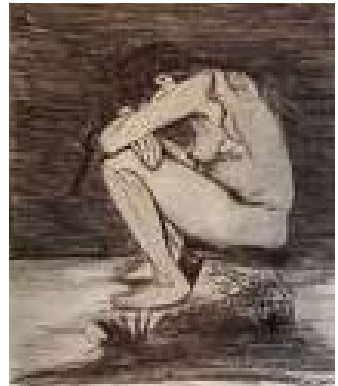


Hablando de Salud y derechos



Insatisfacción sexual

Una historia

Soy Felisa, tengo 40 años. Hoy he ido a consulta porque tenía una molestia en el bajo vientre.

La persona que me atendió, me hizo preguntas de mi salud, de mi vida y entre ellas ¿Cómo se siente en sus relaciones sexuales?

Al principio me he quedado sorprendida ¿Cómo lo sabe? he pensado. No sabía qué responder. Pero luego casi sin mirarla, he dicho lo que hace muchos años tengo en mi corazón "no deseo ni siento nada".

Al principio en mis primeras relaciones tenía deseos y sí sentía, pero al poco lo vivía como una obligación, no tenía ganas pero accedía para que mi compañero no me dijera nada. Ponía excusas, buscaba qué hacer, atrasaba la hora de irme a la cama, pero aún y así tenía las relaciones y empecé a simular que me sentía bien, fingía, pero después me quedaba mal, con el tiempo he ido haciendo un rechazo a la relación, casi nunca tengo ganas, pero no me atrevo a hablarlo con mi esposo ¿Qué pensaría de mí? El tampoco me pregunta. Yo lo quiero y no quiero perderlo, por eso sigo aceptándolo, pienso que así es.

Soy Antonio, tengo 43 años, he ido a consulta porque mi compañera me animó. No lo he dicho nunca a nadie, pero tengo problemas en las relaciones sexuales. Tengo deseo, pero cuando llega la hora de la excitación se me quita, y rápidamente pierdo la erección. Cuando me pasó la primera vez pensé que estaba cansado. Después ya tenía el temor y me ponía de mal humor cuando me pasaba. Poco a poco fui disminuyendo el querer tener relaciones para no enfrentarme al problema. No lo hablé con nadie por temor a la burla y que me dijeran que era poco hombre.

¿Conocemos situaciones como la de Felisa o como la de Antonio o parecidas? ¿Solamente les pasa a ellos, o a otras personas?

¿Por qué pensamos que ocurre esto?

¿Qué conocemos sobre el deseo y la satisfacción sexual?

El deseo y satisfacción sexual



Cuando las personas tenemos ganas de tener relaciones afectivas sexuales, sentimos atracción por otras personas, nos ponemos de acuerdo para tener la relación sexual, la disfrutamos, tenemos emociones y sensaciones gratificantes que nos hacen sentir bien, hemos tenido deseo y satisfacción sexual.

Pero no siempre, ni en todos los momentos de nuestra vida, ni con todas las personas sentimos lo mismo, hay muchas cosas que pueden hacer cambiar estos deseos y las emociones.



Falta de deseo e insatisfacción sexual



A veces no se tienen ganas de tener relaciones sexuales. Y cuando se tienen ganas de tener la relación pero se presentan problemas, rechazo, no querer continuar, sentimientos desagradables, o simplemente una sensación de vacío, pero físicamente no se manifiesta, es una insatisfacción emocional.

En otras ocasiones hay manifestaciones físicas que nos hacen sentir que algo no va bien. En los hombres falta de erección, o una erección que dura poco, o problema de eyaculación, o eyaculación muy rápida, o ausencia de orgasmo, etc. Normalmente los hombres lo viven muy mal por su construcción de rol de género, que les asigna el rol activo en la relación sexual.



En las mujeres falta de excitación, imposibilidad de orgasmo, etc. Por la construcción de roles de género se ve "casi normal", porque se asigna el rol pasivo. Estas manifestaciones pueden ser por tiempos cortos o por periodos largos, desde que iniciamos nuestras relaciones, solamente con algunas personas o con todas.

¿De qué depende?

De cómo estamos físicamente y emocionalmente



Hay momentos de nuestras vidas que las personas no nos sentimos realizadas, no nos acabamos de sentir bien con nosotras mismas, alguna pérdida de un ser querido, problema de salud, algunos medicamentos. Todo esto puede influir en el deseo y sentimientos hacia la sexualidad y la relación.

De cómo tenemos organizada la vida y las condiciones para la relación sexual



Si contamos o no con un lugar cómodo, agradable, con privacidad que permita la intimidad, con tiempo suficiente y tranquilidad para desarrollar los encuentros íntimos. Si las relaciones son cambiantes, con

nuevos juegos, sentimientos... O siempre son lo mismo, volviéndose monótono.

De nuestra historia y experiencias sexuales



Si en nuestra vida hemos tenido la posibilidad de tener experiencias que nos han hecho sentir bien, nos permite tener más posibilidades de tener relaciones satisfactorias.

Sin embargo, si hemos tenido experiencias de abusos, violaciones, agresiones, coacciones, mutilaciones o experiencias desagradables puede condicionarnos para el rechazo o la insatisfacción.

De la información y los prejuicios o miedos sobre la sexualidad



Si una persona tiene posibilidades de hablar sobre la sexualidad, oportunidad de conocer su cuerpo, ha crecido en un ambiente abierto, respetando los derechos, la diversidad, la elección de la sexualidad, tiene más posibilidades de que el deseo y la sexualidad sean satisfactorias.



Si por el contrario está en una sociedad represora de la expresión sexual, llena de temores, miedos y castigos, con un enfoque reproductor, tiene menos posibilidades de descubrir y vivir satisfactoriamente su sexualidad.

Respuesta sexual humana



Las personas somos diversas en nuestros cuerpos, pensamientos, emociones, gustos...

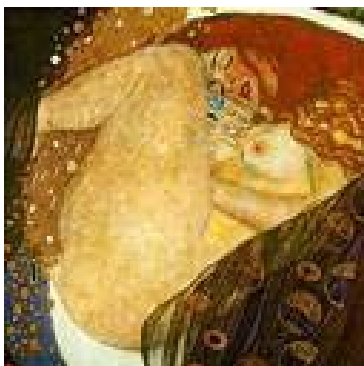
Y cambiamos a lo largo de nuestras vidas

Todo ello también influye en nuestro deseo y satisfacción sexual.

La respuesta física al deseo y excitación sexual es diferente en las personas, culturas, espiritualidades y entre los géneros. Hay diferentes formas de hacerlo y gustos para comunicarse y disfrutar.



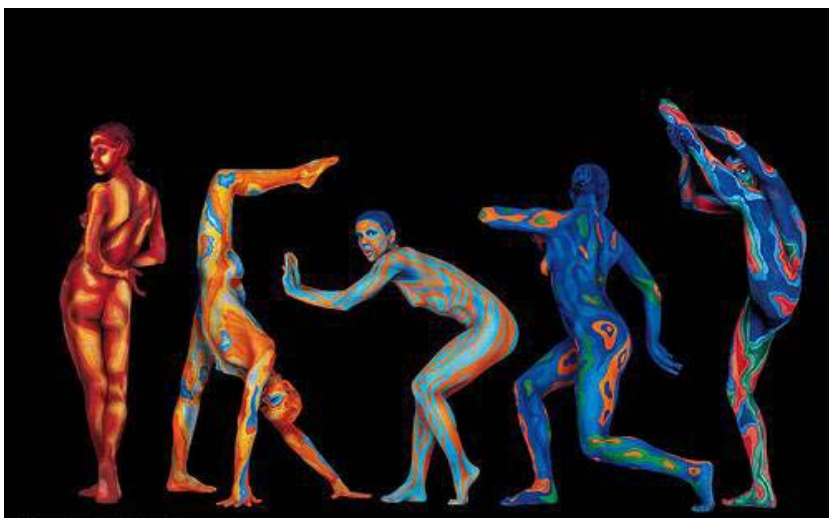
Si lo comparamos como un viaje para alcanzar la cima de una montaña, los hombres, en general, van mas rápido, rápidamente se excitan y llegan al orgasmo, subida máxima, normalmente con eyaculación y el descenso es rápido.



En las mujeres generalmente la subida es lenta como un paseo, se detiene, puede ir para atrás, volver a recorrer lo recorrido, una vez en la cima caminar más tranquila y bajar un poco y volver a subir, puede hacerlo varias veces hasta el descenso definitivo pero también al suave.

Es necesario conocerlo para saber que no se debe forzar para ir al mismo ritmo, como en el paseo, si una persona siente que se agota demasiado rápido, no quiere continuar y prefiere dejar de hacer el camino, hay que respetarla.

También se puede disfrutar de una relación sexual sin orgasmo.



Qué hacer



Muchos problemas en las relaciones sexuales pueden resolverse **sabiendo más sobre nosotras mismas**, explorando nuestro cuerpo, escuchando nuestros sentimientos, conociéndonos, descubriendo cómo funcionamos y qué necesitamos.

Informándonos, platicando con otras personas, con nuestras parejas, con otras personas que sentimos confianza para comentarles dudas, esto nos ayudará para vivir y disfrutar de nuestra sexualidad.

Además es importante **platicar**, conversar sobre deseos, miedos, sentimientos, fantasías con las personas con las que compartimos nuestros afectos y nuestras relaciones sexuales.



Esto permite mostrarse, enseñar, guiar y **ofrecerles información** a las personas con las que compartimos nuestras relaciones sexuales sobre la manera particular en que despierta nuestro placer más íntimo.

Si aún con estas prácticas tenemos problemas en las relaciones sexuales **podemos buscar apoyo** en una persona profesional y de confianza para que nos pueda apoyar en buscar soluciones y hacernos sentir mejor.

Consejos

La comunicación, hablar, respetar

- Habla de lo que te gusta o no te gusta.
Expresa los sentimientos de forma directa y clara, tanto los positivos (alegría, cariño, amor...) como los negativos (ira, enfado, miedo...)
Todo lo que sientas, por pequeño que parezca, facilitará un mayor acercamiento de la pareja a todos los niveles.
- Pregunta para conocer las preferencias de la pareja.
- Durante el acto sexual, expresa qué es lo que quieres o lo que te gusta: frecuencia, técnica, rapidez...
No cedas, en contra de tu voluntad, ante los deseos de la otra persona.
- Expresa todo aquello que preocupa, sobretodo si se trata de algún aspecto relacionado con la propia satisfacción sexual, como por ejemplo la anorgasmia (dificultad para alcanzar el orgasmo). No haga como si no existiera la preocupación, háblelo sinceramente e intenten solucionarlo.
- Cuando una persona tiene problemas, estos influyen directamente en las relaciones sexuales. Por eso es tan importante mantener una buena comunicación y así superar cualquier obstáculo que dificulta la relación, de lo contrario éstos pueden acabar provocando una disminución del deseo sexual.
- Sin hablar y haciendo el amor no se solucionan los problemas. Aprender a comunicar, no esconder los problemas pensando que con el paso del tiempo se olvidarán. Esto no es cierto, siempre terminan aflorando.
- No pienses que te faltan hormonas y que pro eso no sientes en las relaciones.

- No usar insultos, amenazas, agresiones, "silencios", "malas caras" para conseguir algo del otro.
- Ser creativas en las relaciones sexuales, experimentar, no caer en la rutina.
- Los consejos, sólo pretenden ser orientaciones, ya que cada persona es un mundo y cada pareja y relación también.



En cada persona está la responsabilidad de conocer, aprender y practicar las formas más adecuadas para la satisfacción sexual.

Cómo prevenir

- ☺ Informándonos sobre sexualidad.
- ☺ Hablar de nuestras dudas con nuestra pareja y personas de confianza.
- ☺ Buscar apoyo si sentimos que tenemos problema.
- ☺ Haciendo realidad los derechos sexuales en las políticas públicas y en las leyes.
 - El derecho a la libertad sexual.
 - El derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexual del cuerpo.
 - El derecho a la privacidad sexual.
 - El derecho a la equidad sexual.
 - El derecho al placer sexual.
 - El derecho a la expresión sexual emocional.
 - El derecho a la libre asociación sexual.
 - El derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables.
 - El derecho a información basada en el conocimiento científico.
 - El derecho a la educación sexual integral.
 - El derecho a la atención de la salud sexual
- ☺ En la medida que estos Derechos sean reconocidos, ejercidos y respetados, tendremos sociedades más sanas sexualmente.

Elaborado por:
Colectivo de Mujeres de Matagalpa
Área de Salud- 2008
Del Banco Uno 2 ½ cuadra al este.
Apdo. 184 Matagalpa-Nicaragua
Tel- 0612-2458, 0612-4462
salud@cmmmatagalpaorg.net
www/cmmmatagalpaorg.net

