

INFORMACIÓN

SALUD

SEXUAL

GRUPO GESS AEEM | 2023 |

La información sobre la sexualidad abarca muchos aspectos, entre ellos: la reproducción, los métodos anticonceptivos, las enfermedades de transmisión sexual, la igualdad, la identidad y la violencia de género entre otros. Este documento pretende ofrecerle unas nociones básicas sobre otros aspectos de la sexualidad igualmente importantes. Léala con atención y consulte a su médico todas aquellas dudas que le surjan. No lo olvide, su salud sexual puede mejorar y existen profesionales que la pueden ayudar.

La educación sexual es una herramienta que tenemos a nuestro alcance que nos ayuda a vivir de forma libre nuestra sexualidad

La salud sexual según la Organización Mundial de la Salud:

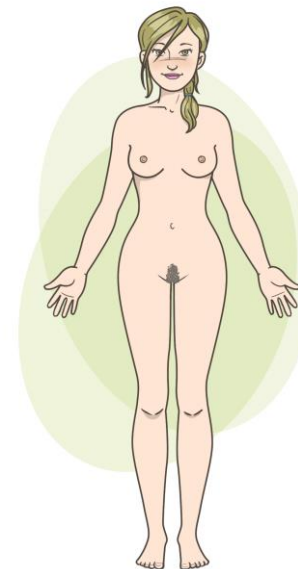
“Es el estado de bien estar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad. Para que la salud sexual se logre y se mantenga, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y ejercidos a plenitud. Esto requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener relaciones sexuales placenteras y seguras, libres de coerción, discriminación y violencia”

La salud sexual es un derecho de todas las personas.

La sexualidad satisfactoria se relaciona con una mejor calidad de vida.

El cuerpo

La aceptación de nuestro cuerpo está muy influenciada por el modelo de belleza que nos rodea. Pero la realidad, es que cada persona tiene un cuerpo diferente que irá cambiando a lo largo de los años o por



diferentes circunstancias como determinados tratamientos o cirugías.

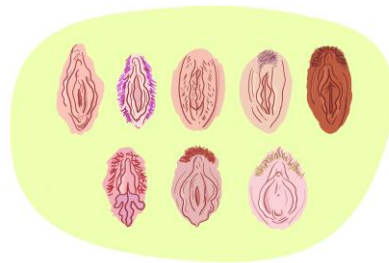
Debemos desprendernos de las falsas creencias que indican que sólo podemos sentir placer o despertar el deseo en las demás personas si nos acercamos al estereotipo de belleza impuesto por la sociedad. Por tanto, si somos capaces de mirarnos en un espejo y aceptarnos tal y como somos dará pie a conseguir una sexualidad plena.

Lo que nos diferencia del resto, lo que nos hace únicos y únicas, sea cual sea nuestra edad, es lo que transmitamos, ahí radica nuestro atractivo. Nuestro cuerpo tiene capacidad de sentir y de transmitir, tiene capacidad de amar y de ser amado.

Es importante cuidarse, mimarse, valorarse y quererse.

Anatomía sexual femenina

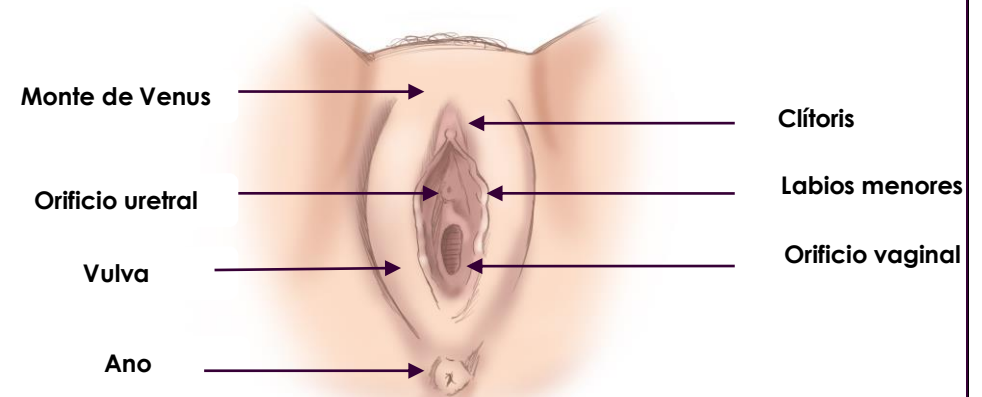
Muchas mujeres consideran que sus genitales son raros o feos, pero la realidad es que muy pocas los conocen. Hay multitud de tipos, tonos, con más o menos vello ... sin que esto signifique que unos sean mejores que otros.



En este apartado pretendemos animar a las mujeres a conocerse mejor.

La mujer tiene órganos genitales internos (vagina, útero o matriz, ovarios y trompas de Falopio) y externos (vulva, clítoris, labios menores y labios mayores. También podemos observar el orificio vaginal, el ano y el orificio uretral).

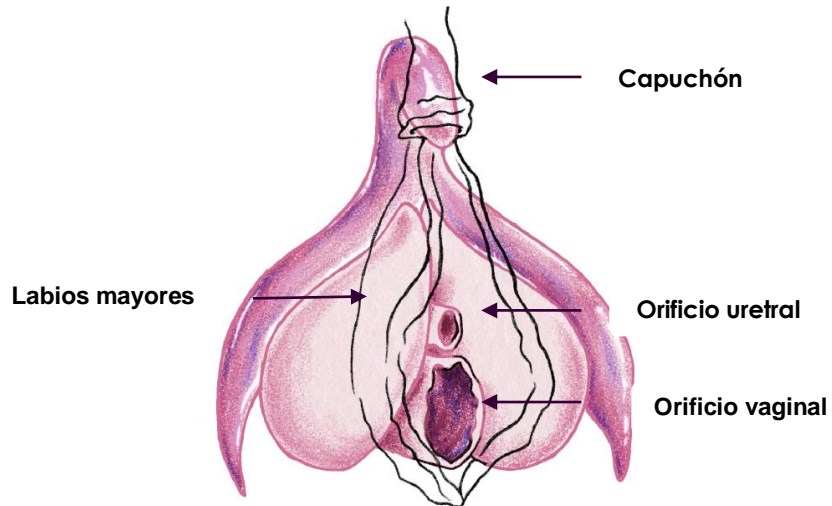
Los órganos externos los podemos ver a simple vista y son muy sensibles, esto hace que se relacionen con el placer.



Al clítoris llega un gran número de terminaciones nerviosas, por tanto, es un órgano capaz de darnos placer cuando es acariciado directamente o en las zonas próximas.

¿Sabes cómo es exactamente el clítoris?

El clítoris es un órgano más grande de lo que imaginas, puede medir de 9 a 11 centímetros. Lo que podemos ver cuando nos miramos con un espejo, es sólo una pequeña parte llamada glánde que se encuentra cubierta por un capuchón protector. El resto del clítoris se extiende en profundidad y se prolonga hacia la vagina y hacia los labios mayores. Por ese motivo, podemos tener sensaciones placenteras cuando acariciamos cualquiera de estas áreas.



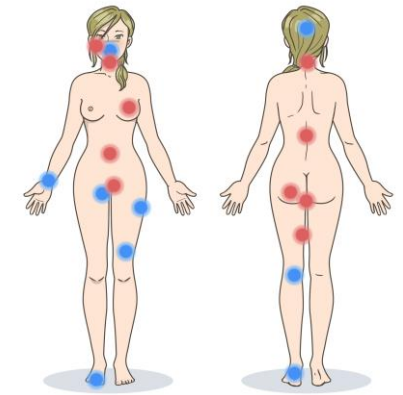
La **zona C** corresponde a la zona de contacto entre la vagina y la parte interna del clítoris; es muy sensible. No se sitúa exactamente en el mismo lugar en todas las mujeres, aunque se puede encontrar en el tercio externo de la vagina hacia la cara anterior de la misma.

Se puede acceder a esta parte por ejemplo mediante la introducción de un dedo.



Es aconsejable que todas las mujeres se observen con ayuda de un espejo para identificar las diferentes partes de los genitales externos, favoreciendo así nuestro propio aprendizaje y dándonos la oportunidad de querernos.

Sin embargo, es importante saber que nuestro cuerpo está repleto de puntos que nos pueden provocar una experiencia agradable durante su estimulación. Ampliando nuestras sensaciones sin centrarnos en los genitales, conseguiremos aumentar nuestra capacidad de placer y bienestar.



Todo nuestro cuerpo es capaz de sentir placer

Relaciones sexuales

Las relaciones sexuales pueden incluir muchas prácticas, la masturbación, el sexo oral, las caricias, sin que la penetración sea obligatoria.

Como hemos visto, la sexualidad no sólo tiene que ver con los genitales, está incluido todo el cuerpo. Si dejamos fluir nuestros sentimientos y emociones y nos permitimos disfrutar del contacto físico sin autoevaluarnos constantemente podremos disfrutar de una sexualidad satisfactoria.

Para ello debemos darnos permiso a:

- Conocernos mejor.
- Experimentar.
- Comunicarnos con nuestra pareja.
- Disfrutar de las relaciones sexuales.
- Cuidar de nuestra salud.
- Disfrutar de la sexualidad sin pareja.



El placer y el deseo sexual

El placer es un sentimiento agradable que se consigue al satisfacer algunos deseos. Como cuando tenemos sed y bebemos, escuchamos música, comemos... y también a través de la sexualidad.

El deseo sexual es un impulso que aparece ante una excitación como la respuesta del cuerpo a la estimulación. Esta estimulación puede ser de diferentes maneras, por estímulos olorosos, por el oído, por la vista, por el tacto, por el gusto, a través de recuerdos, de fantasías...

Las fantasías sexuales ayudan a aumentar el deseo. Se puede aprender imaginando escenas eróticas o recordando las que ha experimentado, visto en el cine o leído, dando rienda suelta a la imaginación.



Sin embargo, una de las disfunciones sexuales más frecuentes en la mujer está relacionada con el bajo deseo.

Esto se asocia con diferentes factores:

- Una educación sexual restrictiva.
- Malas experiencias sexuales previas.
- Enfermedades como el hipotiroidismo, la diabetes, la hipertensión, el cáncer.



- Dolor durante la relación sexual.
- Determinados fármacos.
- La baja autoestima.
- Fallos de comunicación en la relación de pareja.
- ...

Es importante que conozcamos estos factores para intentar solucionar su causa, ya que el deseo y el placer son aspectos importantes en nuestro desarrollo como personas y en nuestra calidad de vida.

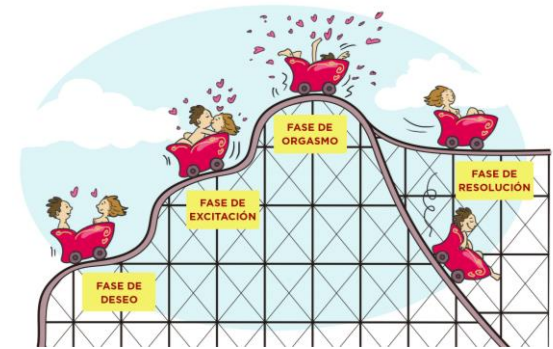
No debemos esperar que el deseo resurja de la nada de forma milagrosa, no disponemos de un interruptor del deseo. Tenemos que buscarlo.

El orgasmo

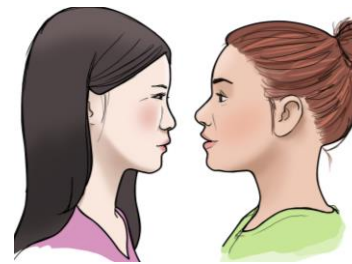
Es el punto más álgido del placer sexual. Llegamos tras la fase de excitación, dura unos pocos segundos, nos provoca una satisfacción general, relajación y tranquilidad.

No obstante, durante nuestras relaciones sexuales no debemos centrar el objetivo hacia ese punto (que a veces se alcanzará y otras no). Si lo hacemos, nos perderemos todas las sensaciones

placenteras que surgen por el camino y que nos pueden satisfacer de igual manera.



La comunicación



Como hemos visto, todo nuestro cuerpo está preparado para sentir placer. Por eso, si nos permitimos conocernos, seremos capaces de comunicarnos abiertamente con nuestra pareja, indicándole lo que nos gusta o no, mejorando nuestra satisfacción sexual.

Autoras: Luisa Esther Gutiérrez García, Carmen Molo Amorós

Con la colaboración del grupo GESS AEEM

