

Por una vida más saludable, ¡piensa en el sexo!

Los expertos reunidos en el Congreso Nacional de Sexología han analizado la importancia de la salud sexual

(IberArte - 04/05/2008)

El sexo es salud, es bueno para nuestro cuerpo y nuestra mente, según defendieron los expertos una vez más durante el X Congreso Español de Sexología, celebrado en León. La sexualidad no sólo es generadora de satisfacción y placer, también tiene múltiples beneficios físicos y psicológicos. **"Llevar una vida sexual plena favorece mantener en buenas condiciones el sistema cardiovascular al tratarse de una actividad física, además ayuda a combatir el estrés y la ansiedad, aumenta la autoestima, mejora el estado de ánimo y las relaciones de pareja, entre otros muchos beneficios"**, según explica a BIEN, **Miren Larrazábal, psicóloga-sexóloga y presidenta de la Federación Española de Sociedades de Sexología (FESS)**. En este sentido, hay estudios que revelan que las personas que no tienen una vida sexual satisfactoria son más propensas a sufrir depresión y otros trastornos.

Síntoma centinela

Por otra parte, también está comprobado que tener algún tipo de disfunción sexual puede enmascarar otras patologías metabólicas, hormonales o cardiovasculares, es lo que se denomina "síntoma centinela" porque avisa sobre el riesgo de otras afecciones. Por eso, se debe acudir al especialista ante la mínima sospecha, recuerda Miguel Ángel Cueto, psicólogo y presidente del Comité Organizador del Congreso.

No es cuestión de edad

La formación sobre salud sexual es "bastante mediocre". Para cubrir esta deficiencia la FESS ha tomado contacto con el Ministerio de Educación con el objetivo de que se enseñe a los niños temas de sexualidad a lo largo de todo el ciclo, que les ayude a prevenir enfermedades y abusos, y a disfrutar, detalla Larrazábal. En esta misma línea, durante el encuentro se puso de manifiesto la necesidad de ofrecer una información adecuada, veraz y libre de prejuicios a través de Internet, ya que es una herramienta habitual a la que recurren los jóvenes para resolver sus dudas y desechar mitos que aún perduran.

Asimismo, los especialistas hicieron hincapié en el tema de la sexualidad entre los mayores. "En edades maduras el sexo es diferente, pero no inexistente. Aunque hay más disfunciones, también hay más tratamientos que les permiten tener una vida sexual plena", concluyen.

Principales disfunciones

Mujeres. Investigaciones recientes sugieren que aproximadamente un 40 por ciento de mujeres puede sufrir algún tipo de disfunción sexual. ¿La más común? La dificultad de alcanzar el orgasmo (sólo el 25 por ciento lo siente con la penetración, sin necesidad de estimulación del clítoris), seguido de dolor coital (profundo o superficial), y de la falta de deseo o dificultad para la excitabilidad.

Hombres. La más frecuente entre los hombres es la disfunción eréctil, un trastorno que se estima padecen dos millones de varones en España. Los afectados pueden tardar entre uno y cinco años en consultar y se estima que sólo un 16 por ciento recibe tratamiento, a pesar de tener solución. Detrás de esta disfunción se encuentran las dificultades en el control eyaculatorio (retardado o precoz) y la falta de deseo.

Terapia para mejorar la vida sexual de pareja. Ante cualquier problema sexual, lo principal es no ocultarlo y acudir al especialista. La terapia de pareja insiste en que la disfunción es una responsabilidad mutua, no hay culpables. Se trata de aprender nuevas pautas de comportamiento con el objetivo de aumentar el placer y la satisfacción de ambos. Para ello se utilizan distintas estrategias como el entrenamiento de habilidades de comunicación, negociación, autocontrol emocional, autoafirmación, planificación del tiempo libre y actividades de ocio. Normalmente el experto establece 'tareas' una vez por semana y va dirigiendo el trabajo terapéutico, explica Larrazábal tras un taller práctico organizado por Bayer. Lo mejor: la terapia combinada y la implicación de la pareja.

Proyectos educativos para diversos colectivos

Educación sexual desde la consulta del pediatra. Los niños y adolescentes tienen derecho a recibir una información y educación sexual, que no sólo contenga conocimientos sobre reproducción y genitalidad, sino también actitudes, habilidades y valores necesarios para disfrutar de su sexualidad tanto física como emocionalmente. En esta tarea, la familia juega un papel clave, pero otros agentes (educadores, personal sanitario, etc.) tienen mucho que aportar, como detalla la guía Atender y educar la sexualidad desde las consultas de pediatría, editada por la Unión de Asociaciones Familiares (UNAF).

Según el sexólogo Carlos de la Cruz, el objetivo de esta educación es contribuir a que los chicos aprendan a aceptarse y a expresar su sexualidad sin consecuencias no deseadas y eliminando las desigualdades.

Atención en sexualidad a la población inmigrante. En el año 2006, entre el 40 y el 50 por ciento de las interrupciones voluntarias del embarazo practicadas en Madrid fueron en mujeres extranjeras. Esta situación, junto con el incremento del sida y otras enfermedades de transmisión sexual en inmigrantes, animó a la UNAF a poner en marcha un programa sobre sexualidad en este colectivo.

Además de prevenir los embarazos no deseados, el objetivo es ir más allá. Se trata de enseñar a las mujeres a "decir que no, a atender a sus deseos, a protegerse, a disfrutar de las relaciones sexuales...", detalla María Victoria Ramírez, sexóloga de la organización. A través de talleres y folletos se les orienta sobre conductas preventivas y saludables. "Existe una importante demanda de asesoramiento entre las inmigrantes", según la experta.

Nadie debe resignarse y dejar de lado su sexualidad

¿Por qué llama tanto la atención ver a dos personas discapacitadas besándose? Esta imagen debería ser mucho más corriente y se tendría que ver con total normalidad porque se trata de individuos con las mismas necesidades y deseos que cualquier otra persona sin limitaciones, según José Bustamante, psicólogo y miembro del equipo Discasex (programa de educación sexual para discapacitados físicos de la Comunidad Valenciana).

Aunque no es lo mismo la afectación sexual de una persona que ha nacido con la discapacidad a la de otras que han tenido una vida sexual previa, "todos pueden adaptar la sexualidad a su propia circunstancia y disfrutar como el que más", indica. No obstante, la falta de información y los dictados sociales hacen que muchos afectados terminen por resignarse y dejen de lado el sexo. Hay que aumentar la ayuda y el asesoramiento.

Y en discapacitados intelectuales...

"La inteligencia y la sexualidad no están correlacionadas. Cualquier persona tiene instintos y deseos, por eso hay que enseñar a los discapacitados intelectuales a disfrutar y a sentir placer, siguiendo modelos saludables", según Gemma Deulofeu, psicóloga-sexóloga, que está llevando a cabo un programa de educación sexual-afectiva para estas personas en Barcelona. "Hay que educar y estimular en vez de prohibir", dice.