no mostrar sus datos personales al publicar un comentario en la comunidad.

5.4 Mejoras aplicadas



Perfil sexóloga
Consultar el perfil de la sexóloga y poder concertar una cita privada.



Figura 36. Prototipo con mejoras. Perfil profesional.

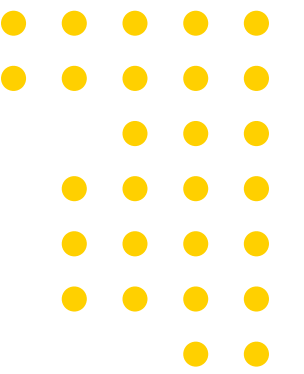


Figura 37. Prototipo con mejoras. Login.

Mensajes de error

Ayuda a la usuaria a recuperarse del error indicando de manera descriptiva la causa.

5.5 Conclusiones



Este proyecto me ha permitido profundizar y comprender mejor cómo las mujeres se relacionan con su sexualidad y qué mitos y tabúes se perpetúan actualmente sobre el placer sexual femenino. Me ha permitido observar la falta real de este tipo de espacios y la desinformación que existe a día de hoy en este ámbito. Creo que para atajar estos problemas debemos poner en el centro a las mujeres y realizar la investigación con ellas como protagonistas ya que, históricamente, se han estado invisibilizando los problemas reales de las mujeres centrandolo únicamente en las necesidades de sus parejas heterosexuales. Por este motivo, decidí que este sería el tema para realizar el TFM asegurándome de que las necesidades de las mujeres eran tenidas en cuenta.

Es por ello que considero que los objetivos iniciales se han cumplido llevando a cabo una exhaustiva investigación para descubrir estas necesidades y deseos. Se ha tratado de dar respuesta a todos ellos a través de un prototipo que mostrase también la diversidad existente en la vida real y que tuviera un enfoque positivo sobre la salud sexual.

Respecto a la planificación inicial, considero que ha sido tremendamente útil seguir este calendario para conseguir realizar todo el proyecto de manera estructurada y no encontrarme con demasiado trabajo por hacer el último día. Esto ha permitido poder

dedicarle el tiempo necesario a cada una de las fases y seguir la técnica del modelo de doble diamante consiguiendo así un resultado iterado con las mejoras y las necesidades de las usuarias aplicadas.

Hay que destacar las dificultades que ha traído el tema tratado. Por un lado, en el acceso a participantes en el estudio: se ha producido un sesgo importante al ser todas las usuarias de mi círculo cercano y con una mentalidad muy abierta respecto a la sexualidad. Por otro, en la dificultad de grabar el contenido de las sesiones ya que las usuarias no se sentían cómodas hablando abiertamente si sabían que estaban siendo grabadas.

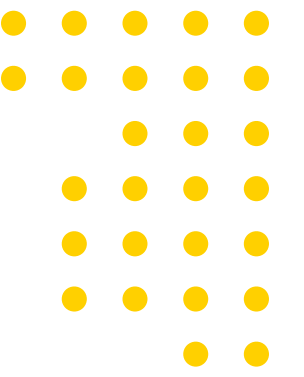
Para líneas futuras de trabajo conviene realizar investigaciones y test de usabilidad con personas menos expuestas a educación sexual que puedan tener más dificultades y vergüenza a la hora de acceder a este tipo de contenido.

Otro aspecto que no se ha tenido en cuenta en este TFM es trabajar sobre el perfil de usuaria profesional. Para este proyecto, por cuestiones de tiempo, se ha acotado la investigación a las usuarias principales de la aplicación pero conviene tenerlo en cuenta para líneas de trabajo futuras.

Anexo

No se incluye anexo.

Toda la información ampliada se incluye como enlaces externos a lo largo de todo el documento.



Figuras

Figura 1. Gráfico doble diamante. Elaboración propia.

Figura 2. Tabla comparativa de Benchmarking. Elaboración propia.

Figura 3. Aplicación Calíope para Android

Figura 4. Captura de pantalla de O.school

Figura 5. Captura de pantalla de <https://lickerishlibrary.com>

Figura 6. Captura de pantalla de la aplicación Ferly para Android

Figura 7. Captura de pantalla de la aplicación Blueheart para Android

Figura 8. Captura de pantalla del ejercicio de Card Sorting.

Figura 9. Captura de pantalla de los resultados del Card Sorting.

Figura 10. Captura de pantalla de los resultados del Card Sorting.

Figura 11. Árbol de contenidos

Figura 12. Diagrama de flujo 1

Figura 13. Diagrama de flujo 2

Figura 14. Diagrama de flujo 3

Figura 15. Sketches

Figura 16. Wireframes Home

Figura 17. Wireframes Sección

Figura 18. Wireframes Comunidad

Figura 19. Wireframes Perfil

Figura 20. Wireframes Lección

Figura 21. Wireframes Detalle

Figura 22. Wireframes Técnicas de masturbación

Figura 23. Prototipo pantalla inicial

Figura 24. Prototipo Home

Figura 25. Prototipo Sección. (Fuente imágenes: @givingthetalk*, O.school)

Figura 26. Prototipo Lección.

Figura 27. Prototipo Detalle técnica. (Fuente imágenes: O.school, Netflix**)

Figura 28. Prototipo Comunidad. (Fuente imágenes: Unsplash)

Figura 29. Prototipo Perfil. (Fuente imágenes: Unsplash)

Figura 30. Detalle menú inferior.

Figura 31. Detalle gráficos. Elaboración propia.

Figura 32. Prototipo con mejoras. Detalle Sección. (Fuente imágenes: O.school, Netflix)

Figura 33. Prototipo con mejoras. Detalle Técnica. (Fuente imagen: Netflix)

Figura 34. Prototipo con mejoras. Detalle Técnica.

Figura 35. Prototipo con mejoras. Privacidad.

Figura 36. Prototipo con mejoras. Perfil profesional.

Figura 37. Prototipo con mejoras. Login.

* La imagen del clítoris ha sido extraída del Instagram de [@givingthetalk](#).

* Las imágenes extraídas de Netflix corresponden a la serie "The Principles of Pleasure".

* Algunos de los textos han sido extraídos de [omgyes.com](#) y de [O.school](#)

Bibliografía

Contexto y justificación

Barrica, A. (2019). *Sextech Revolution: The Future of Sexual Wellness*. Lioncrest Publishing.

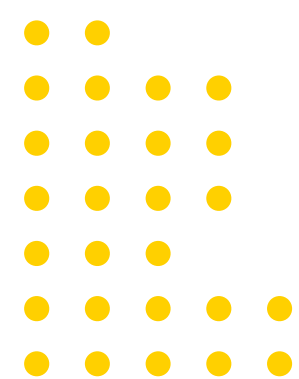
Solursh, D. S., Ernst, J. L., Lewis, R. W., Prisant, L. M., Mills, T. M., Solursh, L. P., Jarvis, R. G., & Salazar, W. H. (2003). The human sexuality education of physicians in North American medical schools. *International journal of impotence research*, 15 Suppl 5, S41–S45. <https://doi.org/10.1038/sj.ijir.3901071>

Davison, S. L., Bell, R. J., LaChina, M., Holden, S. L., & Davis, S. R. (2009). The relationship between self-reported sexual satisfaction and general well-being in women. *The journal of sexual medicine*, 6(10), 2690–2697. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2009.01406.x>

Hensel, D. J., Nance, J., & Fortenberry, J. D. (2016). The Association Between Sexual Health and Physical, Mental, and Social Health in Adolescent Women. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 59(4), 416–421. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.06.003>

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2018). *International Technical Guidance on Sexuality Education*. <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ITGSE.pdf>

World Health Organization. (2006). *Defining Sexual Health: Report of a technical consultation on sexual health*. Publications of the World Health Organization. https://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf?ua=1



Bibliografía

Desk research

Anderson, R. M. (2013). Positive sexuality and its impact on overall well-being. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 56 (2), 208–214. <https://doi.org/10.1007/s00103-012-1607-z>

Berman, L., Berman, J., Felder, S., Pollets, D., Chhabra, S., Miles, M., & Powell, J. A. (2003). Seeking help for sexual function complaints: what gynecologists need to know about the female patient's experience. *Fertility and sterility*, 79 (3), 572–576. [https://doi.org/10.1016/s0015-0282\(02\)04695-2](https://doi.org/10.1016/s0015-0282(02)04695-2)

Davison, S. L., Bell, R. J., Lachina, M., Holden, S. L., & Davis, S. R. (2009). The relationship between self-reported sexual satisfaction and general well-being in women. *The Journal of Sexual Medicine*, 6(10), 2690–2697. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2009.01406.x>

Frederick, D. A., John, H., Garcia, J. R., & Lloyd, E. A. (2018). Differences in Orgasm Frequency Among Gay, Lesbian, Bisexual, and Heterosexual Men and Women in a U.S. National Sample. *Archives of sexual behavior*, 47 (1), 273–288. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-0939-z>

Herbenick, D., Fu, T. J., Arter, J., Sanders, S. A., & Dodge, B. (2018). Women's Experiences With Genital Touching, Sexual Pleasure, and Orgasm: Results From a U.S. Probability

Sample of Women Ages 18 to 94. *Journal of sex & marital therapy*, 44 (2), 201–212. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2017.1346530>

Herbenick, D., Eastman-Mueller, H., Fu, T. C., Dodge, B., Ponander, K., & Sanders, S. A. (2019). Women's Sexual Satisfaction, Communication, and Reasons for (No Longer) Faking Orgasm: Findings from a U.S. Probability Sample. *Archives of sexual behavior*, 48 (8), 2461–2472. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-01493-0>

Lee, D. M., Nazroo, J., O'Connor, D. B., Blake, M., & Pendleton, N. (2016). Sexual health and well-being among older men and women in England: Findings from the English longitudinal study of ageing. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 133–144. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0465-1>

Mcnulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D. (2016). Longitudinal associations among relationship satisfaction, sexual satisfaction, and frequency of sex in early marriage. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 85–97. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0444-6>

Moran, C., & Lee, C. (2014). What's normal? Influencing women's perceptions of normal genitalia: an experiment involving exposure to modified and nonmodified images. *BJOG : an international journal of obstetrics and gynaecology*, 121 (6), 761–766. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.12578>

Bibliografía

Desk research

Nagoski, E. (2015). *Come as you are*. Simon & Schuster.

Puppo, V., & Puppo, G. (2015). Anatomy of sex: Revision of the new anatomical terms used for the clitoris and the female orgasm by sexologists. *Clinical anatomy* (New York, N.Y.), 28 (3), 293–304. <https://doi.org/10.1002/ca.22471>

Sobecki, J. N., Curlin, F. A., Rasinski, K. A., & Lindau, S. T. (2012). What we don't talk about when we don't talk about sex: results of a national survey of U.S. obstetrician/gynecologists. *The journal of sexual medicine*, 9 (5), 1285–1294. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2012.02702.x>

Solursh, D. S., Ernst, J. L., Lewis, R. W., Prisant, L. M., Mills, T. M., Solursh, L. P., Jarvis, R. G., & Salazar, W. H. (2003). The human sexuality education of physicians in North American medical schools. *International journal of impotence research*, 15 Suppl 5, S41–S45. <https://doi.org/10.1038/sj.ijir.3901071>

