

# Enfermería en la Salud de la Mujer

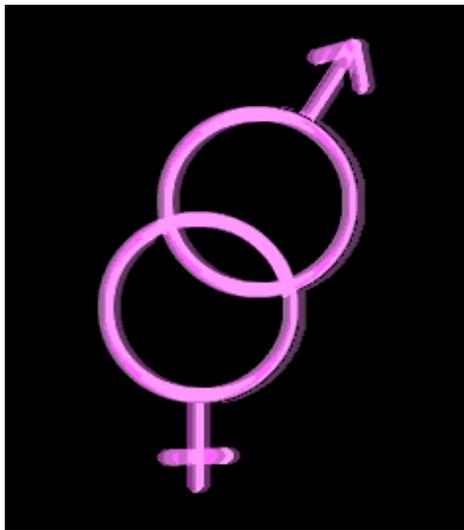
## Tema 5. Sexualidad integral



Joel Ormsby, «Feeling fruity» (CC BY-NC 2.0)

## ¿Qué es la sexualidad?

El **concepto más importante** es que la sexualidad es **más** que la genitalidad; es una necesidad orgánica que abarca los sentimientos, las ideas, la identidad, el amor, la espiritualidad y la procreación.



## La sexualidad según la OMS

«La sexualidad es un aspecto central del **ser humano**, presente a lo largo de la vida. Abarca el sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vive y expresa a través de las fantasías, pensamientos, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas se vivencian o expresan siempre. La sexualidad está influenciada por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, religiosos y espirituales».

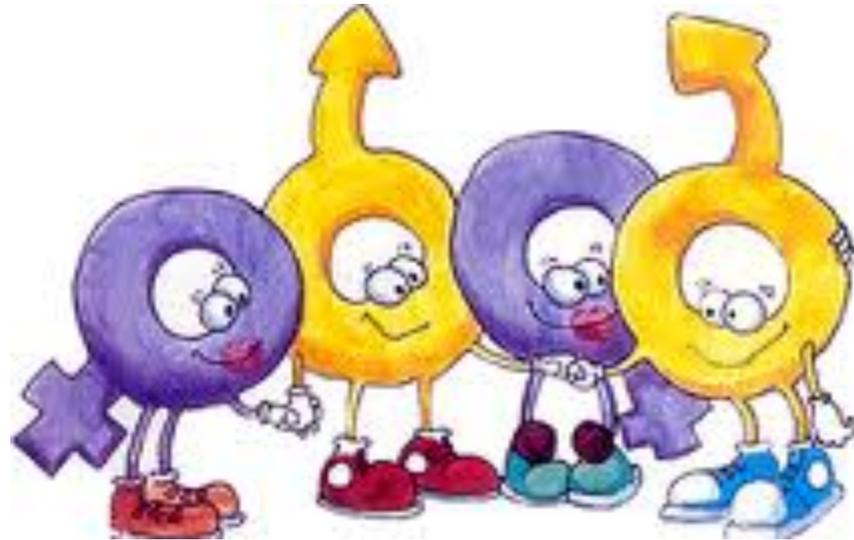
## ¿Qué es sexo?

- El concepto de sexo se refiere nada más que a la división del genero humano en dos grupos: **hombres y mujeres**. La persona es femenina o masculina.
- **Hay dos aspectos del sexo biológico:**

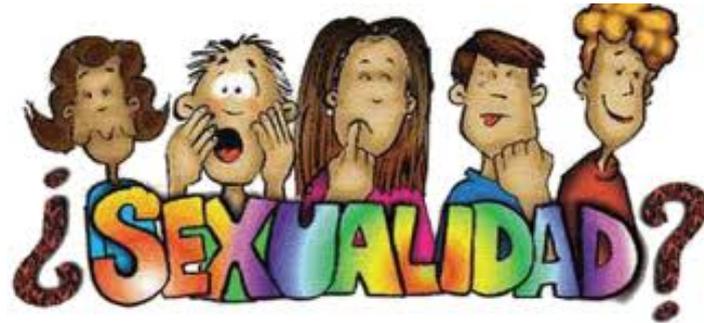
Sexo genético

Sexo anatómico

# ¿Cómo se puede vivir la sexualidad de una forma plena?



## Componentes para la vivencia de la sexualidad



- Componente de vínculo.
- Componente erótico.
- Componente corporal.
- Componente ético.
- Componente cognitivo.



# El ser humano es un ser bio-psico-social y espiritual

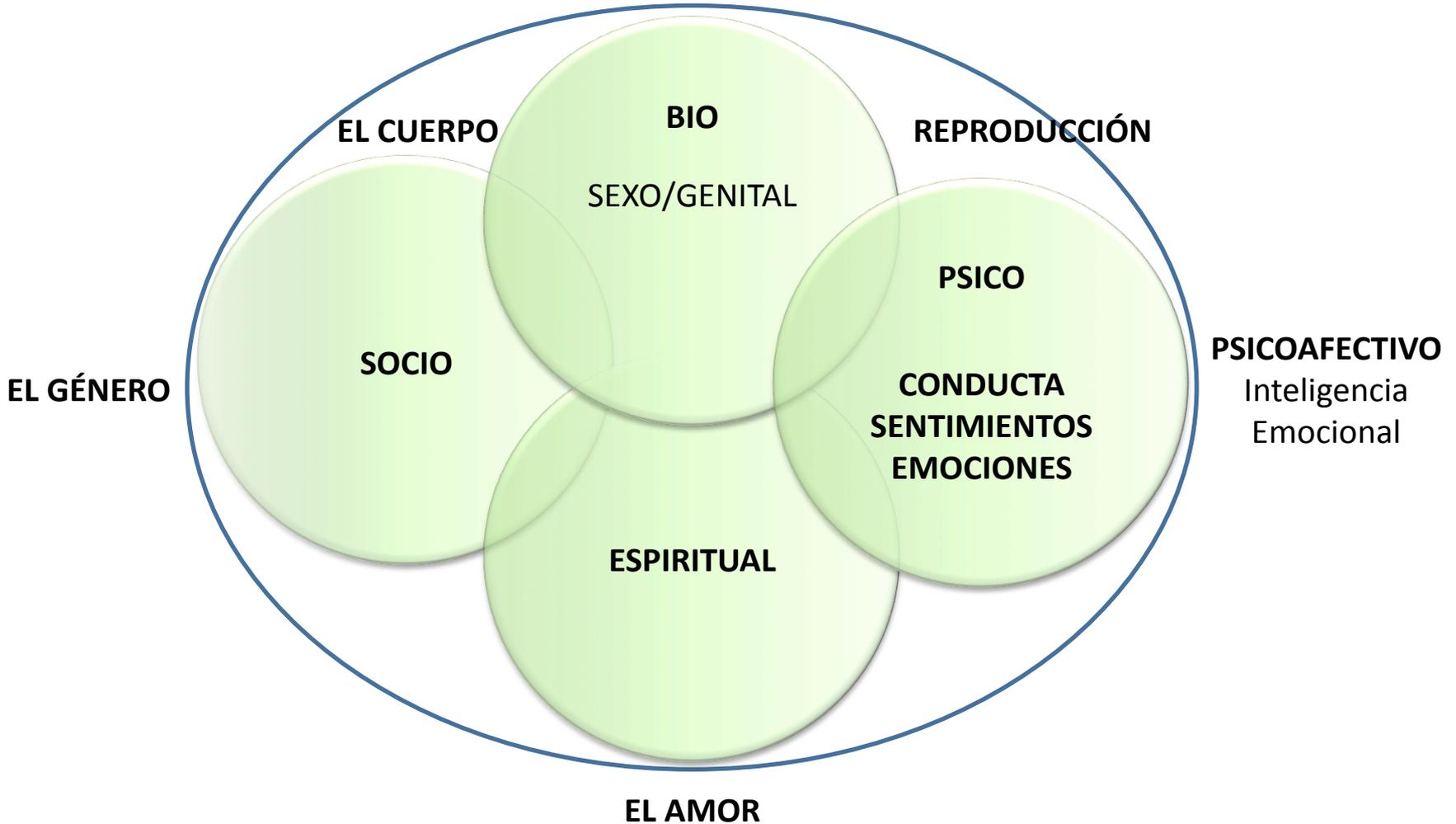


Joan Miró



Lourdes Sevilla Miguélez

# Sexualidad





Para madurar sexualmente tenemos que fomentar el desarrollo de estas cuatro dimensiones:

- **Corporal.**
- **Psico-afectiva.**
- **Social.**
- **Espiritual.**

Cuando hay desequilibrio en estas cuatro dimensiones aparecen las disfunciones sexuales de causa psicológica.

### ¿Qué factores predisponentes y precipitantes influyen en estas disfunciones de la sexualidad?

- Educación moral y religiosa restrictiva.
- Experiencias traumáticas en la infancia.
- Inadecuada educación sexual.
- Relaciones entre padres deterioradas.
- Depresión o ansiedad.
- Algún fallo esporádico.
- Parto.
- Infidelidades de la pareja...

### Factores que mantienen la disfunción

- Información sexual inadecuada.
- Escaso tiempo para las caricias.
- Deterioro de la autoimagen.
- Comunicación escasa con la pareja.
- Ansiedad ante la interacción sexual.
- Problemas generales en la relación de pareja.
- Falta de atracción entre la pareja.
- Depresión, anorexia, ansiedad...

## **Derechos sexuales universales según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Asociación Mundial de Sexología (AMS)**

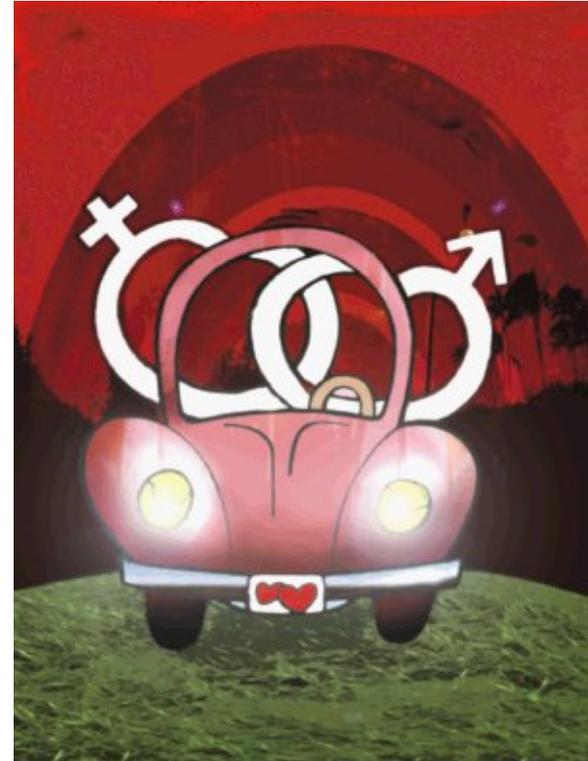
- Derecho a la libertad sexual.
- Derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexual del cuerpo.
- Derecho a la privacidad sexual.
- Derecho a la equidad sexual.
- Derecho al placer sexual.
- Derecho a la expresión sexual.
- Libre asociación sexual.
- Derecho a la información basada en el conocimiento científico.
- Derecho a la educación sexual integral.
- Derecho a la atención a la salud sexual.

## ¿Cómo se consigue una sociedad sexualmente sana según la OMS y la AMS?

- Compromiso político para proteger los derechos sexuales.
- Políticas explícitas.
- Legislación adecuada.
- Impartiendo educación sexual completa acorde con la edad.
- Infraestructuras suficientes para conseguir una buena educación y control de la salud sexual.
- Investigación.
- Vigilancia adecuada.
- **Cultura**: necesario lograr una cultura de apertura hacia la salud sexual.

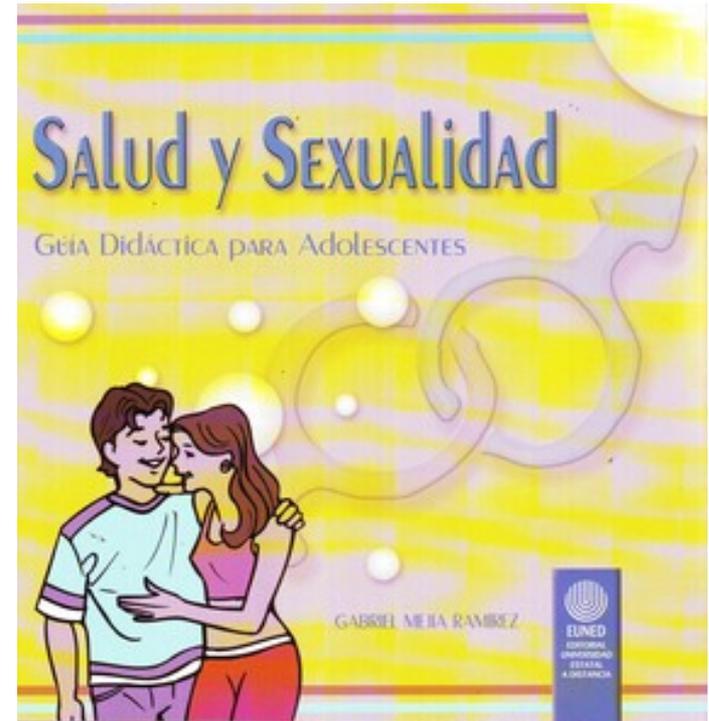
### La función sexual

- **Deseo sexual.**
- **Erotismo.**
- **Autocontrol.**



## ¿Qué es la salud sexual?

- Según la OMS es el estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; no es solamente la ausencia de enfermedades o disfunciones.
- 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.



## ¿Qué es entonces «género»?

- Suma de valores, actitudes, papeles, prácticas o características culturales basadas en el sexo.
- Se refiere a las características psicológicas y socioculturales asociadas a nuestro sexo. En otras palabras nuestra masculinidad o feminidad.





- Muchos años se consideró a la **masculinidad** y a la **feminidad** como una única dimensión con dos polos, nunca los dos conceptos a la vez.
- Básicamente, todas las mujeres se incluyen en la categoría femenina y los varones en la masculina.

### ¿Qué atributos se han relacionado tradicionalmente con el género masculino?

- Virilidad.
- Fuerza.
- Valentía.
- Triunfo.
- Competición.
- No mostrar sentimientos.
- Proveedor de la familia.
- Dominante.
- Racional.
- Estoico.
- Lógico.
- Sexualmente agresivo...



### ¿Y con el género femenino?

- Debilidad.
- Afectividad.
- Cuidadora.
- Vulnerable.
- Comprensiva...



## ¿Qué ha ocurrido actualmente?

Hombres y mujeres tienen actitudes diversas, por lo que se han **disminuido** las desigualdades de género aunque, en muchas culturas, la presión social hace que todavía persista la discriminación hacia las mujeres.



## ¿Qué es la orientación sexual?

- La orientación sexual es parte de cada persona.
- Es la atracción emocional, sexual, física, o intelectual que una persona siente por otra.
- Es un proceso en el que intervienen muchos factores como el género, familia, cultura, personalidad.



## Clasificación de la orientación sexual

- Heterosexual.
- Homosexual.
- Bisexual.



- Cuando la orientación sexual **no coincide** con la mayoría, comienzan las discriminaciones y los abusos contra los derechos humanos.
- Aparecen insultos, violaciones, palizas, pérdida de la custodia de los hijos, denegación de empleo...



**Cada persona tiene un modo distinto de expresar sus tendencias**



## Erotismo

- Es la capacidad de la persona de tener goce sexual. Relacionado con el sexo y el amor.
- Es la expresión física de la sexualidad.
- En ocasiones la excitación erótica se realiza con la ayuda de un objeto fetiche.



## Desviaciones sexuales

### Las parafilias

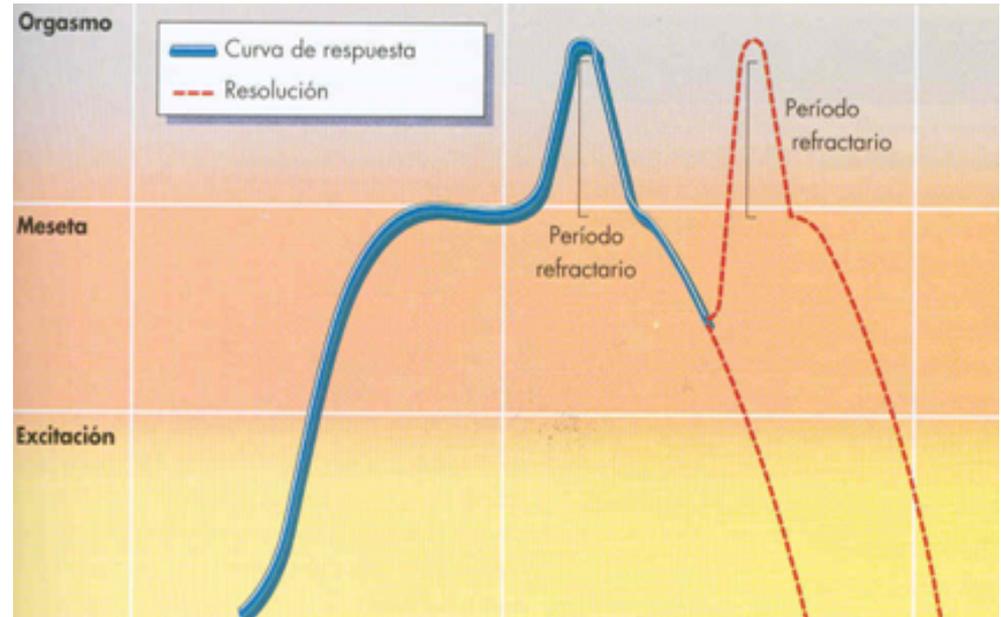
- Masoquismo.
- Exhibicionismo.
- Voyeurismo.
- Fetichismo.
- Sadismo.
- Pedofilia.
- Travestismo.
- Froteurismo.
- Necrofilia.
- Zoofilia.
- Gerontofilia.
- Pederastia.



## Respuesta sexual humana

**Masters y Johnson** definen cuatro fases en la respuesta sexual humana:

1. **Fase de excitación.**
2. **Fase de meseta.**
3. **Fase de orgasmo.**
4. **Fase de resolución.**



## Respuesta sexual humana

### 1. Fase de excitación

- **En esta fase ambos sexos tienen:**

- Miotonía.
- Aumento frecuencia cardíaca.
- Aumento tensión arterial.
- Sonrojamiento.
- Erección de los pezones.

- **Las mujeres:**

- Aumento tamaño del clítoris, labios y vagina.
- Elevación y alargamiento del útero y senos.

- **Los hombres:**

- Erección pene.
- Elevación testículos y a veces secreciones de la glándula de Cowper.



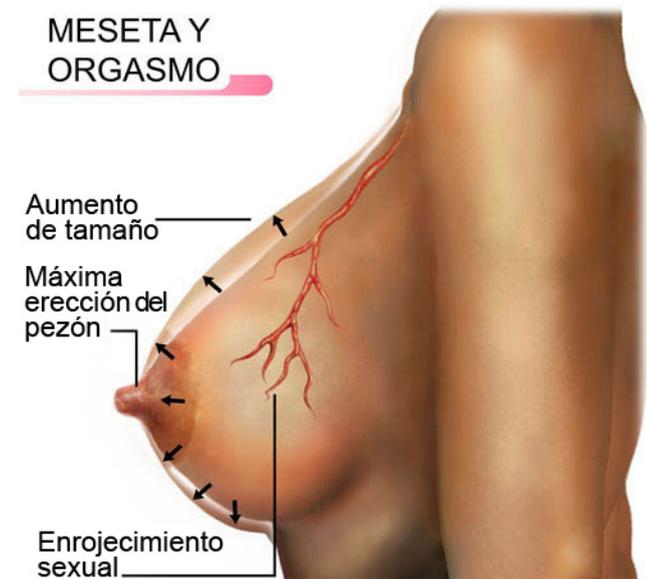
## Respuesta sexual humana

### 2. Fase de meseta

- Todos los factores anteriores se intensifican.

### 3. Fase de orgasmo

- Se caracteriza por espasmo musculares involuntarios y rítmicos del útero, el tercio exterior de la vagina y del esfínter rectal.
- Es una respuesta total del cuerpo y no solamente localizado en la pelvis.



## Respuesta sexual humana

### 4. Fase de resolución

- Retorno a los niveles funcionales iniciales con reducción de la vasocongestión pélvica y relajación muscular.
- Se acompaña de un período refractario. Dura varios minutos y se alarga progresivamente con la edad.
- La mujer puede tener una experiencia multiorgásmica.



Es importante saber que no todas las personas pasan necesariamente por estas fases y por ello tenemos que darnos cuenta que cada individuo tiene su propia respuesta sexual.

## Mitos y creencias

Tenemos que romper con las siguientes creencias

- **Si eres mujer:**
  - Si llevas la iniciativa eres inmoral.
  - No se pueden tener relaciones durante la regla.
- **Si eres hombre:**
  - Los hombres siempre están dispuestos.
  - No deben expresar los sentimientos.
  - Si pierden la erección es por que no encuentran atractiva a la mujer.
  - El sexo requiere una buena erección.
  - Un pene pequeño no consigue buenas erecciones.
  - La masturbación es dañina.
  - El hombre siempre tiene la iniciativa.
- **Más mitos:**
  - Sexo es coito.
  - La única relación completa es el coito.
  - Si funciona el sexo funciona la pareja.
  - Si hablas de sexo estropeas la espontaneidad.
  - Una buena relación requiere relaciones sexuales.

## La respuesta sexual con la edad

Según se envejece se advierten cambios en la excitación y sus patrones de respuesta

### • En las mujeres:

- Necesitan mas tiempo para lograr la lubricación vaginal.
- Menor expansión vaginal.
- Menor intensidad orgásmica.

### • En los hombres:

- Períodos más largos para lograr la erección y alcanzar el orgasmo.
- Menor miotonía.
- Intensidad orgásmica menguada.
- Resolución más rápida.
- Períodos refractarios más largos.



## Y para finalizar...

- No es lo mismo órganos sexuales que genitales, pues todo nuestro cuerpo es un órgano sexuado.
- El mayor órgano sexual es la piel y los sentidos, no sólo el pene o la vagina.
- No es lo mismo relaciones eróticas que coitales.
- No es lo mismo placer que orgasmo.



## Valoración de la sexualidad

- Valorar la necesidad de comunicación realizando preguntas sobre la sexualidad.
- ¿Con respecto a la sexualidad hay algo que te parezca digno de mención?
- ¿En caso afirmativo cual es el problema?
- ¿Qué tipo de relaciones mantienes?



Lourdes Sevilla Miguélez

- **Diagnóstico de enfermería:**

- Disfunción sexual.

- **Relacionado con:**

- Falta de modelos del rol.

- **Manifestado por:**

- Alteraciones en el desempeño del rol sexual.

- **Criterios de resultados:**

1. **Imagen corporal:**

- a) Indicadores:

- Imagen interna de sí misma.

- Congruencia entre realidad corporal, ideal corporal e imagen corporal.

- **Intervenciones:**

1. **Asesoramiento sexual:**

- a) Proporcionar intimidad y asegurar la confidencialidad.

- b) Establecer una relación terapéutica basada en la confianza y el respeto.

2. **Potenciación de la autoestima:**

- a) Animar a la persona a identificar sus virtudes.

- b) Reafirmar las virtudes personales que le identifique.