

FORMACIÓN EN CLIMATERIO Y MENOPAUSIA
Para profesionales de la salud y el bienestar femenino

Mónica Monso Ana Escudero
Dra. Arianna Bonato Dra. Clarilde Vazquez Marta Leon
Dra. Nuria Roure Irene Quilez Pti. Lu Cespedes

M7 DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA
Ana Escudero "Fisioalma"
Fisioterapeuta especializada en suelo pélvico & Fisiosexología

1

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA
ME PRESENTO

Ana Escudero
Fisioterapeuta especializada en **Suelo Pélvico**, embarazo, **Fisiosexología** y postura con "mirada amplia"
Madre, Doula y apasionada del mundo de la mujer

Miembro del equipo interdisciplinario e integrativo de la Clínica Arvilla Magna (Barcelona)
Creadora del Espacio Fisioalma
Divulgadora y Formadora
Acompañadora de la mujer

www.anaescuderofisioalma.es
IG ana.escudero.fisioalma

2

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

Climaterio y Menopausia, Un nuevo florecer

Igual que no nos cuestionamos la belleza de las flores, por qué nos cuestionamos la belleza propia

En este camino, como las flores, busquemos la luz

Espero que estás horas sean riego y abono para tu belleza

3

MOD. 7 DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA1
QUÉ VAMOS A VER

1 NUESTRO CUERPO

- 1 Pelvis
- 2 Suelo Pélvico
- 3 Órganos Pélvicos
- 4 Vulva Vagina Órganos Sexuales
- 5 Cuerpo y Suelo pélvico
- 6 Funciones y Disfunciones Suelo Pélvico

2 CLIMATERIO Y MENOPAUSIA

- 1 Cambios en Climaterio y Menopausia
- 2 Cuanto nos afectan los cambios en la menopausia

3 SEXUALIDAD

- Sexualidad
- Placer
- Erotismo
- Respuesta sexual

4 COMO PUEDO ACOMPAÑAROS

- 1 Os acompaño desde la Fisioterapia, y la Fisiosexología

- Recursos Prácticos
- Sobre el papel
- En vuestros cuerpos
- En intimidad
- En Pareja

5 COMO ACOMPAÑAIS

- Vosotras Acompañáis
- Derivaciones
- Libros

4

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

NUESTRO CUERPO

1

5

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

Punto de Partida

CANCION DE LA MENOPAUSIA.
(Esta sabiduría nadie me la va a quitar)
<https://www.youtube.com/watch?v=F1ZDCHNybaI>

DIBUJA

- Tu pelvis (ósea)
- Tu vagina (piel)
- Tu suelo pélvico (músculo)
- Tus órganos o vísceras pélvicas

ESCRIBE

- Cómo sientes tu pelvis, tu vagina y tu vulva
- Cómo sientes tu sexualidad, tu deseo, tu placer

6

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

NUESTRO CUERPO

La Pelvis

1 1

Ana Escudero

7

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

Articulaciones Sacro-iliacas
ILIACO
SACRO
COXIS
Sinfisis púbica

COLUMNA VERTEBRAL
Articulación lumbosacra
ILIACO
Articulación de la cadera
FÉMUR

PELVIS INTRINSECA

PELVIS EXTRINSECA

Ana Escudero

8

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

NUESTRO CUERPO

El suelo pélvico

1 2

Ana Escudero

9

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

SUELO PELVICO

“ Tapiza la parte inferior de la pelvis ”

Ana Escudero

10

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

SUELO PELVICO

“ Musculatura de la Pelvis Menor ”

Ana Escudero

11

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

SUELO PELVICO

Superficial

- Contención
- Sexualidad: Excitación, orgasmo

Profundo

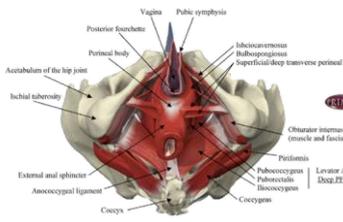
- Sosten
- Sexualidad: Orgasmo

Ana Escudero

12

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

SUELO PELVICO

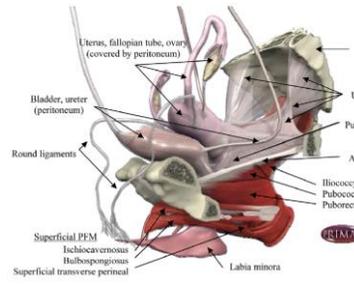


Hermann D. Sartori J. Chronic pelvic floor dysfunction. Best Pract Res Clin ObstetGynaecol. 2014 Oct;28(7):977-90.

13

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

SUELO PELVICO

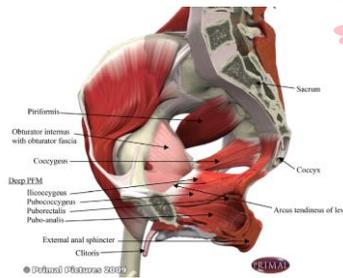


Hermann D. Sartori J. Chronic pelvic floor dysfunction. Best Pract Res Clin ObstetGynaecol. 2014 Oct;28(7):977-90.

14

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

SUELO PELVICO



Hermann D. Sartori J. Chronic pelvic floor dysfunction. Best Pract Res Clin ObstetGynaecol. 2014 Oct;28(7):977-90.

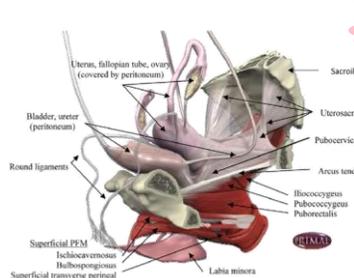
15

Reto....
¿Dónde está el CLITORIS?



MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

SUELO PELVICO



Hermann D. Sartori J. Chronic pelvic floor dysfunction. Best Pract Res Clin ObstetGynaecol. 2014 Oct;28(7):977-90.

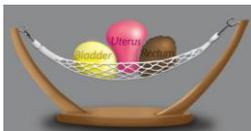
16

Reto....
¿Dónde está el CLITORIS?



MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

SUELO PELVICO



Primer acercamiento:
Como una Hammaca



Resonancia Magnética:
Forma de cúpula
Diafragma

17

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

NUESTRO CUERPO
Órganos Pélvicos

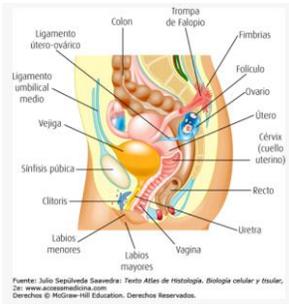
1 3



18

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

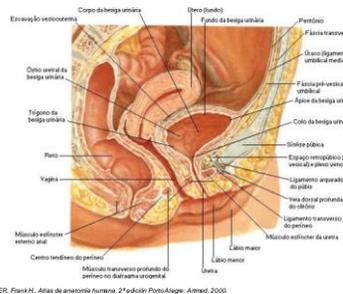
ÓRGANOS PÉLVICOS



Fuente: Julio Sepúlveda Saavedra. Texto Atlas de Histología, Biología celular y tisular, 2a. edición. www.elsevier.com. Derechos © McGraw-Hill Education. Derechos Reservados.

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

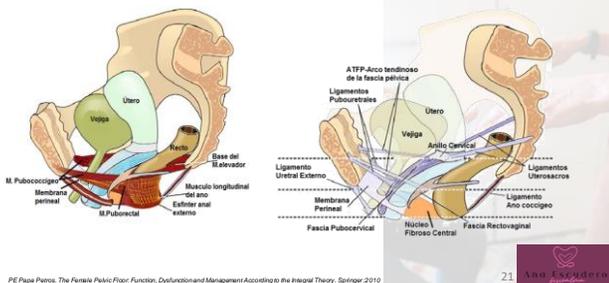
ÓRGANOS PÉLVICOS



NETTER, Frank H. Atlas de anatomía humana, 2ª edición. Porto Alegre: Artmed, 2000.

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

ÓRGANOS PÉLVICOS



PE Papa Paras. The Female Pelvic Floor: Function, Dysfunction and Management According to the Integral Theory. Springer 2010

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

ÓRGANOS PÉLVICOS
Posición Uterina

<p>Anteversión ✓</p>	<p>Anteflexión Cae en vejiga Cistitis, urgencias Prolapso...</p>	<p>Retroflexión Repliega posterior Regla dolorosa Molestias sexo Desregulac Defecatoria...</p>	<p>Retroversión Reglas dolorosas Dolor al defecar Dolor coito...</p>	<p>Retroposición Reglas dolorosas Dolor al defecar Dolor coito... Anteroposición Lateroposición</p>
<p>Lo importante es que sea móvil ✓</p>				

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

NUESTRO CUERPO

Vulva
Órganos Sexuales
Vagina

1 4

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

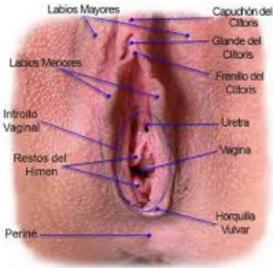
Orificios de la VULVA

- Reto...
¿Cuántos orificios tiene la vulva?
- 1 Vagina
 - 1 Uretra o meato urinario
 - 2 { Glándulas de Bartolino
Gl. de Lubricación
Gl. Vestibulares Mayores
Gl. de Lucy y Betsy
 - 2 { Glándulas de Skene
Gl. parauretrales
Gl. de eyaculación
Gl. Vestibulares menores
 - 0+ Próstata femenina
 - 6 Al menos 6!!
 - 0+



MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

VULVA



- Monte de Venus o Púbcio
- Labios Mayores o externos
- Labios Menores o internos
- Horquilla bulbar
- Clitoris
- Capuchon
- Glande
- Prepucio
- Vestibulo
- Orificio Uretral
- Orificio Vaginal
- Glándulas Bartolino
- Glándulas de Skene

25

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

URETRA



- Uretra
- 40 mm = 4cm longitud
- 7 mm diámetro
- Próstata Femenina o Glándulas de Skene o Glándulas de eyaculación

26

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

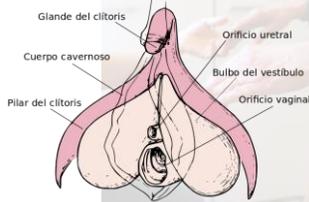
ÓRGANOS SEXUALES Clitoris. Órgano del placer

Características

- En el glande 8000 terminaciones nerviosas por mm
- Tejido esponjoso y eréctil
- Órgano con una Función: el placer
- Solo hay un tipo de orgasmo, el clitoriano. Estimulación directa e indirecta
- Órgano dedicado solo al placer ¿Creencia?

Partes:

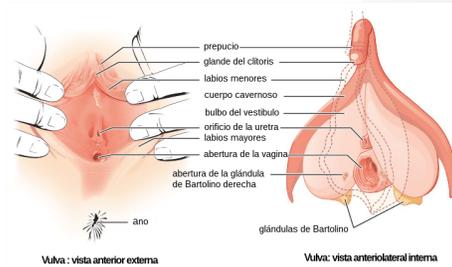
- Glande / Prepucio / frenillo
- Pilares o Cruras o Raíces (cuerpo cavernoso, tejido eréctil)
- Bulbo (cuerpo esponjoso)



27

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

ÓRGANOS SEXUALES Clitoris vulva



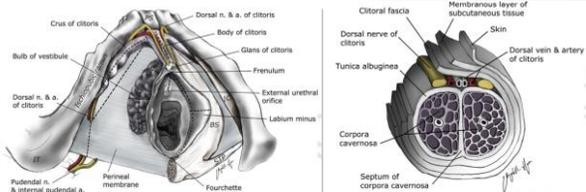
Vulva: vista anterior externa

Vulva: vista anteriolateral interna

28

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

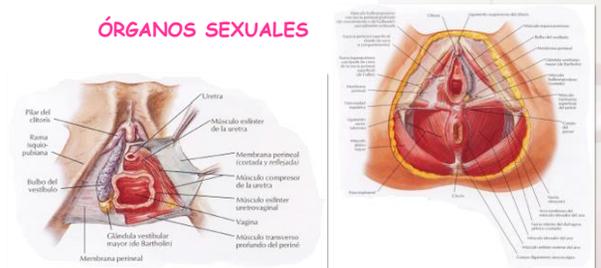
ÓRGANOS SEXUALES



29

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

ÓRGANOS SEXUALES



30

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

Lubricación vulvar y vaginal

TRASUDADO VAGINAL
Humedad

GLÁNDULAS SKENE O PARAURETRALES

GLÁNDULAS BARTOLINO

GLÁNDULAS CUELLO UTERINO

Proceso excitación
Lubricación

37

37

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

TEJIDO VAGINAL

38

38

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

TEJIDO VAGINAL

1. MUCOSA
Epitelio prurriticostratificado
Papila de la capa superficial del corion
Redeio lamelario
Capón (capa profunda con vasos)
Plegamro de la mucosa

2. MUSCULAR
Musculatura longitudinal

3. ADVENTICIA
Tejido conectivo laxo
Plexo venoso
Haces nervios
Espectivos

39

39

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

NUESTRO CUERPO

El cuerpo y el Suelo Pélvico

1 5

40

40

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

CADENAS MUSCULARES

Principal. Gestión de presiones

Posición extendida o de pie

Caminar, Sinfisis. Estabilidad pélvica

Sacro ilíacas. Estabilidad pélvica

Estabiliza sobre 1 pierna

41

41

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

Cavidad abdomino pélvica

“ Al suelo pélvico no le gusta la presión ”

RELAX

ACTIVO

Multifidos

Abdominal transverso

Suelo Pélvico

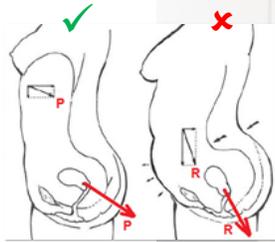
42

42

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

Cavidad abdomino pélvica

“ Necesitamos una Pared abdominal competente ”

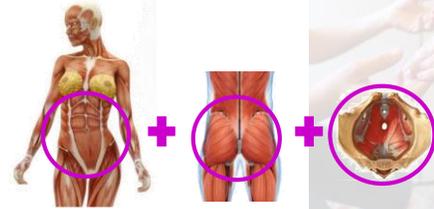


43

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

Estabilidad pélvica

“ Al suelo pélvico no le gusta la inestabilidad ”



44

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

POSTURA Y SUELO PÉLVICO

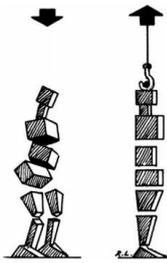


“ Altas como REINAS Elevando el GLOBO Asentando el TABURETE ”

45

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

CADENAS MUSCULARES



“ Que nos SUJETE el CIELO ”



Ida Rolf 1896-1979
ROLFING
Reconstructing the Human Body
The Natural Alignment and Structural Principles
of the Human Body
— The Rolfing Method —
IDA ROLF, Ph.D.

46

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

DIAFRAGMAS

El diafragma respiratorio tiene comunicación neurológica y fascial (anterior cordón central, posterior fascia toraco lumbar)

Se propone siempre tratamiento integrado de los 5 diafragmas



Bordon I, Zanlar E. The continuity of the body: hypothesized treatment of the five diaphragms. J Altern Complement Med. 2015 Apr;21(4):237-42.

47

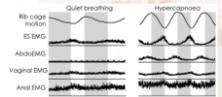
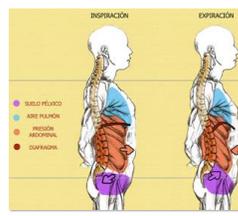
MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

DIAFRAGMAS

El suelo pélvico contribuye a funciones posturales y respiratorias

Durante respiración tranquila y acelerada, el suelo pélvico se activa en la espiración.

➔ Es fisiológico recuperar la función del suelo pélvico espiratoria



Estas funciones coordinadas del suelo pélvico (Continencia, Respiración, Control motor de la columna) fallan al aumentar las demandas: IUE, embarazo...

HolgersPW, Sigurdson R, Penzel LH. Postural and respiratory functions of the pelvic floor muscles. NeuroUrology. 2007;26(3):342-51.

48

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

NUESTRO CUERPO

Funciones y disfunciones del suelo pélvico

1 6

49 Ana Escudero

49

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

FUNCIONES DEL SUELO PÉLVICO

- RETENER**
 - Continencia
 - Urinaria (Urg/est)
 - Gases
 - Fecal
- EXPULSAR**
 - Parto
 - Excitación y Orgasmo
 - Evacuación
 - Orina
 - Gases
 - Heces
- ESTABILIZAR**
 - Embarazo
 - Estabilidad Lumbar y pelvica
 - Sostén Visceral y Amortiguación presiones

50 Ana Escudero

50

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

SUELO PÉLVICO Y SEXUALIDAD

Rol del Suelo Pélvico

- Estimulación Glande
- Reflejo Bulbocavernoso
- Contracción músculos suelo pélvico (Bulbo esponjoso Isquiocavernoso)
- Cierre de la vena dorsal del clitoris
- Adaptación vagina a pene
- Contracciones Suelo pélvico (pubo coccigeo e ileo coccigeo)

Simp. Ganas. Deseo, Excitación Sexual, Erección de los genitales

Para Simp. Mantenimiento Erección, Coito (penetración)

Simp. Orgasmo

Para Simp. Post Orgasmo

51 Ana Escudero

51

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

SUELO PÉLVICO Y SEXUALIDAD

Abstract

Investigating the role of the pelvic floor muscles in sexual function and sexual response: a systematic review and meta-analysis

Stephane Faucher¹, Gabrielle Déry-Roussau¹, Marcolia Bardin², Milane Moore³

Background: The pelvic floor muscles (PFMs) have been suggested to play a key role in sexual function and response in women. However, synthesis of the evidence that has been limited to observational studies in women with pelvic pain or pelvic floor disorders, and these studies have failed to fully explore the involvement of the PFMs in a broader population.

Aims: We sought to appraise the evidence regarding the role of the PFMs in sexual function/response in women without pelvic pain or pelvic floor disorders. More specifically, we examined the following: (1) effects of treatment modalities targeting the PFMs on sexual function/response; (2) associations between PFM function and sexual function/response; and (3) differences in PFM function between women with and those without sexual dysfunction.

Results: A total of 33 studies were included, including 14 interventional and 19 observational studies, most of which (31/33) were deemed of moderate or high quality. Ten out of 14 interventional studies in women with and without sexual dysfunction showed that PFM modalities had a significant effect on sexual function. Regarding the observational studies, a meta-analysis revealed a significant moderate association between PFM strength and sexual function ($r = 0.41$; 95% CI, 0.08-0.66). Of the 7 observational studies performed to assess sexual response, all showed that the PFMs were involved in arousal or orgasm. Conflicting results were found in the 3 studies that evaluated differences in PFM function in women with versus without sexual dysfunction.

Clinical implications: Our results highlight the importance of the PFMs in sexual function/response.

Conclusions: The findings of this review support the involvement of the PFMs in sexual function/response in women without pelvic pain or pelvic dysfunction. Well-designed studies should be performed to further investigate PFM modalities as part of the management of sexual dysfunction.

52 Ana Escudero

52

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

DISFUNCIONES DEL SUELO PÉLVICO

Hipertonías y contracturas

- Incontinencia urinaria esfuerzo
- Incontinencia gases / fecal
- Incontinencia urinaria urgencia / hiperactividad vesical
- Caída de órganos (prolapso)
- Estreñimiento
- Síndrome micción no coordinada
- Síndrome Génito Urinario
- Síndrome premenstrual
- Dolor por cicatriz
- Dolor pélvico
- Escozor picor
- Diástasis
- Dismenorrea
- Hipertonías y contracturas
- Dolor en la penetración
- Dispareunias - Vaginismo
- Disfunción sexual
- Distensión abdominal
- Cesárea

Hipotonías

- Falta de placer
- Anorgasmia
- Prolapso
- Estreñimiento
- Perdida de orina / gases / heces

53 Ana Escudero

53

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

DISFUNCIONES DEL SUELO PÉLVICO Y Estado Miofascial

POR HIPERTONÍA

- Vaginismo
- Dispareunia
- Vulvodinia
- Vestibulodinia
- Dolor Pélvico
- Perdida de orina / gases / heces

POR HIPOTONÍA

- Falta de placer
- Anorgasmia
- Prolapso
- Estreñimiento
- Perdida de orina / gases / heces

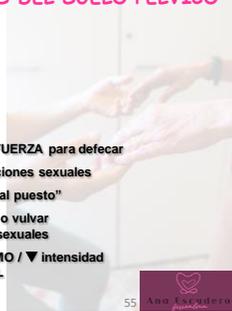
54 Ana Escudero

54

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

DISFUNCIONES DEL SUELO PELVICO
Síntomas

- PÉRDIDAS de orina de cualquier magnitud
- PÉRDIDAS materia fecal / no control gases
- URGENCIA "No llego" (orina o heces)
- RITMO MICCIONAL (pipis) muy alto
- Necesitar HACER FUERZA para orinar
- Necesitar AYUDARSE o HACER MUCHA FUERZA para defecar
- PEDOS VAGINALES fuera de las relaciones sexuales
- Sensación de BULTO "Tampax mal puesto"
- DOLOR perineal o pélvico o vulvar
- DOLOR en las relaciones sexuales
- Dificultad para el ORGASMO / ▼ intensidad
- Poco PLACER SEXUAL
- Poco DESEO



MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

CLIMATERIO Y MENOPAUSIA
Cambios

2 1



MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

CAMBIOS EN CLIMATERIO Y MENOPAUSIA

Síndrome genitourinario en la menopausia

- conjunto de signos y síntomas genitourinarios asociados a la disminución de estrógenos y otras hormonas sexuales
- Incluye cambios en la vagina, en los genitales externos, en la uretra y en la vejiga urinaria



Fue definido en 2013 por la International Society for the Study of Women's Sexual Health y la North American Menopause Society (NAMS) para sustituir a la antigua denominación de atrofia vaginal o vulvovaginal (AVV).



MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

SISTEMA	SIGNOS OBJETIVOS (se pueden medir)	SIGNOS SUBJETIVOS (lo que sientes)
VULVOVAGINAL	Perdida de vello Atrofia labial y grasa subcutánea Tejido seco, pálido y con laceraciones Perdida de pliegues vaginales Vaginitis Prolapso Aumento del pH	Sequedad Irritación Ardor Picor Disconfort
URINARIO	Carúnculas uretrales Aumento de infecciones Prominencia meato uretral Incontinencia	Frecuencia Urgencia Molestia al orinar
SEXUAL	Estenosis vaginal Sangrado postcoital Atrofia del clitoris y fimosis en el prepucio	Dispareunia Dolor coito Menos lubricación Menos deseo Menos libido Menos sensaciones

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

CAMBIOS EN CLIMATERIO Y MENOPAUSIA



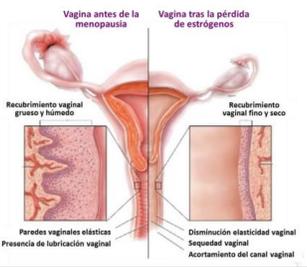
MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

CAMBIOS EN CLIMATERIO Y MENOPAUSIA



MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

CAMBIOS EN CLIMATERIO Y MENOPAUSIA
¿Qué le ocurre a nuestra Vagina?

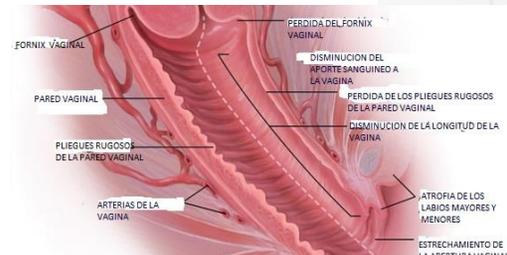


- Adelgazamiento paredes
- Sequedad
- Inflamación
- Menor elasticidad introito
- Menos lubricación por reducción glándulas vaginales
- Menor grosor epitelio escamoso
- Mayor riesgo de infecciones
- Alteración flora vaginal Lactobacillus

61

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

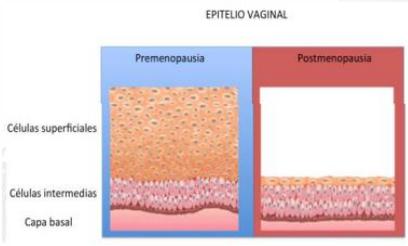
VAGINA



62

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

CAMBIOS EN CLIMATERIO Y MENOPAUSIA
¿Qué le ocurre a nuestra Vagina?



63

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

CLIMATERIO Y MENOPAUSIA

Cuanto nos afectan los cambios

2 2

64

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

EPIDEMIOLOGIA: Estudio Revive

Vulvar and vaginal atrophy as viewed by the Spanish REVIVE participants: symptoms, management and treatment perceptions

S. Palacios, M. J. Cancelo, C. Castelo Branco, P. Llana, F. Molero & R. Sánchez Borrego

Estudio online n 768

Objetivo

Percepciones, experiencias y necesidades en la post menopausia

Resultados I

La **sequedad vaginal** fue el síntoma de Atrófia Vulvo Vaginal (AVV) más frecuente en España (**81%**). Los síntomas tendieron a ser similares o peores, especialmente el síntoma más molesto, la **dispareunia (80%)**.

Los síntomas impactan significativamente en la capacidad de los participantes para lograr el disfrute sexual (75%), la relación con la pareja (67%) y la espontaneidad (66%).

El 71% de los participantes con pareja (83%) eran sexualmente activos, el impulso sexual se redujo en un tercio como consecuencia de VVA.

SIGUE...

65

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

EPIDEMIOLOGIA: Estudio Revive

Vulvar and vaginal atrophy as viewed by the Spanish REVIVE participants: symptoms, management and treatment perceptions

S. Palacios, M. J. Cancelo, C. Castelo Branco, P. Llana, F. Molero & R. Sánchez Borrego

Resultados II

A pesar de que **las mujeres esperaban que los médicos comenzaran a preguntarles** sobre los síntomas de la menopausia, **esto rara vez ocurría**.

Los tratamientos se administraron principalmente por vía vaginal sin receta (el 62 % usaba productos de venta libre en ese momento).

Las mujeres posmenopáusicas que **habían discutido sus síntomas** con los médicos tenían el **doble de probabilidades de ser tratados** (66 % frente a 33 % que los que no.

SIGUE...

66

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

EPIDEMIOLOGIA: Estudio Revive

Vulvar and vaginal atrophy as viewed by the Spanish REVIVE participants: symptoms, management and treatment perceptions

S. Palacios, M. J. Cancelo, C. Castelo Branco, P. Llanea, F. Molero & R. Sanchez Borrego

Resultados III

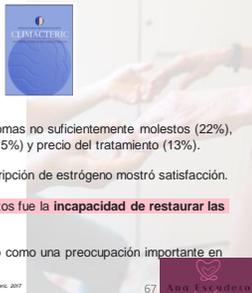
El **bajo cumplimiento del tratamiento** se justificó por síntomas no suficientemente molestos (22%), alivio (21%), incapacidad para revertir cambios vaginales (15%) y precio del tratamiento (13%).

Casi la mitad de los participantes con local vigente la prescripción de estrógeno mostró satisfacción.

La principal **limitación** reconocida para todos los tratamientos fue la **incapacidad de restaurar las condiciones naturales de la vagina**.

El precio de los productos de venta libre también se informó como una preocupación importante en mujeres posmenopáusicas españolas

Palacios S. et al. Vulvar and vaginal atrophy as viewed by the Spanish REVIVE participants: symptoms, management and treatment perceptions. Climacteric 2017; 19(4):155-61. doi: 10.1080/13617675.2016.1262824. Epub 2017 Jun 2. PMID 2862574



MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

EPIDEMIOLOGIA: Estudio Revive

Vulvar and vaginal atrophy as viewed by the Spanish REVIVE participants: symptoms, management and treatment perceptions

S. Palacios, M. J. Cancelo, C. Castelo Branco, P. Llanea, F. Molero & R. Sanchez Borrego

Conclusiones

La **Atrofia Vulvo Vaginal sigue infradiagnosticada e infratratada** en España, a pesar de su alta frecuencia y impacto significativo en la calidad de vida.

Dado que **la satisfacción del paciente con los tratamientos disponibles sigue estando comprometida**, una discusión eficaz de los síntomas y las terapias con los médicos mejoraría su gestión

Palacios S. et al. Vulvar and vaginal atrophy as viewed by the Spanish REVIVE participants: symptoms, management and treatment perceptions. Climacteric 2017; 19(4):155-61. doi: 10.1080/13617675.2016.1262824. Epub 2017 Jun 2. PMID 2862574



MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

EPIDEMIOLOGIA: Estudio Revive

Vulvar and vaginal atrophy as viewed by the Spanish REVIVE participants: symptoms, management and treatment perceptions

S. Palacios, M. J. Cancelo, C. Castelo Branco, P. Llanea, F. Molero & R. Sanchez Borrego

VVA Symptoms in participants who have experienced VVA:

Dryness	81%
Pain with sex	25%
Irritation	24%
Tenderness	6%
Bleeding with sex	2%
Pain with exercise	3%

Sequedad	81%
Dolor con sexo	25%
Irritación	24%
Sensibilidad	6%
Sangrado con sexo	2%
Dolor con ejercicio	3%

Palacios S. et al. Vulvar and vaginal atrophy as viewed by the Spanish REVIVE participants: symptoms, management and treatment perceptions. Climacteric 2017; 19(4):155-61. doi: 10.1080/13617675.2016.1262824. Epub 2017 Jun 2. PMID 2862574



MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

EPIDEMIOLOGIA: Estudio Revive

Vulvar and vaginal atrophy as viewed by the Spanish REVIVE participants: symptoms, management and treatment perceptions

S. Palacios, M. J. Cancelo, C. Castelo Branco, P. Llanea, F. Molero & R. Sanchez Borrego

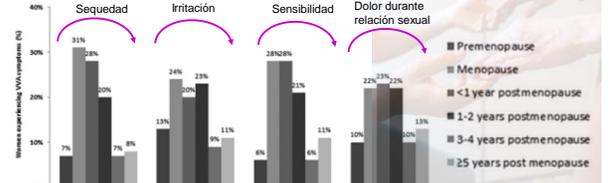


Figure 2. Onset of symptoms of vulvovaginal atrophy (VVA) in Spanish women currently suffering from VVA.

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

EPIDEMIOLOGIA: Estudio Revive

Vulvar and vaginal atrophy as viewed by the Spanish REVIVE participants: symptoms, management and treatment perceptions

S. Palacios, M. J. Cancelo, C. Castelo Branco, P. Llanea, F. Molero & R. Sanchez Borrego

Interferencia de la atrofia vulvo vaginal en la vida

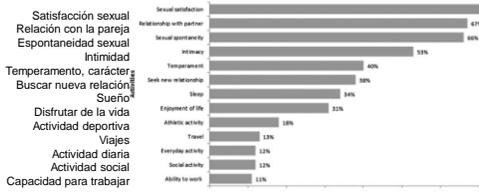


Figure 3. Interference of symptoms of vulvovaginal atrophy (VVA) with sexual life and other activities in Spain.

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

EPIDEMIOLOGIA: Estudio EVES

Management: The Journal of The North American Menopause Society
 Vol. 21, No. 4, pp. 413-420
 DOI: 10.1093/menopause/may14
 © 2018 by The North American Menopause Society

The European Vulvovaginal Epidemiological Survey (EVES): impact on sexual function of vulvovaginal atrophy of menopause

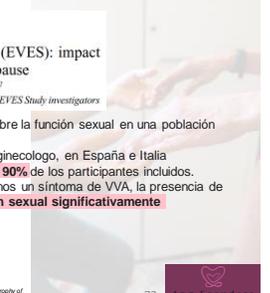
Martire Parricco, MD¹, Silvia Djumarsa, MD², Rossella E. Nappi, MD, PhD,^{1,2}
 Nick Papani, BS, FRCOG, MFSRH³, Santiago Palacios, MD, PhD,⁴ on behalf of the EVES Study investigators

Objetivo: Ver el impacto de la atrofia vulvovaginal (AVV) sobre la función sexual en una población clínica de mujeres posmenopáusicas.
 2160 Mujeres de 45 a 75 años en menopausia que van al ginecologo, en España e Italia
Atrofia Vulvovaginal confirmada por exploración en el 90% de los participantes incluidos.
 Conclusión: para las mujeres posmenopáusicas con al menos un síntoma de VVA, la presencia de VVA confirmada por un médico **se asocia con una función sexual significativamente deteriorada**

Deseo
Lubricación
Satisfacción

Excitación
Orgasmo
Dolor

Parricco M et al. The European Vulvovaginal Epidemiological Survey (EVES) impact on sexual function of vulvovaginal atrophy of menopause. Menopause 2018 Apr(37(4)):413-420



MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

SEXUALIDAD

Sexualidad
Placer
Erotismo
Respuesta Sexual

3

73 Ana Escudero

73

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

SEXUALIDAD - PLACER - EROTISMO

Qué es la **SEXUALIDAD** según la OMS

La **sexualidad** es un aspecto central del ser humano que está presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se siente y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. Si bien la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas ellas se experimentan o expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.

74 Ana Escudero

74

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

SEXUALIDAD - PLACER - EROTISMO

Qué es la **SALUD SEXUAL** según la OMS

La **salud sexual** es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad, y no solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o malestar. La salud sexual 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. Para que todas las personas alcancen y mantengan una buena salud sexual, se deben respetar, proteger y satisfacer sus **derechos sexuales**.

75 Ana Escudero

75

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

SEXUALIDAD - PLACER - EROTISMO

Qué son los **DERECHOS SEXUALES** según la OMS (I)

Los derechos sexuales constituyen la aplicación de los derechos humanos existentes a la sexualidad y a la salud sexual. Protegen el derecho de todas las personas a **satisfacer y expresar su sexualidad y a disfrutar de la salud sexual**, con el debido respeto por los derechos de los demás, dentro de un marco de protección frente a la discriminación.

76 Ana Escudero

76

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

SEXUALIDAD - PLACER - EROTISMO

Qué son los **DERECHOS SEXUALES** según la OMS (II)

Derechos sexuales

- los derechos a la vida, la libertad, la autonomía y la seguridad de la persona;
- el derecho a la **igualdad y la no discriminación**;
- el derecho a no ser sometido a torturas o a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes;
- el derecho a la privacidad;
- los derechos al grado máximo de salud (incluida la salud sexual) y al nivel máximo de seguridad social;
- el derecho al matrimonio y a formar una familia con el libre y completo consentimiento de ambos esposos, y a la igualdad dentro del matrimonio y en el momento de disolución de este;
- el derecho a decidir el número de hijos que se desea tener y el intervalo de tiempo entre los nacimientos;
- los derechos a la **información y a la educación**;
- los derechos a la **libertad de opinión y de expresión**;
- el derecho a la reparación efectiva en caso de violación de los derechos fundamentales.

77 Ana Escudero

77

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

DESEO O LIBIDO

Deseo sexual = interés o motivación en una actividad erótica o sexual

Atracción sexual = deseo sexual hacia una persona en concreto

78 Ana Escudero

78

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

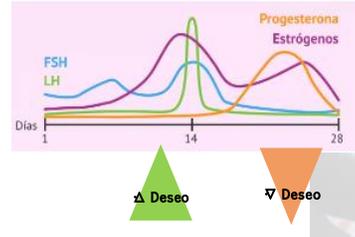
¿QUE AFECTA AL DESEO?

- Creencias limitantes sobre el sexo
- Factores de riesgo metabólicos (HTA, resistencia insulina, obesidad abdominal)
- Estrés
- Tabaco, Alcohol
- DOLOR
- Δ Proteína transportadora de Estrógeno SHBG (anticonceptivos, hipotiroidismo)
- Prolactina - Inhibición Dopamina (lactancia, estrés hipotiroidismo)
- Progesterona (fin ciclo, tumores ovarios)
- Creencias motivadoras sobre el sexo
- Imaginación erótica
- Autoestima corporal
- Comunicación
- Descanso nocturno
- Alimentación
- Ejercicio
- Estrógenos
- Testosterona disponible
- ∇ Proteína transportadora de Estrógeno SHBG (obesidad hipertiroidismo)
- Oxitocina (x placer, reir, sexo, masajes...)
- Dopamina (h. motivación) (x Anticipación placer, logro de objetivos, chocolate...) => relax

79

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

DESEO Y CICLO MENSTRUAL

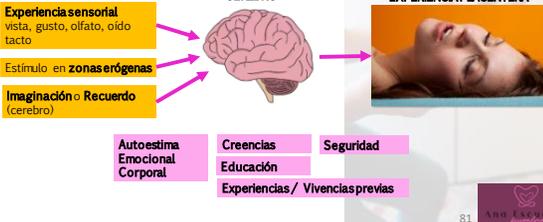


80

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

EL PLACER SEXUAL

Sensaciones placenteras asociadas a experiencias sexuales. Experiencia Única y personal



81

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

EL PLACER



Placer (RAE). Goce o disfrute físico o espiritual producido por la realización o la percepción de algo que gusta o se considera bueno

El placer sexual es el placer físico/psicológico, satisfacción y disfrute derivados de la vida solitaria o Experiencias eróticas compartidas, incluidos pensamientos, sueños y el autoerotismo.

Autodeterminación, consentimiento, seguridad, privacidad, confianza y la capacidad de comunicarse y negociar relaciones sexuales son factores clave que facilitan placer para contribuir a la salud y el bienestar sexual.

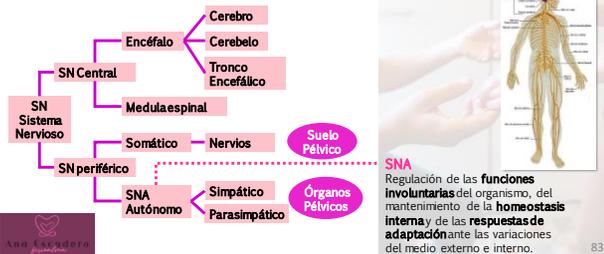
El placer sexual debe ejercerse dentro del contexto de derechos sexuales, en particular los derechos a la igualdad y a la no discriminación, a la autonomía y a la integridad corporal, el derecho al más alto nivel posible de salud y libertad de expresión. Las experiencias del placer sexual humano, son diversos y los derechos sexuales garantizan que el placer sea una experiencia positiva para todos los interesados y no obtenida por violar los derechos humanos y el bienestar de otras personas

The Global Advisory Board (GAB) for Sexual Health and Wellbeing <https://www.gab-shw.org/our-work/working-definition-of-sexual-pleasure/>
 González-S. Tuder V, Castellanos-Salgado A, Riquelme-Sánchez G, Kuvshinov E. Sexual health, sexual rights and sexual pleasure: meaningfully engaging the perfect triangle. Sex Reprod Health Matters. 2019 Dec;2(1):193737

82

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

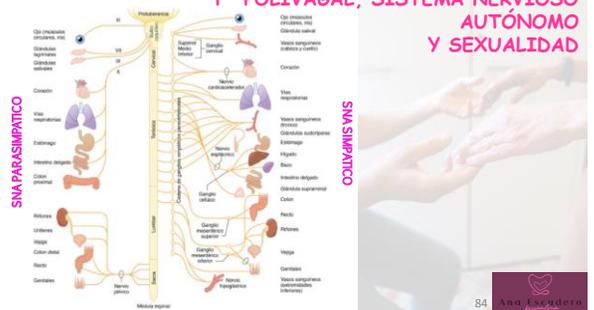
1ª POLIVAGAL, SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO Y SEXUALIDAD



83

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

1ª POLIVAGAL, SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO Y SEXUALIDAD



84

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

Tª POLIVAGAL, SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO Y SEXUALIDAD

PARASIMPÁTICO

- Contracción de las pupilas
- Disminución del Ritmo Cardíaco
- Reducción de las vías respiratorias, controlando la entrada de oxígeno al organismo
- Estimulación del proceso digestivo
- **Relajación muscular**
- **Estimulación de la excitación sexual**
- **Promoción de la erección del pene y el clítoris**
- **Aumento de la lubricación en los genitales**

SIMPÁTICO

- Dilatación de las pupilas
- Aceleración del Ritmo Cardíaco
- Liberación de adrenalina al torrente sanguíneo
- Estimulación de las vías respiratorias para que haya un aumento del oxígeno en la sangre
- Inhibición del sistema digestivo para concentrar la energía
- **Aumento del tono muscular**
- **Estimulación del orgasmo**



MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

Tª POLIVAGAL, SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO Y SEXUALIDAD



Activación Sistema Parasimpático
Erección
Lubricación

Activación Sistema Simpático
Aumento del tono muscular
Estimulación del orgasmo

Estado Ideal SN Social ①

Alerta activa Recursos cooperativos SN Social ②

Respuesta de movilización Lucha o huida SN Simpático

Estado abrumado o de Shock SN Parasimpático

CAMINO DE RESPUESTA AL ESTRÉS

CAMINO DE VUELTA AL EQUILIBRIO

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

MODELOS DE RESPUESTA SEXUAL 1. Lineales por fases (Masters&Johnson 60')

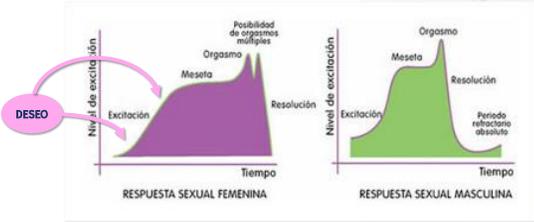


Imagen de desviatopsicología.es
MACKENZIE SR., COMPTON VE. The sexual response cycle of the human female. II. The clitoris: anatomic and clinical considerations. *West J Surg Obstet Gynecol.* 1962 Sep-Oct;70:246-57. PMID: 13933481
Fase Deseo: Helen S. Kaplan en 1976

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

MODELOS DE RESPUESTA SEXUAL 1. Lineales por fases

Cambios genitales y extragenitales en el coito

Fase	Varón	Organos genitales	Mujer	Reacciones extragenitales (ambos sexos)
EXCITACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Erección del pene - Aumento de tamaño y elevación de los testículos - Gran tumescencia del glande, coloración púrpura 		<ul style="list-style-type: none"> - Tumescencia del clítoris y labios menores - Lubricación vaginal - Alargamiento de los 2/3 internos de la vagina y elevación del útero - Estrechamiento del tercio externo de la vagina ("plataforma orgásmica") - Secreción mucóide (glándulas uretrales) - Elevación del clítoris - Aumento de tamaño de las areólas mamarias 	<ul style="list-style-type: none"> - Erección de los pezones - Hiperventilación - Aumento de presión arterial (variable) - "Rubor sexual" (eritema en cara, tronco y nalgas) inconstante - Aumento de tono muscular

Fisiología Humana. Tercera edición JAF. McGrawHill 2005 P.62.

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

MODELOS DE RESPUESTA SEXUAL 1. Lineales por fases

Cambios genitales y extragenitales en el coito

Fase	Varón	Organos genitales	Mujer	Reacciones extragenitales (ambos sexos)
ORGASMOS			<ul style="list-style-type: none"> - Contracciones uterinas - Contracciones de la "plataforma orgásmica" vaginal - Contracciones del esfínter anal 	<ul style="list-style-type: none"> - Espasmos musculares - Aumento de la ventilación pulmonar - Aumento de la taquicardia - Aumento de presión arterial - Alteración del estado de consciencia

Fisiología Humana. Tercera edición JAF. McGrawHill 2005 P.62.

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

ORGASMO ≠ ORGASTO

ORGASMO

EL ORGASMO SUCEDE EN EL CEREBRO

Es la culminación de la experiencia erótico-sexual caracterizada como un éxtasis, máximo placer. Se produce al mismo tiempo en el cerebro y en los genitales pélvicos.



ORGASTO

MANIFESTACIÓN FÍSICA GENITAL

Reflejo uretro-genital en el que la estimulación genital desencadena unas contracciones rítmicas de la musculatura estriada del suelo pélvico.



Fisiología Humana. Tercera edición JAF. McGrawHill 2005 P.62.

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

MODELOS DE RESPUESTA SEXUAL
1. Lineales por fases

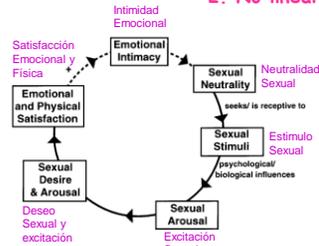
Cambios genitales y extragenitales en el coito

Fase	Varón	Órganos genitales	Mujer	Reacciones extragenitales (ambos sexos)
RESOLUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Involución rápida de la erección del pene - "Período refractario" 	<ul style="list-style-type: none"> - Disminución lenta de la congestión pélvica - Pérdida de la tumescencia del clítoris y labios menores - Posible retorno a la fase orgásmica (frecuente) 		<ul style="list-style-type: none"> - Sudoración - Retorno de la presión arterial a niveles pre-excitación - Retorno de la frecuencia cardíaca a niveles pre-excitación

Fiolstra H, Hermsen, Trespalacios JAF, MacGowan H. 2005:31-41

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

MODELOS DE RESPUESTA SEXUAL
2. No lineal (Rosemary Bason 2001)

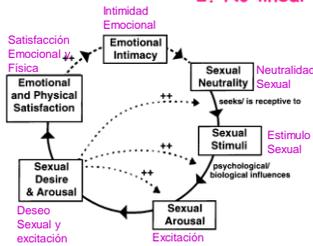


Una vez que se accede al deseo sexual aumenta la receptividad a los estímulos sexuales, y el procesamiento de estos estímulos en la mente es más probable que conduzca a más y más intensos momentos de excitación.

Bason R. Human sex-response cycles. J Sex Marital Ther. 2001;Jan-Feb;27(1):33-43. doi: 10.1080/00926290120036811. PMID: 11224992.

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

MODELOS DE RESPUESTA SEXUAL
2. No lineal (Rosemary Bason 2001)



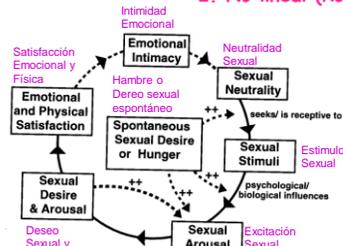
Ciclos de respuesta sexual humanos simultáneos, basados en la necesidad de mejorar la intimidad emocional y en la necesidad de satisfacer el deseo sexual.

El deseo sexual facilita la excitación sexual instando a la persona a encontrar estímulos y facilita el procesamiento de esos estímulos por parte de la mente de modo que se experimente la excitación.

Bason R. Human sex-response cycles. J Sex Marital Ther. 2001;Jan-Feb;27(1):33-43. doi: 10.1080/00926290120036811. PMID: 11224992.

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

MODELOS DE RESPUESTA SEXUAL
2. No lineal (Rosemary Bason 2001)



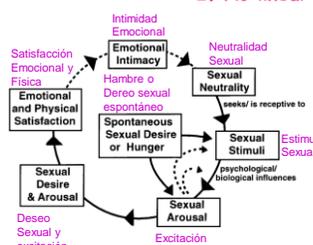
Ciclos de respuesta sexual humanos simultáneos, basados en la necesidad de mejorar la intimidad emocional y en la necesidad de satisfacer el hambre sexual espontáneo.

El hambre sexual facilita la excitación sexual instando a la persona a encontrar estímulos y facilita el procesamiento de esos estímulos por parte de la mente de modo que se experimente la excitación.

Bason R. Human sex-response cycles. J Sex Marital Ther. 2001;Jan-Feb;27(1):33-43. doi: 10.1080/00926290120036811. PMID: 11224992.

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

MODELOS DE RESPUESTA SEXUAL
2. No lineal (Rosemary Bason 2001)



El ciclo potencialmente positivo de congestión genital que constituye un estímulo sexual adicional es más evidente en los hombres.

La congestión o falta de ella afecta el procesamiento mental de otros estímulos sexuales.

Bason R. Human sex-response cycles. J Sex Marital Ther. 2001;Jan-Feb;27(1):33-43. doi: 10.1080/00926290120036811. PMID: 11224992.

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

MODELOS DE RESPUESTA SEXUAL
3. Control Dual (Jansen & Bancroft)



DEPENDE DEL CONTEXTO
CIRCUNSTANCIAS EXTERNAS
● Circunstancias momento actual
CIRCUNSTANCIAS INTERNAS
● Estado de nuestro Sistema Nervioso Central

Laura Pastor Psicopedagoga.

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

Os acompaño

Fisioterapia del suelo pélvico & Fisiosexología

4 1

97

97

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

Mis herramientas. Hacia visión Global

FISIOTERAPIA DEL SUELO PÉLVICO

- Recuperar la funcionalidad (salir de la disfunción)
- Educación en estilo de vida y hábitos
- Autoconocimiento
- Postura Core y control motor

FISIOSEXOLOGÍA

- Recuperar la función erótica de la sexualidad
- Educación en salud sexual
- Mejorar la experiencia sexual

PSICOCORPORAL

- Volver a sentir el cuerpo como forma de superación del trauma

BIODINAMICA SACRO CRANEAL

- Acceder a estados de relajación y calma del Sistema Nervioso Autónomo, de relajación y de entendimiento profundo
- Despliegue de la capacidad de autosanación y de resiliencia

98

98

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

ESTILO DE VIDA

Educación Buenos Hábitos Miccionales

- **Beber**
 - Cantidad suficiente: 1,5-2 litros (6-8 vasos) +1 (lactancia y embarazo) !!!
 - Limitar beber antes de dormir
 - Evitar irritantes para vejiga (alcohol, café, té, picantes, chocolate, ...)
- **Hábitos miccionales**
 - Ir al baño cada 3h - 3,5 h aprox.
 - Fisiológicamente no se aprieta
 - Usar tiempo para vaciar vejiga completamente
- **Hábitos higiénicos** (Evitar infecciones)
 - Higiene diaria área urogenital. Ph adaptado. IDEAL AGUA
 - Post defecación limpiado hacia posterior
 - Cambio de protectores: evitar humedad. IDEAL DE TELA
- **Técnicas de apoyo** (=> ir al especialista!!)
 - Maniobra de credé (vaciado vejiga)
 - Recolocar órgano herniado / prolapsado

99

99

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

ESTILO DE VIDA

Educación Buenos Hábitos Defecatorios

- **Beber** líquidos en cantidad suficiente
- **Alimentación** con fibra SEMILLAS LINO
- **Actividad física**
- **Hábitos defecatorios**
 - Escuchar el reflejo defecatorio / Horarios
 - Dedicar tiempo
 - Posición correcta Caderas > 90°
 - Inclinación 15° aprox
- **Técnicas de apoyo** (=> ir al especialista !!)
 - Masaje abdominal
 - Sujeción perineal
 - Masaje bota por vagina
 - Recolocar órgano herniado / prolapsado
 - Pujo: Elongación columna + ESP + boca abierta + contracción abdomen bajo (Transverso)

100

100

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

PROPUESTAS TERAPEUTICAS

SINDROME GENITO URINARIO

GINECOLOGICAL ENDOMETRIOLOGY
2023, VOL. 31, NO. 3, PP. 166-172
https://doi.org/10.58877/2158-0001.2023.31(3).166-172

REVIEW
MENOPAUSIE

Management of postmenopausal vulvovaginal atrophy: recommendations of the International Society for the Study of Vulvovaginal Disease

Faustino R. Pérez López¹, Nancy Phillips², Pedro Vitoria Bagdasarian^{3,4*}, Bina Cohen-Sacher⁵, Susana C. A. V. Rabito⁶ and Colleen K. Stockdale⁶

Treatment	Recommendation
1. Low dose and the ultrashort dose vaginal estrogens.	Estradiol conjugated equine estrogens, estradiol, and progesterone are effective for VVA, and without risk of endometrial or systemic effects.
2. Vaginal progestins	Intravaginal progestins reduces vaginal pH, improves VMI, and decreases dyspareunia. Circulating levels of DHEA and its metabolites testosterone and androstadiol remain in the postmenopausal range in up to 52 weeks of use.
3. Vaginal testosterone	Topical testosterone reduces vaginal pH and improves VMI and the number of lactobacilli. Longer and larger studies are needed to assess safety and efficacy.
4. Lubricants and moisturizers	Lubricants and moisturizers are appropriate for those women that cannot use or do not want to receive hormone treatments. CO ₂ and reform laser treatments have been reported in women with VVA, although there is no clear evidence of the benefits as compared to hormone treatments. Currently, the ESVA does not endorse the use of these technologies out of the setting of clinical trials.
5. Systemic hormone treatment	In young women with menopausal symptoms and without contraindications, systemic menopause hormone treatments improve VVA and related complaints.
6. Dependent	Oral oestrogen treatment reduces vaginal pH, improves the VMI and decreases dyspareunia. An increased rate of hot flashes may occur with initiation of treatment, but is not significant at 52 weeks.
7. Pelvic floor rehabilitation	Integrative results suggest that pelvic floor rehabilitation may improve VVA and urinary symptoms.
8. Breast cancer survivors	In breast cancer survivors, moisturizers and lubricants are first line therapy. However, the limited absorption of low and ultra-low dose of estrogens for short period of treatment may be also considered in this population. Long term efficacy and safety data for vaginal androgens, and oestrogens are not available. Shared decision making and consultation with oncology is recommended.

101

101

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

PROPUESTAS TERAPEUTICAS

SINDROME GENITO URINARIO

Medicina - Ginecología

- Terapia Hormonal Sustitutiva
- Terapia Hormonal Local
- Lidocaina tópica (anestésico)
- Laser
- Probióticos vaginales

Adaptación de la actividad sexual

Duelo y aceptación del cambio

- El cuerpo cambia
- Abrirse a otras experiencias y otras formas de placer más allá del coito
- Lubricación

Aumento de la actividad Sexual

- Incremento de vascularización
- Excitación larga y orgasmo

Fisioterapia del Suelo pélvico

- Dilatadores, vibradores
- Terapia manual
- Trabajo activo vaginal y corporal
- Diatermia (radiofrecuencia)
- Autoconocimiento
- Trabajo del dolor

Tratamiento vaginal

- Vitamina D (Suplementos, Sol)
- Vitamina E (Alimentación, Ovulos)
- Aceite de Espino Amarillo
- Hidratantes Vaginales

102

102

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

PROPUESTAS TERAPEUTICAS SINDROME GENITO URINARIO

HIDRATANTES



LUBRICANTES



103

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

PROPUESTAS TERAPEUTICAS SINDROME GENITO URINARIO



REVIEW

Vaginal lubricants and moisturizers: a review into use, efficacy, and safety

N. Potter* and N. Panay**

*The Gates Medical Centre, New Malden, Surrey, UK; **Queen Charlotte's and Chelsea Hospital, UK Imperial College, London, UK; Chelsea and Westminster Hospital, UK Imperial College, London, UK

ABSTRACT

Vaginal dryness is common during and after menopause due to declining estrogen. It is one of the symptoms of subgenital atrophy (VGA), which is part of the genitourinary syndrome of menopause. This can be distressing for women and cause pain, discomfort, and dyspareunia. Vaginal dryness affects over 50% of postmenopausal women but is under-reported and most under-treated due to barriers to healthy help. Estrogen replacement can resolve symptoms, but may be contraindicated or not desired by all women. Over-the-counter vaginal moisturizers and lubricants can ease the symptoms of VGA. However, their chemical composition varies enormously and some are known to cause detrimental effects due to unphysiological pH, consistency, and additives. The primary purpose of this review is to assess both their efficacy and safety. Women should be directed toward products that are as body-similar as possible to vaginal secretions in terms of pH and consistency. Products with potentially harmful ingredients should be avoided. Lubricants can be useful for sexual activity and moisturizers for symptom control, even if topical or systemic menopause hormone therapy is being used.

Osmolaridad 200-600 mOsmol/Kg. Ideal 380 (O.M.S.)

Ph 4,5-4



104

103

104

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

FISIOTERAPIA DEL SUELO PELVICO

Reeducación del suelo pélvico

0. POSTURA Y CADENAS MUSCULARES

Hipopresivos y GDP

Tronco Propioceptivo

Pilates y ejercicio activo

1. TONO

Hipopresivos

Tronco

Postura

Bolas chinas

Vibradores

Masajes

Diatermia

Pujos

Dildos

2. PROPIOCEPCIÓN

Electroterapia

Espejo

Tacto

3. ENDURANCE

Kegels lentos

Electroterapia

4. FUERZA

Kegels Rápidos

Electroterapia

5. REFLEJOS

Reacción a Hiperpresiones



105

105

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

PON VIBRACION EN TU VIDA



YouTube

Canal Ana.Escudero.Fisoalma y Amig@s

"PON VIBRACION en tu vida"

<https://www.youtube.com/@anaescudero/isoalma1580>

- **Que es?**
- Vibradores
- **Como usarlos?**
- RD – Ritmo rápido y discontinuo
- LC – Ritmo lento y continuo
- Siempre SIN DOLOR
- **Objetivo?**
- Re-sensibilización (1º LC 2º RD)
- Subir Umbral del dolor (LC)
- Disminución sensibilidad (LC)
- Menor tono (LC)
- Mayor Tono (RD)
- Mayor Fuerza (Trabajo activo + RD)



106

106

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

DILDOS, Elasticidad y Confianza



- **Que es?**
- Dildos
- **Como usarlos?**
- Lubricados
- Invitar con pujo
- Mover intuitivamente
- Siempre SIN DOLOR
- **Objetivo?**
- Recuperar la confianza
- Disminuir reactividad
- Elastificar paredes vaginales

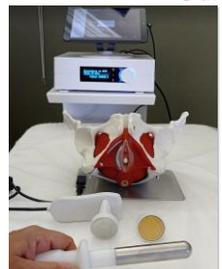
107

107

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

OXIGENACIÓN Y REPARACIÓN VAGINAL

Diatermia



- **Que es?**
- Radiofrecuencia
- **Objetivo?**
- Neoformación de fibroblastos (mejora del colágeno)
- Vascularización Vaginal
- Con terapia manual trabajo miofascial



108

108

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

EJERCICIOS DE SUELO PÉLVICO "Kegels"

¿Qué son?

- Ejercicios de contracción voluntaria del suelo pélvico

¿Objetivos?

- Mejorar las cualidades de musculatura del suelo pélvico
 - Resistencia A través del trabajo de las fibras tónico posturales
 - ▲ capacidad de sujeción de órganos
 - Fuerza A través del trabajo de las fibras fásicas
 - ▲ continencia
- Irrigación y oxigenación

Tener en cuenta

- No son la solución para todas las disfunciones (ojo hipertonías)
- Mal hechos pueden ser perjudiciales:
 - Inversión Orden Perineal
 - Relajación completa / Respirar
- Aprende con fisioterapeuta especializado
- La fatiga muscular puede llevar a tener pérdidas

109

109

MOD. 7 DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

EJERCICIOS DE SUELO PÉLVICO "Kegels"

Cierre esfinteriano Estabilización (transverso)

Movimiento hacia anterior

craneal-anterior

110

110

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

PROPUESTAS TERAPEUTICAS TRABAJO DEL DOLOR

EXPLICANDO EL DOLOR

- Imprescindible tener información sobre el dolor para poder superarlo
- El dolor no produce daño. En dolor persistente el sistema nervioso usa el dolor para protegerte, no para informar de un daño
- Vuelve a la actividad gradual con actividades que no activen la señal de peligro
- Puedes ejercitarte tanto con el cuerpo real como con el virtual

111

111

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

PROPUESTAS TERAPEUTICAS TRABAJO DEL DOLOR

- VALIDAR TU DOLOR ES REAL**
- ESTILO DE VIDA**
 - Ropa íntima de algodón
 - Stop jabón, evitar cosméticos vulvares y vaginales
 - No duchas vaginales
 - Lubricantes no irritantes durante el coito
 - Si es posible, evitar coito doloroso
- REEDUCACIÓN COGNITIVA**
 - Qué es el dolor "alarma, no peligro"
 - Mitos y creencias limitantes "Coito necesario para sexo"
 - Cambios conductuales "Mas tiempo sin coito" " No siempre quiero"
- ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**
 - Tratamiento en consulta
 - Auto estiramiento (pujos, manos, dildos?)
 - Técnicas en pareja
 - Relajación y gestión del estrés
 - Nuevos enfoques eróticos y sexuales
 - Libros, películas, tacto...
 - Imaginería motora "imagina la masturbación paso a paso" "Imagina el placer..."
- READAPTACIÓN**
 - Exposición gradual a lo que produce dolor o ansiedad
 - Dilatación
 - Masturbación
 - Coito...

Propuesta Terapéutica de Laura Pastor (fisiocóloga) a partir de propuestas de Arturo Guadalupe

112

112

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

PROPUESTAS TERAPEUTICAS TECNICAS COMPORTAMENTALES Y COGNITIVO CONDUCTUALES

113

113

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

Os acompaño Recursos Prácticos Sobre el PAPEL

4 2

14

114

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

MODELOS DE RESPUESTA SEXUAL

¿Con qué modelo de respuesta sexual te identificas?

MODELO LINEAL
 MODELO NO LINEAL
 MODELO DE RESPUESTA DUAL

¿Qué te inhibe y qué te excita sexualmente?

SISTEMA DE INHIBICIÓN SEXUAL _____

SISTEMA DE EXCITACIÓN SEXUAL _____

PRACTICA



115

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

CONEXIÓN CON EL PLACER

Lista de placeres
 ● Haz una lista de los placeres que vives cada día (Sensoriales, sociales...)

Propósito de placeres
 ● Cada día vive 5 placeres. Que sean placeres de todos los sentidos
 ● Ve subiendo hasta 15 placeres

Recuerda y revive tus placeres

PRACTICA



116

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

CONEXIÓN CON EL PLACER SEXUAL

Si quieres SEXO, piensa en SEXO

Fantasear = Motor Deseo Sexual



Libre
Estímulos
Tu Contexto
Ético

Recordar escenas
Literatura erótica
Imágenes eróticas
Cine erótico
Olores
Música
Sonidos
Tacto

PRACTICA



117

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

HISTORIA DE VIDA SEXUAL

Momentos sexuales recordados
 ● Primer beso
 ● Primer juego
 ● Primera masturbación
 ● Primera pareja
 ● Primera relación sexual
 ● Primera vez que te pillaron
 ● Primer coito (penetración)
 ● Primer sexo en grupo
 ● Primera vez que te planteaste si te gustaban los hombres o las mujeres [...]

Emociones
 ● Vividas en cada momento
 ● Emociones que tienes ahora al recordar

Sola

Historia sexual
 ● Momentos sexuales recordados en una línea temporal

OBJETIVOS
 Autoconocimiento
 Observar espacios en blanco

PRACTICA



118

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

Autoconocimiento Representatividad cortical

Sin mirarte DIBUJA...





Una MANO Una OREJA Una VULVA

PRACTICA

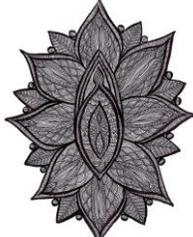


119

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

Mandala Vulva

Imagínalo
Píntalo mentalmente o con pinturas
Recrea las sensaciones



PRACTICA



120

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

Os acompaño

Recursos Prácticos En vuestro CUERPO

4 3

121 Ana Escudero

121

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

POSTURA Y SUELO PELVICO ¿Cómo estar sentada?

PRACTICA

1. Crecer desde coronilla
2. Respiración costillas
3. Sentarse en isquiones
4. Pies apoyados (talones)
5. Vagina a la silla

Ayudas si te cuesta

1. Cojín 1/2 glúteo posterior
2. Cojín en las lumbares

DIAFRAGMA ABIERTO MENOR PRESION GLOBO ESPALDA SUJETA ¿suelo pélvico?

122 Ana Escudero

122

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

POSTURA Y SUELO PELVICO ¿Cómo estar de pie?

PRACTICA

1. Crecer desde coronilla
2. Respiración costillas
3. Rodillas desbloqueadas
4. 3 puntos en los pies

PELVIS ESTABLE DIAFRAGMA LIBRE ¿transverso activo? ¿suelo pélvico?

123 Ana Escudero

123

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

RELACION ENTRE DIAFRAGMAS Llega al suelo pélvico desde los pies

PRACTICA

¿Cambio postural? ¿Respiración? ¿transverso activo? ¿suelo pélvico?

124 Ana Escudero

124

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

POSTURA Y SUELO PELVICO Tronco propioceptivo casero

PRACTICA

Posición corporal (Mayoritaria)

- Crecer desde la coronilla (no frente) . Papada. Peso max 200 gr
- Mirar a un punto a la altura de los ojos
- Brazos relajados, no trabajan
- Pecho "como las largas de un coche"
- Respiración por las costillas (lateral y posterior + esternón)
- Coxis clavado en el suelo (fuerza en el culete, no abdomen)
- Rodillas desbloqueadas un poco abiertas (desde el muslo)
- Pies paralelos, horizontales, que se puedan mover los dedos

Ejercicio

En cada espiración crecer más
Al inspirar no perder altura

125 Ana Escudero

125

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

POSTURA Y SUELO PELVICO Tronco propioceptivo casero

PRACTICA

TEST (antes y después)

¿Pies más apoyados? ¿Más fácil desbloquear rodillas? ¿Abdomen bajo el ombligo más activo? ¿Respiración por costillas más amplia? ¿Más derecha?

126 Ana Escudero

126

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

MOVIMIENTO PELVICO La Onda

PRACTICA

Posición
• Tumbada boca arriba, rodillas dobladas

Ejercicio
• Inspirar
Bajar pubis
Permitir que la espalda se arque y que la cabeza ruede hacia delante
• Espirar hacer fuerza con los talones hacia suelo y alejar.
El movimiento viene del talón
Notar fuerza en el glúteo alrededor del ano
No hacer fuerza con el abdomen sobre el ombligo
Permitir bascula pélvica (relajar espalda + cae columna al suelo)
Permitir que la cabeza ruede hacia atrás

127

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

MOVIMIENTO PELVICO La Onda

PRACTICA

TEST (después)
¿Pelvis más activada?
¿Calor, energía, cosquilleo?
¿Vagina más húmeda?
¿Más fácil activar el suelo pélvico? 😊

128

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

Os acompaño

Recursos Prácticos En INTIMIDAD

4 4

Ana Escudero

129

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

Autoconocimiento y placer

PRACTICA

Dibújate
Colorea

Las zonas que SI te excitan
Las zonas que te hacen llegar al orgasmo
Las zonas que NO te excitan
Las zonas que te dan igual

130

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

Autoconocimiento Representatividad cortical

PRACTICA

Mírate

Identifica las partes de tu vulva

131

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

Autoconocimiento Representatividad cortical

PRACTICA

Mírate

Dibújate

Tócate

Colorea

Sensaciones

Sensorialidad

132

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

Autoconocimiento y placer

PRACTICA

Dibújate
Colorea

Las zonas que SI te excitan
Las zonas que te hacen llegar al orgasmo
Las zonas que NO te excitan
Las zonas que te dan igual

133

133

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

Integración sensorial Habitarnos

PRACTICA

Acaríciate desde los pechos hasta las rodillas, sin evitar los genitales cuando estén en el trazo de la caricia

Imagínate pintada y ve quitando toda la pintura de todas partes

Cómoda
Sin ropa
Con intimidad

134

134

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

MOVER EL SUELO PELVICO Kegels y Pujos

PRACTICA

Contracción
Relajación
Pujo
Relajación

135

135

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

¿COMO ESTOY?

PRACTICA

Valórate pared anterior

Ubícate
1F entrada uretra
2F Uretra
3F Vejiga (bolsa)

Uretra hipermovil
2F Uretra + TOS = Hipermovil

Valoración prolapso de vejiga
Se valora en Valsalva (tos)
3F no golpea = 0 POP
3F golpea = 1 POP
2F golpea = 2 POP
Se ve en introito = 3 POP
Sale = 4 POP

Nota: La autovaloración es orientativa. Valídala con un profesional

136

136

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

¿COMO ESTOY?

PRACTICA

Valórate zona central

Busca tu Útero
Busca botón profundo

Móvil?
Doloroso?

Valoración prolapso de Útero
Se valora en Valsalva (tos) desde pubis
3F = 0 POP
2F = 1 POP
1F = 2 POP
Se ve en introito = 3 POP
Sale = 4 POP

Valora la posición de tu Útero
ANT POST
Ok Retroversión

Nota: La autovaloración es orientativa. Valídala con un profesional

137

137

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

¿COMO ESTOY?

PRACTICA

Valórate zona posterior

Busca tu Recto
Pared posterior de la vagina
Dura? = Heces

Valoración prolapso de Recto
Se valora en Valsalva (tos)
Tacto pared posterior
Terso no abomba = 0 POP
Abomba ligeramente = 1 POP
Abomba bastante = 2 POP
Se ve en introito = 3 POP
Sale = 4 POP

Nota: La autovaloración es orientativa. Valídala con un profesional

138

138

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

MOVER EL SUELO PELVICO

Mueve tocando




ANO
Cierra en Ano y súbelo por la espalda

VAGINA SUPERFICIAL
Cierra el Rombo + Morritos

VAGINA PROFUNDA
Coge una pelota y súbela a la garganta

URETRA
Clitoris al ombligo
Llena la vejiga de pipi

Respirar
Pelvis neutra
Cintura escapular neutra

PRACTICA

139

139

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

MASAJE INTUITIVO

Autoconocimiento
Autotratamiento




Imagínate la vagina pintada
Quítale toda la pintura

140

140

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

DILDOS, Elasticidad y Confianza



PRACTICA

Invita Pujo Relajación
Ábrete ante el estímulo




Pujo

141

141

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

Os acompaño

Recursos Prácticos En PAREJA

4 5



142

142

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

HISTORIA DE VIDA SEXUAL

Momentos sexuales recordados

- Primer beso
- Primer juego
- Primera relación sexual
- Primera vez que os pillaron
- Primer coito (penetración)
- Primer sexo en grupo
- [...]

Emociones

- Vividas en cada momento
- Emociones que tenéis ahora al recordar

En pareja

Historia sexual

- Momentos sexuales recordados en una línea temporal

OBJETIVOS

- Conocimiento mutuo de la pareja
- Observar espacios en blanco

PRACTICA

143

143

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

Ruta de re – acercamiento a la pareja

Generación de espacio seguro

F1 COMPARTIR EL DIA A DIA



F2 ENCUENTROS DE TERNURA



144

144

Ruta de re – acercamiento a la pareja
Generación de espacio seguro

F3 ENCUENTROS DE PIEL



Recibe masaje de tu pareja
Con ropa interior puesta
Observa cómo te sientes

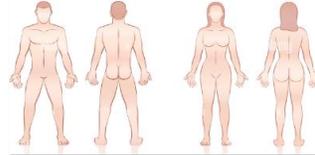
Des-sensibilización

- 1º Te tocas tú hasta relax
- 2º Te tocas tú y su mano encima
- 3º Te toca él y tu mano encima
- 4º Te toca él



145

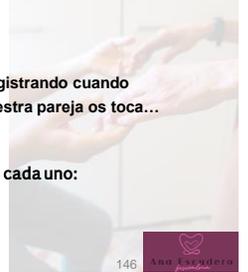
Autoconocimiento y placer



Dibujaos (o usad un modelo) y coloread para cada uno:

- Zonas que os llevan al orgasmo
- Zonas que SI os excitan
- Zonas que NO os excitan y SI os gustan
- Zonas que NO os gustan

Registrando cuando
vuestra pareja os toca...



146

Ruta de re – acercamiento a la pareja
Generación de espacio seguro

F4 ENCUENTROS DE AUTOPLACER

Cada uno es responsable de su placer
Sin tocarse
Mirándose



147

Ruta de re – acercamiento a la pareja
Generación de espacio seguro

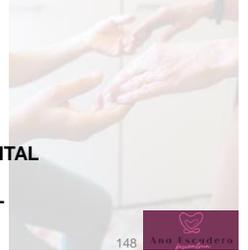


F5 ENCUENTROS DE PLACER NO COITAL

Exploración y encuentro

F6 ENCUENTROS DE PLACER COITAL

Comunicación y consentimiento



148

Autoconocimiento y placer



Dibujaos (o usad un modelo) y coloread para cada uno:

- Zonas que os llevan al orgasmo
- Zonas que SI os excitan
- Zonas que NO os excitan y SI os gustan
- Zonas que NO os gustan

¿Coincide con los colores
del dibujo anterior?



149

Vosotras
Acompañaís



5



150

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

VOSOTRAS ACOMPAÑAIS

Aprender. Integrar.
Acompañar. Espacio seguro
Derivar. Trabajar en red



SANITARIOS

- Ginecología
- Endocrinología
- Osteopatía
- Fisioterapia
- Nutrición PNI
- Psicología

NO SANITARIOS

- Coaches
- Trabajo corporal
- Entrenadores
- Yoga
- Mindfulness
- Baile
-

151

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

LIBROS SOBRE MENOPAUSIA



152

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

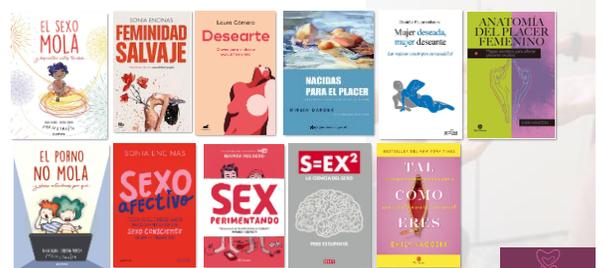
LIBROS SOBRE SUELO PÉLVICO



153

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

LIBROS SOBRE SEXUALIDAD



154

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

LIBROS DE LITERATURA ERÓTICA



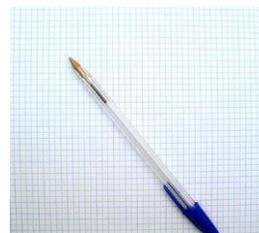
<https://www.elle.com/es/living/ocio-cultura/g794093/literatura-erotica-que-vale-la-pena-recomendaciones-libros-2017/>

155

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA

CONOCERNOS
Punto de Llegada

CANCION DE LA MENOPAUSIA.
(Esta sabiduría nadie me la va a quitar)
<https://www.youtube.com/watch?v=F1ZDCHNybl>



DIBUJA

- Tu pelvis (ósea)
- Tu vagina (piel)
- Tu suelo pélvico (músculo)
- Tus órganos o vísceras pélvicas

ESCRIBE

- Cómo sientes tu pelvis, tu vagina y tu vulva
- Cómo sientes tu sexualidad, tu deseo, tu placer

156

MOD. 7. DISFRUTAR DE LA SEXUALIDAD EN PRE Y MENOPAUSIA



Gracias



Ana Escudero
Psicóloga

157