



Sexualidad en la menopausia

A black and white photograph of an elderly couple in a close embrace, nearly kissing. The man is on the left, with a shaved head and visible wrinkles, looking towards the woman. The woman is on the right, with long dark hair, looking towards the man. They are both smiling slightly. The background is a soft-focus white fabric.

let's talk the joy of later life sex

menopausia saludable
**Feliz día de la
menopausia**



18 de Octubre

A woman with blonde hair, wearing a black one-piece swimsuit, is captured in a dynamic pose, splashing upwards in water. Her eyes are closed, and her head is tilted back, conveying a sense of freedom and joy. The water droplets are frozen in time, creating a sparkling effect around her. The background is a solid, deep black, which makes the white water and the woman's form stand out prominently.

sexualidad

saludable y positiva



sexualidad

Salud Sexual y Reproductiva

1994

القاهرة



A woman with dark skin, wearing a colorful patterned headwrap and a matching shawl over a white top, stands at a podium. She is speaking into a microphone. The podium has a logo on it. The background is a large screen displaying a stylized graphic of a person. The overall scene is a formal conference setting.

*reivindicación
derechos sexuales*

Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo

septiembre 1994
movimientos feministas de los 70 y 80

*Reclama que se ponga fin a la
violencia de género y
a las prácticas tradicionales nocivas*

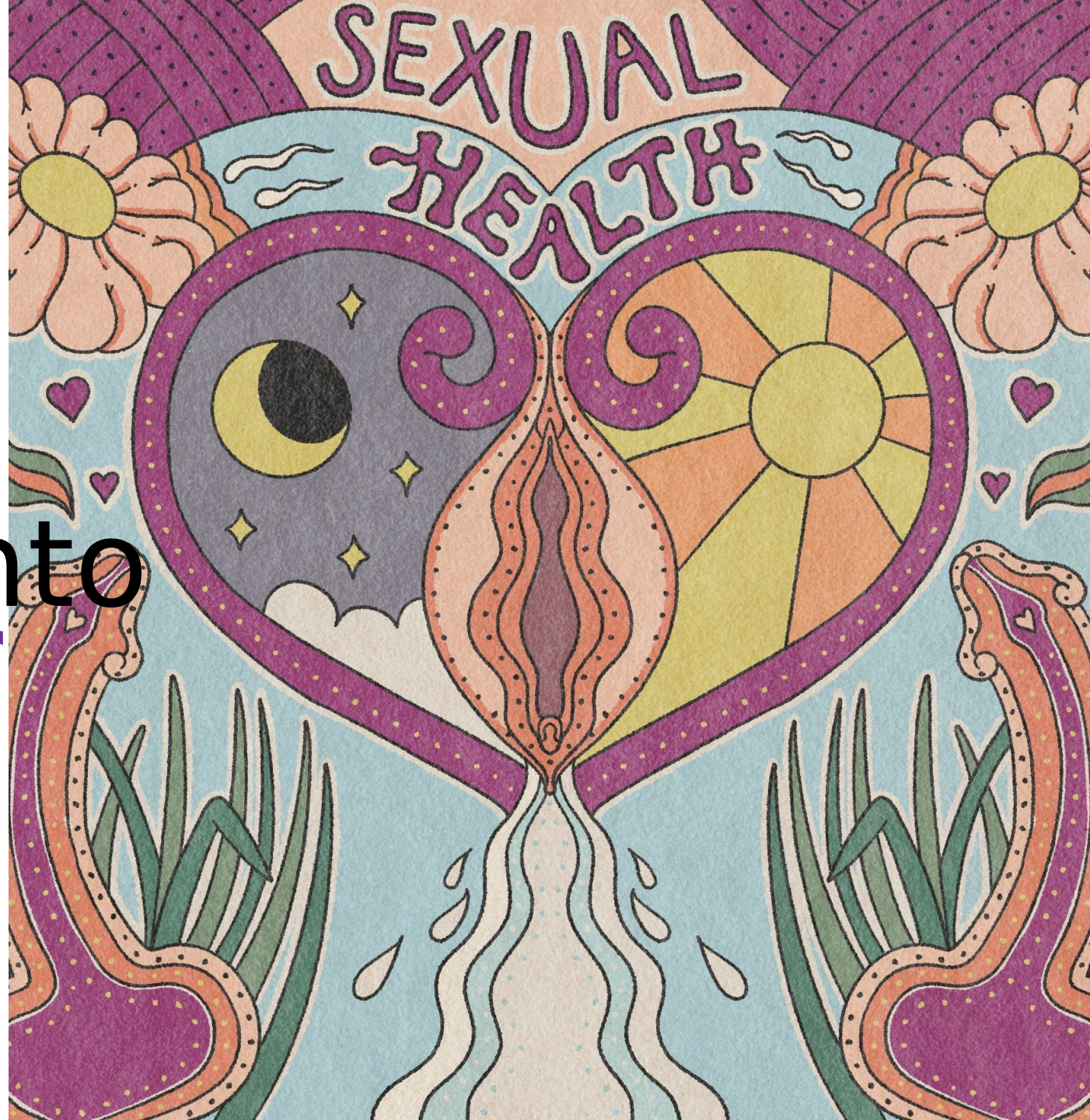
Programa de Acción

APROBADO EN LA
Conferencia Internacional sobre
la Población y el Desarrollo
El Cairo, 5 a 13 de Septiembre de 1994

Edición 20 Aniversario



Empoderamiento mujer





World Health Organization

Una buena **salud sexual**, es el estado del bienestar físico, mental, social en relación con la **sexualidad**. Requiere de 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 coacción, discriminación y violencia.



La *Salud Sexual* queda definida por la WAS como un “Estado de bienestar físico, psíquico, emocional y social en relación a la sexualidad; no es solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o debilidad.

La salud sexual requiere un *enfoque respetuoso y positivo hacia la sexualidad* y las *relaciones sexuales*, así como hacia la posibilidad de tener relaciones sexuales placenteras y seguras, libres de coerción, discriminación y violencia.

Para poder alcanzar y mantener la salud sexual, los *derechos sexuales* de todas las personas deben ser *respetados, protegidos y satisfechos*”.



Basados en la **libertad, dignidad e**
igualdad inherentes a todos los seres humanos

La **Declaración de los Derechos Sexuales** fue proclamada por primera vez en el **13º Congreso Mundial de Sexología** en Valencia 1997. Revisado y ampliado en 2014



WORLD ASSOCIATION FOR **SEXUAL HEALTH**

DECLARACIÓN DE LOS DERECHOS SEXUALES



Reconociendo que los derechos sexuales son esenciales para el logro de los estándares más altos de salud sexual, **la Asociación Mundial para Salud Sexual:**



Desde **2010**, la Asociación Mundial para la Salud Sexual (WAS) estableció el

4 de septiembre como el

día mundial de la salud sexual

para "**sensibilizar y promover la sexualidad** como un aspecto esencial del ser humano y un elemento de la salud reproductiva que debe ser satisfactorio, saludable y sin riesgos para la población".

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD SEXUAL

4 DE SEPTIEMBRE



WAS - ASOCIACIÓN MUNDIAL PARA LA SALUD SEXUAL



El lema de este año...

Understanding CONSENT



What is consent?

Consent is permission. No one can touch another person's body without permission. All partners must give consent for any sexual activity.

Consent is Not Just About Sex

Consent is required before any sexual activity and in many non-sexual scenarios as well. You need consent for things like:

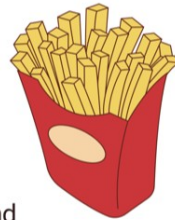
- Kissing
- Touching any body part
- Hugging
- Exposing your genitals
- Sharing food
- Taking or sharing sexual photos or videos



Do you want FRIES with that?

A fun way to remember the different parts of consent is the acronym, **FRIES**.

- **F**reely and **W**illingly: It isn't consent if there is pressure, manipulation, or influence of drugs or alcohol.
- **R**eversible: You can change your mind about sex at any time and remove consent. Even if it is your long term partner, even if you already agreed, even if you've done it before, or even if you're in the middle of sex.
- **I**nformed: You can only consent to something if you have the full story. For example, if someone says they'll use a condom and then they don't, there isn't full consent
- **E**nthusiastic: Sex is about doing things that you want to do, not things you have to do! Enthusiastic can mean the difference between an 'okay' or 'I guess' vs a 'absolutely' or 'hell yes!'
- **S**pecific: You must be specific about what you're asking consent for. For example, saying yes to kissing does not mean someone has consented to penetrative sex. Agreeing to hang out at someone's apartment doesn't mean agreeing sex—even if it's 3:00 am.

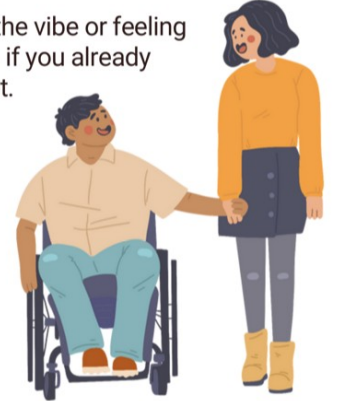


How to Ask for Consent

Sometimes, consent is talked about like it's a box that needs to be checked, and is only talked about once. However, consent is easier to understand when we shift our minds to think of it as an active and ongoing conversation. Consent is not just yes or no, but involves questions such as "What position do you like?" or, "How does this feel?"

There are natural ways to ask for consent without changing the vibe or feeling oddly formal. It can be a lot easier to do this during a hookup if you already have some go-to ways to ask for consent in your back pocket.

- Are you comfortable with....?
- Do you like it when I...?
- Will you do.....to me?
- I like it when you.....
- It turns me on when we.....What do you think of that?
- Can we try.....?
- Do you want me to....?
- Can I....?
- Are you ready for this?
- How far do you want to go?



Consent and Contraception

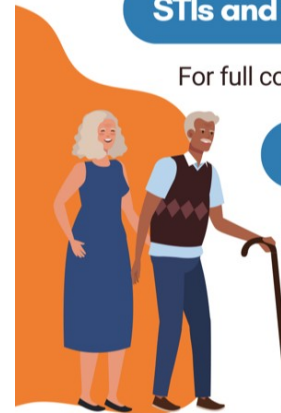
Part of consent of sex is agreeing on a plan to protect each from STIs and unintended pregnancy. You can't change this plan without your partner's consent. Removing a condom during sex (called "stealth") is one way of violating consent.

STIs and Consent

For full consent, both parties must be 100% honest about their STI status.

A Lifetime of Consent

Whether they're 1 or 101, all people deserve bodily autonomy. Start talking about consent with young children and always keep it in mind. Consent is important at any age.



Learn more at
worldsexualhealthday.org



aspecto central en la vida de las personas, presente en toda su vida

sexualidad

aspecto central en la vida de las personas

presente a lo largo de su vida

relaciones sexuales *comunicación*





La palabra **coíto no** hace referencia a la penetración como habitualmente se cree

latín

co- (de cum, con)

-ítum (ído, participio pasado del verbo ir)



Irse juntos, ir con

La palabra **coíto no** hace referencia a la penetración como habitualmente se cree

latín

co- (de cum, con)

-ítum (ído, participio pasado del verbo ir)



*La **sexualidad** es una fuente de placer y bienestar
y contribuye a la realización y a la satisfacción personal*



¿Y qué es la **sexualidad Positiva**?



libertad

Ser *positiva* en el sexo es
aceptarte a ti misma





sexo
múltiples beneficios
salud



*El mantener una **sexualidad positiva y frecuente**
puede hacer que nuestra **salud física y emocional mejore***



A microscopic image showing various cells, including several large, spherical cells with granular interiors and some elongated, fibrous structures. The entire image is tinted with a deep blue color.

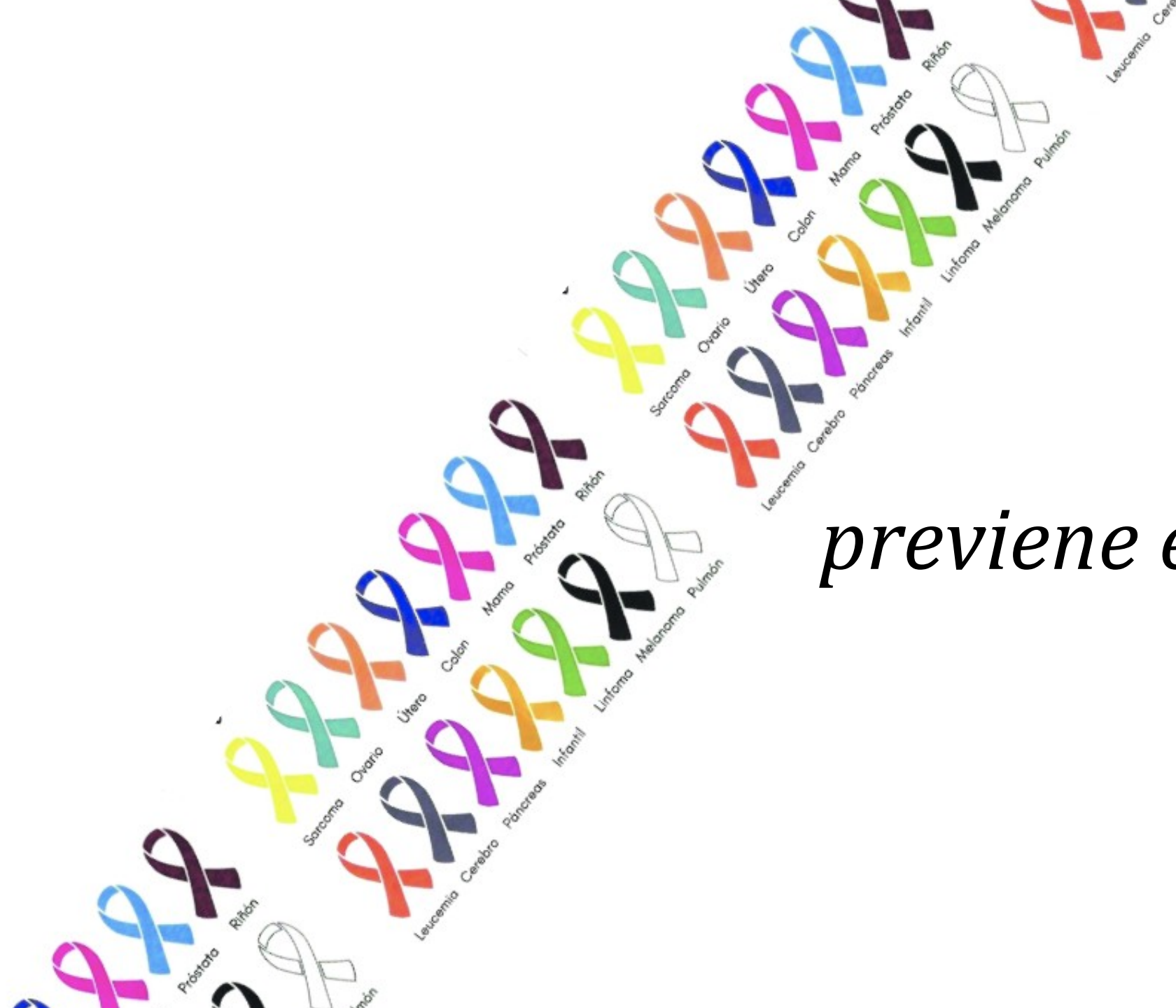
SEXO

*«Ayuda a fortalecer el
sistema inmunológico»*



sex *aumenta la líbido*





previene el cáncer

sex

0

sex

*Alivia el **estrés** y ayuda a combatir la **ansiedad** y la **depresión***



sex *previene el dolor*

O





Reduce el riesgo de patología cardiovascular

mejora la autoestima

Nos hace sentir deseadas



A vibrant tropical beach scene featuring several tall palm trees leaning over a sandy shore. Two wooden lounge chairs are positioned on the sand, facing the turquoise ocean under a bright blue sky with scattered white clouds.

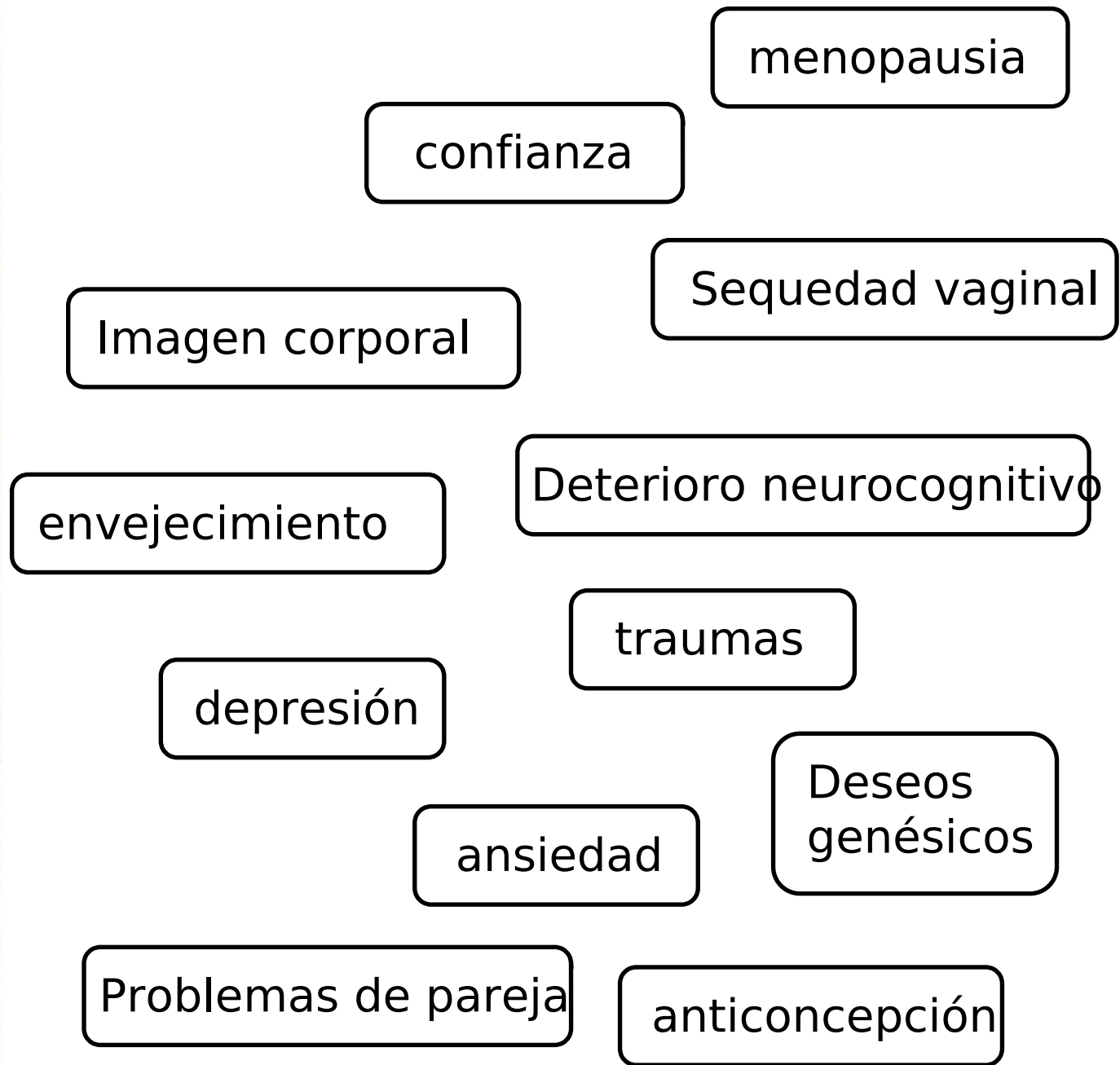
salud sexual
calidad de vida



salud sexual y VIH
mujer



condicionantes





condicionantes

patologías

menopausia

confianza

Imagen corporal

Sequedad vaginal

envejecimiento

Deterioro neurocognitivo

depresión

traumas

ansiedad

Deseos
genésicos

Problemas de pareja

anticoncepción

estimular y facilitar
la **participación** de la mujer
en el **cuidado** de su sexualidad





SERVIZO
GALEGO
DE SAÚDE



*pasa por un **trabajo** en **equipo**
de **equipos multidisciplinares**
abordaje integral
de la **salud** de la **mujer***



SERVIZO
GALEGO
DE SAÚDE



esto pasa por un *trabajo en equipo,*
de *equipos multidisciplinares*
donde se haga un *abordaje integral*
de la *salud* de la *mujer*

VIH

abordaje integral y **holístico**
de la **salud de la mujer**

programa de salud integral y holístico de la
mujer *conociendo los aspectos físicos (biológicos),
psicológicos, emocionales y sociales*



programa de salud integral y holístico de la

■





Debemos enfocar la *sexualidad* desde un punto de vista **BIOPSIICOSOCIAL**

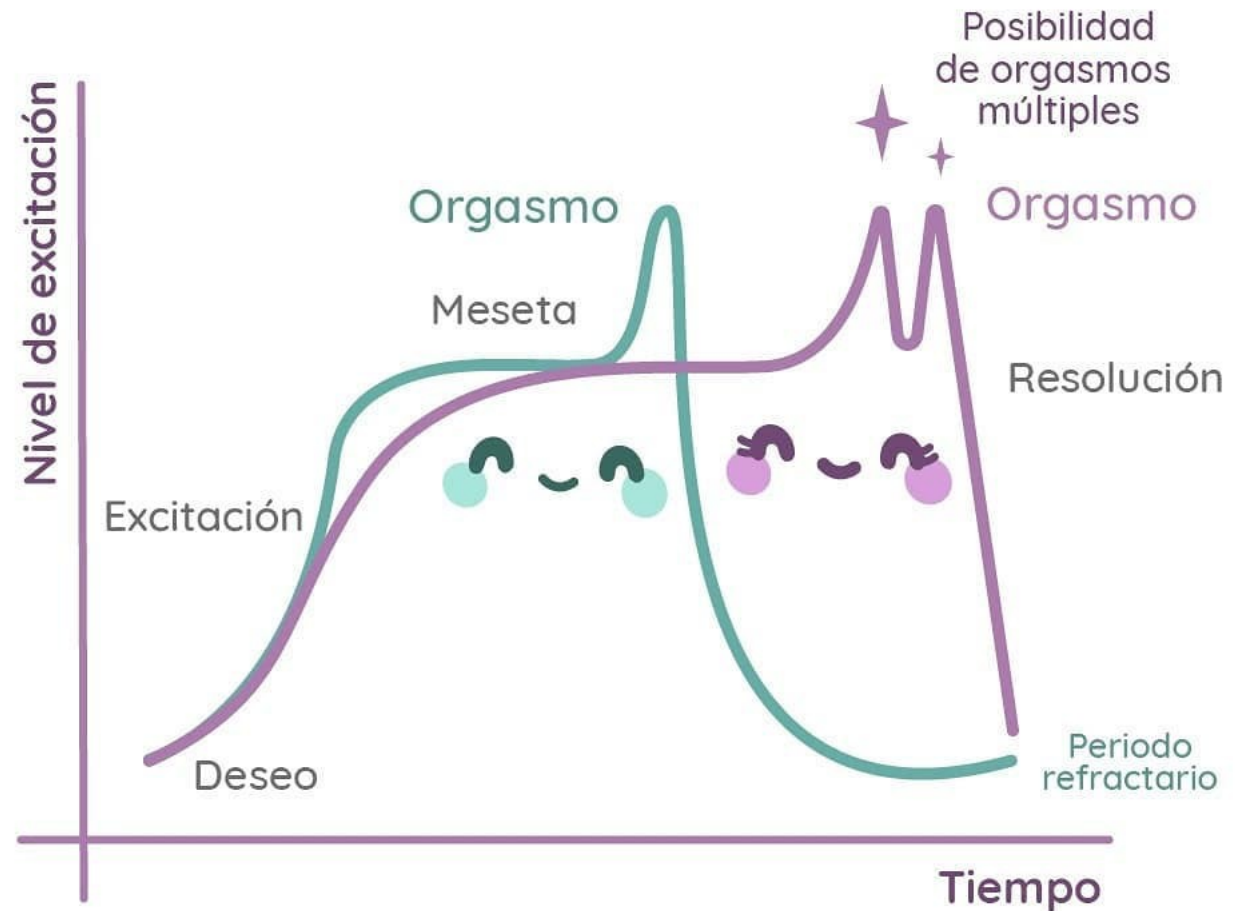
Fases de la respuesta sexual humana

Helen Kaplan (1979)

— Personas con pene
— Personas con vulva



Dr. Helen Singer Kaplan





sexualida *menopausia*

déficit de testosterona

déficit de estradiol

déficit de progesterona

Calidad y cantidad de la *sexualidad previa* a la edad adulta



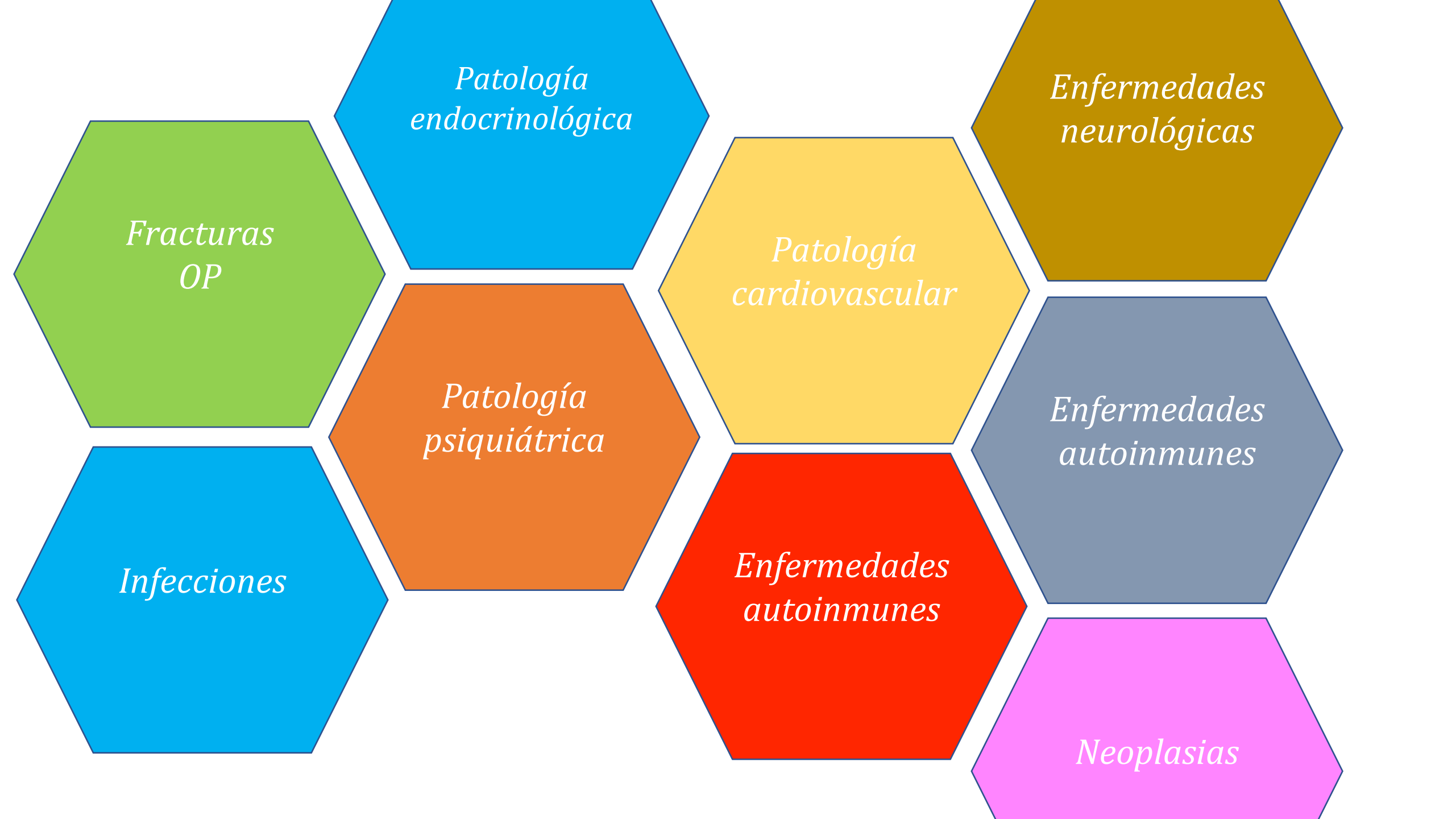
-
- El ejercicio incide en múltiples aspectos del rendimiento sexual
-



Deporte y sexualidad forman buen equipo; el ejercicio mejora la salud y eso incide en las relaciones sexuales

A photograph of an elderly couple lying in bed, covered with a white sheet. The woman, on the left, has short blonde hair and is smiling warmly at the camera. The man, on the right, has grey hair and a beard, and is resting his head on the woman's shoulder with his eyes closed. The background is a soft-focus view of the bed's white linens.

alteración *de los*
mecanismos vasculares *y*
neurológicos
implicados en la **respuesta sexual** *con el*
envejecimiento



*Patología
endocrinológica*

*Enfermedades
neurológicas*

*Fracturas
OP*

*Patología
cardiovascular*

*Patología
psiquiátrica*

*Enfermedades
autoinmunes*

Infecciones

*Enfermedades
autoinmunes*

Neoplasias



toxicidad farmacológica

Tabla 2. Fármacos más utilizados en mayores de 50 años, con los subgrupos que más afectan a la sexualidad y los que menos.

GRUPO FARMACOLÓGICO	SUBGRUPOS QUE MÁS AFECTAN LA FUNCIÓN SEXUAL	SUBGRUPOS QUE MENOS AFECTAN LA FUNCIÓN SEXUAL
Antidepresivos	Inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina (ISRS): <i>paroxetina, fluoxetina, escitalopram, citalopram</i> Tricíclicos: <i>imipramina, desipramina</i> Tetracíclicos: <i>mianserina, maprotilina</i> IMAO y Trazodona Inhibidores de la recaptación de serotonina y noradrenalina: <i>Venlafaxina, Duloxetina</i>	Inhibidores de la recaptación de la noradrenalina: <i>Reboxetina</i> Noradrenérgicos con actividad serotoninérgica: <i>Mirtazapina</i> Inhibidores de la recaptación de noradrenalina y dopamina: <i>bupropion</i> Melatoninérgicos: <i>Agomelatina</i>
Otros Psicotropos	Litio Benzodiazepinas: <i>Diazepan, Triazolam, Alprazolam</i> Antipsicóticos: <i>haloperidol, quetiapina, risperidona, olanzapina</i>	
Antihipertensivos	Diuréticos: • Tiazídicos: <i>hidroclorotiazida</i> • Análogos no tiazídicos: <i>clortalidona, indapamina</i> • Diuréticos de Asa: <i>furosemida, bumetamida</i> • Ahorradores de potasio: <i>amilorida, espironolactona</i> • Inhibidores anhidrasa Bloqueantes adrenérgicos: • β-bloqueantes: <i>propanolol</i> • Bloqueantes α_1: <i>prazosina, doxazosina</i> • Bloqueantes α y β: <i>labetalol, carvediol</i> Otros: • Vasodilatadores directos: <i>hidralazina</i> • Agonistas α_2 de acción central: <i>clonidina, metildopa, monoxidina</i>	Antagonistas del Calcio: <i>Nifedipino, Verapamilo, Anlodipino</i> Inhibidores del Sistema Renina-Angiotensina: • IECA*: <i>Captoprilo</i> • ARA II**: <i>Losartán</i> • Inhibidores de la Renina: <i>Aliskireno</i>
Otros fármacos	Bloqueantes alfa adrenérgicos: <i>Tamsulozina, doxazosina, terazosina</i> Inhibidores de 5-alfa-reductasa: <i>finasterida, durasterida</i>	Corticoides y AINES Tiroxina Omeprazol

Hábitos tóxicos

Alcohol

Opiáceos (heroína, morfina)

Depresores del SNC

Anfetaminas y cocaína

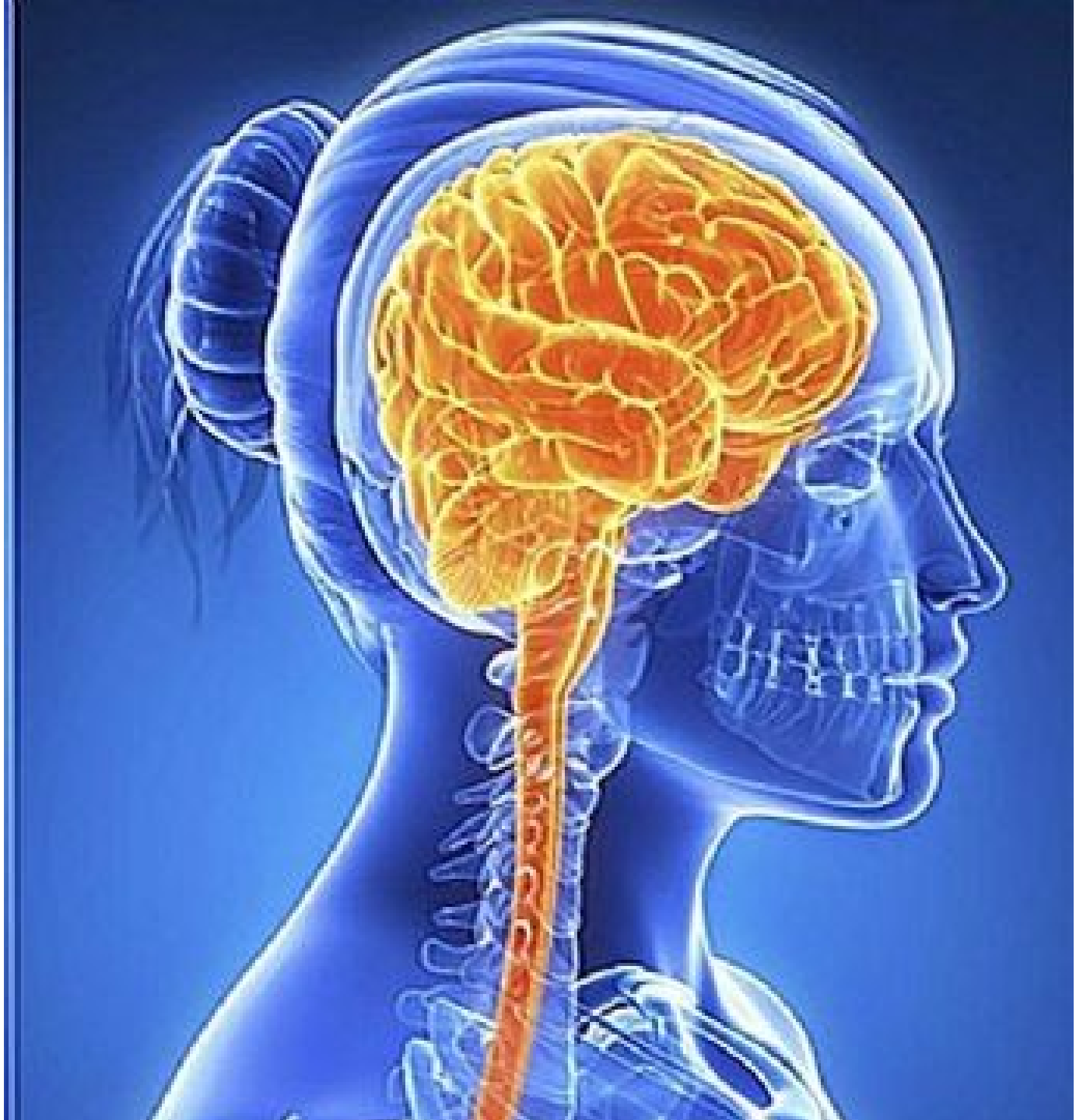
Nicotina

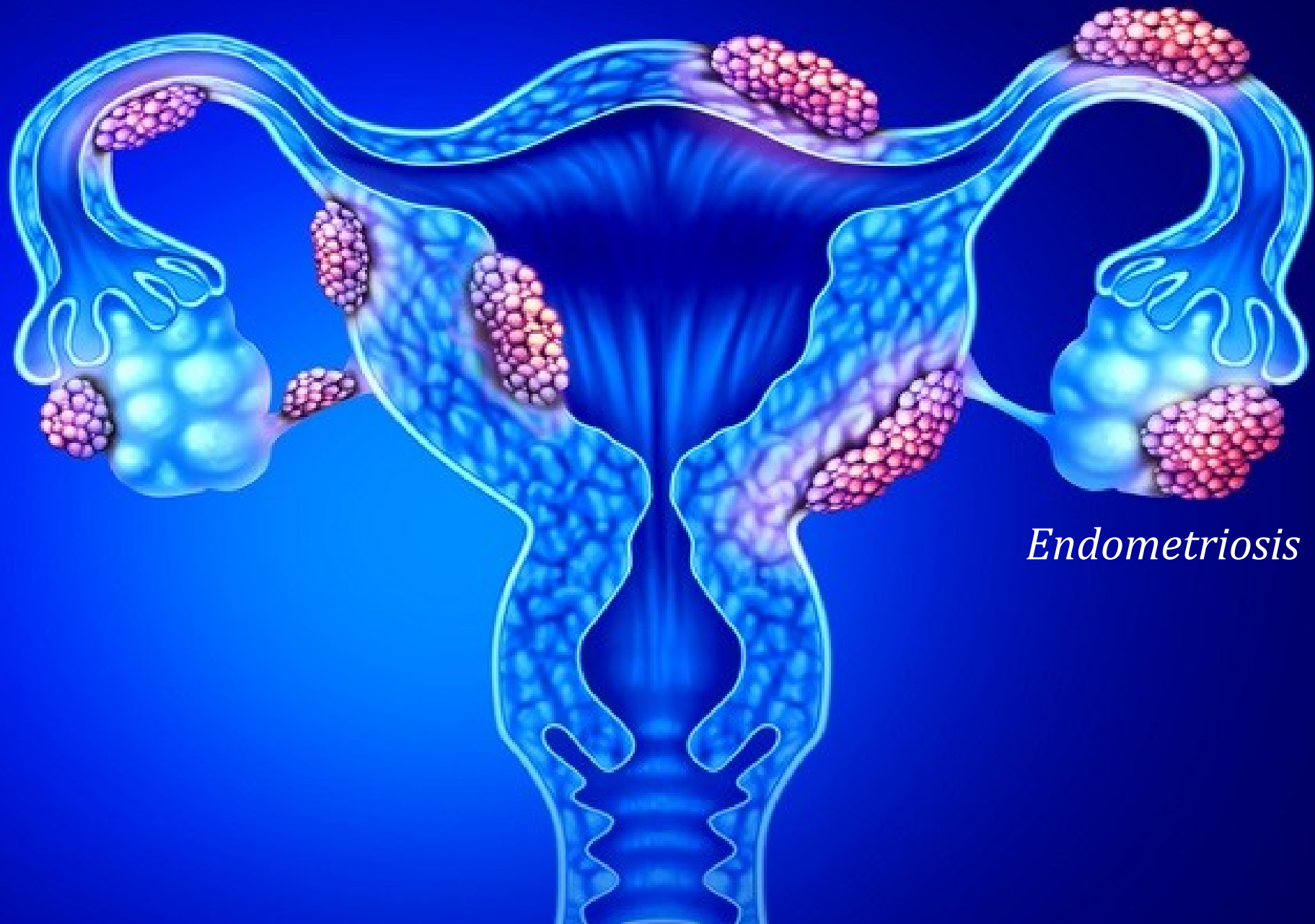
Cafeína

Estimulantes del SNC

Derivados del cannabis

Mixtos





Endometriosis



POP

Mejora la sexualidad con la cirugía

Factores sociales y familiares





Creencia "final de la vida sexual"

78% *hombres* 75-85 años RRSS vs **40%** *mujeres*





activación RRSS
segundas parejas

Disfunciones sexuales más frecuentes en la mujer MP

Deseo sexual hipoactivo

Trastorno de dolor asociado a la actividad sexual (Dispareunia vs vaginismo)

Trastorno orgásmico femenino

Clasificación de la disfunción sexual femenina (DSM-5)

Categoría	Incluye
Trastorno de interés sexual/de la excitación femenina	Trastorno del deseo sexual hipoactivo
	Trastorno de la excitación femenina
Trastorno del orgasmo femenino	NA
Dolor genitopélvico/trastorno de la penetración	Dispareunia (coito doloroso)
	Vaginismo (espasmo del tercio externo de la vagina que interfiere con el coito)

DSM-5: Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, quinta edición; NA: no aplicable.

Fuente: American Psychiatric Association¹.

A photograph of three women from the waist up, standing against a solid orange background. They are all wearing one-piece swimsuits and holding large bunches of baby's breath flowers. The woman on the left is wearing a pink swimsuit and has prominent white patches of vitiligo on her arms and torso. The woman in the middle is wearing a white swimsuit and has a few small white patches on her abdomen. The woman on the right is also wearing a white swimsuit and has a few small white patches on her abdomen. The text '¿Qué podemos hacer antes de necesitar tratamiento?' is overlaid in the center of the image, enclosed in a white rectangular border.

¿Qué podemos hacer antes de
necesitar tratamiento?



Hábitos de vida
saludables



toda actividad física *es*
beneficiosa *para la*
sexualidad *de una persona*

El ejercicio físico es una gran herramienta para mejorar el desempeño sexual en diversas etapas de la vida.



International Journal of
*Environmental Research
and Public Health*



Article

Participation in Physical Activity is Associated with Sexual Activity in Older English Adults

Lee Smith ¹, Igor Grabovac ^{2,*} , Lin Yang ³ , Nicola Veronese ⁴ , Ai Koyanagi ^{5,6} and Sarah E. Jackson ⁷ 

El ejercicio también es capaz de colaborar en el tratamiento de problemas sexuales, como la disfunción eréctil. Según un estudio publicado por *Sexual Medicine*, el ejercicio de intensidad moderada o vigorosa durante 40 minutos realizado cuatro veces por semana ayuda a combatir este

SEXUAL MEDICINE

REVIEW

Physical Activity to Improve Erectile Function: A Systematic Review of Intervention Studies



Helle Gerbild, PT,^{1,2} Camilla Marie Larsen, PhD, PT,^{1,3} Christian Graugaard, MD, PhD,⁴ and Kristina Areskoug Josefsson, PhD, RPT⁵



Potenciar el Placer



masturbación femenina

tabú



Considerar que es un **acto indebido** o **malo** ha sido una de las grandes **barreras** para que muchas gocen de todos sus beneficios

J Clin Endocrinol Metab. 2015 Jan; 100(1): 258–266.

PMCID: PMC4283018

Published online 2014 Nov 20. doi: 10.1210/jc.2014-1725: 10.1210/jc.2014-1725

PMID: [25412335](#)

Masturbation Frequency and Sexual Function Domains Are Associated With Serum Reproductive Hormone Levels Across the Menopausal Transition

[John F. Randolph, Jr.](#), [Huiyong Zheng](#), [Nancy E. Avis](#), [Gail A. Greendale](#), and [Siobán D. Harlow](#)

University of Michigan Health System (J.F.R.), Division of Reproductive Endocrinology and Infertility, Ann Arbor, Michigan 48109; University of Michigan School of Public Health (J.F.R., H.Z., S.D.H.), Department of Epidemiology, Ann Arbor, Michigan 48109; Wake Forest School of Medicine (N.E.A.), Department of Social Sciences and Health Policy, Winston-Salem, North Carolina 27157; and Geffen School of Medicine at University of California Los Angeles (G.A.G.), Los Angeles, California 90095

✉Corresponding author.

Address all correspondence and requests for reprints to: John F. Randolph, Jr, MD, L3204 Women's Hospital, University of Michigan Health System, 1500 East Medical Center Drive, Ann Arbor, MI 48109-0276. E-mail: jfrandol@med.umich.edu.

Mejora el estado de ánimo



ayuda a dormir mejor



Mejora el desempeño



Ayuda a
alcanzar el
orgasmo con
más facilidad



Hidratación vaginal y vulvar antes de la Menopausia





Lubricantes de base acuosa

Lubricantes oleosos

Lubricantes de silicona



ERSP

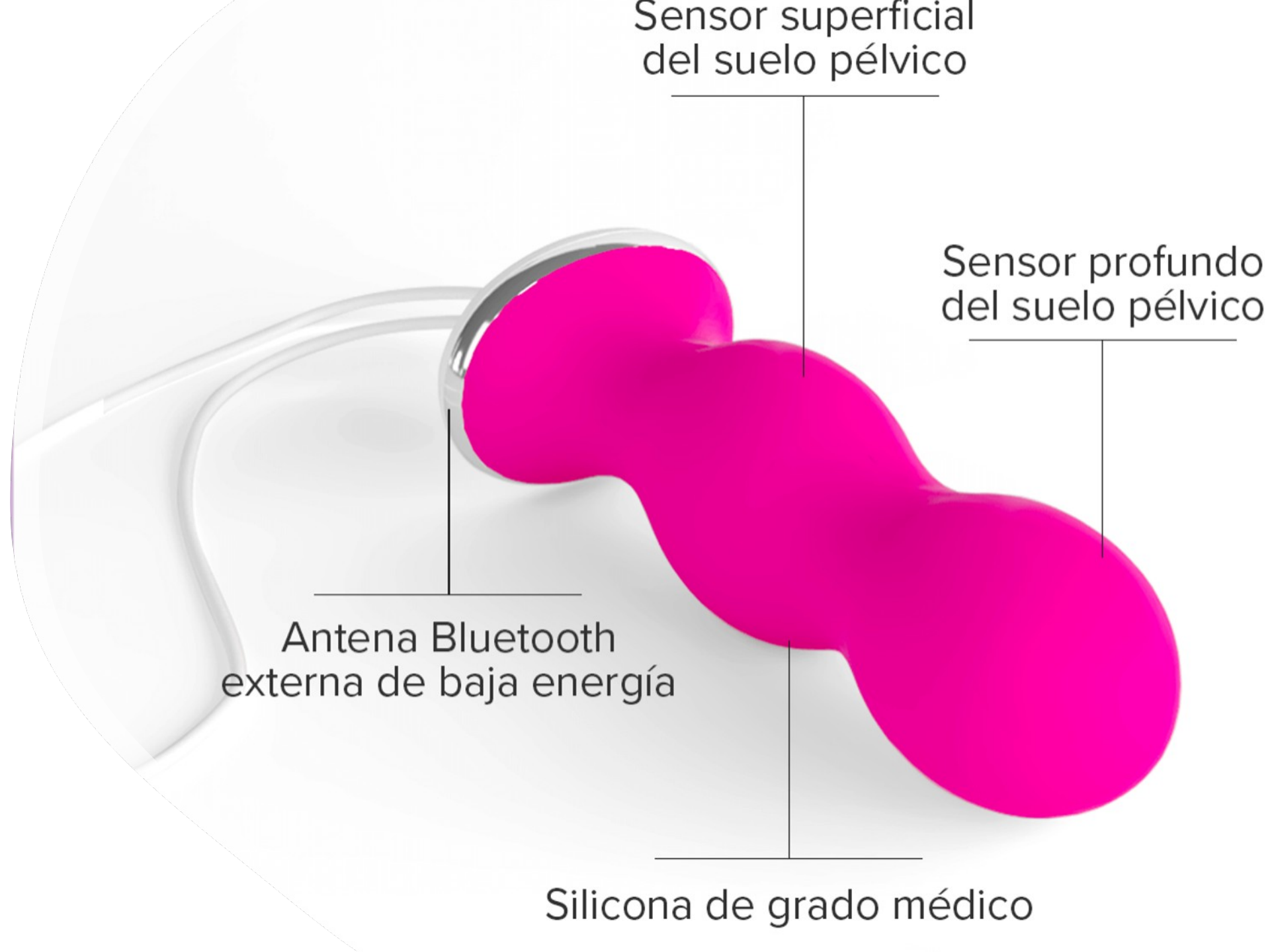
Dispositivos

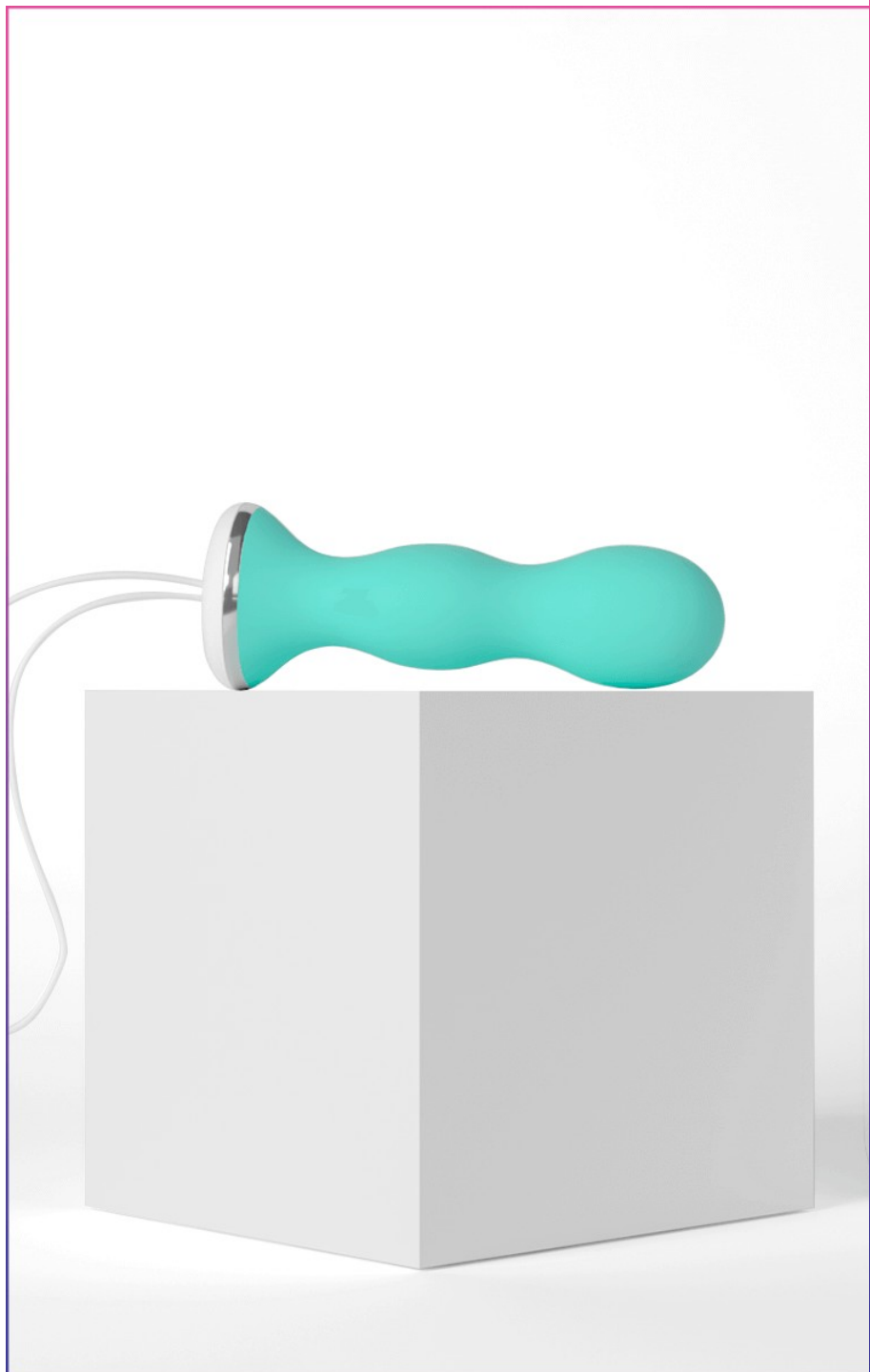




Bolas chinas

- A pesar de que son juguetes sexuales muy antiguos, las bolas chinas (también conocidas como bolas de Geisha) siguen vigentes como estimuladores del orgasmo femenino. Son imprescindibles para **aquellas mujeres que están tratando de tener más sensaciones en la zona genital al momento de tener sexo.**
- Adicional a esto, tienen fines terapéuticos que benefician tanto el ámbito sexual como la salud. Su uso regular tonifica los músculos vaginales y ayuda a mejorar el control sobre el cuerpo. De este modo, ayudan a aumentar el placer sexual y sirven como preventivo de la incontinencia urinaria cuando se utilizan para realizar ejercicios de Kegel.





7 PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO



Prevención de trastornos del suelo pélvico



Incontinencia de urgencia



Incontinencia de esfuerzo



Bienestar sexual



Recuperación postparto



Incontinencia mixta



Prolapso

ENTRENA



JUEGA



PROGRESA



Ejercicios del suelo pélvico
diseñados por expertos en
rehabilitación del suelo pélvico



La biorretroalimentación es un
tratamiento clínicamente probado
para los trastornos del suelo pélvico

Juguetes sexuales





juguetes sexuales que ayudan a llegar al orgasmo

- El uso de juguetes sexuales en pareja puede ayudar a romper la rutina sexual que hace que los encuentros sean monótonos. Además, son estimulantes y ayudan a lograr orgasmos más intensos y repetidos.

You're
never
too old
to play
with toys



¡Hablemos de Vaginas,



Miriam Al Adib Mendi

SALUD SEXUAL FEMENINA DESDE UNA PERSPECTIVA GLOBAL

OBERON

Tu sexualidad
depende única y exclusivamente de ti,
de tu actitud y de tu autoestima



Una vida sexual activa en la tercera edad favorece un "envejecimiento saludable"



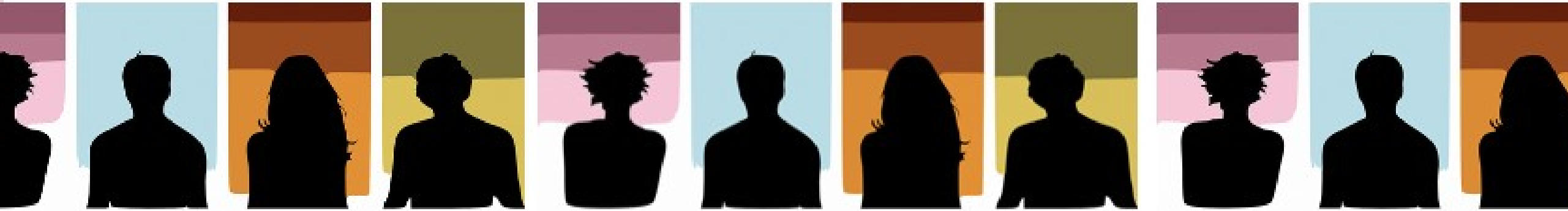
*información
científica escasa
con perspectiva de
género en mujer*



Importancia de la
investigación para
conocer más de
la sexualidad en mujer



SERVIZO
GALEGO
DE SAÚDE



Satisfacción sexual en **mujeres** que viven con VIH

¿Son ellas las grandes olvidadas?



Cuidándote
para que disfrutes



Objetivo

Proyecto de investigación

Cuidándote para que te disfrutes

Estudio de la efectividad de Libicare® Meno como tratamiento para la mejora de la calidad de vida y salud sexual en la mujer menopáusica que convive con el Virus de la Inmunodeficiencia Humana(VIH)





hipótesis

Se espera que las mujeres menopáusicas con VIH experimenten una mejora de la calidad de vida y la salud sexual, medidas como la puntuación de la escala Cervantes , la Nueva Escala de Salud Sexual (NESS) y el cuestionario de Función sexual de la mujer (FSM-2) respectivamente tras la suplementación con Libicare Meno



*Mujeres menopáusicas **VIH** y que
declaren una **reducción** de su
calidad de vida así como una
reducción de la salud sexual asociada a la
aparición de sintomatología menopáusica*

Escala Cervantes

La es un instrumento de *medida de calidad de vida específico para mujeres en menopausia*, validado en la mujer española.

Presenta *4 dominios*:

- 1. Dominio de menopausia y salud*
- 2. Dominio psíquico*
- 3. Dominio de sexualidad y atrofia genital y*
- 4. Dominio de relación de pareja*

La puntuación global de la escala puede oscilar entre *0 y 155* puntos siendo peor la calidad de vida de las pacientes a mayor puntuación en la escala.

Visita inicial

Datos basales de interés
(sociodemográficos y bioquímicos)

Escala Cervantes

NESS

FSM-2



Visita final

3 meses

Datos basales de interés
(sociodemográficos y bioquímicos)

Escala Cervantes

NESS

FSM-2

Consulta telefónica

1 mes

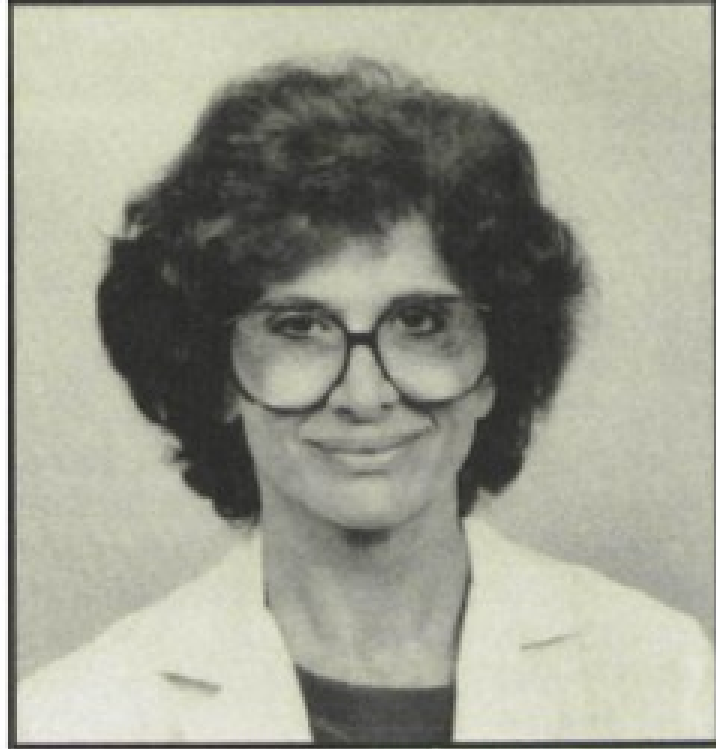
Escala Cervantes

NESS

FSM-2



Virginia Jonhson (1925-2013)



Helen S Kaplan (1929-1995)



Shere Hite (1942)

El Informe
Hite: qué
nos gusta a
las mujeres

EL INFORME HITE

SHERE HITE

ESTUDIO DE LA
SEXUALIDAD FEMENINA



Shere Hite