

SEXUALIDAD EN PERSONAS AFECTADAS POR FM Y SFC

MAITE GARGALLO ALEMANY

Psicóloga y Sexóloga

espai de
psicologia
teràpia

Un poco de mí...

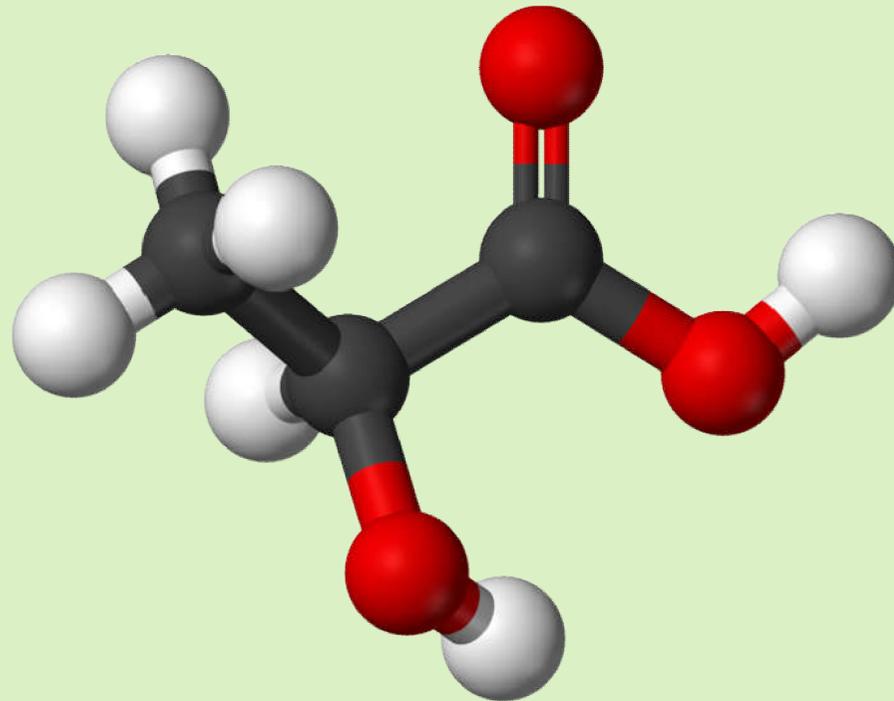


Mi nombre es Maite Gargallo Alemany y soy de un pueblo de Valencia, de Benifaió.

Psicóloga sanitaria, sexóloga y centro sanitario ESPAI DE PSICOLOGIA I TERÀPIA.

Desde muy pronto empecé a trabajar la sexualidad en discapacidades y conocí a AVAFI. Después un taller sobre sexualidad y dos aportaciones a revistas sobre fibromialgia.

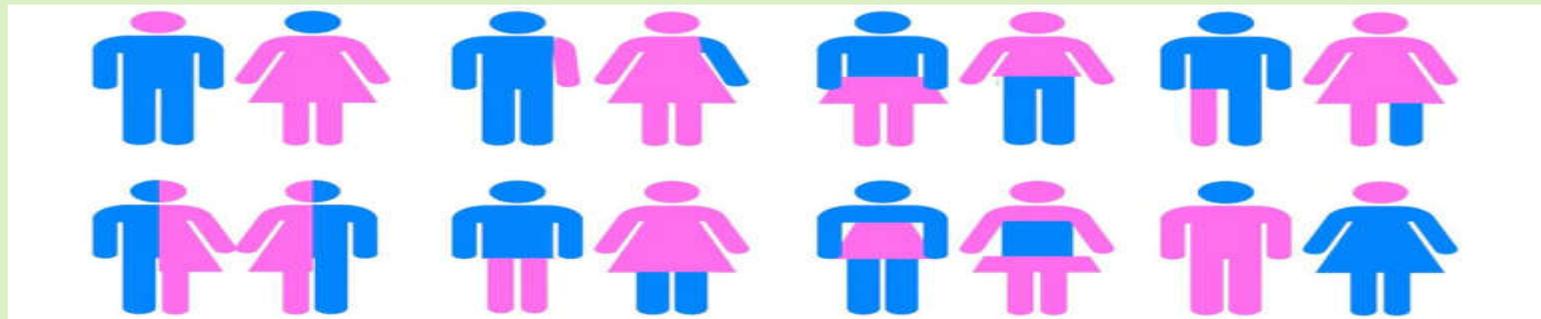
FM: dolor muscular constante en todo el cuerpo, acompañado de fatiga crónica, cambios en el ciclo del sueño (insomnio), problemas cognitivos (falta de concentración), depresión y ansiedad.



SFC: es un trastorno complicado que se caracteriza por una fatiga extrema que dura al menos seis meses y no puede explicarse por completo por una afección médica. La fatiga no mejora con el descanso. Otros síntomas: sueño no reparador, dificultades en la memoria y mareos al pasar de estar acostado o sentado a estar de pie.



SEXUALIDAD: “Un aspecto central del ser humano, presente **a lo largo de toda 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 vivencia y se expresa a través de fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, etc.” (OMS, 2006).



Para tener una vida sexual son dos los factores que más influyen:

1. FACTOR FÍSICO

2. FACTOR PSICOLÓGICO

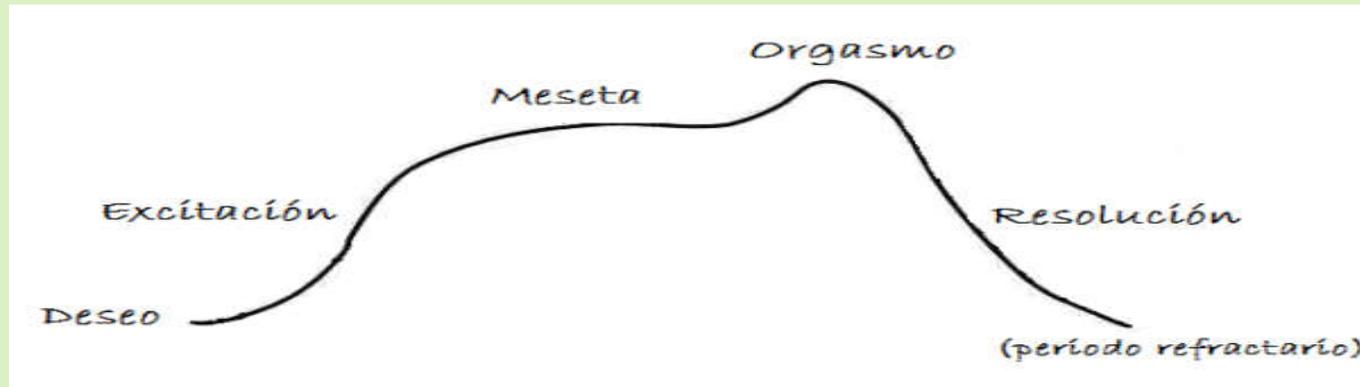
Para que una persona esté interesada en mantener relaciones sexuales debe estar preparada tanto física como psicológicamente. En la FM i en el SFC la persona puede tener algún tipo de handicap en cualquier de todas las fases.

Más específicamente con personas con FM y SFC son dos fuentes principales donde la persona puede sentir tensión:

1. Aquella tensión derivada del estrés acumulado de todo el día.
2. La segunda fuente de tensión que puede interferir en la actividad sexual es la preocupación o la angustia anticipatoria ante la práctica sexual (expectativas, miedos, aspiraciones, proyecciones, fantasías, etc.).



CICLO DE LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA



FASE DE DESEO (deseo sexual hipoactivo, miedo al dolor, miedo al fracaso, dificultad de concentración, incapacidad para relajarse, tristeza, desilusión, etc.)

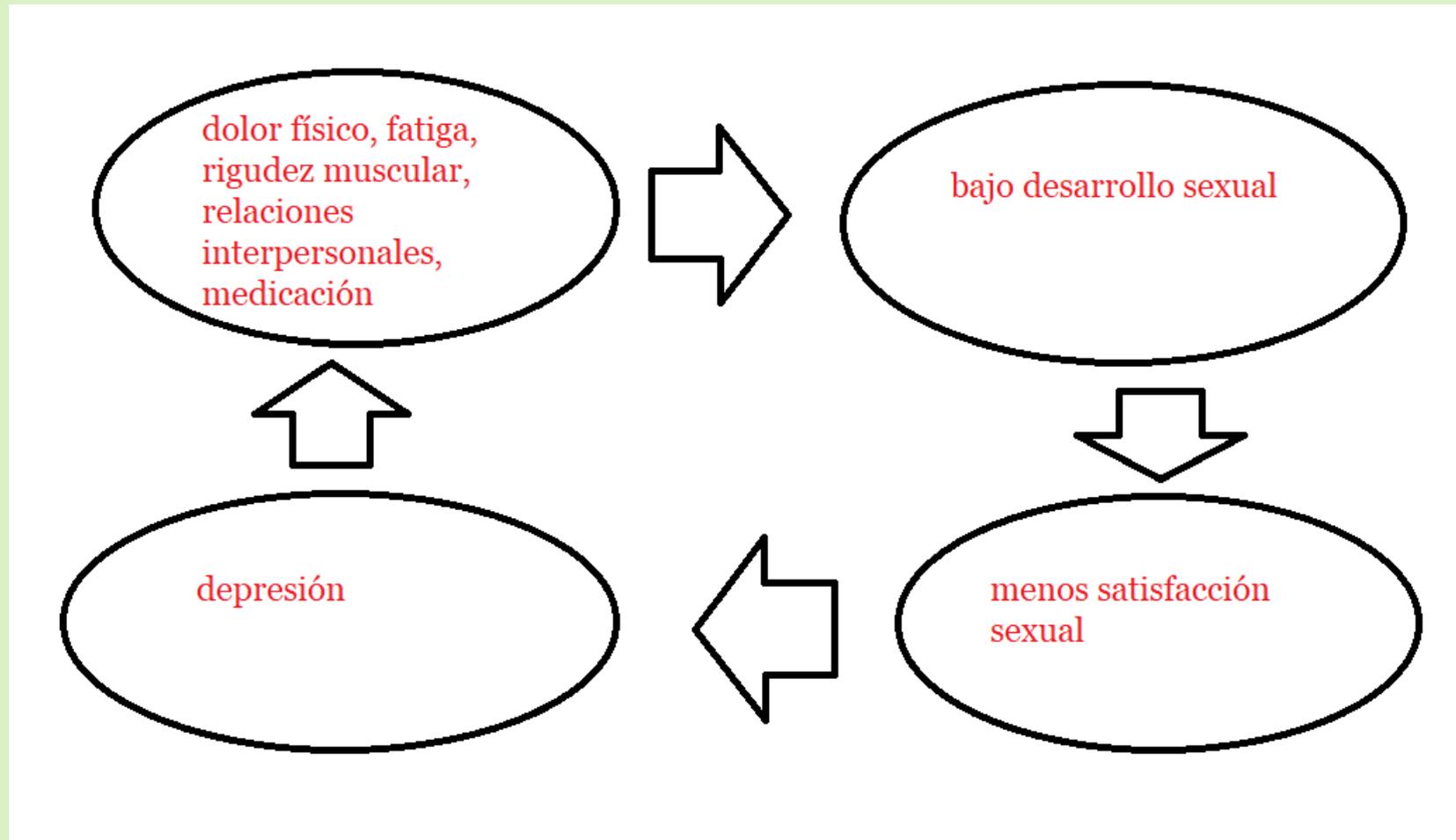
FASE DE EXCITACIÓN (menos lubricación, vaginismo, problemas con la erección)

FASE DE MESETA (dispareunia, disfunción eréctil)

FASE DE ORGASMO (problemas para alcanzar el orgasmo)

FASE DE RESOLUCIÓN (más cansancio, más tiempo de recuperación, sensación de algo incompleto, sensación de insatisfacción, etc)

DESARROLLO PATOLÓGICO DE LA ACTIVIDAD SEXUAL



Hay que adaptarse a la enfermedad:

- Abrir los ojos, ver la realidad
- Aceptarla
- Incorporarla
- Y actuar



Tres cosas importantes para mejorar la vida de la persona afectada por FM o SFC:

- Tratamiento médico.
- Comunicación con la pareja.
- Acompañamiento psicológico y/o sexual.

La forma de relacionarse la persona cambia, pueden aparecer problemas dónde antes no habían.

TAMBIÉN HAY QUE TENER EN CUENTA QUE TODAS LAS PERSONAS CAMBIAMOS CONTINUAMENTE, Y JUNTO A NOSOTROS TAMBIÉN CAMBIA NUESTRA SEXUALIDAD.

Toda la vida es un continuo cambio

espaidebisq29
psicologiaisqolociq
iteràpiasiq69ti



DECÁLOGO PARA UNA BUENA SEXUALIDAD

1. QUE LA ENFERMEDAD NO SEA EL CENTRO DE TU VIDA



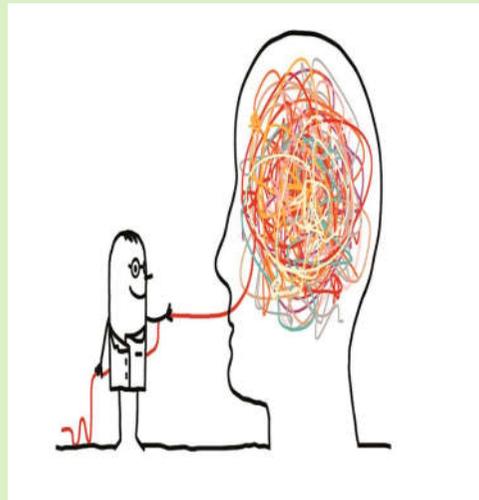
2. COMPARTE EL PROCESO DE TU ENFERMEDAD CON TUS SERES QUERIDOS (MIEDOS, INSEGURIDADES, ETC.). COMUNÍCATE CONSTENTEMENTE.



3. BUSCA MOMENTOS PROPIOS DE INTIMIDAD Y RELAJACIÓN (LEE LIBROS, CAMINA, ESCUCHA MÚSICA, ETC)



4. NORMALIZA LAS CONSULTAS EN TU DÍA A DÍA CON LOS DIFERENTES PROFESIONALES



5. INTENTA TRABAJAR LA PROPIA AUTOESTIMA.

- EXPRESA NECESIDADES
- POTENCIA TU SENSIBILIDAD
- ESCUCHA TU CUERPO
- DA LUGAR A LAS EMOCIONES
- SÉ OPTIMISTA Y POSITIVA O POSITIVO



6. ASISTE ASÍDUAMENTE A TERAPIA PSICOLÓGICA, QUE FORME PARTE DE TU VIDA EL HABLAR DE MIEDOS Y OTRAS CONSULTAS CON EL O LA PROFESIONAL. SI TIENE CONOCIMIENTOS DE SEXUALIDAD, MEJOR.

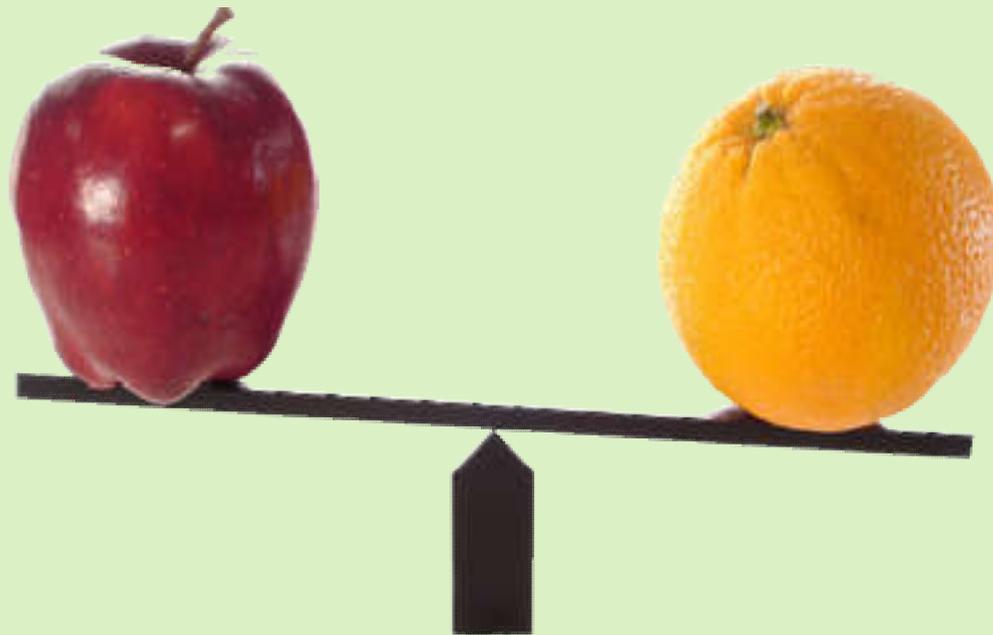


espaideəbisqə
psicologiasipolocizq
iteràpiasiqé1tj

7. PRIORIZA LA RELACIÓN DE PAREJA Y LAS RELACIONES SEXUALES, QUE SEA ALGO IMPORTANTE EN TU VIDA.



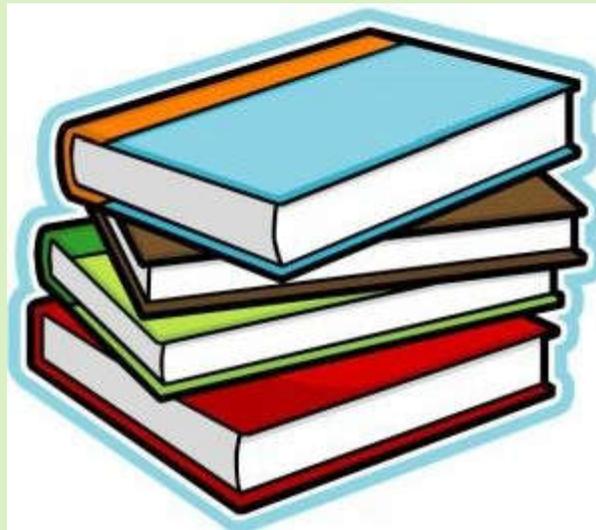
8. NO TE COMPARES CON OTRAS PERSONAS,
NI CON TU EXPERIENCIA PASADA, AHORA ES
OTRA REALIDAD.



9. NO OLVIDES QUE LA SEXUALIDAD ES COMPARTIR, COMUNICAR Y EXPRESAR



10. BUSCA PRÁCTICAS SEXUALES REALISTAS QUE TE PUEDAS AYUDAR



La persona con FM es única respecto al desarrollo de su enfermedad.



espaideabiqe
psicologiaipolozig
iteràpiasiqéati

Y EN RESUMEN



- Mejora en comunicación.
- Busca posturas pasivas que te produzcan menos fatiga y movimientos más suaves que te resulten más agradables.
- Usa la fantasía con tu pareja (usar lencería, inventar historias, etc).

- Mantente activo o activa.
- Ordena tus tareas, ordena tu vida.
- Piensa de forma realista.
- No fijes toda tu atención, sé la persona responsable de tu vida. en el dolor.
- No te sientas culpable.
- Comunica y celebra tus logros.
- No estamos obligados u obligadas a llegar hasta el final.

La FM y el SFC no es equivalente a no disfrutar del sexo.

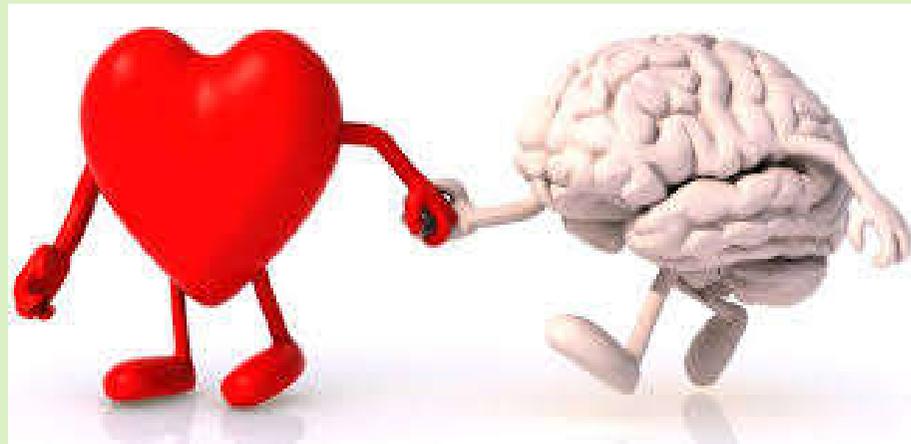
Sí existe un cambio real de la sexualidad, pero con los apoyos necesarios se puede seguir funcionando.

“Hay tantas sexualidades
como personas en
el mundo”
KEVIN JOHANSEN



“El sexo forma parte de nuestra naturaleza y nos habla a través del cuerpo, intente escucharlo”.

M. GARGALLO



espaidesbisqse
psicologiaisigolozq
iteràpiasiqérfi

¡¡MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA
ASISTENCIA!!

*MAITE GARGALLO
ALEMANY*

Directora Centro Sanitario núm 14800

ESPAI DE PSICOLOGIA I TERÀPIA

Psicología Clínica

Sexología

Terapia de Parejas

Psicología Social

espaideəbɪsɔzə
psicologiaɪpɔlɔɪzɔ
iteràpiasiqʁɛti





