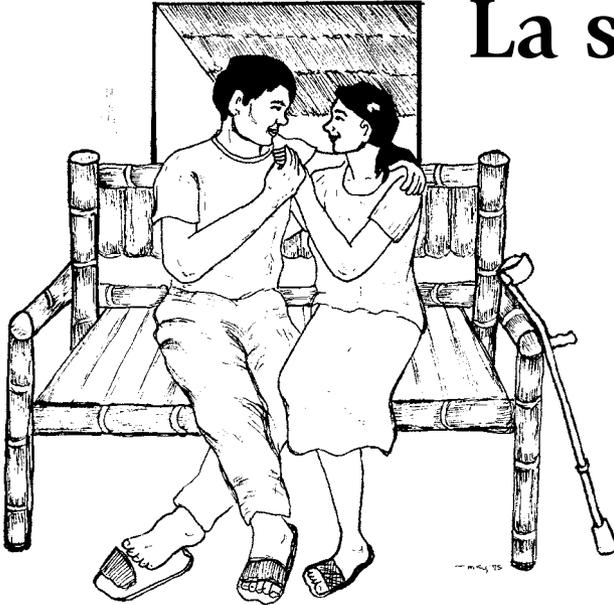


CAPÍTULO 7

La sexualidad



La sexualidad es una parte natural de la vida. Para muchas mujeres, el ejercicio de la sexualidad y el desarrollo de las relaciones sexuales son una forma de sentir placer, de expresar el amor y el deseo que sienten por sus parejas, y de embarazarse y tener a los hijos que desean. Pero la sexualidad no se limita a las relaciones sexuales. La sexualidad abarca también la forma de que una mujer y su pareja viven su intimidad, la forma de que una mujer vive con su propio cuerpo, y la imagen que ella tiene de sí misma como mujer.

Las mujeres con discapacidad quieren tener relaciones sexuales íntimas y amorosas. Las pueden tener y tienen derecho a vivir plenamente su sexualidad. Pero a veces las actitudes de la familia y la comunidad no se lo permiten. Si la gente entiende y acepta que las mujeres con discapacidad necesitan relaciones amorosas y sexuales, y una vida familiar propia, tanto como cualquier otra persona, la mujer con discapacidad podrá:

- expresar su sexualidad de maneras placenteras para ella.
- escoger a su pareja sexual.
- negociar cuándo y cómo tener relaciones sexuales.
- decidir si desea embarazarse y cuándo quedarse embarazada.
- prevenir las infecciones de transmisión sexual.
- vivir libre de todo tipo de violencia sexual.



Tenemos derecho a que nos amen por la persona que somos, y no por nuestro aspecto físico o nuestras habilidades.

Prejuicios sobre la sexualidad de las mujeres con discapacidad

A continuación describimos algunos prejuicios comunes sobre la sexualidad de las mujeres con discapacidad. Muchas mujeres con discapacidad dicen que esas ideas y actitudes negativas les impiden tener relaciones sexuales íntimas y cariñosas. A veces, esas actitudes equivocadas impiden que las mujeres encuentren a una pareja o un esposo fiel, que las respete y las estime.

Prejuicio: *El cuerpo de la mujer con discapacidad es vergonzoso*

En casi todas las comunidades, la gente juzga a las mujeres según el ideal de belleza de su cultura. A veces, si una mujer no se acerca a ese ideal, la gente no la considera digna de casarse ni de relacionarse sexualmente con otra persona.

¡No tienen derecho!

Pero, ¿por qué no? ¡Tenemos los mismos sentimientos que cualquier persona y las mismas necesidades de amor, de expresar nuestra sexualidad y de tener una vida familiar!

Indira nos habla de las parejas "perfectas" para el matrimonio

En la India, el problema es que buscamos a la persona perfecta con el cuerpo perfecto. Le damos tanta importancia al aspecto físico que no hay oportunidades para una persona 'imperfecta'. Basta con mirar los avisos matrimoniales: todos los hombres quieren mujeres delgadas, bonitas, de piel clara, bien educadas, de buena familia, etcétera. Además, la gente teme que si un muchacho se casa con una joven que tiene un pariente discapacitado, sus hijos también tendrán esa discapacidad. Yo lo sé, porque eso me pasó a mí. Hay mucho sexismo en todo esto. Las mujeres tienen que ser perfectas desde todo punto de vista, pero el novio nunca tiene ningún defecto ¡aunque sea discapacitado, feo, epiléptico o alcohólico! Aun así, ¡puede ser el novio perfecto!



Prejuicio: La mujer con discapacidad no tiene deseos sexuales

La mujer con discapacidad siente los mismos deseos sexuales que siente cualquier otra mujer. Sin embargo, es posible que sus parientes o la gente de su comunidad piensen que ella no debe o no puede sentir esos deseos.

A veces, una mujer con discapacidad llega a creer que no siente deseos sexuales, que no puede gustarle a nadie y que nadie querrá formar una familia con ella. Si una mujer nace con una discapacidad o

queda con discapacidad de niña, a medida que crezca tal vez le cueste mucho trabajo creer que pueda ser atractiva como mujer. Si una joven queda con discapacidad cuando está empezando a explorar su sexualidad, es posible que ella pierda la imagen que tenía de sí misma como mujer y por eso piense que nunca podrá tener relaciones sexuales.

Inclusive una mujer mayor, que ya ha desarrollado y vivido plenamente su sexualidad, podría cambiar sus sentimientos hacia su cuerpo después de quedar con discapacidad. Quizás piense que perdió su atractivo o esté triste porque no podrá relacionarse sexualmente de la misma forma que antes. Quizás no se dé cuenta de que podrá seguir disfrutando su sexualidad.

Prejuicio: Las mujeres con discapacidad son 'calientes' y siempre quieren tener relaciones sexuales

Algunas personas piensan que las mujeres con discapacidad —y en particular las mujeres con problemas de aprendizaje— quieren tener sexo todo el tiempo. Eso no es cierto.

Las mujeres con discapacidad no sienten más ni menos deseo sexual que cualquier otro grupo de mujeres. Algunas de ellas desean tener sexo con frecuencia, a otras apenas les importa.

Como cualquier otra mujer, la mujer con discapacidad debería poder decidir cuándo quiere tener relaciones sexuales, y cuándo las quiere rechazar.

El hecho de que usted usa lentes no impide que le dé hambre y sed. De la misma forma, el hecho de que soy sorda no impide que yo tenga deseos sexuales.



Prevención del abuso sexual de las niñas y mujeres con problemas de aprendizaje o comprensión

Muchas niñas y mujeres con discapacidad no reciben suficiente atención ni tienen oportunidades de forjar las relaciones íntimas que necesitan.

Si a usted su familia siempre la deja en casa o no le hace caso, quizás usted se sienta sola y trate de hacer amigos o de encontrar a alguien que le preste atención. Pero otras personas podrían malinterpretar su deseo de amistad y pensar que lo que busca es una relación sexual. O podrían tratar de aprovecharse de usted porque está sola o porque piensan que no le importará a nadie si le hacen daño.

Además, quizás a usted le cueste mucho trabajo expresar lo que realmente desea, sobre todo si nadie le ha enseñado nada sobre la sexualidad. Es muy importante que esté bien informada sobre su cuerpo y la sexualidad. Una persona de confianza le puede ayudar a protegerse y a tomar buenas decisiones respecto a su vida sexual.

Informarse sobre la sexualidad

Hay demasiadas jovencitas que se enteran de qué se tratan las relaciones sexuales por primera vez cuando alguien se aprovecha de ellas o las engaña para tener relaciones sexuales con ellas. Para que eso no suceda, los trabajadores de salud, parientes, amigos y asistentes de las jóvenes y mujeres con discapacidad deben incluirlas en las conversaciones sobre la sexualidad y lo que significa ser mujer. Es importante incluir a las jóvenes en los programas de educación sexual. La información y el apoyo que ellas reciben les pueden ayudar a protegerse contra los hombres que quieren aprovecharse de ellas. Para información sobre el abuso sexual, vea el Capítulo 14.

A mí nadie me enseñó nada sobre el sexo. A veces oía a mi mamá cuando hablaba con otras mujeres, pero ella nunca habló conmigo. Nunca esperó que me fuera a casar, así que pensé que yo no necesitaba saber nada.



Yo me enteré de lo que se trataba la sexualidad escuchando lo que decían otras mujeres. Me hubiera gustado que alguien hablara conmigo directamente para que yo le hiciera mis propias preguntas.



Mi tía muchas veces hablaba con las jóvenes para explicarles lo que significa ser mujer. Un día también habló conmigo porque sabía que me podría casar.



En algunas comunidades, hay mujeres mayores y respetadas que se dedican a enseñarles a las jóvenes lo que significa convertirse en mujer. En otras comunidades, a las jóvenes se les hace una ceremonia especial cuando lleguen a ser mujeres. Y hay otras comunidades donde las jóvenes se reúnen para hablar entre sí de sus experiencias, de sus novios o enamorados, y sus aspiraciones para el futuro. Como sea que las niñas aprendan estas cosas en su comunidad, es importante que las jóvenes con discapacidad siempre estén incluidas.

Mi madre nunca me dio ningún detalle. Si yo le pedía detalles, ella amenazaba con pegarme. Más que nada aprendí de mis amigas.



Las niñas y las mujeres con discapacidad necesitan información sobre la sexualidad, las relaciones de pareja, y lo que significa ser mujer.

ENCONTRAR A UNA PAREJA CARIÑOSA Y FIEL

Al igual que otras mujeres, usted se merece una pareja que la respeta y la quiere — alguien que la escucha y la trata bien. Se merece a una persona que la ama tal y como es, que aprecia sus puntos fuertes y que está dispuesta a ayudarle con sus limitaciones. Se merece a alguien que además desea su ayuda, su confianza y su amor.

Muchas de las mujeres con discapacidad que encuentran a una pareja cariñosa y fiel dicen que se negaron a creer en los prejuicios sobre la discapacidad. Desarrollaron habilidades y encontraron formas de aportar a sus familias. Además aprendieron a respetarse. Si una mujer se respeta y se valora, será más probable que encuentre a una pareja que también la respeta. Para información sobre la autoestima, vea las páginas 62 a 65.



Después del accidente, se me hizo una joroba y me costaba mucho trabajo moverme. Pero conocí a un hombre cariñoso y nos llevamos muy bien. El admira mi valor y le gusta cómo me río de mis problemas. Cuando me pidió que me casara con él, yo acepté. Ahora tenemos un hijo precioso.

Antes de que mi pareja me propusiera matrimonio, hablamos abiertamente de mi discapacidad. Él me dijo que me aceptaba tal como soy, con limitaciones y todo. Me prometió que nunca se iba a avergonzar de mí. Construimos nuestro matrimonio a partir de la confianza y el respeto mutuo —y además tenemos dos hijos.



Mi esposo y yo nos enamoramos cuando trabajábamos juntos. Nuestros padres se reunieron y se pusieron de acuerdo para que nos casáramos. Mi suegra siempre nos trató muy bien, pero algunos parientes de mi esposo no me querían aceptar. Mi esposo es funcionario del gobierno y ellos pensaban que él no iba a poder viajar con una esposa con discapacidad. Al principio, me dolían mucho sus opiniones. Pero con el apoyo de mi esposo, logramos viajar juntos, y tenemos una relación muy sólida.



Es más probable que una joven con discapacidad encuentre a una pareja cariñosa y fiel si ella estudia y desarrolla habilidades que le permiten trabajar. Por lo general, una mujer que trabaja tiene más oportunidades y se siente más segura de sí misma. Además, la gente verá que ella es una persona capaz que aporta a su familia.

EL MALTRATO DE LA PAREJA

Algunas mujeres piensan que tienen que aceptar a cualquier pareja, inclusive a alguien que las maltrata, que no las quiere o que no ayuda a mantenerlas—o a mantener a su familia. Otras mujeres se conforman con cualquier persona que les ayuda a mantener a su familia. Hay mujeres que aceptan tener relaciones sexuales a cambio de comida o de la ayuda que necesitan para sobrevivir. También hay mujeres que trabajan y el hombre se queda con el dinero. Él le dice a la mujer que debería estar agradecida de que se quede con ella.

Una mujer que se valora y que cuenta con el aprecio de su familia y su comunidad sólo acepta tener relaciones sexuales con alguien que la trata bien. No acepta a personas que la golpean o la maltratan.

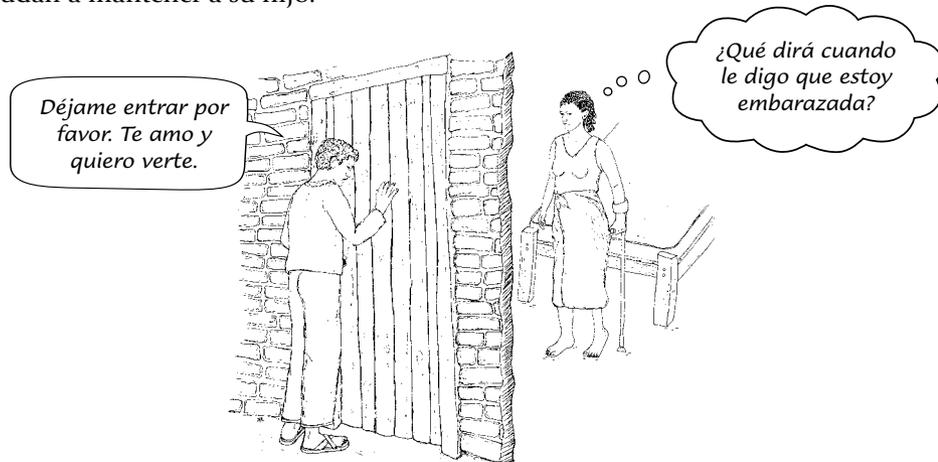
Matrimonios pactados

En algunas comunidades, las familias hacen pactos para casar a sus hijas. En esos casos, muchas veces a una mujer con discapacidad se le trata como si valiera menos que otras mujeres. Es posible que la familia haga un pacto con cualquier persona que acepte a la mujer con discapacidad, aunque el futuro marido no la vaya a tratar bien. Tal vez la mujer misma acepte ese matrimonio porque piensa que no se merece nada mejor o porque piensa que nadie más querrá casarse con ella.

A veces, el marido le pide a la familia una dote más grande u otros pagos porque la mujer es con discapacidad. O el marido acepta a la mujer con discapacidad como una segunda esposa y no la trata tan bien como a la esposa que no tiene una discapacidad. El hecho de que un hombre pida más dinero o regalos para compensar por la discapacidad de una mujer es un signo de que no la respeta. Muchas veces también la maltratará de otras formas (vea el Capítulo 14).

Amantes secretos

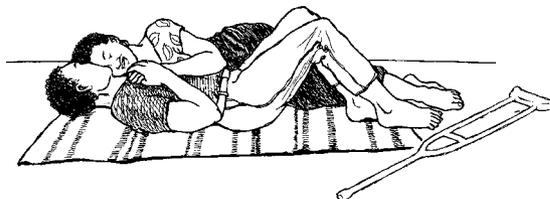
En algunos países, hay hombres que sólo quieren visitar a una mujer con discapacidad de noche, para tener relaciones sexuales con ella, y se van antes de que amanezca. Estos “amantes secretos” generalmente dejan de visitar a la mujer si ella se embaraza y casi nunca ayudan a mantener a su hijo.



EL PLACER SEXUAL

Es normal que una mujer quiera compartir el placer sexual con su pareja. Pero las mujeres no siempre gozan de las relaciones sexuales, por muchas razones. Si su pareja es un hombre, es posible que él no entienda que el cuerpo de ella responde al tacto sexual de una manera diferente al cuerpo del hombre. O quizás a ella se le haya enseñado que las mujeres no deberían disfrutar del sexo o que ella no debería decirle a su pareja lo que a ella le da placer.

Puede ser más difícil que una mujer sienta placer sexual debido a su discapacidad. Tal vez necesite encontrar formas de tener relaciones sexuales que la hacen sentir bien —sobre todo si quedó con discapacidad hace poco. Ella podrá hallar maneras de tener relaciones sexuales placenteras, acomodándose a su discapacidad, del mismo modo de que se habrá acomodado para ocuparse de su aseo personal diario.



Una mujer puede tener relaciones sexuales con un hombre o una mujer o consigo misma.

CÓMO SE SIENTE EL PLACER SEXUAL

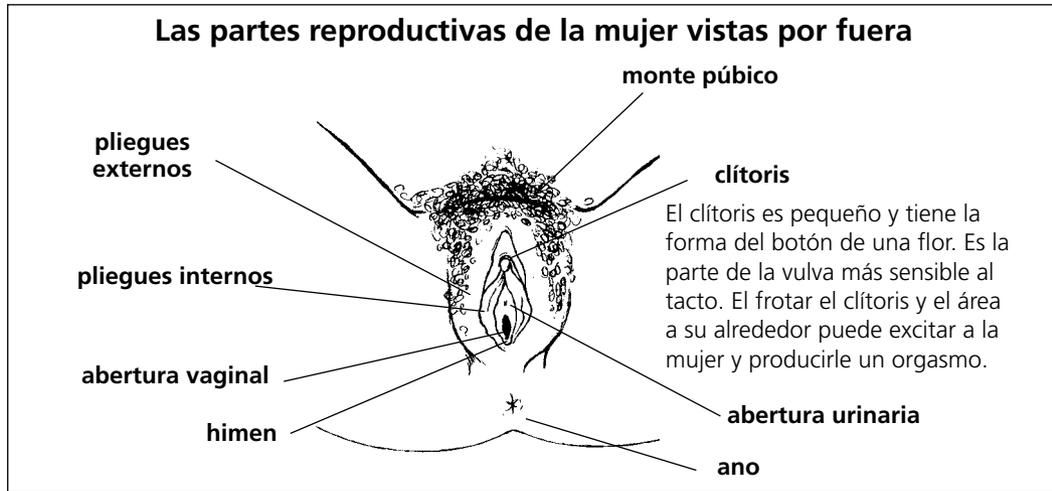
Tanto la mujer como el hombre sienten deseos sexuales, pero sus cuerpos no responden a los pensamientos y al tacto de la misma manera. Cuando un hombre o una mujer tienen pensamientos sexuales, o cuando alguien les toca de una manera sexual (el tacto), sus cuerpos se excitan. Si continúan los pensamientos y el tacto, se excitan más. Es fácil ver la excitación en el hombre porque el pene se le endurece.

El cuerpo de la mujer también se excita, pero es más difícil notarlo. El clítoris se hincha; los pliegues genitales y las paredes de la vagina se vuelven muy sensibles al tacto. Un líquido transparente y resbaloso humedece la vagina. Generalmente, los pezones también se hinchan y se ponen muy sensibles.

Si los pensamientos y el tacto sexuales continúan, los cuerpos se excitan cada vez más hasta alcanzar el orgasmo. Cuando la mujer tiene un orgasmo, se siente una descarga de energía en el cuerpo, sobre todo en la vagina y la zona de la pelvis. Pero las mujeres pueden sentir el orgasmo de muchas formas diferentes y a través de todo el cuerpo. Cuando se acabe el orgasmo, ella generalmente se siente relajada y llena de gozo.

Cuando el hombre tiene un orgasmo, el pene expulsa semen, el líquido que contiene los espermatozoides (eyaculación). Después del orgasmo, el cuerpo se relaja y el pene se vuelve a ablandar.

La forma más frecuente de que una mujer alcance el orgasmo es tocando el clítoris. Muchas mujeres también sienten placer sexual y alcanzan el orgasmo cuando se le frota el interior de la vagina con el pene o con los dedos. El ano y los pechos pueden ser muy sensibles al tacto también. Generalmente, la mujer se tarda más que el hombre en alcanzar el orgasmo.



La mayoría de las mujeres puede tener orgasmos, pero hay que recordar que el cuerpo y las experiencias de cada mujer son diferentes. Para poder alcanzar un orgasmo, algunas mujeres con menos sensibilidad en la parte inferior del cuerpo necesitan que su pareja les frote el clítoris firmemente, a veces al mismo tiempo que les frote el interior de la vagina con bastante presión. Hasta las mujeres con lesión de la médula espinal y las mujeres sin sensibilidad en el cuerpo tienen orgasmos, aunque es posible que los sientan de una forma distinta.

No a todas las mujeres les gusta que les toquen y les acaricien las mismas partes del cuerpo. La mayoría de la gente considera que los genitales y los pechos son las partes "sexuales" del cuerpo de la mujer. Pero muchas mujeres también se excitan cuando alguien les toca las manos, el cuello, la cara o el vientre. A veces, esas zonas se vuelven tan sensibles en las mujeres que tienen parálisis o lesión de la médula espinal que ellas sienten un placer parecido al orgasmo cuando alguien las acaricia allí.

Todos los sentidos —el tacto, el olfato, la audición, el gusto y la vista— pueden ser maneras importantes y satisfactorias de experimentar el placer sexual. Las experiencias de los sentidos son diferentes para cada persona, sin importar si es hombre o mujer, o si tiene o no tiene una discapacidad. A veces, lo más importante para una mujer ciega son el tacto, los olores y los sonidos, y para una mujer sorda, quizás lo más excitante del sexo sean el tacto y lo que se ve.

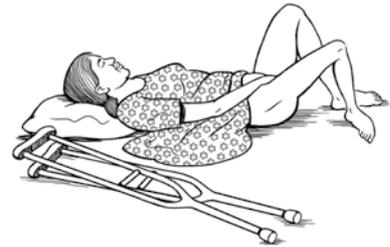
Usted puede descubrir cuáles son las partes más sensibles de su cuerpo, y cómo le gusta alcanzar el orgasmo, acariciándose a sí misma o indicándole a su pareja las cosas que le dan placer. Le ayudará especialmente hacer eso si quedó con discapacidad hace poco. Quizás a su pareja también le dé gusto saber cómo complacerla.

Diferentes maneras de tener relaciones sexuales

Las personas tienen relaciones sexuales y se complacen mutuamente de muchas maneras. Cuando piensan en el sexo, muchas personas sólo se imaginan a un hombre metiéndole el pene en la vagina de una mujer. Pero las personas se expresan su amor y gozan de sus relaciones sexuales de muchas otras formas. Las relaciones sexuales no sólo tienen que ver con los genitales sino también con besarse, abrazarse, hablar y acariciarse la cara, las manos, la espalda o el cuello. Muchas personas disfrutan del sexo oral (cuando una o ambas personas ponen la boca en los genitales de la otra persona y los lamen o los chupan) y de la masturbación mutua (cuando se tocan y se frotan los genitales, sin que el pene penetre el cuerpo de la pareja).

La masturbación

Usted puede tocarse a sí misma para sentir placer sexual. Eso puede ser una buena forma de aprender más acerca de su cuerpo y de descubrir los tipos de caricias sexuales que más le gusten. También puede ayudarle a tener más confianza en sí misma y en su propia sexualidad. En muchas comunidades, la gente cree que es malo que una persona se toque a sí misma, así que a muchas personas les da vergüenza hacerlo. Pero no es dañino que una mujer se toque a sí misma y tampoco afecta su deseo sexual. Puede ser una buena manera de sentir placer y de satisfacer sus deseos sexuales, tenga o no tenga una pareja.



LAS RELACIONES SEXUALES EN PAREJA

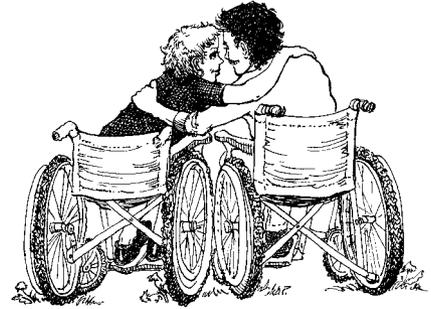
La mayoría de las mujeres quiere tener una relación íntima y amorosa con alguien que las quiere. Una mujer con discapacidad puede tener una relación con otra persona con discapacidad o con alguien sin discapacidad. Algunas mujeres con discapacidad están casadas y otras no. Muchas mujeres con discapacidad tienen relaciones con hombres y algunas tienen relaciones con otras mujeres. Algunas son madres y otras no.

Las relaciones sexuales probablemente serán más agradables para usted y para su pareja si ambos están dispuestos a experimentar y encontrar nuevas formas de hacer las cosas. En vez de concentrarse en lo que no pueden hacer (o lo que es difícil de hacer), dedíquense a las cosas que les dan placer a ambos.

Hable con su pareja

A muchas mujeres les da pena hablar sobre sus deseos —o inclusive sentirlos. Pero es natural que usted tenga deseos y que quiera una relación que pueda gozar. Antes de tener relaciones sexuales con alguien, sería conveniente que hablara con esa persona sobre lo que cada quien espera y necesita, y también sobre cosas como la protección contra las ITS (vea las páginas 180 a 182) y la planificación familiar (vea el Capítulo 9).

Si usted tiene movilidad reducida, hable con su pareja y explíquele cómo podría reaccionar su cuerpo a la estimulación sexual. A veces, la pareja de una mujer con discapacidad teme que le haga daño tener relaciones sexuales o que sean peligrosas para ella debido a su discapacidad. Eso puede quitarle el deseo de tener relaciones sexuales. Para disfrutar más las relaciones sexuales, cada persona necesita saber cómo le gusta a su pareja que le hable y le toque. Cada quien tiene deseos diferentes, así que la mejor forma de averiguar lo que le gusta a la otra persona es hablar con ella y probar diferentes cosas.



Sería bueno que usted y su pareja hablaran de cosas como éstas:

- dónde pueden tener relaciones sexuales más fácilmente, por ejemplo: en la cama, en su silla de ruedas, en una silla, o en el piso.
- cuáles posiciones le duelen o cuáles podrían ser más cómodas.
- cómo su discapacidad afecta lo que usted puede hacer con el cuerpo.
- cómo pueden complacerse mutuamente.
- si usted se cansa fácilmente, cuáles días de la semana o a qué horas del día tiene más energía para las relaciones sexuales.

Si su pareja es además su asistente, quizás sería conveniente que hablaran de la diferencia entre el tiempo que pasan juntos cuando la está atendiendo y el tiempo que pasan juntos en su vida íntima.

IMPORTANTE No importa si usted tiene relaciones sexuales con un hombre o con otra mujer —siempre debe protegerse contra el VIH y otras infecciones de transmisión sexual. Si usted o su pareja **alguna vez** ha tenido relaciones sexuales con otra persona, también es importante que se hagan la prueba del VIH antes de que ustedes empiecen a tener relaciones sexuales. Para más información, vea la página 172. Además, si no desea embarazarse, vea el Capítulo 9 para información sobre la planificación familiar, y la página 205 sobre los anticonceptivos de emergencia.

La sexualidad después de quedar con discapacidad

Cuando una mujer queda con discapacidad debido a un accidente o una enfermedad, a veces cambia la forma en que vive su sexualidad. Algunas mujeres tienen menos deseos sexuales o pierden el interés en el sexo por algún tiempo. Otras piensan que nunca más podrán sentir placer o disfrutar las relaciones sexuales. Todas las mujeres necesitan información para entender cómo su discapacidad afectará su sexualidad. Si la mujer tiene una pareja, ambas personas necesitarán la información.



Si usted ya tenía una pareja sexual antes de quedar con discapacidad, quizás tenga miedo de volver a tener relaciones sexuales con esa persona. Tal vez le preocupe que usted ya no le guste a su pareja. O quizás ambos teman que ya no podrán complacerse mutuamente. Sería bueno que hablaran sobre sus sentimientos y las adaptaciones que quizás necesiten hacer. Es posible que tengan que encontrar formas diferentes de tener relaciones sexuales. Si ustedes se tenían confianza y se comunicaban bien antes de que usted quedara con discapacidad, entonces es muy probable que vuelvan a disfrutar sus relaciones sexuales.

LA INTIMIDAD

A muchas mujeres con discapacidad les cuesta trabajo encontrar un buen momento y un buen lugar para tener relaciones sexuales, sobre todo si necesitan que otra persona les ayude a prepararse, o si viven con sus padres u otros parientes.

No hay una solución fácil para este problema, sobre todo si sus parientes o sus asistentes opinan que usted no debería tener relaciones sexuales. Una sugerencia es que hable con sus asistentes o con otra persona de confianza y les pide que le ayuden a cambiar la opinión de los otros. También sería conveniente que consultara a otras mujeres con discapacidad para que conversen sobre sus experiencias.

Algunas personas encuentran maneras de valerse por sí mismas. Por ejemplo, algunas mujeres descubren que pueden tener relaciones sexuales con su pareja en su silla de ruedas. Así no necesitan que nadie más les ayude a pasarse a una cama. Otras personas tienen asistentes que entienden sus necesidades y que apoyan sus decisiones.

Vamos juntas a hablar con tu suegra y decirle que quieres estar a solas un rato con tu esposo cuando él llegue a casa, y que necesitan estar en un lugar privado.



POSICIONES SEXUALES CÓMODAS

Si tiene movilidad reducida, pruebe diferentes posiciones hasta que encuentre una que sea cómoda. Si tiene parálisis cerebral, debilidad muscular, contracturas o espasmos musculares, artritis, o una discapacidad que le causa debilidad o dolor, pídale ayuda a su pareja. Quizás sea más fácil acomodarse si apoya las piernas o las caderas con almohadas o mantas enrolladas. Si le duele que su pareja se acueste encima de usted, acuéstense los dos de lado o siéntense juntos en una silla. Tal vez sea fácil que se besen y se toquen, pero difícil que tengan relaciones con el pene en la vagina o en el ano. Para que el sexo oral sea fácil, ambas personas tendrán que encontrar la posición adecuada.

Si tiene parálisis, ya sabrá cuánto puede mover el cuerpo y en cuáles posiciones puede ponerse. Dígale a su pareja o a un asistente de confianza si necesita ayuda para moverse.

Las posiciones que se usan para el examen pélvico también se pueden usar para las relaciones sexuales (vea la página 133). Además, a veces también sirven las posiciones para el sexo "con protección" que aparecen en la página 182.



Ahora me siento como reina porque siempre tenemos relaciones sexuales en mi silla de ruedas y ¡me gusta mucho así!

Posibles problemas durante las relaciones sexuales

Dolor

Las relaciones sexuales no deberían causarle dolor. Si siente dolor, quizás se deba a su discapacidad, pero muchas veces hay otras causas. Si siente dolor cuando su pareja mete el pene, los dedos o la mano en su vagina, con frecuencia se debe a que:



- su pareja la penetró muy pronto, antes de que usted tuviera tiempo de relajarse y antes de que la vagina se humedeciera lo suficiente.
- usted no quiere tener relaciones sexuales o se siente culpable o avergonzada.
- usted tiene una infección, un quiste o un tumor en los órganos reproductores.
- a usted le cortaron o le cosieron los genitales de niña (corte genital femenino o infibulación).

A veces, algunas de las mujeres que tienen lesión de la médula espinal o contracturas o espasmos musculares no toleran nada en la vagina. Si éste es su problema, busque otras formas de tener relaciones sexuales que les complazcan a usted y a su pareja.

Vagina seca

El sexo puede ser doloroso si la vagina está demasiado seca. Normalmente, la vagina se humedece cuando la mujer se excita sexualmente. Eso es natural. Sin embargo, a veces la discapacidad de una mujer dificulta que la vagina se le humedezca. Éste es un problema que afecta a muchas mujeres, pero en particular a aquéllas que tienen artritis reumatoide o lesión de la médula espinal.

Para que la vagina se humedezca bien, muchas veces basta con darle más tiempo a la mujer para excitarse. También se puede usar un lubricante para que la vagina esté suficientemente húmeda y resbalosa.

IMPORTANTE Si su pareja usa un condón de látex, no se lubrique la vagina con aceite, vaselina, mantequilla, aceite mineral o loción. De lo contrario, el condón podría romperse. Es mejor usar lubricante KY u otro lubricante soluble en agua.

Algunas mujeres se hacen lavados vaginales o se ponen hierbas o polvos en la vagina antes de tener relaciones sexuales porque a sus parejas les gusta que la vagina de la mujer esté muy seca. Pero, si está seca, la piel de la vagina se puede irritar durante las relaciones sexuales, y así se aumenta el riesgo de que la mujer se contagie con el VIH y otras infecciones sexuales.

Dolor de músculos y coyunturas

Hay discapacidades, como por ejemplo la artritis, que a veces le causan dolor a la mujer cuando ella se mueve más que de costumbre. Si usted tiene ese problema, recuerde que el calor ayuda a aliviar el dolor. Póngase paños remojados en agua tibia en las coyunturas (articulaciones) hinchadas o adoloridas. O báñese en agua tibia para relajar todo el cuerpo antes de tener relaciones sexuales. Si usa medicinas para el dolor, calcule cuál es la mejor hora de tomarlas para que se sienta bien cuando vaya a tener relaciones sexuales.



Espasmos musculares

A veces, la excitación sexual causa espasmos musculares a las mujeres con ciertas discapacidades, como por ejemplo, parálisis cerebral y otros tipos de parálisis. Los espasmos musculares no son peligrosos ni dañinos, a menos que duren mucho tiempo. No es necesario que usted y su pareja se detengan. A veces, para calmar el espasmo, basta con presionar un poco el músculo afectado o estirarlo suavemente. Pero no hay que jalar el músculo. Si usted usa medicina para prevenir los espasmos musculares, quizás le convenga tomar la medicina antes de tener relaciones sexuales.

Vaciado de la vejiga y evacuación del intestino

Es conveniente que evacue la vejiga y el intestino antes de tener relaciones sexuales. Para evitar que le salga orina o excremento durante las relaciones sexuales, no coma ni beba previo a tener relaciones sexuales. Además, si usa una bolsa de orina sujeta a la pierna, asegúrese de que esté vacía.

Si usa una sonda permanente (sonda Foley), puede sujetarse el tubo a la pierna para que no le estorbe durante las relaciones sexuales. Tenga cuidado de que no se doble ni se tuerza. Otra opción es que se quite la sonda permanente hasta 4 horas. Pero antes de que se la quite, necesita tomar medidas para prevenir una infección (vea las páginas 102 a 104). Generalmente, es mejor que se deje puesta la sonda durante las relaciones sexuales.

Si se quita la sonda al momento de tener relaciones sexuales, es probable que orine. Como normalmente usa una sonda, la vejiga no está acostumbrada a retener la orina, no podrá evitar que le salga orina. También es posible que defecue. Tenga a la mano un paño o una toalla para limpiarse en caso de que eso le suceda.

Sería prudente que hablara con su pareja de antemano sobre estas posibilidades. No hay ninguna manera fácil de abordar el tema y no todas las mujeres lo tratan de la misma forma. Algunas lo tratan como un asunto más de la vida. Otras lo toman con buen humor y se ríen del tema.

IMPORTANTE Un condón se puede romper si se frota contra la sonda. Para evitar que eso suceda, unte el exterior del condón o el interior de la vagina con un lubricante soluble en agua.

IMPORTANTE A veces, algunas mujeres con lesión de la médula espinal sufren disreflexia cuando tienen relaciones sexuales. La disreflexia es un problema grave que provoca presión alta repentina con dolores de cabeza palpitantes, enrojecimiento de la piel, o pulso rápido. Es importante que usted evacue la vejiga y el intestino antes tener las relaciones sexuales porque eso ayuda a prevenir el problema. Para mayor información sobre la disreflexia, vea las páginas 117 a 119.

Mucho cansancio

Si usted no tiene mucho interés en el sexo, quizás sea porque se siente muy cansada a causa de su discapacidad o de las medicinas que está tomando. Trate de tener relaciones sexuales a la hora a que se siente menos cansada. Si eso no le parece práctico, pregúntele a un trabajador de salud si podría tomar su medicina a otra hora sin ningún peligro.



Si se cansa con facilidad o si tiene débiles los músculos, quizás sea más fácil tener relaciones sexuales más lentas o más suaves, porque así se gasta menos energía.

Si no quiere tener relaciones sexuales apasionadas porque está muy cansada, todavía puede complacer a su pareja de otras formas y puede pedirle que la acaricie. A muchas mujeres, las caricias amorosas les calman el dolor y les ayudan a dormir mejor. Además, la mujer y su pareja generalmente las gozan mucho.

Falta de deseo

Hay muchas cosas que pueden disminuir el deseo o el placer sexual, pero sólo algunas tienen que ver con ciertas discapacidades. Éstas son algunas de las causas de la falta de deseo:

- Está cansada a causa de su discapacidad o porque trabaja mucho, no come lo suficiente o tiene un nuevo bebé.
- No quiere a su pareja o su pareja la maltrata.
- Su discapacidad le causa dolor y le duele moverse.
- Se siente avergonzada de su cuerpo o de su discapacidad.
- Está deprimida o está triste casi todo el tiempo.
- Alguna vez, alguien la agredió sexualmente o la violó.
- Tiene miedo de quedar embarazada o de contraer una infección sexual.



Si usted no siente mucho deseo, no se le humedecerá mucho la vagina. Use un lubricante para que no le duela tener relaciones sexuales (vea la página 151).

Las relaciones sexuales después de una violación o abuso sexual

Cuando una mujer ha sido agredida sexualmente o violada, generalmente le toma mucho tiempo volver a disfrutar de su cuerpo y de las relaciones sexuales. No se le quitarán los malos recuerdos y el dolor emocional por mucho tiempo después de que le hayan sanado los daños físicos causados por la violencia.

Para mayor información sobre las relaciones sexuales después de la violación y del abuso sexual, vea la página 305.



Si le gustaría sentir más deseo, piense en las cosas que goza sexualmente. Los pensamientos y las fantasías sexuales pueden ayudarle a reconocerse como una mujer que tiene deseos. Tal vez le ayuden a excitarse también. La excitación le humedecerá la vagina y le ayudará a disfrutar más el sexo. Si gusta, cuénteles sus fantasías a su pareja, o si no, disfrútelas usted sola.

La lucha por el cambio

No es fácil cambiar las creencias y las actitudes de la gente acerca de la sexualidad y el derecho de las mujeres con discapacidad a tener una vida íntima y sexual plena. Pero con el tiempo, se puede lograr.

Es importante que las mujeres con discapacidad se aprecien a sí mismas. Así será más fácil que encuentren a parejas que también las respetan.

Lo que pueden hacer las mujeres con discapacidad

- Informarnos sobre la sexualidad y sobre nuestros propios deseos y sentimientos.
- Hablar con otras mujeres con discapacidad u otras mujeres de confianza sobre la sexualidad. No importa si nadie nos enseñó nada sobre el sexo cuando éramos más jóvenes; nunca es demasiado tarde para aprender.
- Darnos consejos que nos ayuden a entender y a disfrutar la sexualidad.
- Formar a un grupo de mujeres con discapacidad (o unírnos a un grupo ya formado) como una manera de apoyarnos y apreciar la vida sexual y familiar de cada una de nosotras.
- Exigir que se incluyan a las mujeres con discapacidad en todas las formas de educación sexual.
- Exigir que se respeten las necesidades sexuales de todas las mujeres.
- Encontrar maneras de expresar nuestra sexualidad y de celebrarnos como mujeres.

No acepte nunca una relación con alguien que no respete su dignidad.



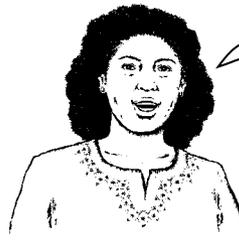
Somos un grupo de mujeres con discapacidad que nos reunimos regularmente para buscar formas de mejorar nuestras condiciones de vida. Juntas hemos descubierto maneras de expresar nuestra feminidad y sexualidad. Algunas de nosotras nos ponemos flores en el cabello o *bindis* en la frente. A veces nos adornamos las manos y los pies con diseños pintados con alheña, nos ponemos joyas, o tomamos baños rituales con aceite. Todas esas cosas nos ayudan a explorar nuestra sexualidad y a sentirnos orgullosas de nuestro cuerpo. Estamos empezando a reconocernos como las mujeres que nos gustaría ser.

— Un grupo de mujeres con discapacidad del estado de Tamil Nadu, en la India



Lo que pueden hacer las familias y los asistentes

- Tratar a la niña con discapacidad igual que a los demás niños. Así, ella crecerá contenta consigo misma, con su cuerpo y sus sentimientos. Cuando sea adulta, será más fácil que tenga una relación de pareja cariñosa y respetuosa.
- Apoyar a las jóvenes durante la adolescencia. Una joven con discapacidad estará orgullosa de su cuerpo y su sexualidad, y tendrá cada vez más autoestima, si se le da información confiable sobre la sexualidad, si se le permite arreglarse para verse atractiva, y si nadie la discrimina a causa de su aspecto.
- Asegurarse de que se incluyan a las jóvenes y mujeres con discapacidad en pláticas sobre la sexualidad y en ceremonias y rituales dedicados a la mujer.
- Apoyar a las mujeres con discapacidad para que tomen sus propias decisiones en torno a sus relaciones de pareja.
- No pactar el casamiento de una mujer con discapacidad si el futuro marido o sus parientes piden más dinero o regalos para “compensar” por la discapacidad de la mujer.
- Recordarle a la gente que las mujeres con discapacidad son sobre todo mujeres y tienen las mismas necesidades sexuales que cualquier otra persona. Merecen que la gente las trate con respeto.



Asegúrese de que las niñas y mujeres con discapacidad tengan las mismas oportunidades que los demás de llevar una vida social plena.

Toda la gente quiere tener relaciones cariñosas con otras personas. Las mujeres con discapacidad no son una excepción.

Lo que puede hacer la comunidad

- Asegurarse de que las jóvenes y mujeres con discapacidad participen y tengan papeles importantes en las ceremonias y rituales que celebran la pubertad y otras etapas de la vida de las mujeres en su comunidad.
- Exigir que se respete la sexualidad de todas las jóvenes y mujeres.
- Adaptar los programas de educación sexual para incluir a las jóvenes y mujeres con discapacidad. Por ejemplo, usar modelos y ejercicios que permitan a las mujeres ciegas aprender a través del oído y el tacto. Usar dibujos y modelos para facilitar el aprendizaje de las mujeres que son sordas o que tienen dificultad para leer o para comprender las cosas.
- Estar pendiente de las niñas y mujeres con discapacidad, y en particular de aquéllas que tienen problemas de aprendizaje o comprensión. Muchas veces son más vulnerables al abuso sexual. La seguridad de las mujeres es la responsabilidad de toda la comunidad. Para información sobre cómo ayudar a mujeres que han sido maltratadas, vea el Capítulo 14.

Capacite a las mujeres con discapacidad para ser trabajadoras de salud y para impartir educación sexual a otras jóvenes y mujeres.



Palabras al trabajador de salud:

Muchas mujeres con discapacidad tienen preguntas sobre la sexualidad, pero les da pena o miedo decírselo. Para ayudarles, aprenda más sobre las diferentes maneras en que ellas pueden expresar su sexualidad y hable con ellas sobre sus inquietudes y esperanzas.

Trabaje con las mujeres con discapacidad para organizar eventos o programas dirigidos a niñas y mujeres con discapacidad. En una comunidad, por ejemplo, hay un grupo de jóvenes con discapacidad que invita a un trabajador de salud y a un especialista en salud de la mujer todos los años, para que hablen con ellas sobre la salud sexual y contesten sus preguntas.

Ayude a las niñas y jóvenes con discapacidad a obtener información adecuada sobre los cambios que ocurren en su cuerpo a su edad. Explíqueles lo que significa ser mujer y conteste sus preguntas sobre las relaciones íntimas y la sexualidad. Además, usted puede luchar para cambiar los prejuicios y las actitudes que no permitirían que las niñas y las mujeres con discapacidad se sientan orgullosas de su cuerpo y su sexualidad.