

Intervención en Disfunciones Sexuales Femeninas

José Bustamante Bellmunt

SALUD SEXUAL


Definición

Una **Disfunción Sexual** supone una alteración durante una o más fases de la respuesta sexual humana.

Una **Disfunción Sexual femenina** se definirá por tanto por una alteración que sufre la mujer durante una o más fases de su respuesta sexual.

¿Pero cómo valoramos una alteración?

Marisa 33 años

Viene a consulta explicando que desde hace unos meses tiene dificultades para lograr un orgasmo con su pareja.

Al preguntarle sobre su excitación, nos cuenta que desde siempre en la mayoría de sus relaciones utiliza lubricantes para facilitar la penetración.

¿Pero cómo valoramos una alteración?

Las disfunciones sexuales tienen mucho que ver con la vivencia que el paciente tiene sobre lo que ocurre

*En definitiva, para **evaluar una disfunción sexual** no basta con conocer el funcionamiento que el “organismo” tiene en la respuesta sexual. Necesitamos contar con la **PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL PACIENTE** y/o su pareja.*

Debemos tener en cuenta

- Cada mujer tiene **su propio nivel “normal”** de respuesta sexual.
- Y ese nivel “normal” puede **variar en función de la etapa vital** (Edad, Pareja, Situación social, laboral, familiar, etc.)

Definición Completa

*Una **Disfunción Sexual femenina** se definirá por tanto por una alteración que sufre la mujer durante una o más fases de su respuesta sexual, interfiriendo esta o imposibilitando la satisfacción de la misma*

Algunos datos

¿Qué problemas sexuales femeninos son los que llegan con más frecuencia a consulta?

Algunos datos

Según los últimos estudios sobre disfunciones sexuales femeninas en Europa. De las mujeres que acuden a consulta para tratar un problema sexual:

44% Deseo Sexual hipoactivo.


24% Anorgasmia.

11% Dolor durante la penetración.

9 % Vaginismo

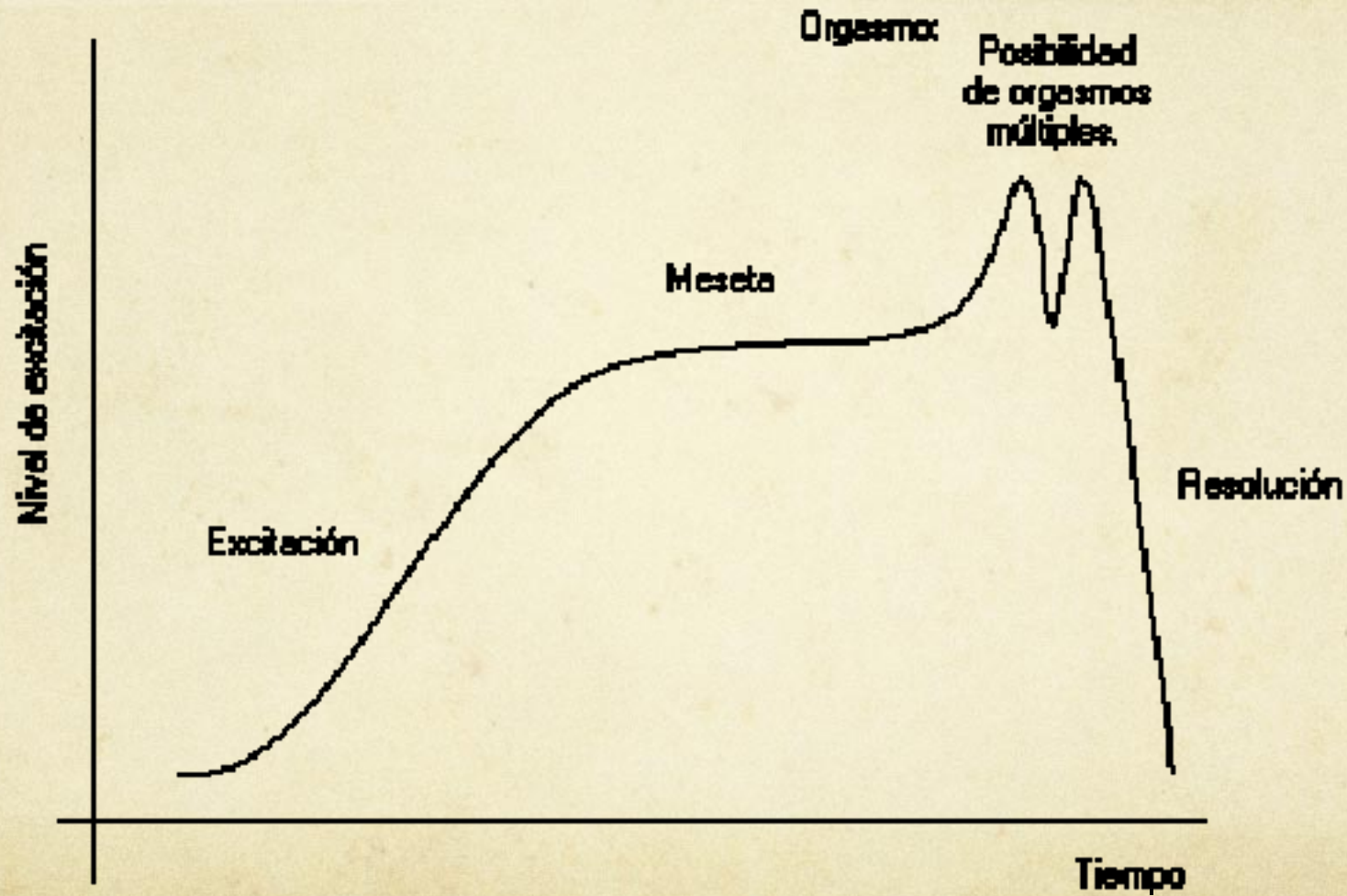
7 % Dificultades para lograr la excitación.

5 % Otros Problemas Sexuales.

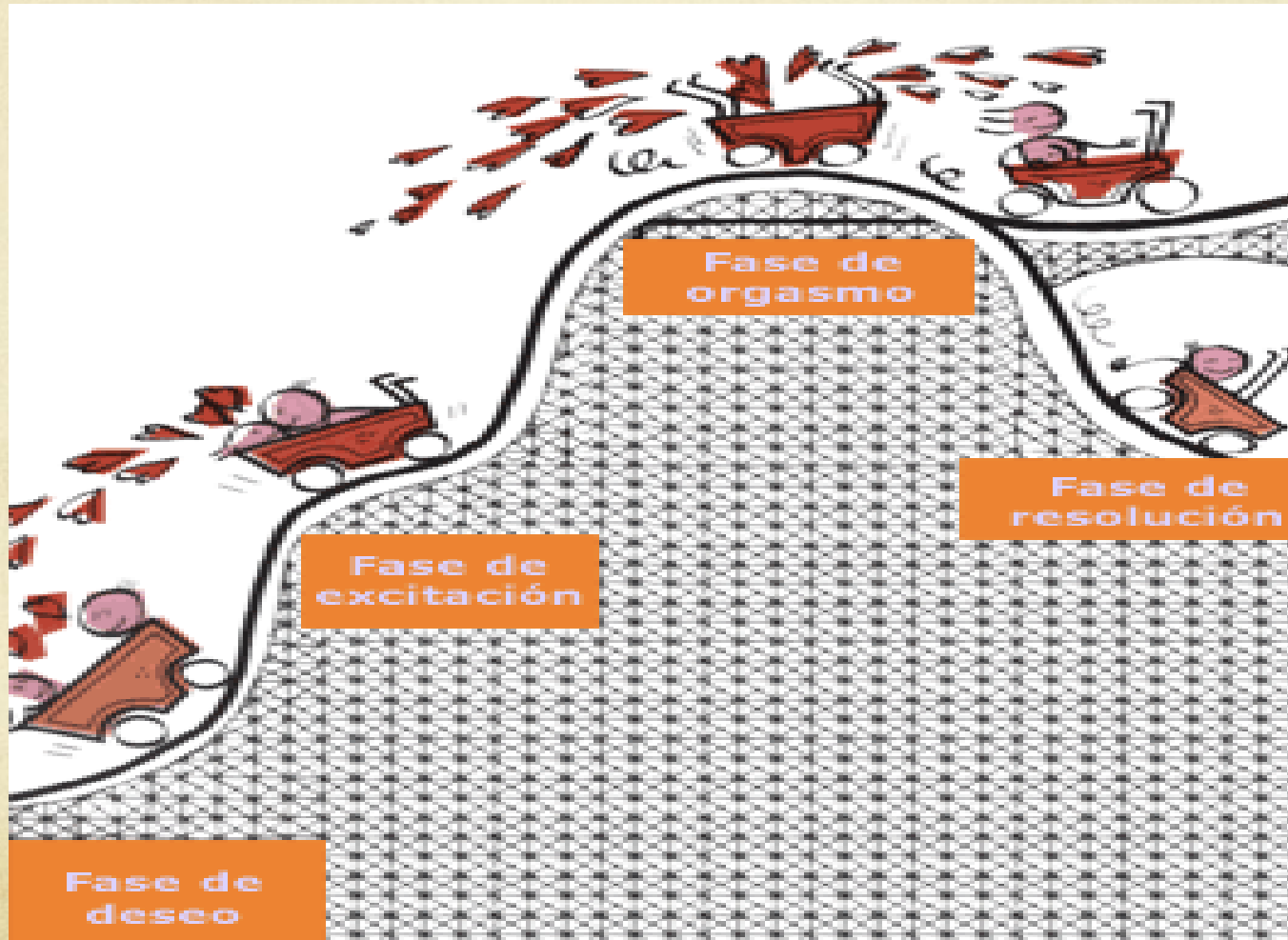


***Clasificación de las
disfunciones sexuales***

Respuesta Sexual Femenina

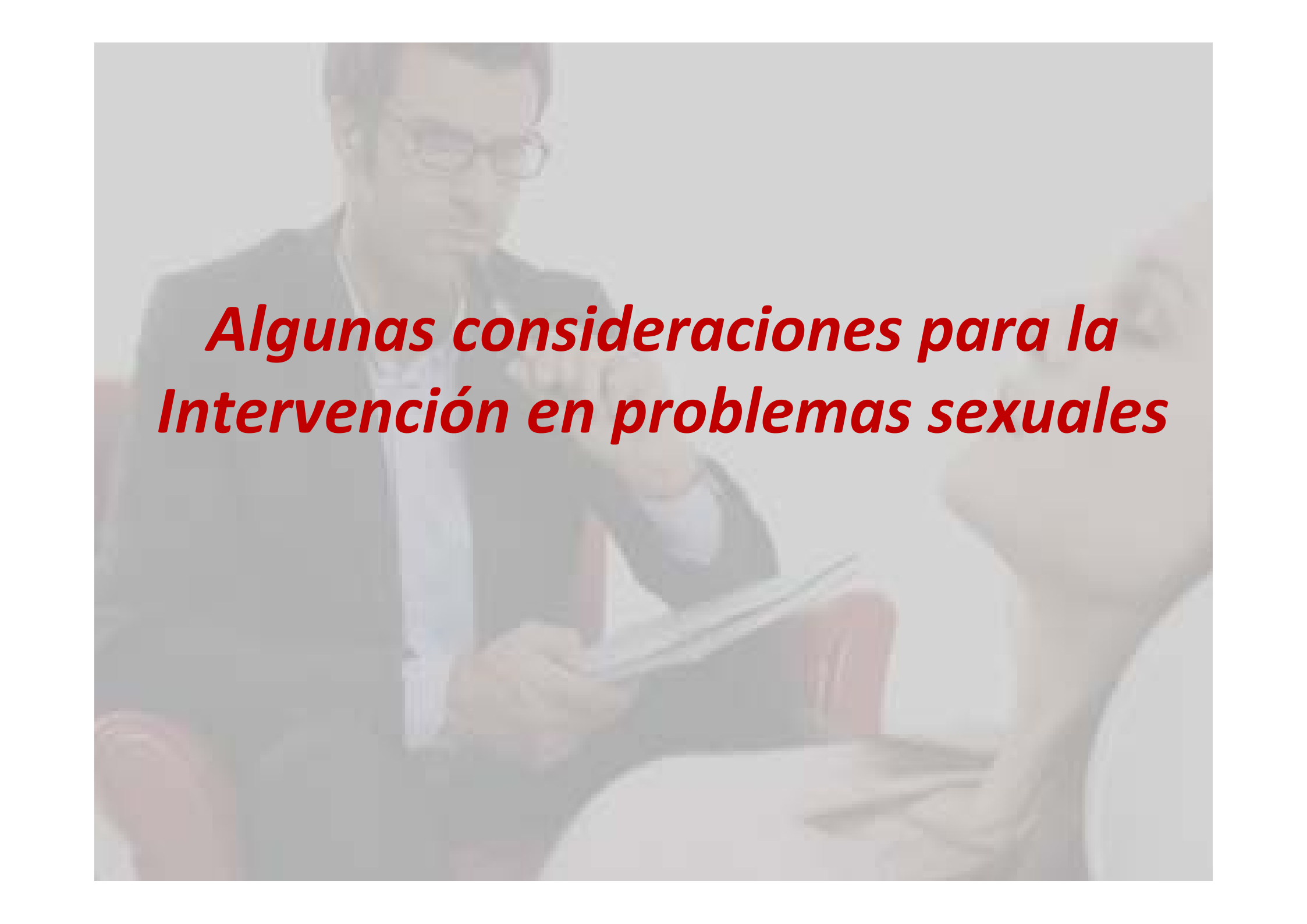


Respuesta Sexual Femenina



Clasificación General de las DS femeninas

1. *Disfunciones en la Fase de DESEO SEXUAL*
2. *Disfunciones en la Fase de EXCITACIÓN SEXUAL*
3. *Disfunciones en la Fase de ORGASMO*
4. *Disfunciones Sexuales por DOLOR*



***Algunas consideraciones para la
Intervención en problemas sexuales***

Intervención en problemas sexuales

- Para llevar a cabo una adecuada intervención es fundamental entender la naturaleza compleja de la sexualidad.
- La sexualidad tiene una dimensión psicológica, biológica y social, lo que hace que cuando hablamos de problemas sexuales, tengamos que hacerlo también del malestar psicológico que genera y/o de las dificultades sociales que puede acarrear.

Intervención en problemas sexuales

- La sexualidad es una parte fundamental del ser humano, por ello y aunque a cada individuo le afecta de manera diferente, un problema sexual acostumbra a menoscabar la autoestima, valoración e incluso identidad del individuo.
- La sexualidad es uno de los pilares básicos de una pareja. Muchos problemas sexuales aparecen sólo cuando hay pareja, suponen conflictos serios en la pareja, aparecen sólo con una pareja concreta o justamente por el hecho de no encontrar pareja.

A close-up photograph of human skin, showing a red, irritated area that appears to be a rash or a burn. The skin is wrinkled and the redness is concentrated in the center, with some white, scaly patches. The background is a soft, out-of-focus light color.

Disfunciones en la Fase de DESEO SEXUAL

- *Deseo Sexual Inhibido.*
- *Deseo Sexual Hipoactivo.*
- *Aversión al sexo*

Deseo Sexual Hipoactivo o inhibido

- Bajo nivel de apetencia e interés sexual. (fantasías)
- Dificultad para iniciar o responder a la iniciativa sexual.

Primaria o Secundaria

Si ha sucedido siempre o por el contrario la persona solía tener deseo y ya no lo tiene

Generalizada o Situacional

Si la falta de deseo es general o si está centrada únicamente en la pareja

CAUSAS MÁS FRECUENTES DEL DESEO SEXUAL HIPOACTIVO O INHIBIDO

PROBLEMAS DE PAREJA

- Carencia de intimidad emocional. (*“No puedo decirle lo que siento, él tampoco me lo dice, ni siquiera sé si todavía me quiere o esta por estar”*)
- Problemas de comunicación sexual. (*No transmiten los mensajes de seducción, deseo, juegos, etc.*).
- Carencia de afecto no sexual. (*“Sólo se acerca cuando quiere sexo”*)
- Conflictos constantes e intensos.
- Falta de tiempo de calidad en pareja.

CAUSAS MÁS FRECUENTES DEL DESEO SEXUAL HIPOACTIVO O INHIBIDO

EXPERIENCIAS SEXUALES TRAUMÁTICAS

- Abusos Sexuales
- Violaciones
- Relaciones sexuales muy dolorosas.
- ...



CAUSAS MÁS FRECUENTES DEL DESEO SEXUAL HIPOACTIVO O INHIBIDO

Falta de información, Mitos y falsas creencias sobre la sexualidad que acaban por provocar

- Monotonía (Si nos amamos siempre tendremos ganas)
- Aburrimiento (Si algo funciona en el sexo, es mejor no cambiarlo)
- Pereza (Si no es por no ir, pero ir pa na. TODO/NADA)



Mitos y Falsas creencias

Si te amo tengo que desearte siempre. Sin tener que hacer nada para mantener ese desepe



Mitos y Falsas creencias

A él siempre le apetece, es un hombre, pero a mi es normal que sólo me apetezca de vez en cuando.



Mitos y Falsas creencias

Si no me apetece es porque mi pareja no sabe seducirle o excitarle



Mitos y Falsas creencias

***El deseo tiene que ser espontáneo.
El sexo es algo que tiene que surgir***



Mitos y Falsas creencias

Si inicio un contacto sexual es para acabarlo. Una vez lo enciendo no puedo dejarlo a medias

Definir adecuadamente la sexualidad como forma de comunicación y conocimiento privilegiados

masturbación

Coito

Besos

Palabras

Orgasmo

Sexo Oral

Miradas

Caricias

...

Palabras

Miradas

Orgasmo

Coito

Sexo Oral

Masturbación

Caricias

Besos

CAUSAS MÁS FRECUENTES DEL DESEO SEXUAL HIPOACTIVO O INHIBIDO

EDUCACIÓN SEXUAL REPRESIVA

La transmisión por parte de los padres, familiares, escuela, religión o sociedad en general de actitudes antisexuales llevan a muchas mujeres a vivir el sexo como pecaminoso, sucio, vergonzante y contrario a la moral.

CAUSAS MÁS FRECUENTES DEL DESEO SEXUAL HIPOACTIVO O INHIBIDO

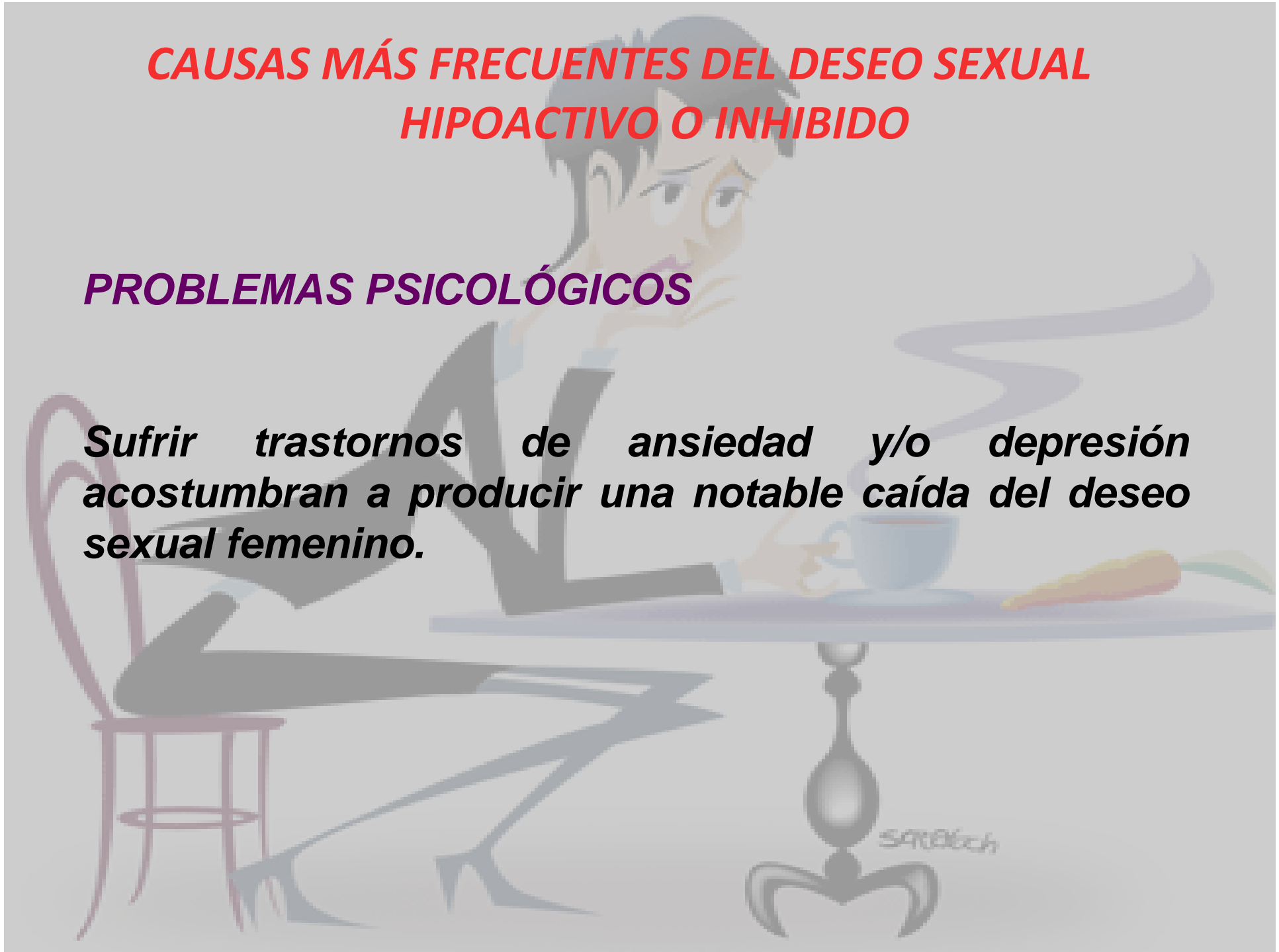
CAUSAS ORGÁNICAS

- Enfermedades Medulares (EM, LM, EB, ELA)
- Trastornos Hormonales.
- *Efectos secundarios de algunos fármacos.*
- *Reiteración de períodos de fatiga, insomnio, estrés,...*

CAUSAS MÁS FRECUENTES DEL DESEO SEXUAL HIPOACTIVO O INHIBIDO

PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

Sufrir trastornos de ansiedad y/o depresión acostumbra a producir una notable caída del deseo sexual femenino.



CAUSAS MÁS FRECUENTES DEL DESEO SEXUAL HIPOACTIVO O INHIBIDO

OTROS PROBLEMAS SEXUALES

Quando otros problemas sexuales, como la anorgasmia, dispareunia o el vaginismo no se resuelven, pueden derivar en problemas de Deseo sexual. Al igual que si es la pareja quien aqueja otras dificultades sexuales que interfieren en la satisfacción de la relación sexual. (Ey. Precoz, Disfunción Eréctil,..)

Tratamiento a la falta de deseo femenino

El tratamiento debe dirigirse inicialmente a reducir los motivos que previamente se han señalado como inhibidores del deseo en la paciente.

Tratamiento a la falta de deseo

1. Eliminación de las barreras

1. Educación Adecuada sobre la sexualidad para eliminar mitos y falsas creencias.

2. Trabajo en fantasías sexuales.

3. Ejercicios de mejora en comunicación afectiva y erótica.

1. Ejercicios enfocados a reavivar el interés y el universo sexual.

Aversión al Sexo

- Se refiere a la evitación o rechazo de la actividad sexual, produciendo en quien lo padece reacciones de ansiedad ante la proximidad, visión o presencia de una actividad sexual

Primaria o Secundaria

Si ha sucedido siempre o por el contrario la persona no tenía aversión anteriormente.

Generalizada o Situacional

Si la aversión al sexo es general o si está centrada únicamente en una pareja o en relación a determinadas prácticas.

CAUSAS MÁS FRECUENTES DEL AVERSIÓN AL SEXO

EXPERIENCIAS SEXUALES TRAUMÁTICAS

- Abusos Sexuales
- Violaciones
- Relaciones sexuales muy dolorosas.
- ...

Tratamiento a la aversión al sexo

1. Tratamiento psicológico del hecho traumático.

1. Exposición progresiva a los estímulos temidos. (Imaginación, real si se cuenta con pareja sexual de confianza)



*Disfunciones en la Fase
de **EXCITACIÓN SEXUAL***

Disfunciones en la Fase de EXCITACIÓN SEXUAL

*Dificultades persistente o recurrente para obtener o mantener la respuesta de **excitación** (lubricación, vasocongestión genital, tumescencia de los labios mayores, menores y el clítoris, o dilatación de los dos tercios internos de la vagina) **ante un estímulo adecuado en tipo, intensidad y duración.***

Causas de los problemas de EXCITACIÓN

- ORGÁNICAS

Engloban a aquellos casos de sequedad que se dan como consecuencia de una caída de estrógenos o a los efectos secundarios de algunas medicaciones.

- CAUSAS PSICOLÓGICAS

El desinterés por la pareja, el miedo, la vergüenza, las dificultades para concentrarse en la actividad sexual son algunas de las barreras que pueden producir problemas en la respuesta de excitación femenina

Tratamiento a la aversión al sexo

- *En los casos de CAUSA ORGÁNICA, conviene determinar la posibilidad de reponer los niveles de hormonas femeninas así como evaluar el tratamiento farmacológico.*
- *Cuando el motivo es PSICOLÓGICO es fundamental trabajar en las creencias, pensamientos y/o conductas que estén afectando a la respuesta de excitación.*

En ambos casos, el uso de lubricantes externos es una muy buena opción para paliar las consecuencias del problema.

Disfunciones en la Fase de **ORGASMO**

La Anormasmia femenina se define por la ausencia o retraso persistente o recurrente del orgasmo, tras una fase adecuada de excitación sexual.

Las dificultades para alcanzar el orgasmo pueden darse en formas y particularidades diferentes.

Disfunciones en la Fase de **ORGASMO**

- *La anorgasmia primaria (La paciente nunca ha experimentado un orgasmo).*
- *Secundaria (La paciente alcanzaba el orgasmo en el pasado, pero dejó de poder hacerlo).*
- *Generalizada (La imposibilidad se da en todas las situaciones)*
- *Específica (La imposibilidad únicamente se da en situaciones concretas)*

CAUSAS FRECUENTES DE ANORGASMIA

- ORGÁNICAS

Engloban a aquellos casos en los que la dificultad viene determinada por problemas físicos, enfermedades o como consecuencia a la ingesta de fármacos.

- CAUSAS PSICOLÓGICAS

Son las más frecuentes en los casos de anorgasmia y tienen que ver con desconocimiento del propio cuerpo, vergüenza, dificultades para dejarse llevar, falsas creencias, estimulación del clítoris marginal,....

Tratamiento anorgasmia femenina

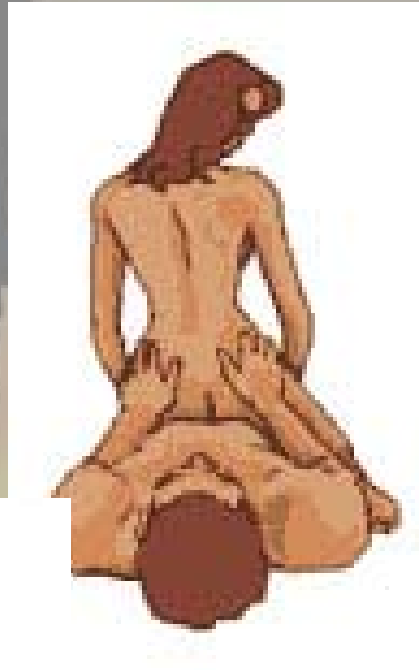
CAUSA ORGÁNICA:

- *Determinar la posibilidad real de conseguir alcanzar el orgasmo. Y nuevas vías de hacerlo.*
- *Atender el consumo de fármacos y bajo supervisión médica balancear las posibilidades.*

Tratamiento anorgasmia femenina por causa psicológica

- *Eliminar Expectativa (Placer no es igual a orgasmo).*
- *Educación Sexual positiva.*
- *Ejercicios de reconocimiento del cuerpo en solitario.*
- *Simulación del orgasmo.*
- *Incorporación de vibrador si es necesario*
- *Alcanzar el orgasmo en solitario.*
- *Ejercicios de reconocimiento del cuerpo en pareja.*
- *Alcanzar el orgasmo sin penetración.*
- *Apoyo de fantasías sexuales*
- *Ejercicios para aumentar la concentración en los sentidos durante la escena erótica.*
- *Tratar de buscar el orgasmo mediante la penetración.*

En busca del Orgasmo en la penetración



Disfunciones Sexuales por Dolor

Dificultades persistente o recurrente para obtener o mantener la respuesta de excitación (lubricación, vasocongestión genital, tumescencia de los labios mayores, menores y el clítoris, o dilatación de los dos tercios internos de la vagina) ante un estímulo adecuado en tipo, intensidad y duración.

Disfunciones Sexuales por Dolor

- Dispareunia

- Vaginismo



DISPAREUNIA

- *Se conoce como dispareunia al dolor durante las relaciones sexuales, en concreto en el coito.*
- *Todas estas perturbaciones están asociadas con experiencias físicas de la excitación. La mayoría de las mujeres sufren dolor en alguna relación sexual e incluso etapa de su vida. Sólo se considerará disfunción si persiste a pesar de las condiciones favorables.*

CAUSAS FRECUENTES

- *Puede tener un origen psicológico. (Dificultades para centrar y sostener la atención en el encuentro sexual, pensamientos negativos, incomodidad).*
- *El 80% de los casos tienen un origen físico.*
 - *Falta de lubricación*
 - *Infecciones vaginales*
 - *Heridas post-operatorias*
 - *Uso de algunos fármacos*

Tratamiento Dispareunia femenina



CAUSA ORGÁNICA:

- *Evaluación médica del problema y tratamiento en consonancia.*

CAUSA PSICOLÓGICA:

- *Educación Sexual*
- *Ejercicios de focalización en las sensaciones que se están viviendo.*
- *Apoyo con la ejercitación de fantasías sexuales.*

VAGINISMO

- Contracción involuntaria de la musculatura puvococcigea ante el intento de penetración.
- El vaginismo puede producirse únicamente ante el coito o también en respuesta a la penetración de un dedo y otros objetos.
- En algunos casos se hace imposible la exploración ginecológica.

CAUSAS FRECUENTES DEL VAGINISMO

- Miedo al dolor en la relación sexual.
- Miedo desproporcionado al embarazo.
- Educación Sexual muy represiva.
- Experiencias traumáticas en relación al sexo.

Tratamiento Vaginismo

- *Entrenamiento en el manejo de la musculatura PC
(Ejercicios de Kegel)*
- *Desensibilización progresiva mediante dilatadores de
tamaños diferentes.
(Primero en solitario, después acompañado de la pareja)*



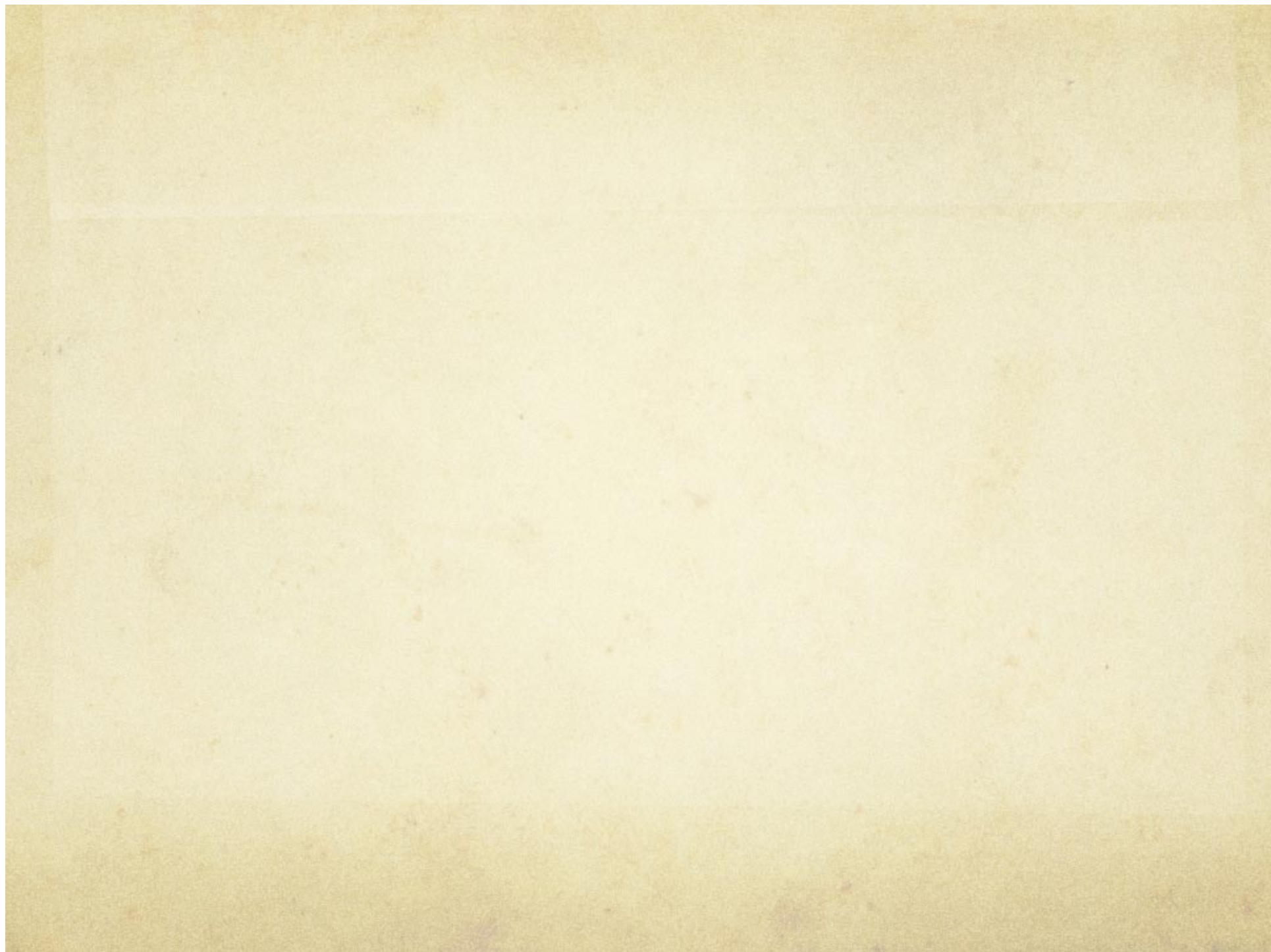
MUCHAS GRACIAS

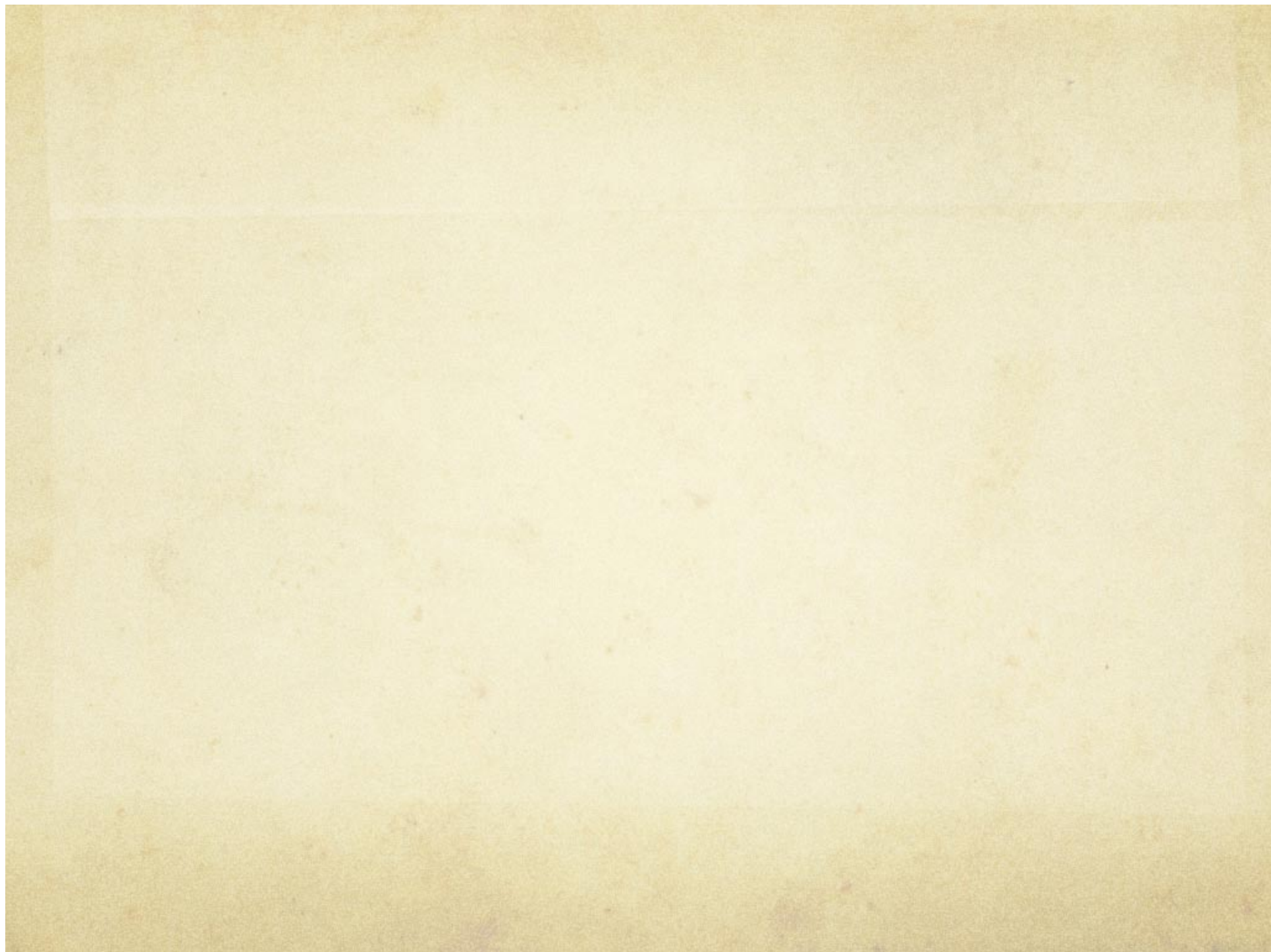


Jose Bustamante Bellmunt

discapacidadysexualidad@gmail.com

Telf. 615 128 649





Repartiendo Alas para quien quiera volar

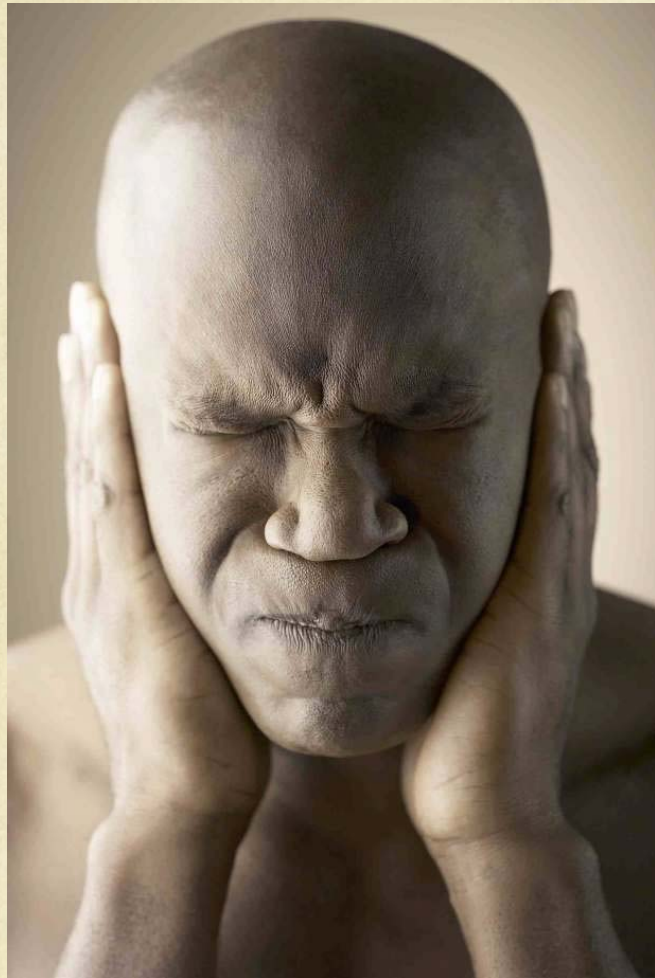
(sobre la desinformación que podría servir para mejorar las disfunciones primarias)

Información

Facilitar la revelación

Dar a conocer las alternativas de tratamientos

Explicar los efectos secundarios de algunos fármacos



**La vergüenza del
paciente y del
profesional rompen el
canal de comunicación**

¿Cómo afrontar una consulta o revelación?

Si estamos dispuestos a ayudar, el primer paso es aprender a mantener un equilibrio entre “No cerrar el canal de comunicación sexual” con el paciente y “mantener la profesionalidad e intimidad”.

¿Cómo afrontar una consulta o revelación?

**Es Inapropiado
Permitir flirteos o insinuaciones
sexuales**

**Responder preguntas personales sobre
nuestra sexualidad.**

¿Cómo afrontar una consulta o revelación?

Es facilitador...

Continuar con naturalidad una conversación sobre sexualidad general

Llamar a las cosas por su nombre sin utilizar eufemismos aunque los utilice el paciente

¿Cómo afrontar una consulta o revelación?

Es facilitador...

Llevar a cabo preguntas sobre las posibles afectaciones sexuales del paciente

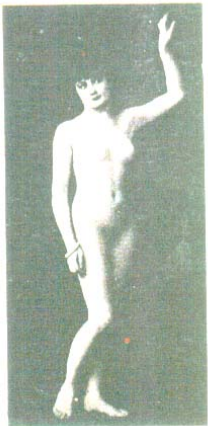
Conocer los recursos a los que derivar al paciente si procede

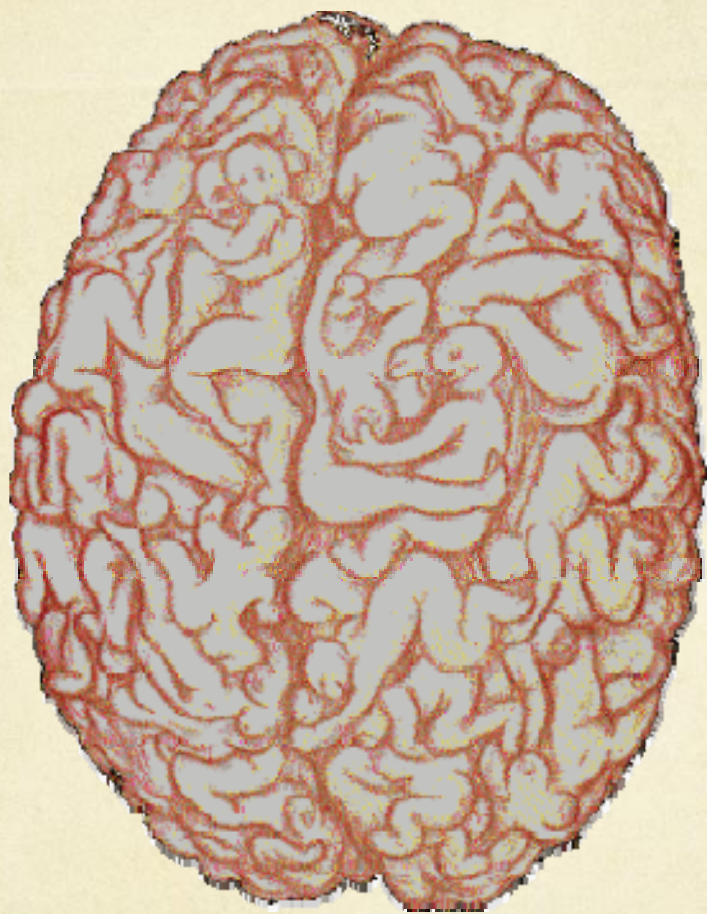


**¿Dudas en relación a vuestra
intervención con problemas
afectivo-sexuales en pacientes con
necesidades físicas especiales?**

**¿ Habéis tenido alguna vivencia de
este tipo?**

Fantasías...



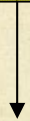


La importancia de la sexualidad

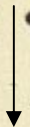
José Bustamante Bellmunt

NECESIDADES INTERPERSONALES

Seguridad y
estima



Apego

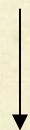


Soledad
Emocional

Red de
relaciones
sociales

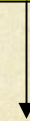


Amistad

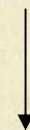


Soledad
Social

Contacto e
intimidad
corporal



Afecto y
Sexualidad



Soledad y
Frustración
Sexual

El **contacto íntimo y corporal** es una necesidad y la satisfacemos mediante la **sexualidad**.



Si no lo tenemos aparece la
Soledad y frustración Sexual



La sexualidad es una parte fundamental de nuestra identidad

Los problemas sexuales atacan a mi propia identidad

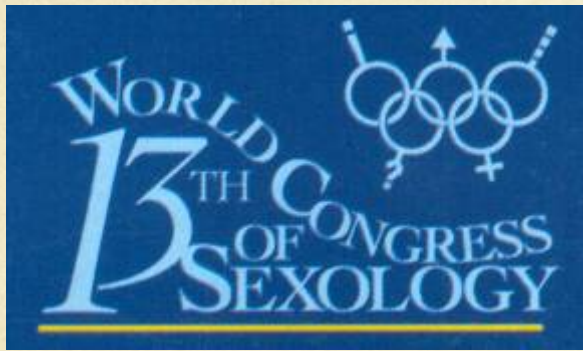
- *“No me siento mujer”*
- *“Siento que no soy suficientemente hombre, ya que no puedo hacerte disfrutar como antes”*
- *“Me siento como si ya no fuera una mujer, sino una enferma, sin sexo”*
- *“He perdido mi masculinidad”*

Calidad de vida

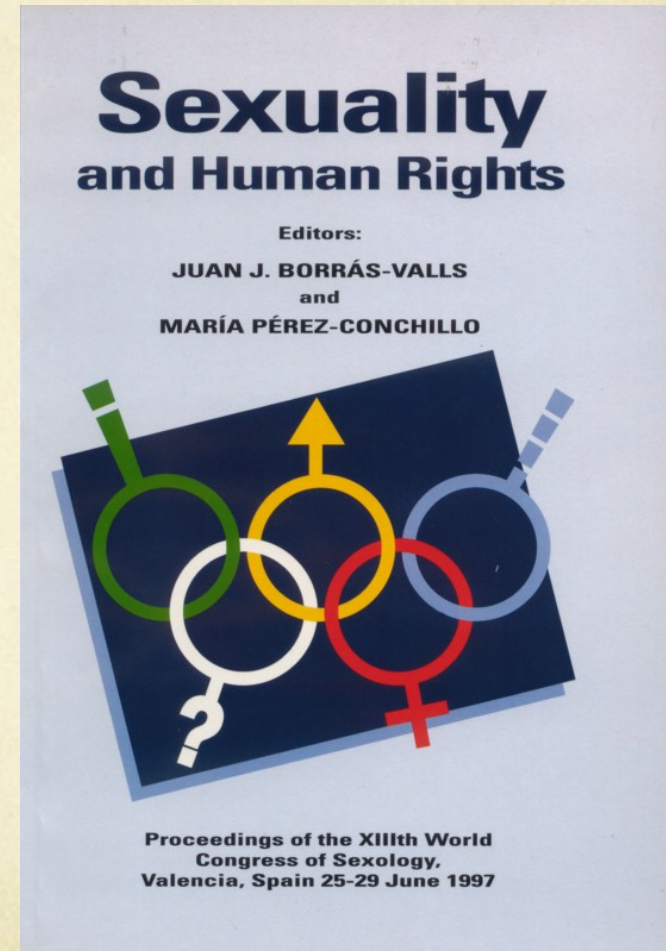
-La sexualidad es un catalizador de emociones muy potente tanto de las positivas como de las negativas. (Satisfacción vs frustración).

- La pareja es un vínculo en el que la expresión de la sexualidad es fundamental.

La sexualidad es un derecho humano



Declaración de Valencia de los Derechos Sexuales



***El motor del sexo
es el DESEEO***

¿Qué es el deseo?

***¿Cómo sé que
deseo?***

***¿Deseamos igual
hombres que
mujeres?***

Enemigos del Deseo

Problemas Físicos

Enfermedades

Estrés

Las hormonas

Artículo sobre hormonas

***Causas
Psicológicas***

***Problemas de
pareja***



Mitos y Falsas creencias

Si te amo tengo que desearte siempre



Mitos y Falsas creencias

A él siempre le apetece, a ellas les da igual



Mitos y Falsas creencias

Si no me apetece es porque mi pareja no sabe excitarme



Mitos y Falsas creencias

El deseo tiene que ser espontáneo

Definir adecuadamente la sexualidad como forma de comunicación y conocimiento privilegiados

masturbación

Coito

Besos

Palabras

Orgasmo

Sexo Oral

Miradas

Caricias

...

Palabras

Miradas

Besos

Caricias

Masturbación

Sexo Oral

Coito

Orgasmo





¿Se puede disfrutar de una sexualidad satisfactoria en las diferentes etapas de la vida en pareja?

Autoestima

y

Autoestima sexual

¿Cuáles son tus defectos?

¿Cuáles son tus potencialidades

***¿Qué me gusta de él
o de ella?***

-Como persona

***-Para disfrutar del
sexo***

Autoestima

y

Autoestima sexual

Errores de comunicación

Comunicación absolutista

Es una forma de comunicación en la que imponemos nuestro propio criterio a la otra persona. Este criterio personal, a menudo, está basado en normas rígidas y absolutas que nos fueron inculcadas desde pequeños y que ahora, en nuestra edad adulta, salen a flote como si hubiera que seguirlas por encima de todo, sin dar lugar a ninguna variación o a puntos de vista distintos. Este tipo de pensamiento rígido lleva detrás frases compuestas por verbos como “deber” o “tener” los cuales implican obligación. En ningún caso se usarán verbos como “gustar” o “querer”.

Ejemplos:

-“Deberías ayudarme”

-“Me gustaría que me ayudaras”.

Si nos fijamos , la primera frase implica que la acción es algo impuesto y tiene que hacerse por obligación. Sin embargo en la segunda frase hacemos públicos nuestros deseos sencillamente, sin imposiciones y así, será más fácil hacer llegar nuestra queja a la otra persona, sin que ésta se ponga a la defensiva.

Comunicación extremista (visión de tunel)

Este tipo de comunicación se basa en la idea de que las cosas son blancas o negras, no existe la gama del gris. A la hora de expresar algún defecto o alguna queja, las personas con este tipo de comunicación valorarán enormemente los aspectos negativos de la situación y no nombrarán en ningún momento los positivos. Por supuesto partimos del hecho de que en un suceso, sea el que sea, por catastrófico que resulte, siempre podremos encontrar algo positivo

Ejemplos:

-“Lo haces todo mal”, “No sabes hacer nada”, “Eres la peor pareja del mundo”

- “Eres un inútil”

-“No te has aclarado con el armario, pero me gustó como montaste la cama, seguro que sale mejor la próxima vez”.

- “Me molesta esto de ti, me gustaría que trataras de cambiarlo”

Comunicación inflexible (Querer tener siempre razón)

Las personas que utilizan este tipo de comunicación piensan que su punto de vista siempre es el mejor, siempre tiene la razón y la impondrán por encima de todo. Su objetivo a la hora de discutir no va a ser llegar a la resolución del problema, solo será “vencer al otro” da igual en qué y para qué.

Generalmente no les interesa para nada el punto de vista de su pareja y por lo tanto se centrarán en decir siempre la última palabra, para ello buscará ejemplos muy exagerados, utilizará argumentos extremistas o dará importancia a un único punto sin importancia con tal de ridiculizar a su contrincante y demostrarle que está equivocado y que quien tiene la razón es él.

Comunicación inflexible (Querer tener siempre razón)

La mejor forma de hacer frente a este tipo de personas será esperar para poder dar tu opinión, mantenerse firme , aunque no agresivo defendiendo tu punto de vista de forma repetitiva (como un disco rayado) y sin entrar en dar más explicaciones del asunto ya que éstas solo servirán de “carnaza” para alimentar a tu contrincante.

Adivinar el pensamiento del otro

Existen muchas personas que padecen esta forma peculiar de comunicarse con los demás. En primer lugar se dedican a adivinar lo que está pasando por la cabeza de la otra persona y después, actúan en consecuencia, siempre en base a su interpretación personal y a lo que creen haber visto en el otro. El error de esta forma de expresión es que rara vez se adivina el pensamiento y por lo tanto meteremos la pata en las acciones que llevemos a cabo después.

Adivinar el pensamiento del otro

Lo mejor que se puede hacer es preguntar siempre a nuestra pareja su opinión y no dejarnos llevar porque le conocemos muy bien; cuando cometo errores de vez en cuando es porque no le conozco tan bien, con lo cual intenta informarte antes de actuar así evitaras muchas meteduras de pata.

Pequeño consejo

La mejor manera para mejorar en nuestra relación de pareja será practicando los pequeños trucos que os damos. Intenta involucrar a tu pareja y jugar los dos a “Pilla a tu pareja”. Es un juego muy sencillo, una vez que sepáis cuales son los distintos tipos de comunicación erróneos, dedicaos a estar atentos a las formas que utiliza el otro, cada vez que veáis que lo hace mal, hacédselo saber y que cumpla un castigo acordado de antemano entre los dos. De este modo os acostumbraréis poco a poco a hacerlo bien sin necesidad de crear grandes discusiones.

GRANDES PUNTOS DE CONFLICTO

- Familia Extensa

- Dinero

- Tarea

- Hijos

- Sexo

- Celos



Todo es posible



**¿Qué necesita
el amor y el sexo?**

A painting of a woman in a green dress dancing in a room. The room contains a table with a white tablecloth, a chair, and a window. The woman is in the center, wearing a long green dress and a white shawl. She is dancing on a red carpet. The background shows a window with a view of a city and a patterned rug.

Tiempo

Espacio

Intimidad



**¿Qué necesita
el amor y el sexo?**

Algún consejo

- Reservar tiempo para el amor y el sexo.
- Olvidarse de las expectativas del placer (termómetro del placer)
- Alimentar al deseo ("no es por no ir")

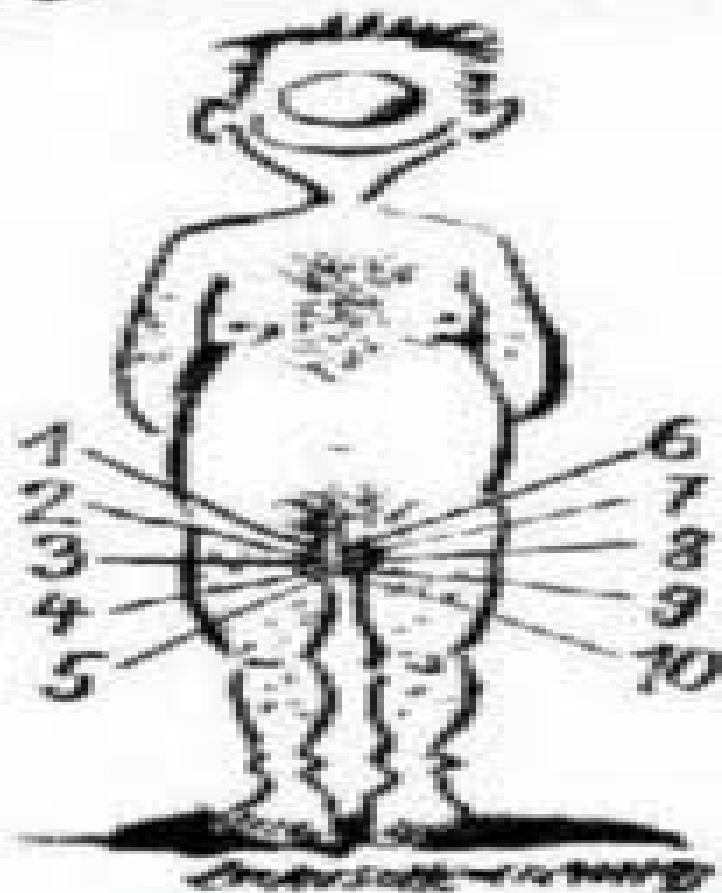
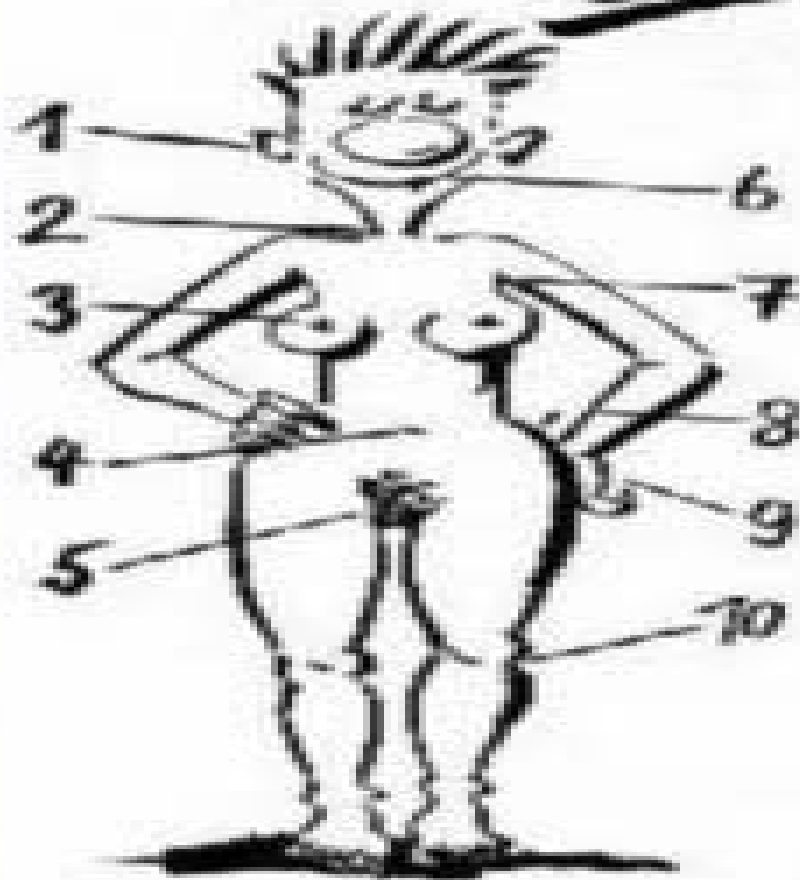
DAME UNA CITA



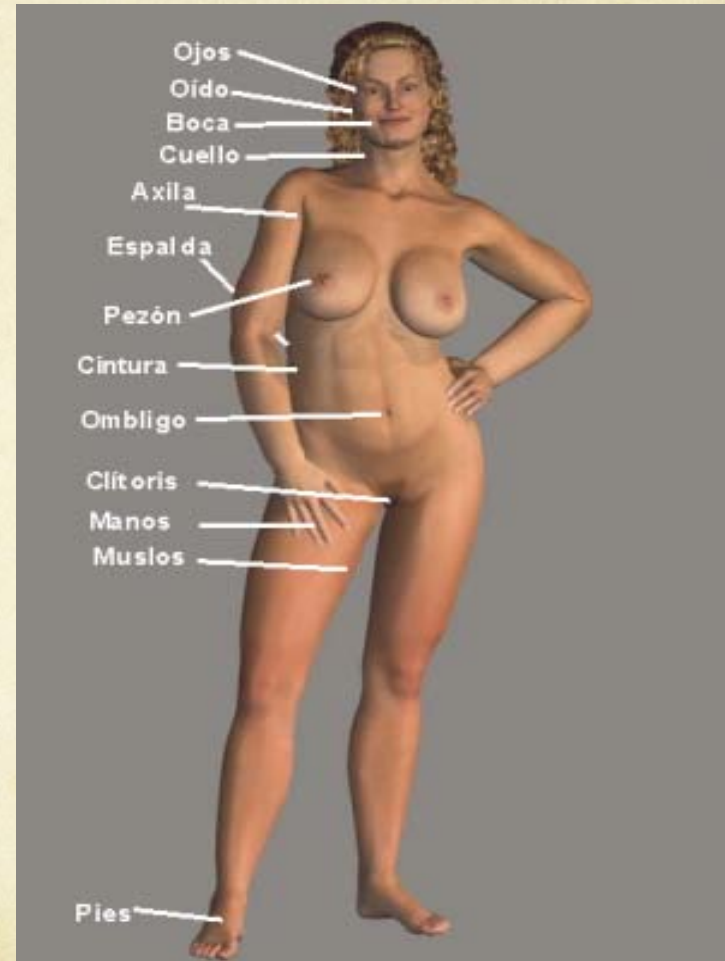
Cuando fue la última vez...

- Que fuisteis a cenar juntos
- Que hicisteis alguna escapadita a un lugar que os gusta visitar
- Que habéis hecho un viaje de placer solos
- Que sencillamente habéis salido a pasear
- Que habéis tenido una conversación íntima

Las Zonas exogénas



Zonas potencialmente erógenas



Beneficios del Placer Sexual



Algunos Beneficios del Placer Sexual

El placer sexual libera el estrés

Un gran beneficio es que reduce la presión arterial de acuerdo con estudios de investigadores escoceses, y en general reduce el nerviosismo por estrés.

Fortalece al sistema inmunológico

Tener relaciones sexuales una o dos veces a la semana eleva los niveles de un anticuerpo llamado inmunoglobulina, que puede proteger al cuerpo humano contra infecciones y resfriados.

Algunos Beneficios del Placer Sexual

Quema calorías

Treinta minutos de sexo quema 85 o más calorías. De tal manera que en 42 sesiones de media hora pueden quemarse 3 mil 570 calorías, más que suficiente para perder medio Kilogramo de peso.

Mejora la salud cardiovascular

Un estudio publicado en la revista, Journal of Epidemiology and Community Health demostró que la actividad sexual por dos o más veces a la semana reduce el riesgo de ataques cardiacos fatales en 50% de los casos.

Algunos Beneficios del Placer Sexual

Aumenta la autoestima

El aumento de la autoestima es una de las 237 razones por las que las personas tienen sexo, de acuerdo con investigadores de la Universidad de Texas.

Potencia las relaciones

El sexo y los orgasmos incrementan los niveles de la hormona oxitocina, la llamada hormona del amor, que contribuye a fortalecer las relaciones y a incrementar la confianza en la pareja.

Algunos Beneficios del Placer Sexual

Reduce el dolor

Con la secreción de Oxitocina, aumentan los niveles de endorfinas, por lo que el dolor es menor, ya sea una jaqueca, artritis o dolores musculares.

Reduce el riesgo de cáncer de próstata

Un estudio reciente de investigadores australianos, publicado en la revista British Journal of Urology International, descubrió que las personas con eyaculaciones más frecuentes durante la juventud desarrollaban menos posibilidad de contraer cáncer de próstata

Consejos para mejorar tu vida sexual



Consejos para mejorar tu vida sexual

1. Haz un hueco en tu agenda para un encuentro sexual:

"Busca cada día un espacio para dedicarle a tu pareja para el contacto físico, las caricias y para hacer alguna actividad juntos, entre ellas un encuentro sexual".

2. Potencia las fantasías sexuales para hacer saltar la chispa:

El deseo no es algo que aparezca de repente, "hay que cuidarlo". Por ello "algunas fantasías se pueden llevar a la práctica, siempre y cuando las dos partes estén plenamente de acuerdo".

Consejos para mejorar tu vida sexual

3. Cuida el preludio para erotizar la relación:

Tómate tu tiempo para acariciar a tu pareja y que te acaricien. "Nuestro cuerpo son dos metros cuadrados de placer en el que los besos y las caricias siguen siendo parte fundamental para encender la llama sexual". Así, "un buen masaje por todo el cuerpo es infalible".

4. Sorpréndele ¡imaginación al poder!:

No te dejes llevar por la rutina ni el cansancio que te envuelven en el día a día e intenta innovar en el plano sexual. Rompe algunos tabúes o pudores y experimenta hasta donde los dos queráis. Una buena lectura o una película erótica puede ayudarlos a recopilar nuevas ideas para poner en práctica.

Consejos para mejorar tu vida sexual

5. Potencia la comunicación verbal-sexual:

Pídele la caricia que se te antoja y explícasela con todo detalle porque la comunicación es fundamental en el sexo. Deja claro lo que te gusta y lo que no, en el terreno sexual. Las caricias explicadas con todo detalle pueden ser también la chispa que preceda a un agradable encuentro amoroso.

6. Atrévete con los juguetes sexuales:

Aceites y aparatos de masaje corporal, consoladores, lubricantes, películas eróticas, complementos de ropa interior, preservativos de sabores...¡Hay todo un mundo de complementos eróticos por probar!

Consejos para mejorar tu vida sexual

7. Ten claro que sexo no es igual coito y que el orgasmo no debe ser tu única meta:

Hay "un gran universo de estimulantes caricias que también son parte del juego sexual y que pueden producir muchísimo placer". De hecho, "todo nuestro cuerpo es un punto G por explorar". Piensa, además, que no alcanzar el orgasmo, si estamos disfrutando a tope, no debe preocuparnos.

8. Sé consciente que el deseo sexual hay que cuidarlo y estimularlo:

Al principio de una relación hay una revolución hormonal y psicológica, "que no dura toda la vida". Esa pasión, con el paso de los años y con los cambios de la vida, se va transformando en cariño y ternura. Así, "en el plano sexual pasamos a una etapa en la que debemos mimar ese deseo sin dormirnos en los laureles".

Consejos para mejorar tu vida sexual

9. ¡Quiérete más!:

Cultiva tu cuerpo y mente para sentirte mejor porque son importantes para tener una mejor salud sexual. Controla el estrés y el exceso de tabaco y el alcohol porque son algunos de los enemigos del apetito sexual. Cuida tu autoestima y las emociones, fundamentales para un mayor goce sexual.

10. Ante cualquier duda, consulta a un sexólogo especialista:

La falta de deseo sexual y las disfunciones sexuales son problemas más frecuentes de lo que creemos en la población femenina y masculina.

"Para alcanzar algo que nunca has tenido, tendrás que hacer algo que nunca hiciste".



GRACIAS POR VUESTRA
ATENCION!!