Se recomienda:

* Mejorar la comunicación con la pareja. Enfocar el tiempo de disfrute en las caricias y besos sin prisa y menos en el coito.

* Utilizar lubricantes de ser necesario.

* Realizar ejercicios del piso pélvico (Kegel) pueden ayudar en la intimidad: consiste en contraer por 10 segundos los músculos que se usan para detener el flujo de orina

* Evitar fumar.

* Usar la imaginación y crear fantasías.

En caso de dolor

* Tratar de relajarse.

* Darle mayor atención a la estimulación, antes de la penetración.

* Probar diferentes posiciones para conseguir la más cómoda y que produzca menos dolor para disfrutar la relación sexual.

* Usar lubricante.

* Orinar antes de la relación sexual.

El ámbito psicológico y social es igual de importante que el aspecto físico. En muchos casos los problemas en el ámbito sexual van relacionado con aspectos educativos, culturales, experiencias traumáticas previas, miedos, entre otros.

Lo importante es reconocer que existe un problema y pedir ayuda a un profesional de la salud.

FEMECOG

Nueva York N°. 38, Col. Napoles,
C.P. 03810, Mexico D.F.

Telf: 015556690211
buzon@femecog.org.mx

Federación Mexicana de Colegios de Obstetricia y Ginecologia A.C.

Ante cualquier duda acude a tu servicio de salud más cercano o consulta a tu médico

Te invitamos a entrar a la página
www.femecog.org.mx
para mayor informació

FEMECOG

SEXUALIDAD EN LA MUJER

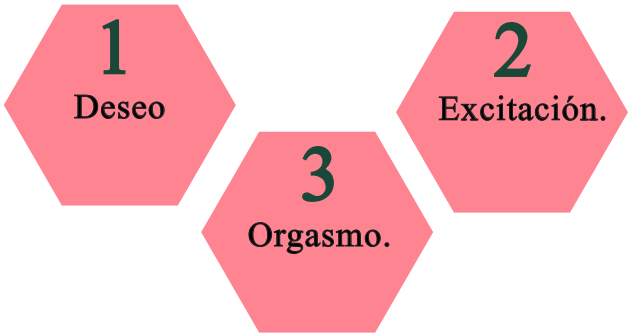
SEXUALIDAD EN LA MUJER

Federación Mexicana de Colegios de Obstetricia y Ginecología A.C.

Sexualidad en la mujer

La mujer debe conocer su cuerpo para poder identificar sus zonas erógenas o sensibles que producen excitación, ser capaz de verse al espejo y observarse, atreverse a tocar y tratar de estimularse sin sentir culpa al realizarlo. Al conocer su cuerpo podrá orientar a su pareja y así ambos podrán disfrutar del encuentro sexual.

¿Cuáles son las fases de la respuesta sexual?



En general, las mujeres requieren un mayor preámbulo para despertar su deseo sexual. Pero, que exista deseo sexual no quiere decir que la mujer logre la excitación y menos aún un orgasmo.

Un buen escenario emocional ayuda a que la mujer se encuentre cómoda en el encuentro sexual. Las caricias, besos y la estimulación de los senos y del clítoris ayudan a que la mujer llegue a un orgasmo. Para lograr muchos orgasmos en un encuentro sexual se requiere de mayor estimulo previo.

A diferencia de las mujeres, el hombre reacciona más rápido al deseo y excitación. Esto puede causar que, en muchas ocasiones, la mujer no logre al mismo tiempo que el hombre estar lista para la penetración. El hombre y la mujer deben saber que no solo el coito o penetración es importante y que existen otros factores de valor.

¿Qué es la disfunción sexual?

Son los problemas de la sexualidad que alteran el interés y la respuesta sexual. Se pueden presentar en las tres fases.

Libido o deseo

La falta de deseo es frecuente y puede presentarse a través del tiempo. Sí una mujer no tiene mucho deseo al inicio de la relación sexual, con el suficiente preámbulo se puede lograr la excitación.

Se sospecha de problemas cuando: la mujer no quiere participar nunca en un acto erótico, ya sea con pareja o masturbándose, o no tiene pensamientos o fantasías sexuales.

Excitación

Son los cambios físicos y emocionales que ocurren en el cuerpo al tener una estimulación sexual adecuada. La mujer puede no tener excitación física ni mental; otras puede presentar excitan mental sin tener cambios físicos.

En el orgasmo

Los orgasmos se focalizan en el área del clítoris y la pelvis. La mujer sentirá una oleada de calor que recorre la zona pélvica y que se extiende por todo el cuerpo, acompañada de contracciones en la región inferior de la pelvis.

Trastorno doloroso sexual

Hay mujeres que refieren dolor en el área genital al intentar ponerse un tapón, incluso impidiendo el coito en la primera relación sexual.

En la etapa postmenopausica la lubricación vaginal esta disminuida durante la relación sexual y la mujer puede presentar dolor e incluso sangrado por la resequedad. El médico recomendará el uso de hidratantes, lubricantes vaginales o estrógenos vaginales dependiendo del caso particular de la mujer.

¿Qué debo hacer si tengo alguno de estos problemas?

Acudir al ginecólogo para descartar algún problema.

Dejar el uso de droga, alcohol y cigarrillos que afectan la respuesta sexual. Al fumar disminuye el riego de sangre a los órganos sexuales dificultando la excitación y el alcohol imposibilita el orgasmo.