

Sexualidad femenina: destierra mitos y disfruta del sexo

El doctor Ivan Mañero nos da las claves para disfrutar de la sexualidad femenina a cualquier edad.



Getty
POR MÍLIAM BODEA 10 OCTUBRE 2016



El doctor Ivan Mañero de IM Clínica acaba de presentar un estudio titulado "Sexualidad, sensualidad y mujer" en el que ha recopilado información sobre las cirugías íntimas más demandadas por las mujeres y las razones por las que lo hacen. En Woman's Day hemos querido que también nos hable de la sexualidad femenina a lo largo de la vida. ¿Cómo afecta el embarazo? ¿Disfruto más del sexo si soy joven? Estas y otras preguntas resultas a continuación.

¿Está la sexualidad de la mujer mal vista?

Sí, pero cada vez menos. Durante muchos años, incluso siglos, se pensó en la sexualidad de la mujer desde un punto de vista pasivo. Eran los hombres los que cortejaban, los que pedían en matrimonio a las chicas. Hoy en día, la mujer es una persona activa en todas las facetas de la vida: laboral, intelectual, social... y, por supuesto, también sexual.

¿Cómo podríamos cambiar esto?

Dando más visibilidad al papel activo de la mujer.

¿Hay diferencia en la sexualidad según la edad de cada mujer?

Tradicionalmente se pensaba que el deseo en la mujer era menor que en el varón y que a medida que la mujer maduraba ese deseo se enfocaba hacia la maternidad. Hoy sabemos que esto no es cierto porque el rol de la mujer en las relaciones sexuales ha cambiado.

Evidentemente existe una parte importante de experiencia y seguridad en uno mismo. La mujer madura cada vez es más exigente en su sexualidad y ha aumentado su papel activo en las relaciones sexuales. Las chicas más jóvenes, en cambio, están en un proceso de descubrimiento.

¿A qué edad disfruta más del sexo la mujer?

No creo que el goce de las relaciones sexuales tenga que ver con la edad, sino más bien con la autoestima. Existen momentos en la vida de la mujer (al igual que en la del hombre) en los que quizás no se sienta bien consigo mismo o con su entorno y otros en los que se siente muy segura con ella misma. Cuando la autoestima aumenta, la mujer disfruta más de las relaciones sexuales y se siente más libre para exigir a su pareja.

¿Se siente más sensual a medida que cumple años o al revés?

La mujer joven se siente más segura de su cuerpo y eso la hace sentir más sensual. La mujer madura, en cambio, se siente más segura de su sexualidad y ello también la hace sentir sensual. Cada edad tiene su encanto y la mujer lo sabe encontrar.

¿Podría darnos unas claves para tener una vida sexual plena a cualquier edad?

Aunque esto es algo muy personal, creo que que es importante tener claros 4 puntos: primero, desprenderse de tabúes y de prejuicios. Otro punto es conseguir que la búsqueda y el descubrimiento de nuevos aspectos de nuestra sexualidad no acabe nunca, no pensemos nunca que ya lo sabemos todo ni de nuestra pareja ni de nosotros mismos; el mayor órgano sexual de nuestro cuerpo es el cerebro, por ello es muy bueno hablar abiertamente sobre sexualidad con nuestras parejas; pero creo que el punto más relevante es la autoestima, mantenerla alta tanto en lo que concierne a nuestro cuerpo como a nuestras capacidades.



¿Cómo cambia la vida sexual de la mujer después del embarazo? ¿Cómo afectan los cambios físicos?

El embarazo o el parto no tienen por qué ser un punto de inflexión más allá de la relación entre sexualidad y nocturnidad. Es cierto que cuando nacen los niños, la calidad del sueño no es el mismo; la mujer, especialmente si amamanta, está más pendiente del bebé; el cambio que supone de pasar de pareja a familia, también suele pasar factura... pero todo acaba pasando.

Cuando el problema son cambios físicos como por ejemplo la alteración del canal vaginal, de la pelvis o del perineo, esto sí puede afectar al placer y, por lo tanto, a la sexualidad. Es cierto que durante mucho tiempo se ha pensado que esto era normal, pero no debería serlo, la mujer no tiene por qué renunciar a una parte tan importante de su vida. Todo ello se puede solucionar y superar, ya sea a través de terapia específica o de cirugía, para seguir manteniendo una vida sexual sana y plena.

Publicidad

¿Cómo podemos recuperar una vida sexual plena después de tener un hijo?

Primero, debemos encontrar un espacio a las relaciones sexuales, hacerle un hueco en la agenda. Pero si existen problemas, las mujeres deben ser sinceras con ellas mismas y no asumiendo que es normal tener problemas, simplemente por haber tenido un hijo. No se debe culpar la maternidad y menos convertirla en la pérdida de una relación sexual satisfactoria y plena. Cuando hay problemas, debemos acudir a un profesional y expresarles de manera sincera nuestras inquietudes. Pero sobre todo, es muy importante el nivel de comprensión de la pareja, debe apoyar a la mujer, hablarlo y pensar que las relaciones sexuales deben ser satisfactorias para ambos.

¿Cuáles son sus recomendaciones para disfrutar de una sexualidad plena tras la menopausia?

Lo primero que hay que hacer es desmitificar la menopausia como un punto y final de la sexualidad femenina. Es cierto que existen ciertos cambios en la mujer que pueden dificultarla, como la disminución de la lubricación vaginal, la caída de las hormonas, cambios físicos que pueden afectar a su autoestima... todo ello puede disminuir el libido, pero no debe ser el final de nada, pues existen soluciones que van desde el uso de lubricantes, al tratamiento fisioterapéutico, médico o quirúrgico, según la gravedad de cada caso. Lo importante aquí es consultar con un especialista y hablarlo con la pareja.

¿Después de una reconstrucción del aparato sexual femenino se disfruta igual de las relaciones sexuales?

Si estamos hablando de la reconstrucción post Mutilación Genital Femenina, debemos tener en cuenta que las mujeres que pasan por esta cirugía no están buscando el placer sexual, sino la reducción del dolor, de las infecciones de orina, del malestar físico... La mutilación genital femenina es una tortura que coarta la vida de la mujer tanto desde un punto de vista físico como psicológico. La parte física la podemos recuperar gracias a la cirugía, la parte psicológica requiere más tiempo. Pensemos que estas mujeres asocian la sexualidad con dolor, cambiar esto es más difícil y complejo. Además, la sexualidad se aprende y ellas han perdido mucho durante el camino. ¿Es posible que estas mujeres una vez operadas sientan placer sexual? Por su puesto que sí, pero como ya he comentado, nuestro mayor órgano sexual es el cerebro y éste necesita tiempo para eliminar el dolor vivido y aprender a disfrutar de la sexualidad.