

AVAFI (ASOCIACIÓN Valenciana de Afectados de Fibromialgia)

SEXUALIDAD Y FIBROMIALGIA. 29 septiembre 2011

Por: M^a José Fuster Almarche.

Psicóloga Clínica, especialista en Terapia Sexual

La charla de hoy consta de dos partes:

- la primera centrada en la respuesta sexual humana
- la segunda centrada en las dificultades sexuales derivadas de la fibromialgia

Me parece importante hacerlo así, porque todos los que estamos aquí, tenemos en común que somos seres humanos, que somos personas, y con esa realidad nuestro punto de partida para vivir la sexualidad es exactamente igual en todos, después que somos hombres o mujeres, y por último que tenemos una discapacidad.

Desde este punto de partida, empezamos pues con la primera parte: La sexualidad humana, que es común a todos nosotros.

La sexualidad humana

Para la naturaleza, que está presente en cada individuo, la sexualidad tiene un único objetivo: la perpetuación de la especie. Este objetivo cuenta con el hombre como macho, y la mujer como hembra. Lo instintivo es la búsqueda de los fines de la naturaleza: la procreación.

Entonces sabemos que el sexo es algo instintivo, tanto en el hombre como en la mujer, pertenece a nuestra parte más primitiva.

Respuesta sexual humana

Tanto en el hombre como en la mujer la respuesta sexual tiene unas fases por las que pasan los dos:

Deseo-Excitación-Orgasmo-Resolución-Satisfacción

Y se dan siempre en este orden. Cuando esto va sucediendo, en todas y cada una de las fases hay una reacción física, en mi cuerpo se van produciendo ciertos cambios, que van llevándome a la fase siguiente, hay unos pensamientos sobre lo que estoy sintiendo o está pasando, y una conducta, unos actos que me llevan a que esto siga adelante o a interrumpir lo que podría pasar

La respuesta sexual empieza con la fase de deseo, y si esta va bien, va subiendo el nivel de excitación como se ve en la curva y pasamos a la fase de excitación que culmina en el orgasmo, después la fase de resolución, que es cuando el cuerpo empieza a recuperarse y volver a la normalidad, y la última

fase, la de satisfacción que hace referencia a una sensación subjetiva sobre el grado de placer alcanzado.

Esto se da siempre tanto en el hombre como en la mujer, pero hombre y mujer tenemos ritmos distintos.

Diferencia hombre – mujer en la RR sexual

Lo primero que vemos en esta diapositiva es que los ritmos son distintos, y esa diferencia también viene marcada por la naturaleza, por nuestra biología. Los dos pasamos por todas las fases (si todo va bien), pero cada uno a su ritmo.

- En el hombre, la respuesta se presenta con una fuerte pendiente ascendente, y tras el orgasmo, también tiene una pendiente muy pronunciada en el descenso.
- La mujer presenta unas pendientes mucho más suaves, tanto en el ascenso como en el descenso
- Conclusiones de estas diferencias:
 - El hombre se excita con mucha mayor rapidez que la mujer. Cuando él está ya en el punto de no retorno (NR), la mujer tan solo está empezando a excitarse (punto 1). Al culminar su orgasmo, ella está a menos de la mitad de su camino (punto 2) y cuando él ya está desinteresado y flácido, a ella aún le queda mucho (punto 3) para llegar a su punto de no retorno (punto 4)
 - La mujer requiere mucho más tiempo que el hombre para ser estimulada. Sin embargo está interesada en su pareja, en cada relación sexual, durante mucho más tiempo.
 - Normalmente él siempre tiene orgasmos, mientras que en ella está muy en función del tiempo que le dedique su pareja
 - La intensidad del orgasmo de la mujer es semejante en ambos, pudiendo ser mayor o menor, según personas y circunstancias.

La relación sexual

Lo que sucede cuando el hombre y la mujer se aproximan para tener una relación sexual, entonces es lo siguiente:

– El hombre:

El hombre se excita con gran rapidez. Se le produce la erección, que es involuntaria y empieza a segregar lubricante.

Siente el deseo de realizar la penetración cuanto antes. Muchos incluso presumen de ello, pensando que son muy machos; y efectivamente son muy machos, en su expresión más instintiva, más animal no racional. El instinto les empuja a penetrar cuanto antes y a eyacular dentro también cuanto antes.

Cumpliendo con la naturaleza, con la especie, que es embarazar a la “hembra” para mantener la especie.

El orgasmo del hombre se produce en poco tiempo, con 2 ó 3 minutos es suficiente y acompaña a la eyaculación (la búsqueda del orgasmo nos conduce a la eyaculación)

Tras la eyaculación el pene se pone flácido y su dueño se desinteresa por su pareja.

Si atendemos sólo a lo instintivo, ese desinterés se produce porque ya se ha cumplido con la naturaleza... Tras el orgasmo se produce el periodo refractario, de recuperación, que le impide tener otra erección de inmediato.

- La mujer:

Su tiempo de excitación es más largo, muchísimo más largo. Multipliquemos por 10 el tiempo del hombre, para estimar el de la mujer. Todo es más lento, también la tumefacción de los órganos sexuales y el inicio de la segregación del líquido lubricador que debe facilitar la penetración.

- La interrelación:

Para la función reproductora, es suficiente con que la mujer “permita” la penetración. Si el hombre realiza la penetración cuando él está “listo”, muy probablemente la mujer aún no haya lubricado porque aún no tiene un nivel de excitación alto, entonces la penetración será dolorosa, y aunque no lo sea, difícilmente podrá alcanzar orgasmo en ese momento.

Conclusiones

Hombres y mujeres tenemos ritmos distintos.

Cada hombre y cada mujer tienen su propio ritmo.

La relación sexual será satisfactoria si respetamos esos ritmos.

Con toda esta información, pasamos a nuestras particularidades, a esto añadimos nuestra realidad: las dificultades derivadas de nuestra discapacidad, la fibromialgia

FIBROMIALGIA: FACTORES QUE INFLUYEN EN LA VIDA SEXUAL

Factores físicos:

Dolor muscular/articular

Fatiga

Factores emocionales:

Ansiedad y depresión

Baja autoestima

Problemas de comunicación en la pareja

Factores cognitivos:

Dificultades de concentración en las sensaciones físicas
Pensamientos negativos anticipatorios

FIBROMIALGIA: DIFICULTADES SEXUALES

Baja autoestima
Distanciamiento con mi pareja
Falta de placer
Inhibición del deseo sexual
Vaginismo
Dolor durante la penetración (dispareunia)
Incapacidad de relajarse ante la relación sexual

¿CÓMO RESOLVER LAS DIFICULTADES?

De relación con nosotr@s mism@s:

Escuchar mi propio cuerpo
Cuidarme

De relación con nuestra pareja:

Facilitar la comunicación sincera con mi pareja, y viceversa
Aprender un nuevo estilo de relaciones sexuales
Recuperar cosas que nos hacían sentir bien
Disfrutar sin objetivos (sin resultados concretos)
Aumentar la expresión de sentimientos positivos

Bajo deseo sexual:

Aumentar la comunicación con la pareja
Disfrutar de una sexualidad con TODO el cuerpo (no centrada en la genitalidad)
Recuperar las muestras de afecto
Cuidarme

Dificultades de lubricación:

Apoyarnos en fantasías y ambiente estimulante
Utilizar lubricantes

Fatiga y dolor muscular/articular:

Utilizar otras posturas o prácticas alternativas
Uso de juguetes sexuales (vibradores...)
Relajación

CONCLUSIONES

Para disfrutar de nuestra sexualidad:

Información adecuada
Búsqueda activa de soluciones
Comunicación abierta con la pareja

Vivir la sexualidad con todo el cuerpo (no centrada en la genitalidad) y desde todos los sentidos (vista, olfato, oído, gusto, tacto)