

Sexo con salud

La salud sexual no es solo una experiencia física satisfactoria, es una expresión de los afectos y un indicador del grado de bienestar de cualquier persona en los distintos planos de su vida

La práctica satisfactoria del sexo es un indicador de que una persona se encuentra bien y de que es capaz de disfrutar de esta faceta de su vida. Y, al revés, la ausencia de sexo puede indicar que la persona afectada no se encuentra en condiciones óptimas ni física ni emocionalmente.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud sexual como "un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad" y no es solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad. Para que la salud sexual se logre y se mantenga, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y ejercidos con plenitud.

Una larga lista de problemas físicos

La salud sexual puede verse amenazada por diversas causas físicas, deficiencias hormonales o del flujo sanguíneo...

Entre los hombres, la disfunción sexual, es el principal problema. Se estima que en torno al 19% de los españoles de entre 25 y 70 años la padecen, según distintos estudios. En cambio, la falta de deseo sexual o libido es el más común entre las mujeres. Afecta entre un 22% y un 50% y la sufren un 10% y un 15% de los varones, según datos de diferentes estudios.

Pero hay muchos más problemas, como la aversión sexual, cambios en la excitación sexual, alteraciones en el orgasmo (aunque si una persona tiene deseo sexual es más improbable que sufra de anorgasmia), dolor durante las relaciones sexuales (dispareunia), común en las mujeres que han entrado en la menopausia y sufren de sequedad vaginal, que puede paliarse lubricando la vagina con cremas hidratantes.



Los problemas psicológicos y sociales también pesan

Los problemas de salud sexual en la consulta del ginecólogo o el andrólogo se pueden abordar de múltiples formas, desde el punto de vista orgánico. Estos profesionales descartan la existencia de patologías previas. Pero también puede ser conveniente consultar a un psicólogo experto en sexología o sexólogo con el fin de averiguar si hay factores psicológicos o sociales que interfieran en la salud sexual.

En muchos casos el detonante de la falta de salud sexual puede ser un problema psicológico o una enfermedad mental, como la depresión. En España, el consumo de antidepresivos y ansiolíticos en la edad media de la vida es muy alto y se sabe que estos fármacos relajan a la persona afectada en todos los sentidos y, por lo tanto, también calman su deseo sexual.

Al margen de los factores psicológicos que pueden influir en la salud sexual, preocupaciones como la incertidumbre socioeconómica actual (por problemas laborales y económicos) también dificultan a las parejas encontrar el equilibrio para disfrutar de su vida sexual. Conviene no olvidar que esta no tiene edad, puede disfrutarse a lo largo de toda la vida y no tiene por qué centrarse en la genitalidad. En las primeras etapas se prima el coito, pero a medida que se va madurando, se aprende a disfrutar del sexo de otra forma. La mujer, en la menopausia, suele sentirse liberada del miedo a un embarazo no deseado y disfrutar de un renacer sexual.

www.consumer.es



CONSEJOS PARA GOZAR DE UNA BUENA SALUD SEXUAL:

- La salud sexual es un marcador de bienestar y de una buena salud física y psicológica.
- Es imprescindible evitar la monotonía y el aburrimiento en la pareja con un cambio de actitud.
- El sexo requiere un aprendizaje y cada hombre o mujer debe seguir su propio ritmo, ser acorde a su madurez y no dejarse influir por la presión del grupo.
- La sexualidad está por encima de la genitalidad, de manera que las relaciones sexuales no tienen por qué ser siempre coitales.
- La sexualidad no tiene edad y se puede disfrutar de ella de mayor.

Fuente: Vicente González Navarro, ginecólogo y presidente de la Sociedad Española de Contracepción (SEC).

■ La OMS define la salud sexual como un estado de bienestar físico, emocional y mental