

# TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL ESTRÉS, LA SALUD EN LA SEXUALIDAD FEMENINA

**Alina Ortega Bravo**

*Escuela de Salud Pública. MINSAP*

## **Resumen**

La relación entre el estrés y la sexualidad constituye un vínculo importante poco trabajado, que por lo general ha sido abordado en la búsqueda de diferencias entre los hombres y las mujeres con relación a las respuestas de estrés. Algunos de estos estudios se han referido a la sexualidad como amortiguador del estrés, aunque no todos desde el mismo ángulo, ya que algunos han enfatizado en los aspectos biológicos, otros en los aspectos sociales (familia, trabajo, entorno), otros en los aspectos psicológicos y otros en la interrelación de todos los factores. Se presentan investigaciones, realizadas por la autora, en las que encontró presencia de estrés en ambos sexos, aunque menos visualizado por la mujer, así como los conflictos de pareja más comunes en sujetos estresados, se reflejó la comunicación y la separación conyugal como fuentes de tensión. Por otro lado la autoestima baja, los pensamientos negativos, los temores y las dificultades en los afrontamientos como causa y efecto de trastornos e incluso de disfunciones sexuales. La autora propone una serie de técnicas que favorecen disminuir tensiones, elevar la autoestima, el autocontrol y el auto cuidado. Una de ellas son los Hatha Yoga, dado por sus propias peculiaridades al buscar el equilibrio armónico entre lo físico y lo espiritual, así como la concentración, la postura y la respiración, que unido a los masajes, la digito presión, la relajación, permite al individuo conocerse, desarrollar sensaciones desconocidas, ampliar sus potencialidades, así como las vivencias de sensaciones placenteras y agradables, que repercuten en el disfrute de su sexualidad.

**Palabras clave:** estrés, salud, sexualidad femenina

## **Abstract**

*The relationship between stress and sexuality is an important link that has rarely been addressed, which has generally been addressed in the search for differences between men and women in relation to stress responses. Some of these studies have referred to sexuality as a shock absorber of stress, although not all from the same angle, since some have emphasized in the biological aspects, others in the social aspects (family, work, environment), others in the aspects Psychological and other factors in the interrelationship of all factors. We present researches, carried out by the author, in which there was presence of stress in both sexes, although less visualized by the woman, as well as the most common couple conflicts in stressed subjects, reflected the communication and the conjugal separation as sources of tension. On the other hand, low self-esteem, negative thoughts, fears and difficulties in confrontations as a cause and effect of disorders and even sexual dysfunctions. The author proposes a series of techniques that favored to reduce tensions, raise self-esteem, self-control And self care. One of them is the Hatha Yoga, given by its own peculiarities when seeking the harmonic balance between the physical and the spiritual, as well as the concentration, the posture and the breathing, that united with the massages, the digital pressure, the relaxation, allows The individual to know himself, to develop unfamiliar sensations, to expand his potentialities, as well as the experiences of pleasurable and pleasant sensations, which affect the enjoyment of his sexuality.*

**Key words:** stress, health, female sexuality

## **Introducción**

La sexualidad humana desde su concepto más amplio es el derecho que tiene cada ser humano a vivirla de manera plena, placentera, responsablemente sobre la base de la igualdad, sin excluir sexo, raza ni orientación sexual.

El género surge a través de un proceso de construcción social que define lo masculino y lo femenino a partir de los sexos biológicos, hasta establecer las posiciones de poder entre ellos.

El proceso de salud-enfermedad se manifiesta de forma diferente entre hombres y mujeres porque está influenciado por factores diferentes para cada uno.

Las desigualdades de género en salud pueden ser de tipo biológica, muy relacionada con la anatomía y fisiología que caracteriza a cada sexo.

Otra forma de desigualdades de género en salud son definidas como sociales o iniquidades de género que pueden ser evitadas o eliminadas mediante dos formas fundamentales, la igualdad de derechos que garantiza que las leyes favorezcan de la misma manera a hombres y mujeres, y propiciando la posibilidad de que cada ser humano tenga oportunidades para resolver sus necesidades y alcanzar sus propósitos y que cuenten con las posibilidades de acceso y recursos en materia de salud.

La salud es un elemento importante del desarrollo social. Constituye el resultado de la actividad de los seres humanos y un componente imprescindible de la calidad de vida. Una sociedad demanda del concurso y participación tanto de los hombres como de las mujeres para alcanzar altos niveles de salud y de desarrollo. Por lo que profundizar en la sexualidad femenina más que un reto constituye una necesidad social.

## **Objetivo General:**

Contribuir al enriquecimiento de la sexualidad a través de técnicas para trabajar el estrés y la sexualidad

## **Desarrollo:**

La sexualidad comprende todos los factores: lo psicológico, lo biológico y lo sociocultural, por lo que, en la medida que el hombre aprende y se desarrolla como ser sexuado, es que establece también sus vínculos y afrontamientos con sus entornos, en los cuales puede desarrollar concepciones, estilos y modos de vida adecuados o no, que van a influir en sus afrontamientos y salud.

Es importante visualizar la sexualidad en un sentido amplio y abarcador donde prima el placer, la libertad, la diversidad y la responsabilidad.

A su vez, el conocimiento profundo de los factores que condicionan las desigualdades de género relacionados con la salud, permite la realización de acciones tendientes a su eliminación o disminución.

No resulta fácil encontrar en la literatura el abordaje de temas relacionados con la sexualidad femenina y mucho menos con el vínculo entre el estrés, la salud y la sexualidad.

Como resultados de investigaciones sobre el tema, diferentes autores han señalado:

- Mujeres describen con frecuencia sentimientos negativos de incomodidad y afectos negativos, mientras que los hombres manifiestan afectos positivos y satisfacción por su propia ejecución bajo estrés. (Álvarez, 2000.)
- Los hombres son más vulnerables al estrés que las mujeres. (Cala, 2001.)
- El estrés no es un factor que afecta directamente en el mal funcionamiento sexual de las mujeres universitarias. Resultados indican que cuando existe un alto nivel de estrés en las mujeres, la satisfacción, la lubricación y el orgasmo, son mayores. (Castañeda, 2006.)
- Las disfunciones sexuales tanto femeninas como masculinas en relación a la situación de estrés que se crea en la pareja muchas veces se acrecienta por los pensamientos negativos que se generan, que difieren según el género, lo que se refleja en el discurso: En el caso del hombre más centrado en el desempeño y en la mujer vinculado a subvaloraciones y autoestima baja. (Ortega; 2009)
- Entre los conflictos de pareja más comunes encontrados en sujetos estresados, se reflejó la comunicación y la separación conyugal como fuentes de tensión, al igual que las relaciones familiares con dificultades sobre todo entre padres e hijos. El no tener pareja y la estabilidad constituían situaciones estresantes importantes. (Ortega, 2009)
- Las mujeres tienen mayor tendencia que los hombres a desarrollar problemas de ansiedad depresión y trastornos sexuales dado por las presiones de las desigualdades de la vida cotidiana. (Real, R. M., 2010.)
- En la menopausia, hay cambios biológicos, psíquicos y sociales que impactan en la salud mental y la depresión. Las mujeres vulnerables tienen más riesgo de depresión. En la transición a la menopausia, disminuyen los estrógenos y hay cambios de humor. El estrés, los problemas físicos y de actividad física, los cambios de estilo de vida (trabajo, familia) y edad, contribuyen a los síntomas psicológicos. (J. López Olmos, 2013) Elsevier España
- Baja autoestima y autovaloración en mujeres con disfunciones sexuales. (Pérez, V. y col. 2014.)

Coincidimos con la literatura y estudiosos del tema, que el estrés es uno de los factores que más influye en las relaciones sexuales, pudiendo originar serios trastornos bien porque provoque su aparición o bien porque agrave un trastorno desarrollado por otras causas.

Es importante profundizar en los estudios de la sexualidad femenina, ya que las sociedades nuestras machistas han derivado sus estudios fundamentalmente a la sexualidad masculina, por lo que en la literatura se encuentran más promovidos las investigaciones y tratamiento a la disfunción eréctil y a la eyaculación precoz.

Existen factores estresores externos e internos que repercuten en la sexualidad. Entre los factores estresores externos se encuentran la falta de privacidad que afecta la intimidad. El exceso de roles: rol de padre o madre, trabajador, familia en general que aumenta en la medida que aumenta la edad, pues no solo están los hijos sino también los padres ancianos y en el propio individuo los trastornos propios de la salud en la adultez media. En el caso de las mujeres se vincula la llamada doble-jornada

que agudiza la situación ya que debe enfrentar además los problemas del hogar con las limitaciones económicas actuales.

Por otro lado los factores estresores internos que agudizan el cuadro al ser vivenciados de acuerdo a las características muy particulares de cada uno, en tanto influye la forma en que cada cual evalúa y valora su situación que no siempre refleja la realidad.

Una situación sexual puede convertirse o ser evaluada como estrés por múltiples razones, entre ellas el temor al fracaso, excesivas exigencias sexuales, conflictos de pareja, miedo al embarazo o a la transmisión sexual de enfermedades, ansiedad e incapacidad para disfrutar de las sensaciones eróticas.

La preocupación obsesiva por lograr un rendimiento sexual adecuado, experiencias sexuales anteriores asociadas a miedo, ansiedad, fracaso y frustración, pueden hacer que cualquier estímulo o situación que permita prever o evaluar la inminencia de una relación sexual se convierta en aversiva y se trate de evitar, haciendo que la persona se dedique principalmente a auto observarse en lugar de disfrutar de la relación.

Es por lo que los temores y los miedos toman fuerza y se convierten en fuertes presiones y a la vez en círculos viciosos que generan angustia y depresión, que en el caso de la sexualidad se describen como el temor al desempeño, al fallo y la auto observación.

Se señala que acontecimientos agrupados aumentan la propensión a enfermar en período de doce meses como la muerte del conyugue, la separación y el divorcio.

En nuestra experiencia clínica además de estas situaciones, la infidelidad es un factor de estrés a largo plazo, a pesar que en el caso de las mujeres tiende a la reconciliación con la pareja tras un aparente perdón, aparecen reacciones que afectan el vínculo dadas las huellas dejadas.

Pueden ser situaciones de tensión crónica de gran estrés, las enfermedades prolongadas, los conflictos de pareja de continuos, situaciones de trabajo negativo conflictivo permanente.

Otros aspectos generadores de situaciones de estrés, son la soledad, el sentirse solo o sola, pero las quejas más frecuentes en este sentido están dirigidas a la soledad en compañía que limita la expresión del Yo, repercutiendo de forma negativa en la autoestima y en los afrontamientos centrados en la emoción, manifestándose a través de mecanismos evasivos y de rechazo.

Las personalidades favorecedoras de la salud que tienden a conductas optimistas y de ver la vida como reto tienden con más frecuencia a buscar el placer en las relaciones sexuales, que aquellas personas con tendencia al pesimismo y a la depresión.

El bienestar psicológico, es un término abordado con frecuencia desde el estrés y se define como la vivencia subjetiva relativamente estable que se produce en relación con un juicio de satisfacción por la vida en las áreas de mayor significación para cada individuo y posee un carácter positivo, de disfrute personal.

En la medida que el bienestar psicológico es mayor, mejor el disfrute personal y tendrá una repercusión positiva hacia la búsqueda del placer sexual.

Hay autores que plantean que las caricias y la sexualidad nos ayudan a soportar mejor el estrés, pero por otro lado la sexualidad causa estrés cuando existe un conflicto en este campo. (Jursh. G., 2004). Si

la pareja tiene problemas no resueltos que cada vez causan mayor tensión, las caricias son percibidas y sentidas de forma negativa.

En momentos de intensificación de estrés se acrecienta las dificultades en la comunicación con la pareja en cuestiones de la sexualidad, insuficiente comunicación erótica e incluso puede producirse la ausencia de fantasías eróticas.

La autoestima baja, los pensamientos negativos, los temores y las dificultades en los afrontamientos pueden ser causa y efecto de trastornos en la sexualidad e incluso pudieran llegar a disfunciones sexuales de mantenerse en un tiempo mayor a tres meses y de no acudir al facultativo para orientación y tratamiento.

Es por lo que en la medida que ampliamos los conocimientos en este campo, se modifican concepciones que obstaculizan el desarrollo del placer, el disfrute en su sentido más amplio, el que pudiera incluir entre otras cosas las discrepancias con la pareja, la familia y sean vistas estas como parte de la vida.

Es por esto que se propone para trabajar el estrés, la salud en la sexualidad femenina:

- El desarrollo de la autoestima.
- Habilidades sociales como la asertividad.
- Técnicas para trabajar el autocontrol como la relajación y los ejercicios respiratorios.
- Trabajar en estilos de vida más sanos que permitan un espectro mayor de motivaciones e intereses que faciliten los afrontamientos y disminuyan las tensiones y por ende la enfermedad.
- Uso de diferentes modalidades de Terapia Corporal.
- Enfoque individual y Personalizado.

Como modalidad fundamental se propone la práctica del yoga que no solo se diferencia de los ejercicios físicos porque adopte posturas estáticas y busca más la calidad en las repeticiones, sino que además consume menos cantidad de energía, disminuye la fatiga lo que favorece la salud.

Existen diversos tipos de yoga, siendo el nivel más elemental el Hatha Yoga que estimula la voluntad y el equilibrio físico y psíquico de forma estable y consta de tres elementos inseparables que son la concentración, la respiración y las posturas. Las posturas o asanas tienen funciones específicas sobre el cuerpo, produciendo beneficios para la salud que además influyen en el estado emocional e intelectual del sujeto

Entre las posturas que producen beneficios para la sexualidad se encuentran: el Yoga *Mudra*, la cobra pelviana y la *viparita karani* que estimula la irrigación de los genitales, la actividad sexual y vigoriza el sistema nervioso

Se practica la concentración a través de la respiración

Se recomienda el masaje *shiatsu* que consiste en aplicar presión cuidadosamente estudiada en puntos específicos del cuerpo para eliminar la fatiga y estimular las posibilidades de autocuración. Se aplica con las manos y los dedos.

Es posible incluso que el cuerpo de respuestas no esperadas a modalidades y técnicas que están diseñadas para el alivio de tensiones como pueden ser: mareo, dolor de cabeza, deseos de dejar el ejercicio, molestias y esto esta dado porque el organismo en sus vías en la búsqueda del equilibrio desarrolla mecanismos de adaptación que tienen implícito el reemplazo de funciones.

La sexualidad humana es un elemento de gran importancia en la vida de hombres y mujeres, por lo que investigar y estudiar sobre los vínculos entre el estrés y la sexualidad, puede contribuir a brindar una mejor calidad de vida.

A modo de conclusión, podemos decir que se contribuyó al enriquecimiento de la sexualidad a través de la propuesta de diversas técnicas para trabajar el estrés, la salud en la sexualidad femenina.

### Referencias bibliográficas

- Álvarez González, M. (2000). *Stress un enfoque integral*, Cuba :Científica Técnica.
- Avadhu'tika, A. (1992). *Yoga para la salud*. Nueva York: Amanda Marga.
- Bonet, J. (1997:17). *Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima*. España: Sal Térrea.
- Burton, R. (2001). *Kama Sutra* Barcelona: Plaza Janes.
- Cala, O. (2001). Estrés y satisfacción marital en un Grupo de Parejas (Tesis de maestría), La Habana. CENESEX.
- Calle, A. (1974). *El Yoga y sus secretos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Daufí, L. (1994). *La enfermedad de hoy*. Barcelona: Salvat editores.
- Demcy M, Tihista R. (1999). *Personalidades estresadas*. México: Grijalbo.
- González A, Castellanos B. (1996). "Sexualidad y Género. Una concepción educativa en los umbrales del tercer milenio", vol. II. Colombia: Cooperativa editorial Magisterio.
- González U. (2001). Modo de vida, psiques y salud. En: Núñez de Villavicencio. *Psicología y Salud*. Cuba: Ciencias Médicas.
- Hewitt J. (1996). *Relajación*. (5ta ed.) Madrid: Pirámide.
- Lazarus, R., Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Meichembaum, D. (1996) Manual de inoculación del estrés. Barcelona. Martínez Roca
- Ortega A. (2009). *Estrés Salud y Sexualidad*. La Habana: Capitán San Luis. ISBN 978-959-211-352-7.
- \_\_\_\_\_. (2011). Estrés Psicológico, cap. 11 del Libro *Psicología y práctica profesional de enfermería*, La Habana: Ciencias Medicas. ISBN 978-959-212-649-7.
- Roca, M., Pérez, M. (1999). *Apoyo Social: Su significación para la salud humana*. La Habana: Félix Varela.
- Roca, M. (2003). *Los recursos de afrontamiento con que contamos ¡O no! Para hacer frente al estrés*. [www.infomed.sld.cu/saludparalavida](http://www.infomed.sld.cu/saludparalavida)
- Valdés, M., Flores, T. (2000). *Psicobiología del estrés*. Barcelona: Martínez Roca.
- Zaldívar Pérez, D. (1996). *Conocimiento y dominio del Estrés*. La Habana: Científico-Técnica.
- \_\_\_\_\_. (2002). "El Estrés en Directivos. Técnicas para su afrontamiento y reducción". Selección de Lecturas. La Habana. Soporte Digital.