

Por una mejora de la calidad de vida

SALUD SEXUAL



Guía
2016



Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa

Accu Bizkaia

Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa

Propiedad : Accu Bizkaia

Realización y Diseño: Jaione Valdés Ituarte (Sexóloga y Psicóloga . N° col. BIO 4647)

Edición: Octubre de 2016

Impresión: krea comunicación

Con subvención de:

Gobierno Vasco, Diputación Foral de Bizkaia y Ayuntamiento de Bilbao.



Esta guía puede ser reproducida de forma parcial o total, siempre y cuando se mencione la fuente y no sea para propósitos comerciales.

La GUÍA se encontrará colgada en la Web de Accu Bizkaia
<http://accubizkaia.com/>



accu
bizkaia

Índice

Los Derechos Sexuales son Derechos Humanos	2
Del Derecho Sexual al HSH	4
Actitudes hacia el Sexo	6
Conceptos Básicos	7
Salud Sexual	11
Bibliografía/Webgrafía	21
Cuestionario de valoración	22

Esta guía pretende informar, divulgar acerca de los contenidos generales de Salud Sexual con el objeto de mejorar la calidad de vida de las personas que forman parte de la Asociación ACCU BIZKAIA

Desearnos que os resulte de utilidad!!

LA SALUD SEXUAL ES UN DERECHO!

En la Declaración del XIII. Congreso Mundial de Sexología, con el lema "Sexualidad y Derechos Humanos" 1997, Valencia, España. Esta declaración fue revisada y aprobada por la Asamblea de la Asociación Mundial de Sexología (WAS) en el XIV Congreso Mundial de Sexología en Hong Kong, en 1999 . Se señaló que **Los DERECHOS SEXUALES SON DERECHOS HUMANOS** fundamentales y universales, que a su vez se articulaba en once derechos. Desde la libertad de la orientación sexual hasta la salud sexual.

Para la OMS, resulta evidente que, la conculcación de los derechos sexuales, puede producir un impacto negativo en las personas: fundamentalmente en su SALUD y causar sufrimiento además de traumatismos físicos y psicológicos (baja autoestima); aumento de las infecciones de transmisión genital, como riesgo de VIH-Sida, embarazos no "planificados" y abortos no seguros, entre otros aspectos.



Los Derechos Sexuales son aquellos que hacen referencia al pleno ejercicio de cualquier aspecto relativo al Sexo entendido como VALOR.

3

LA SALUD SEXUAL ES UN DERECHO!

- 1) Derecho a la libertad sexual.
- 2) Derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexuales del cuerpo.
- 3) Derecho a la privacidad sexual.
- 4) Derecho a la equidad sexual.
- 5) Derecho al placer sexual.
- 6) Derecho a la expresión sexual emocional.
- 7) Derecho a la libre asociación sexual.
- 8) Derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables.
- 9) Derecho a información basada en el conocimiento científico.
- 10) Derecho a la educación sexual integral.
- 11) Derecho a la atención de la salud sexual.

En consecuencia, esta GUÍA se convierte en un granito de arena para la defensa y promoción del Derecho a la Salud Sexual de las mujeres y hombres con enfermedades crónicas, como es el caso de EII.

SALUD SEXUAL como la promoción de una vivencia satisfactoria de la sexualidad. Como un valor positivo, un activo para el bienestar y la salud de las personas.

Declaración de los Derechos Sexuales de la Asociación Mundial para la Salud Sexual (adoptados y reafirmados en los Congresos Mundiales de Sexología 1999 y 2005. En: Esplen 2007. Género y sexualidad

Las **investigaciones socio-sanitarias** advierten que las enfermedades crónicas con frecuencia están asociadas con dificultades sexuales. Estas alteraciones de la sexualidad influyen en su desarrollo factores tanto físicos, como psicológicos.

Los factores físicos incluyen los derivados de la propia enfermedad y del consumo de ciertos medicamentos. Entre los factores psicológicos pueden aparecer problemas de autoestima, de ansiedad...



La Salud Sexual tiene relación con la propia AUTOESTIMA

Los factores orgánicos no afectan de la misma manera a **hombres y mujeres** (por ejemplo, la disfunción eréctil es más vulnerable y evidente que la disfunción de la excitación femenina), ni ejercen los mismos efectos sobre la respuesta sexual; hay que tener en cuenta las diferencias individuales, ya que un mismo proceso físico puede ejercer efectos completamente distintos sobre diferentes personas en función de su personalidad, historia sexual, sexualidad previa, etc.

En general, las enfermedades crónicas tienden a alterar las fases de deseo y excitación sexual. (Ver fuente 1: bibliografía).

Ya que partimos de un Paradigma de Salud Sexual-Sexo como Valor. Es fundamental trabajar la **AUTOESTIMA**, como proceso de autocuidado consciente. Ser amistoso/a incondicionalmente con uno/a mismo/a. Implicando un trato amable en el proceso de aceptación de lo **QUIÉN** es.

Generando autoafecto, autoternura con el objetivo de fortalecer la *vulnerabilidad* propia.

La sociedad actual concibe la sexualidad fundamentalmente desde **el paradigma procreativo**, un modelo compuesto por una serie de normas que reducen la complejidad y la diversidad del **HECHO SEXUAL HUMANO** únicamente a los genitales, a la práctica del coito y al deseo heterosexual.

En consecuencia, se generan normas sexuales que dictan lo que “es” la sexualidad y las relaciones eróticas “normales”, sanas, buenas, etc... Y se proyectan una expectativas rígidas y complementarias en torno a qué es ser una mujer o un hombre “normal”.

Con frecuencia...
“LOS GENITALES NO NOS DEJAN VER EL SEXO!”

Esta concepción de la sexualidad es una fábrica de estrés y angustias, donde la **EDUCACIÓN** juega un papel fundamental a la hora de relativizar y despertar una conciencia crítica que posibilite filtrar todos los mensajes erróneos que llegan a las personas.

Así, la **educación para la salud sexual** se convierte, por tanto, en una herramienta fundamental para conocer que cada persona tiene su sexualidad, algo que le hace ser único/a e irrepetible, y deducir que hay tantas sexualidades como personas, es decir, la diversidad y la diferencia son un **VALOR** que es necesario cultivar.



ACTITUDES SOCIALES ANTE EL SEXO: son de 3 tipos (Prohibicionista, Permisiva y de Cultivo, que es la que nos interesa promover).

Actitud de PROHIBICIÓN:



- La sexualidad es vergonzosa y a veces genera miedo y rechazo.
- Emplea etiquetas y normas rígidas.
- El sexo se reduce a la práctica erótica.

Actitud de PERMISIVA:



- El cambio se basa en la permisividad de las prohibiciones, busca la liberación y la reivindicación.
- Marca las normas de comportamiento desde la idea de que ahora todo se debe de permitir. Por tanto, usa un lenguaje relacionado con la represión, las culpas...

Actitud de CULTIVO O COMPRENSIVA:

- Considera que toda persona es sexuada y que la sexualidad es una dimensión básica y un valor a cultivar.
- Lo importante es conocer y comprender el hecho sexual humano.
- No enjuicia, sino explora y se interesa por comprender.



EN RESUMEN, recogiendo las palabras del eminente sexólogo **Efigenio Amezúa**, *"el sexo puede ser sentido y sensado pero también puede y debe de ser pensado"*.

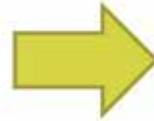
En su obra, *"La teoría de los sexos, la letra pequeña de la sexología"* señala que el sexo conlleva además de exceso de moral un defecto de conocimiento.

Por tanto, ningún cambio de moral o de normas sociales ofrecerá nada nuevo porque de lo que se trata es de comprender los conceptos que constituyen el **Hecho Sexual Humano**.

CONCEPTOS DE INTERÉS en una Guía sobre SALUD SEXUAL:

El concepto de **SALUD**: Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) es el bienestar completo del ser humano. Entendiendo que abarca diferentes componentes, el físico, el mental-emocional y el social.

También podríamos definir la **SALUD** como la satisfacción de una serie de **NECESIDADES** fundamentales para el ser humano (Pirámide de Maslow)



El concepto de **SALUD SEXUAL**: Es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia.

CONCEPTOS DE INTERÉS en una Guía sobre SALUD SEXUAL:

El concepto de **SEXUALIDAD** indica cualidad, la cualidad de los sujetos por el hecho de ser sexuados.

Todas las personas somos sexuadas, hombres y mujeres, pero cada cual, a su manera, la **SEXUACIÓN** hace pensar en estructuras y la sexualidad hace pensar en vivencias. La sexualidad es propia de la biografía particular. No es ni reproducción ni placer sino el hecho de sexuarse, y a las formas de vivir ese hecho.

La noción de **ERÓTICA** es humanista, clásica no es científica ni moderna. Al sexuarse se capacita a los sujetos para erotizarse. Erótica como sinergia, intercambio, encuentro, como deseos.

El concepto de **INTERSEXUALIDAD**. A lo largo de nuestro ciclo vital participamos de un proceso biográfico (biológico, psicológico y social) único e irrepetible en el que nos sexuamos inevitablemente tanto gínica como ándricamente (como mujer y como hombre). El sexo es entendido como un continuo y de esta forma, no existe el concepto de "neutro".

Este proceso diversificador es el que crea las particulares formas de sentirnos, de vivirnos y de expresarnos como las mujeres y hombres que somos, y con incidencia en nuestra sexualidad, erótica, amatoria...



La pared y los ladrillos desde la SEXOLOGÍA:

De forma metafórica pensemos en una pared compuesta por multitud de ladrillos. Cada una de esas paredes (individuos) observadas desde lejos, en su globalidad, sólo pueden ser percibidas de dos únicos colores: rosa o azul; y no existen terceros colores o estados intermedios. Lo que estamos percibiendo es el sexo, que sólo puede dar dos posibilidades: hombre o mujer. En un primer análisis global, todos los individuos, nos distribuiremos en esas dos únicas categorías. Cuando percibimos otras paredes (sujetos) las "sexamos"; cuando percibimos nuestra propia pared nos "sexamos".

Cada pared está compuesta por multitud de ladrillos (niveles de sexuación, que sumados, conforman la totalidad de la sexuación del sujeto). Esos ladrillos pueden ser de un rosa o azul "puro" (los genitales por ejemplo: podrán ser más grandes o pequeños, pero son o vulva o pene).

Este tipo de ladrillos son lo que la SEXOLOGÍA denomina "dimórficos", es decir, con "dos" formas o posibilidades; bien diferenciadas y sin estados intermedios. Otros ladrillos, en cambio, pueden tener multitud de matices cromáticos entre el rosa y el azul (el vello corporal por ejemplo); sin embargo, la mayoría de los hombres (pero no todos) estarían más cerca del "más vello" y la mayoría de las mujeres estarían más cerca del "menos vello". Esto es lo que la Sexología llama intersexualidad. Es decir, ya no hay dos formas como en lo "dimórfico", sino múltiples posibilidades entre dos extremos. a pesar de ello la mayoría de personas de un sexo se colocan de forma diferente a las de la otra persona.

Resumiendo, tenemos ladrillos dimórficos (rosa o azul puros) y ladrillos intersexuales (con multiplicidad de matiz cromático del rosa al azul).

Cuando nos acercamos a una pared percibida rosa (sexada "mujer", por ejemplo) y observamos de cerca y uno a uno sus ladrillos; nos encontramos con que, lo que desde lejos parecía una uniformidad rosa, tiene intercalada algunos ladrillos azules, otros lilas (mezcla de rosa y azul), otros más "tendientes a rosa" (pero no del todo rosa) y otros más "tendientes a azules" (pero no del todo azules). Ciertamente que la tonalidad predominante es el rosa, pero no por ello deja de haber ladrillos azules y/o, al menos, otros azulados y lilas. Cambiando pues el enfoque a primer plano; lo que parecía uniformemente rosa o azul, deja de serlo.

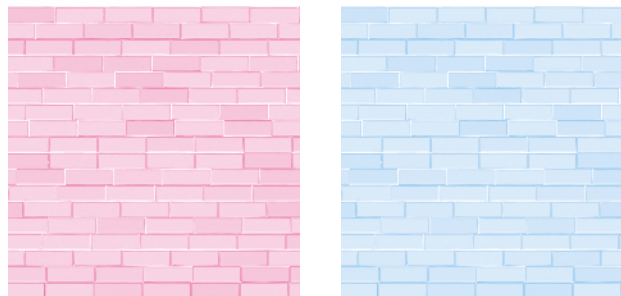
De lejos (sexo) todas las paredes se incluían en dos categorías cromáticas; dos paredes rosas se veían igual. Pero superponiendo una sobre otra y pasando de gran angular a primer plano, vemos que los ladrillos de una y otra pared (que en principio parecían iguales) no coinciden; incluso algunos de sus ladrillos son absolutamente discordantes.

Así mismo, dos paredes diferentes desde lejos (distinto sexo) al superponerlas en primer plano, vemos como en la mayoría de sus ladrillos se distinguen; pero también entre algunos de ellos hay coincidencia absoluta.

La pared en formato panorámico es el sexo: sólo hay dos. La pared en formato primer plano es la sexualidad: hay tantas como personas y ninguna coincide con la otra.

Lo que quiere decir, que la biografía sexuada de cada individuo es única. La construcción y articulación de los ladrillos de cada cual nunca "coincidirá" específicamente con la de ningún otro sujeto (sexualidad). Sí que lo hará en el plano global cromático (sexo) pero nunca en la colocación específica del color de cada uno de los ladrillos.

Por tanto, aunque el sexo distingue y "diferencia" en sólo dos posibilidades generales, las biografías sexuadas ofrecen tantos resultados como individuos haya.



SOMOS SERES SEXUADOS!!

Si desde que nacemos somos personas sexuadas, la sexualidad no es algo que se pueda quitar o poner. En todas las edades tenemos intereses y comportamientos sexuales pero en cada edad se manifiestan y expresan de forma diferente.

EN LA INFANCIA: La sexualidad se desarrolla mediante las sensaciones corporales que produce el tocarse, la observación de su cuerpo, etc. Y por otro, en relación con las personas de su estructura familiar.

EN LA ADOLESCENCIA: En los últimos años de la infancia niños y niñas muestran su sexualidad en relación con niños y niñas de su misma edad (mirándose, tocándose, jugando..). Progresivamente, a medida que van creciendo van diferenciando los sentimientos (amor filial, sentimientos de amistad, cariño...). Pero esta diferencia se produce definitivamente en el período de la adolescencia. La conducta sexual más frecuente en este período es la autoestimulación erótica.

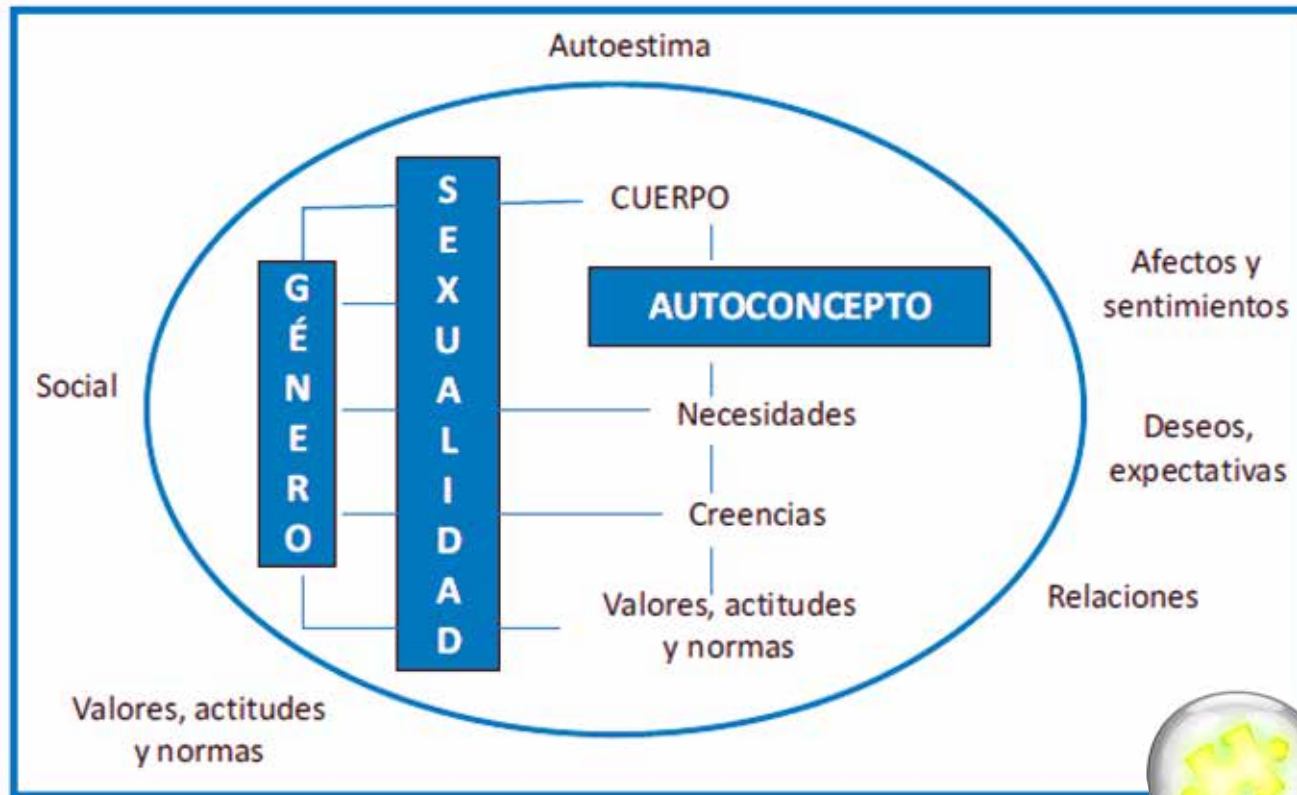
CUANDO SOMOS MÁS MADUROS/AS: La edad, la biografía incide en la sexualidad, se transforma en vínculos, relaciones heterosexuales/homosexuales...



Hablar de Sexualidad es hablar de DIVERSIDAD!!. La sexualidad está íntimamente ligada al desarrollo de la personalidad.



El autor **Fernando Barragán** señala que la Sexualidad explica procesos como el autoconcepto (conocimiento corporal, autoestima, afectividad...), el conocimiento de otras personas y las relaciones interpersonales (vínculos afectivos...), en un marco social establecido (normas y valores sociales y culturales).



Fuente: Libro blanco de Educación Sexual de Málaga. Varios autores.



Como ya se ha señalado uno de los aspectos a trabajar es el **autocuidado en el ámbito de la SEXUALIDAD**, teniendo en cuenta diferentes factores. Por un lado, los COMPONENTES BÁSICOS de la Sexualidad y por otro, las REGLAS DE JUEGO de las relaciones.



ES RECOMENDABLE:

- Conocer, valorar y expresar los deseos propios.
- Permitirnos dar y recibir placer.
- Cuidar y estimar el cuerpo.

ES RECOMENDABLE:

- Establecer acuerdos en las relaciones, vínculos afectivos, prácticas eróticas.
- Relacionarse desde el respeto.
- Ofrecer y pedir feed-back en la comunicación.

Tenemos que recordar que las personas **SOMOS DIVERSIDAD**:

DIVERSIDAD DE CUERPOS, DIVERSIDAD DE DESEOS (hete/homo...) Y DIVERSIDAD DE PLACERES!!



A continuación, se enumera algunos **INDICADORES** de comportamiento sexualmente sano de la de la Lista del Consejo de Educación e Información sobre Sexualidad de los Estados Unidos (SIECUS).

- Valora positivamente su propio cuerpo.
- Afirma que el desarrollo del ser humano comprende el desarrollo sexual, el cual puede o no, incluir la reproducción.
- Interactúa con ambos SEXOS de una manera respetuosa y adecuada.
- Afirma su orientación sexual y respeta la orientación sexual de los demás.
- Establece y mantiene relaciones significativas.
- Evita toda relación basada en la explotación y la manipulación sexual.
- Disfruta y expresa su sexualidad durante el transcurso de su vida.
- Expresa su sexualidad de manera congruente con sus propios valores.
- Es capaz de reconocer los comportamientos sexuales que realzan la vida y los que son perjudiciales para sí mismo/a o para los demás.
- Busca información nueva que le permita mejorar su sexualidad.
- Utiliza métodos anticonceptivos de manera eficaz a fin de evitar por ejemplo, embarazos no deseados.
- Evita contraer o transmitir infecciones de transmisión sexual, ente otras, el VIH.
- Practica comportamientos que promueven la salud, tales como reconocimientos sanitarios regulares.

NOTA: ¿podríamos añadir, cambiar, suprimir alguno o algunos de estos INDICADORES?



SALUD SEXUAL

EN RESUMEN:

- ❑ LA SALUD ES BIENESTAR FÍSICO, PSICOLÓGICO-EMOCIONAL, SOCIAL, ESPIRITUAL...
- ❑ LA SALUD SEXUAL ES UN DERECHO HUMANO.
- ❑ LA SEXUALIDAD EN VIVENCIAR LA CALIDAD DEL SEXO.
- ❑ PROMOVER LA ACTITUD DE CULTIVO COMO VALOR DEL SEXO.
- ❑ LA PRÁCTICA ERÓTICA NO ES SÓLO EL COITO.
- ❑ PROMOVER LA SALUD SEXUAL ES PROMOVER UN BUEN AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA.
- ❑ LA SEXUALIDAD TAMBIÉN SE MUESTRA EN INTERACCIÓN: COMPONENTES BÁSICOS (DESEO, PLACER Y CUERPO) Y COMPONENTES DE LAS RELACIONES (ACUERDO, RESPETO Y COMUNICACIÓN).



Notas



A series of horizontal blue lines spanning the width of the page, intended for writing notes. There are 20 lines in total, starting from the top line and extending down to the bottom of the page.



Bibliografía y Webgrafía:

Accu Bizkaia

Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa

El libro blanco de educación sexual de Málaga. Varios autores/as.

Efigenio Amezúa. Sexologemas.

Fernando Barragán. La educación afectiva y sexual en Andalucía. Insituto andaluz de la Mujer.

<http://centrotranspersonal.com.ar>

<http://sexologiaenincisex.com>

<http://sexoysalud.consumer.es>



Cuestionario de satisfacción



Nos gustaría que cumplimentarais una breve encuesta de satisfacción sobre la presente GUÍA, con el objeto de conocer vuestras opiniones, sugerencias y en la medida de lo posible se podría ampliar el contenido de la Guía valorando las demandas concretas.

El cuestionario se encontrará colgado en la web de ACCU.

Recordad que es una Guía de carácter divulgativo y cuyo interés es sensibilizar en materia general sobre SALUD SEXUAL.





Contacto



Dirección	c/Uribitarte nº 22-dpto.A BILBAO
Teléfono: 944 76 26 74	944762674 648251090 648251091 Horario atención: miércoles 17:00 a 20:00h
http://accubizkaia.com/	





a c c u
b i z k a i a

