

LA SEXUALIDAD Y LA FIBROMIALGIA

M^aJosé Fuster Almarche
Psicólogo clínico
Valencia, septiembre 2012

Síntomas de fibromialgia:

- Dolor
- Fatiga
- Alteración del sueño
- Síntomas sensoriales (hormigueos...)
- Síntomas motores (rigidez, rampas...)
- Síntomas vegetativos (inestabilidad, sudoración...)
- Síntomas cognitivos (alteración de la atención...)
- Síntomas afectivos (ansiedad, depresión...)
- Otros síntomas (cefaleas, síndrome del intestino irritable...)

Resultados de un estudio:

- Las relaciones sexuales son escasas e insatisfactorias:
 - El dolor muscular/articular
 - Dificultades para disfrutar una práctica placentera
 - Pensamientos de preocupación por el dolor
 - El dolor ginecológico
- La relación de pareja:
 - Incomprensión inicial sobre la función sexual
 - Relación de pareja satisfactoria
 - Incomprensión por parte de la familia, en el aspecto físico
- Tipo de afectación sexual:
 - Falta de deseo sexual, por el miedo a los dolores los días siguientes.
 - Dificultades de lubricación
 - Sin problemas para alcanzar orgasmo

Consecuencias:

- Mayor dificultad para disfrutar de la actividad sexual.

- El malestar derivado de la fibromialgia provoca la FALTA DE DESEO SEXUAL (inapetencia), por:
 - El dolor crónico
 - La falta de soluciones eficaces para la enfermedad
 - La sensación de incompreensión del entorno
 - Dificultad de concentración en las sensaciones sexuales
 - Incapacidad para relajarse ante la situación sexual
 - Miedo al fracaso
 - Miedo al dolor
- Aparecen emociones negativas: desilusión, tristeza...

Las dificultades sexuales suponen :

- Si no tengo pareja:
 - Mayor dificultad para iniciar contactos
- Más distanciamiento con nuestra pareja
 - Tensión ante los momentos de intimidad
 - Un empeoramiento de la comunicación con la pareja,
 - Se pierden las muestras de afecto
 - El enfermo deja de expresar sus dificultades y no busca apoyo
 - Pensamientos negativos y preocupaciones
 - Aparecen los conflictos

SOLUCIONES POSIBLES

- Consultar con el médico para manejar el dolor.
- Práctica de relajación para control del dolor.
- Saber cómo nos sentimos y dónde queremos llegar.
 - Escuchar nuestro cuerpo, y atender a las sensaciones.
 - Encontrar el momento
 - Aprender a decir NO
 - Darnos la oportunidad de sentir.
 - Facilitar la comunicación con la pareja
 - Aumentar el contacto físico
 - Recuperar cosas que nos hacían sentir bien antes
 - Vivir la sexualidad simplemente para disfrutar, no marcarnos objetivos concretos
 - Potenciar la expresión de sentimientos y emociones positivas hacia nuestra pareja.

Valencia.Septiembre 2012