

SALUD SEXUAL Y MUJER

Ana Ruth Bernardo de Paz

Psicóloga sanitaria y sexóloga

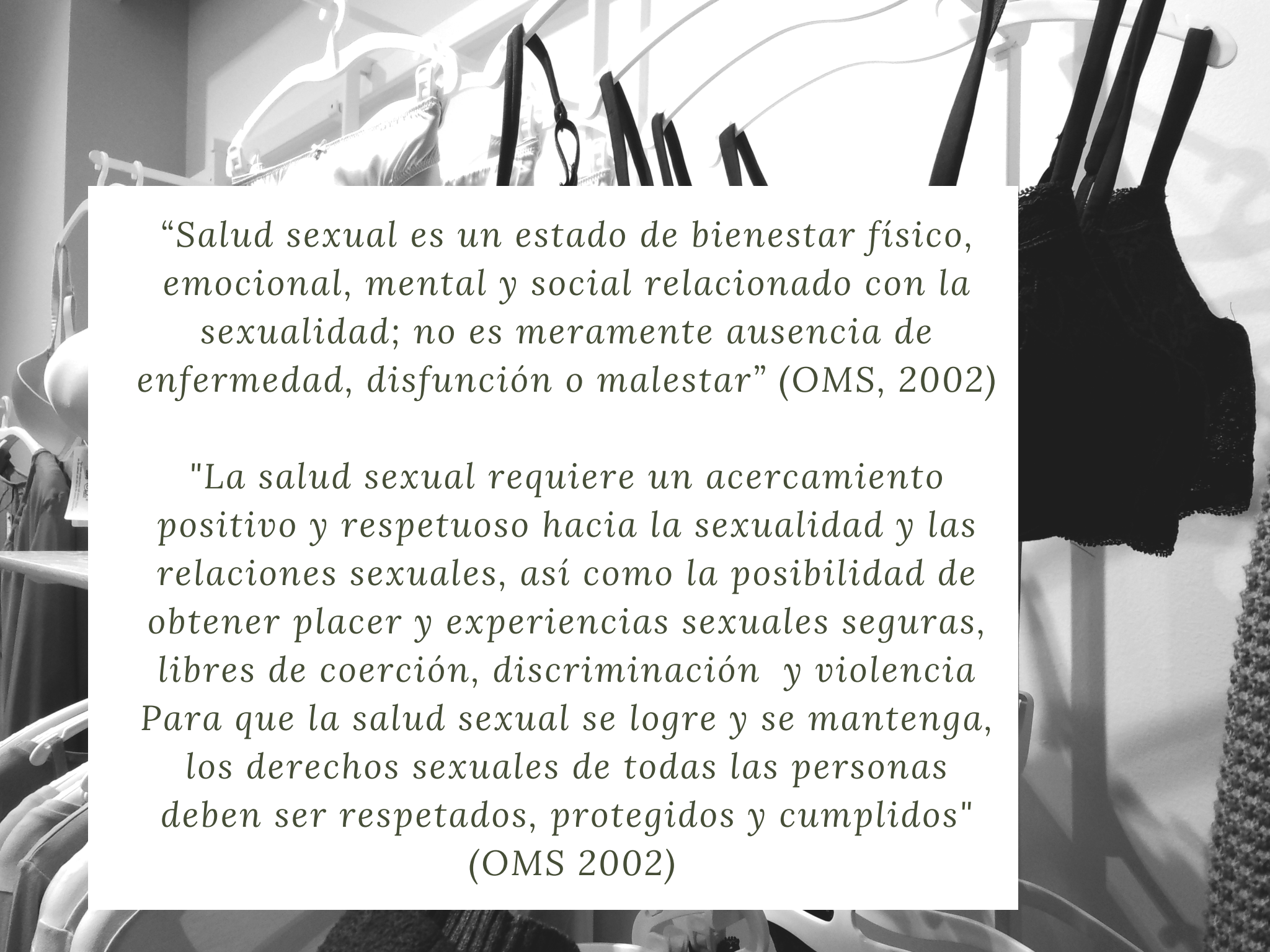
Técnico de promoción de salud Distrito
Sanitario Granada Metropolitano

Unidad de gestión clínica de prevención,
promoción y vigilancia de la salud



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD





“Salud sexual es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; no es meramente ausencia de enfermedad, disfunción o malestar” (OMS, 2002)

"La salud sexual requiere un acercamiento positivo y respetuoso hacia la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de obtener placer y experiencias sexuales seguras, libres de coerción, discriminación y violencia. Para que la salud sexual se logre y se mantenga, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y cumplidos"
(OMS 2002)



Historia

EDAD MEDIA

A partir de la Edad Media empieza la reclusión de la mujer. La mujer desnuda es símbolo de pecado

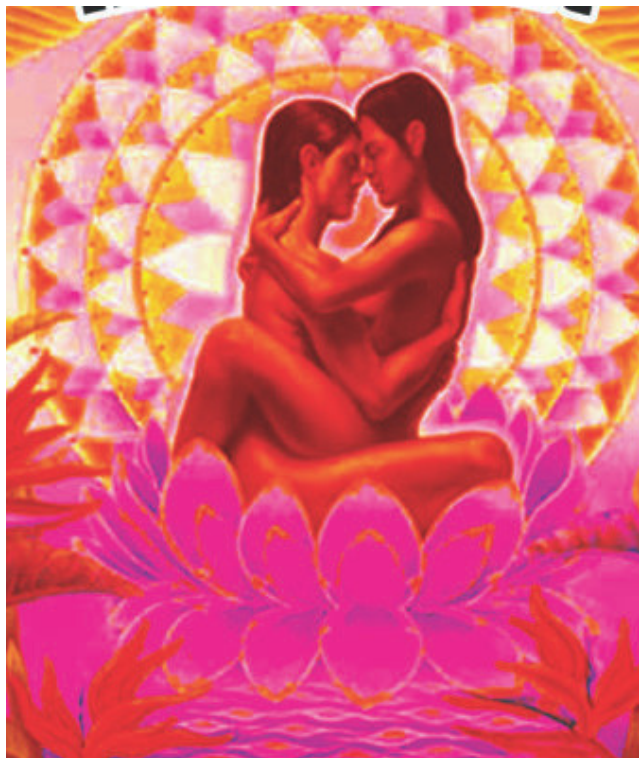
S XVIII Y XIX

Las mujeres desaparecen de la vida pública y son reclusas en casa o en conventos

La religión judeocristiana
consideró a las mujeres
como simples objetos
sexuales, cuya función era la
de procrear, perpetuar y
servir a los hijos



La religión islámica
oculta a la mujer bajo
pesados ropajes



OCCIDENTAL & ORIENTAL

SEXO =TABÚ

- No se habla abiertamente de sexo
- Confinado al lecho conyugal, por supuesto, dentro del matrimonio.
- Los medios de comunicación no lo abordan.

SEXO =PROCEACIÓN

- Los hijos: fin del matrimonio
- Sexo = Lo genital
- Heterosexualidad: única forma de relación
- Acto sexual: Coito vaginal, es lo normal
- Negación del placer





HUESOS Y MUSCULOS
POCO MARCADOS

HOMBROS
ESTRECHOS
FORMAS
REDONDEADAS

CADERAS
ANCHAS



VOZ AGUDA



CABELLO LARGO
NARIZ PEQUEÑA

LÍNEA DEL CABELLO
REDONDEADA

FALTA DE PELO EN LA
CARA



NUEZ POCO VISIBLE



ANDAR GRACIOSO Y SUAVE



AFICION A LAS TAREAS DEL HOGAR



TENDENCIA A LA OBEDIENCIA

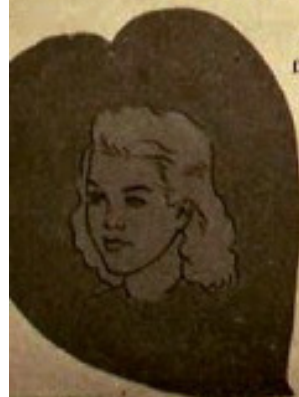
INSTINTO GENESICO
PASIVO



PREDOMINIO
DE LOS SENTIMIENTOS
SOBRE LA RAZON



DESEOS D
MATERNIDAD



AFICION A LAS COSAS
CONCRETAS



¿ES USTED 100 POR 100 FEMENINA? — He aquí los principales caracteres de la mujer femenina. En el texto explicamos el origen de estos caracteres, sus trastornos y el modo de corregir éstos.



LA SEXUALIDAD ES MASCULINA

- El hombre papel activo (llevando la iniciativa)
- Es el deseante: sujeto de deseo
- La mujer es objeto de deseo: actitud pasiva y subordinada al varón

LA SEXUALIDAD EN LA MUJER

- Abstinencia y Virginidad como grandes valores
- De profesión ama de casa
- Mujer sólo esposa y madre
- Prudente, resignada y al servicio de su esposo
- Relación asimétrica hombre-mujer





Guía de la buena esposa

11 reglas
para mantener
a tu marido
feliz

Sé la esposa que
él siempre soñó

Con el amor
no basta

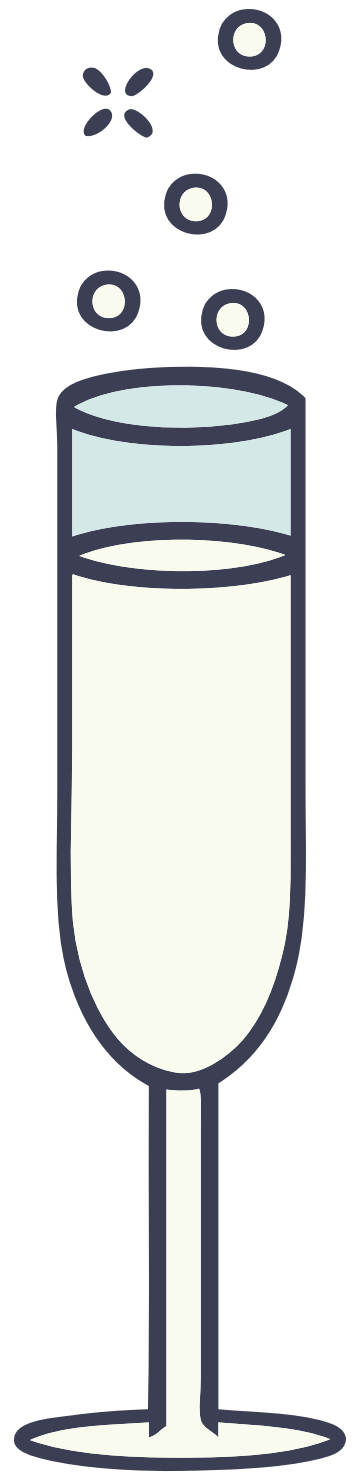


Conocerte

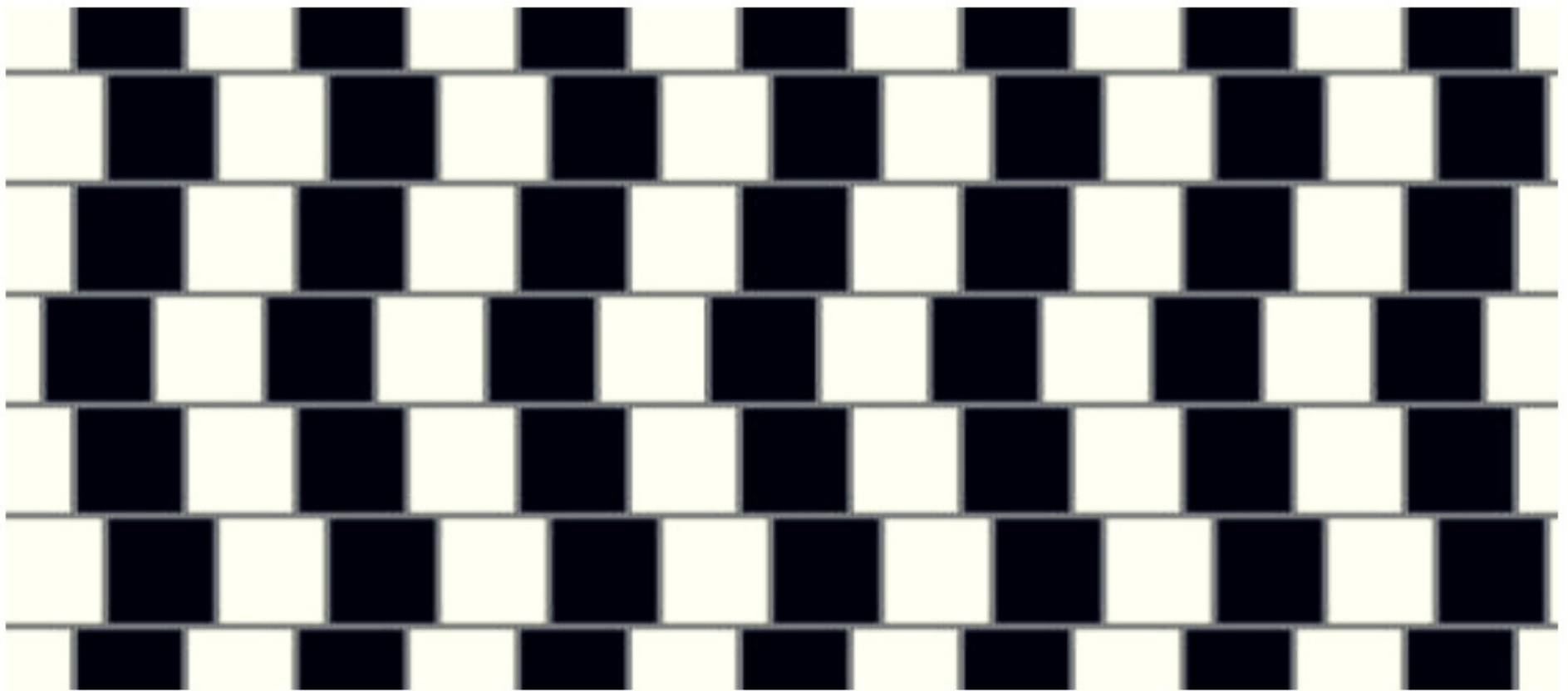
Aceptarte

Valorarte

Amarte



"La *imagen corporal* es un concepto que se refiere a la manera en que uno percibe, imagina, siente y actúa con respecto a su propio cuerpo."



DISTORSIÓN PERCEPTUAL

La persona ve su defecto como mayor, más pronunciado
o más desviado de lo que es en realidad



ERRORES COGNITIVOS

Son pensamientos irracionales que generan críticas hacia una misma.

Se dan a través de un diálogo interno con nosotras mismas y la mayor parte de las veces se vive de una manera inconsciente, por lo que al pasar desapercibido es difícil modificar.

Los errores cognitivos afectan especialmente a la auto imagen corporal

EMOCIONAL

Devaluando el concepto de nosotras mismas, y pensando que es algo obvio para los demás. Como consecuencia de ello exponer o comunicar con mi cuerpo es emocionalmente negativo

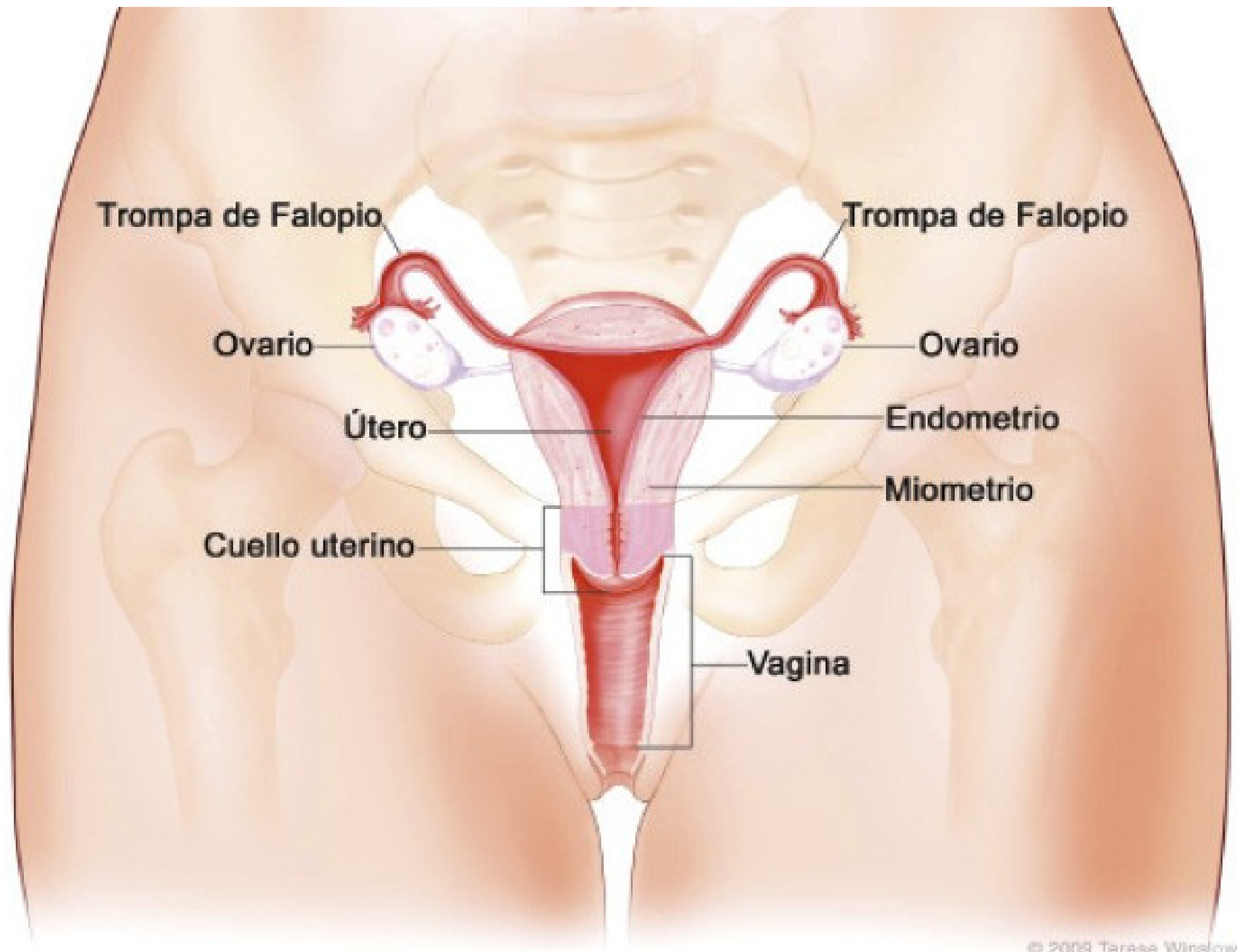


CONDUCTUAL

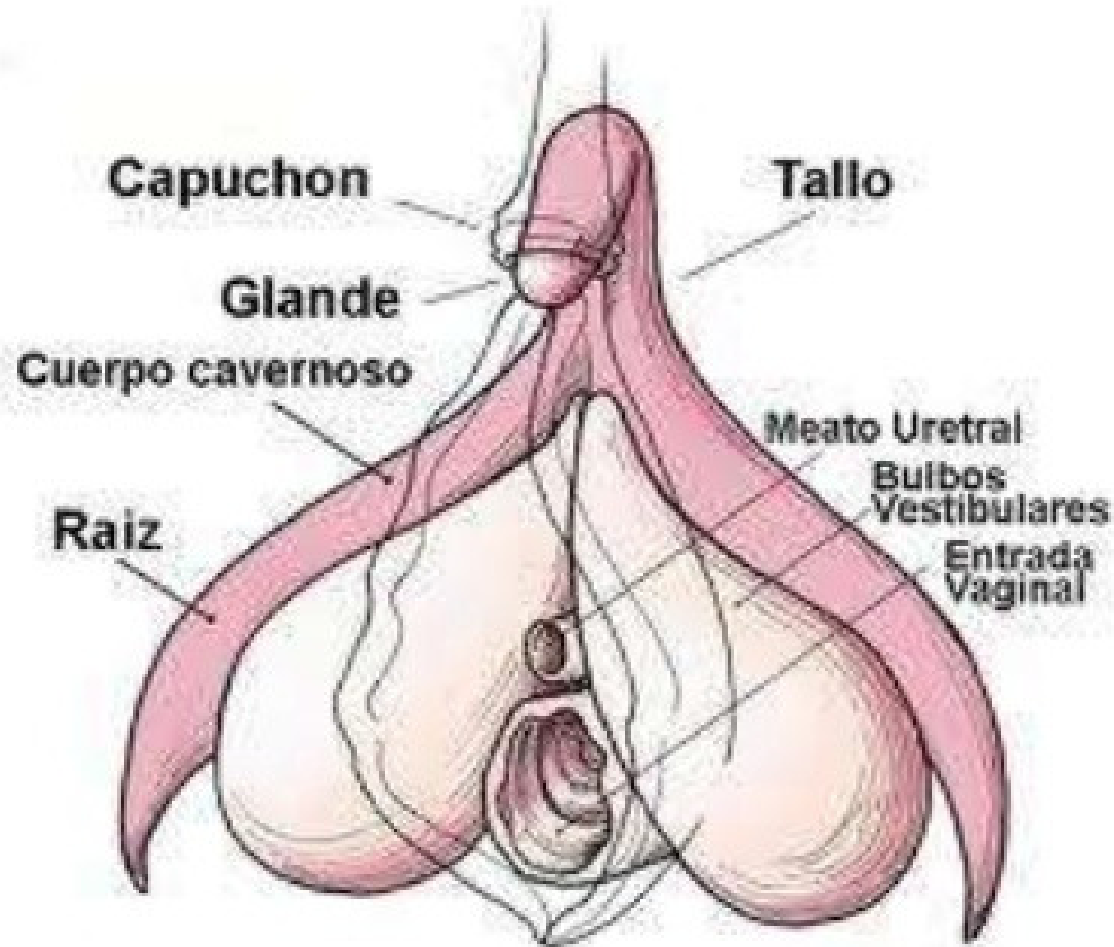
Evitación:

- Vergüenza
- "Moral"





Anatomía del Clítoris



**Prepucio del
clitoris**

**Labios
mayores**

**Apertura
vaginal**

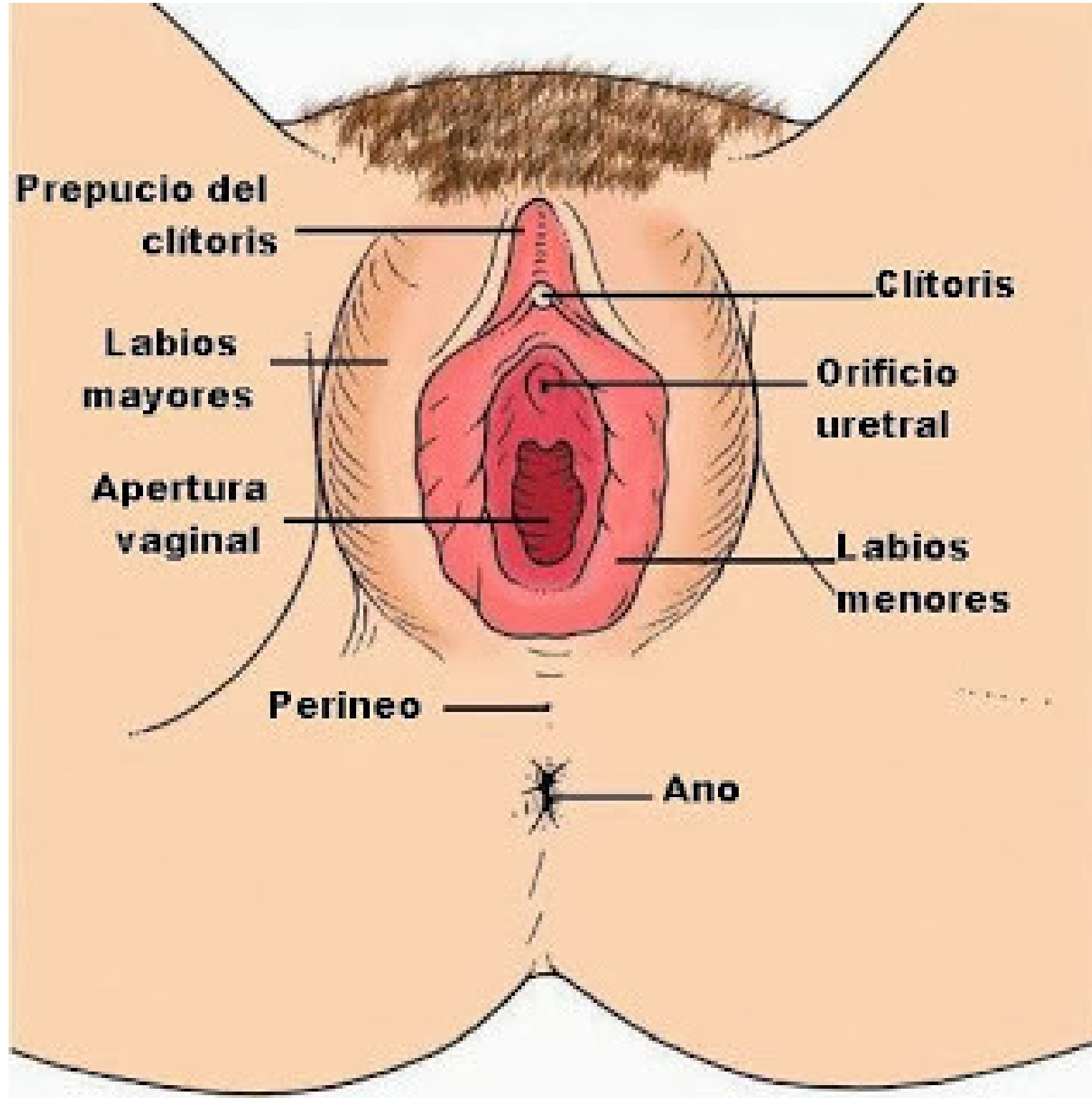
Perineo

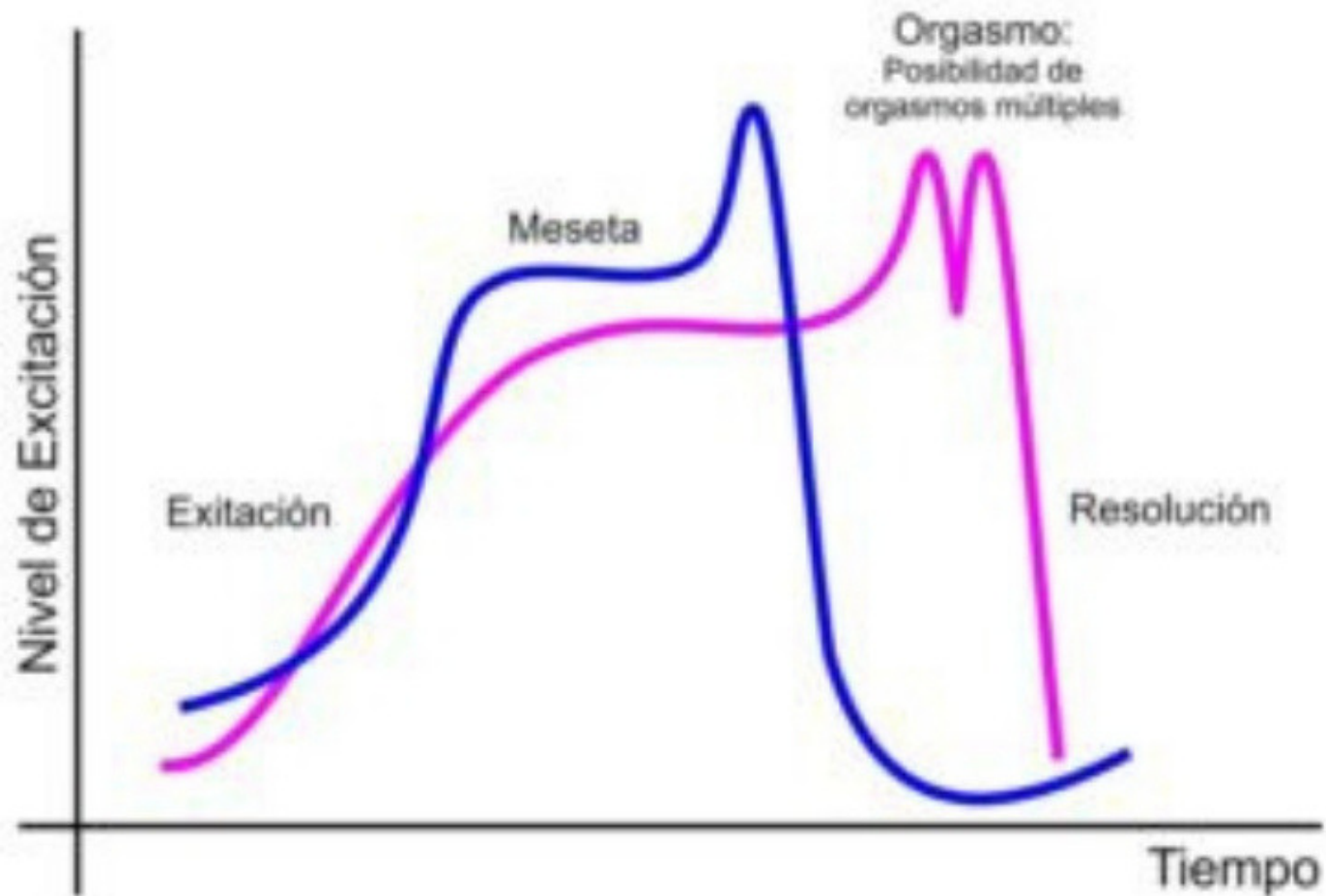
Clitoris

**Orificio
uretral**

**Labios
menores**

Ano





RESPUESTA SEXUAL

HELEN KAPLAN 1979



DESEO SEXUAL

Se llama *deseo, libido o apetito sexual* al estado mental de atención a estímulos eróticos y motivación, para responder a ellos para gratificarse, que precede la realización de actos sexuales y/o la acompaña.

Tiene componentes cognitivos y afectivos, además de un sustrato neurohormonal.

Puede presentarse de modo "espontáneo" o bien "reactivo"; se llama así cuando se produce en respuesta a diversos estímulos sensoriales y otras incitaciones por parte de la pareja o propia, incluida la propia excitación fisiológica inducida de modo reflejo, en un contexto de afecto positivo.

AUTOEROTISMO /ORGASMO

- Liberación de **endorfinas**-analgésicos naturales
- Liberación de serotonina-Digestión
- -Estado de ánimo
- -Agresividad
- Reducción de la presión sanguínea y de la tensión de los vasos sanguíneos cerebrales
- Liberación de oxitocina

Universidad de Texas, en Austin, Archives of Sexual Behavior, investigadores David Buss y Cindy Meston





EJERCICIO

El ejercicio mejora el estado físico, y la energía sexual es una parte más del bienestar físico. Las mujeres que padecen depresión y los efectos secundarios de los antidepresivos, a menudo, experimentan pérdida de deseo sexual. Hacer ejercicio antes de la estimulación sexual mejora la experiencia de las mujeres y la respuesta física al sexo.

Un estudio comparó la eficacia del ejercicio y de la testosterona para aumentar la excitación en las mujeres. El ejercicio dio mejores resultados.

FANTASÍAS/ TÉCNICAS COGNITIVAS

Sexual arousal and desire: interrelations and responses to three modalities of sexual stimuli. J Sex Med. 2012 Sep;9(9):2315-29.

RESPIRACIÓN Y ESTIRAMIENTOS

Effect of combined psycho-physiological stretching and breathing therapy on sexual satisfaction. BMC Urol. 2013 Mar 25;13:16.



EJERCICIOS DE KEGEL

Tareas para casa...



“Nadie puede volver atrás
y empezar un nuevo comienzo,
pero cualquiera puede
comenzar hoy mismo
y hacer un nuevo final.”

Maria Robinson

