



Visite www.paralisis.org, la página de internet de la Fundación Christopher y Dana Reeve.

La sexualidad femenina y el embarazo

Salud sexual

La identidad sexual es un aspecto importante y abarcador de nuestra personalidad; la sexualidad cumple un papel esencial en cómo nos sentimos sobre nosotros mismos, cómo nos relacionamos con otras personas y cómo otras personas se relacionan con nosotros.

Sin duda, la parálisis a menudo afecta la sexualidad de las personas, al crear cambios en el funcionamiento físico, las sensaciones y las respuestas. La autoimagen puede tambalearse. Las personas se preguntan si alguna vez podrán volver a tener sexo, si pueden atraer a una pareja, si la pareja se quedará, si es posible tener hijos.

Aunque la variedad de opciones sexuales puede ser distinta, el atractivo físico y la actividad sexual son expectativas realistas, independientemente del nivel o la totalidad de la parálisis. El placer sexual es posible. Las mujeres paralizadas pueden tener hijos, los hombres paralizados pueden ser padres. Las personas paralizadas pueden tener relaciones amorosas y duraderas.

La clave para una redefinición exitosa de la identidad sexual es la experimentación y la comunicación abierta. Esto ayuda a comprender la anatomía y fisiología de la función sexual y de la respuesta sexual. El conectarse con los recursos adecuados y los profesionales de la salud o consejeros informados le ayudará a profundizar sobre las opciones disponibles.

El Centro de Recursos para la Parálisis (*Paralysis Resource Center*) ha dividido la sección de salud sexual entre hombres y mujeres. La sección sobre la sexualidad del hombre http://www.christopherreeve.org/site/c.lqLPIXOAKnF/b.4636991/k.4B5C/Sexualidad_para_hombres.htm

incluye una visión general breve sobre la función sexual masculina y los efectos de la parálisis.

El área para mujeres

http://www.christopherreeve.org/site/c.lqLPIXOAKnF/b.4637007/k.4ED4/Sexualidad_para_mujeres.htm

incluye información básica sobre la función sexual femenina, incluidos la crianza y el cuidado de niños.

Sexualidad y embarazo

Las investigaciones sugieren que la diferencia principal en el funcionamiento sexual entre mujeres con y sin discapacidades puede atribuirse a las dificultades que sufren las mujeres con discapacidades para encontrar una pareja romántica. El nivel de deseo sexual es el mismo, pero el nivel de actividad es menor porque hay una cantidad significativamente menor de mujeres con discapacidades que tienen pareja.

En términos generales, la expresión sexual de la mujer con parálisis se ve menos afectada que en el hombre; es físicamente más fácil para la mujer adaptarse o redefinir su papel sexual, aunque sea uno pasivo.

Las mujeres con paraplejia o cuadriplejia y en edad de procrear habitualmente recuperan su ciclo menstrual; casi el 50 por ciento no experimentan la falta de la menstruación después de una lesión.

El embarazo es posible, y la mayoría de las mujeres con lesiones en la médula espinal tienen partos vaginales normales, aunque se pueden producir determinadas complicaciones del embarazo. Entre ellas están el parto prematuro y la arreflexia autónoma (para las mujeres con lesiones por encima del nivel T-6, caracterizada por presión sanguínea alta, sudor, escalofríos y dolor de cabeza) durante el trabajo de parto. Además, la pérdida de sensibilidad en la zona pélvica puede impedir que la mujer sepa que el trabajo de parto ha comenzado.

También existen algunas consideraciones especiales relacionadas con la anticoncepción. Los anticonceptivos orales están relacionados con la inflamación y los coágulos en los vasos sanguíneos y el riesgo de éstos es mayor en las mujeres con lesiones en la médula espinal. Los dispositivos intrauterinos no se pueden sentir en las mujeres paralizadas y puede que no se detecten las complicaciones. El uso de diafragmas y espermicidas puede resultar difícil para las mujeres con alteraciones en la destreza manual.

La lubricación vaginal puede ser un problema. Algunas mujeres con lesiones de la médula espinal informan que tienen lubricación refleja, pero otras no. Cuando es necesario recurrir a sustitutos, son preferibles los lubricantes hidrosolubles, por ejemplo *Today*, *Astroglide*, *KY Jelly*. No se recomienda el uso de vaselina, ya que es a base de aceite.

Las mujeres paralizadas pueden sentir orgasmos si hay alguna inervación pélvica residual, aunque esto es relativamente poco frecuente. Algunos hombres y mujeres pueden experimentar lo que se denomina como “paraorgasmo” u “orgasmo fantasma”, a través de la reasignación de respuesta sexual a zonas del cuerpo no afectadas por la lesión. Esto se describe como un orgasmo placentero y fantaseado que intensifica mentalmente una sensación existente.

Fuentes: Centro de Investigación sobre Mujeres con Discapacidades (The Center for Research on Women with Disabilities), Centro de Rehabilitación UAB de España/Investigación y Capacitación para Rehabilitación Médica en Complicaciones Secundarias en Lesiones de la Médula Espinal (Medical RRTC in Secondary Complications in SCI), Veteranos Paralizados de

América (Paralyzed Veterans of America), Asociación Nacional de Lesiones en la Médula Espinal (National Spinal Cord Injury Association)

http://www.christopherreeve.org/site/c.lqLPIXOAKnF/b.4637007/k.4ED4/Sexualidad_para_mujeres.htm

Enlaces (en español)

www.bcm.tmc.edu/crowd/

Center for Research on Women with Disabilities, CROWD

El Centro de Investigación sobre Mujeres con Discapacidades se interesa en temas relacionados con la salud (incluida la reproducción y sexualidad), envejecimiento, derechos civiles, abuso y vida independiente. La parte central de la página está en inglés, pero incluye enlaces a boletines de noticias y pósters informativos disponibles en español.

Tel.: 1-800-44-CROWD

Fax: 713-961-3555

<http://www.discasex.es/>

DiscaSex: Atención sexológica a la persona con discapacidad

Página española con noticias, enlaces y recursos sobre la sexualidad y la discapacidad.

<http://www.abcsexologia.com/la-sexualidad-es-un-ritual-aun-desde-la-discapacidad>

La sexualidad es un ritual aún desde la discapacidad

Artículo sobre la sexualidad y los puntos de vista de la persona discapacitada.

<http://www.lesionmedular.org/>

Lesiónmedular.org

La página contiene un foro sobre sexo, relaciones y matrimonio tras una lesión, en la cual los miembros comparten todo tipo de preguntas, dudas, respuestas y apoyo.

<http://www.minusval2000.com/relaciones/textos.html>

Minusval2000.com: textos sobre relaciones

Una gran cantidad de artículos, entrevistas y relatos sobre la sexualidad y la parálisis y temas relacionados.

<http://sex-habilidad.webs.com/>

Sex-habilidad

Presenta una variedad de artículos y noticias relacionados con la sexualidad humana desde la visión de una diversidad funcional (discapacidad). Incluye enlaces a varios sitios en inglés y español en temas de sexualidad.

<http://www.sexualidadydiscapacidad.com/>

Sexualidad y discapacidad

Página con artículos, enlaces, novedades, información sobre eventos, cursos, talleres, encuentros y más.

<http://www.aktiva-mx.com/sexualidad.htm>

Sexualidad y lesión medular

Artículos y enlaces sobre la sexualidad, el embarazo y una vida activa.

Enlaces (en inglés)

www.bhawd.org

Acceso a la Salud del Seno para Mujeres con Discapacidades (Breast Health Access for Women with Disabilities)

Alta Bates Summit Medical Center

2001 Dwight Way

Room 2362, 2nd Floor

Berkeley, CA 94704

Tel.: 510-204-4866

<http://www.drlauraberman.com/PublicSite/Index.aspx>

<http://www.bermansexualhealth.com/>

Berman Sexual Health

Una página para mujeres que buscan ayuda con sus problemas de función sexual, como la falta de deseo, la excitación, lubricación, orgasmo y dolor.

<http://www.dateable.org>

Dateable

Servicio de encuentro y citas computarizado fundado en 1987 “para combatir el aislamiento y la discriminación social que a menudo experimentan las personas con discapacidades”.

www.mobilewomen.org

Mobile Women

Foro en línea para mujeres con discapacidades especialmente usuarias de sillas de ruedas. Tiene una sección sobre Sexualidad y Relaciones y una sección sobre Salud Reproductiva y Embarazo.

<http://www.sexualhealth.com/channel.php?Action=view&channel=3>

Sexualhealth

Una página con información sobre la función y el deseo sexual para personas con discapacidades.

<http://www.pvomagazines.com/pnnews/magazine/article.php?art=691>

<http://www.pvomagazines.com/pnnews/magazine/article.php?art=678>

The New Female Sexuality

Un artículo sobre la sexualidad femenina publicado en dos partes en la revista *Paraplegia News*, escrito por el Dr. Stanley Ducharme, psicólogo clínico de los Departamentos de Medicina de Rehabilitación y Urología en el Centro Médico de la Universidad de Boston.

<http://calder.med.miami.edu/pointis/sexuality.html>

University of Miami School of Medicine

La Escuela de Medicina de la Universidad de Miami ofrece información sobre fisiología y funcionamiento sexual, orgasmo, fertilidad, alumbramiento y mucho más.

Los siguientes libros están disponibles para ser retirados gratuitamente de la biblioteca del Centro de Recursos para la Parálisis (*Paralysis Resource Center*, PRC). Para obtener más información, visite www.paralysis.org y oprima en “Libros para retirar”.

Libros (en español)

Sexualidad y discapacidad. Buenos Aires, Argentina: Miño y Dávila, 2005.

Torices Rodarte, Irene. **La sexualidad y discapacidad física.** México: Trillas, 2006.

Libros (en inglés)

Rogers, Judith. **The Disabled Woman’s Guide to Pregnancy and Birth.** New York, NY: Demos Medical Publishing, 2006.

Videos (en inglés)

Disability and Motherhood (Discapacidad y maternidad). Princeton, NJ: Films for the Humanities and Sciences, 1995. (25 minutos).

Molly and Jeramy: Relationships, Sexuality and Spinal Cord Injury (Relaciones, sexualidad y lesiones de la médula espinal). Sherborn, MA: Aquarius Healthcare Videos, 2004. (25 minutos) DVD y VHS.

Reproductive Health for Women with Spinal Cord Injury Part 1 – The Gynecological Examination (Salud reproductiva para mujeres con lesión de médula espinal. Parte 1 – El examen ginecológico). Birmingham, AL: RRRTC on Secondary Conditions of SCI, 1997. (30 minutos)

Reproductive Health for Women with Spinal Cord Injury Part 2 – The Gynecological Examination (Salud reproductiva para mujeres con lesión de médula espinal. Parte 2 – Embarazo y parto). Birmingham, AL: RRRTC on Secondary Conditions of SCI, 1997. (32 minutos)

Sexuality Reborn (Sexualidad renacida). West Orange, NJ: Kessler Institute for Rehabilitation, 1993. (48 minutos)

Toward Intimacy: Women with Disabilities (Hacia la intimidad: mujeres con discapacidades). New York, NY: Filmmakers Library, 1992. (60 minutos)

Untold Desires (Deseos no expresados). New York: Filmmakers Library, 1995.
Hombres y mujeres con discapacidades conversan sobre su búsqueda para ser reconocidos como seres sexuales y sus derechos de llegar a ser padres.

<http://www.spinalcord.uab.edu/show.asp?durki=97417>

Video por secuencias sobre sexualidad y función sexual de la Universidad de Alabama en Birmingham (59 minutos).

Women's Sexuality after SCI (Sexualidad de las mujeres después de lesiones en la médula espinal). Miami, FL: University of Miami School of Medicine, 2003. (18 minutos)

La información que contiene este mensaje se presenta con el propósito de educarlo e informarlo acerca de la parálisis y sus efectos. Ninguna parte de este mensaje se debe interpretar ni está destinada al uso para diagnóstico o tratamiento médico. No se debe utilizar para reemplazar los consejos del médico o de cualquier otro prestador de salud calificado. Si tiene alguna pregunta relacionada con el cuidado de la salud, llame o visite a su médico o a otro prestador de salud calificado de inmediato. Consulte siempre al médico o a otro prestador de salud calificado antes de iniciar un nuevo tratamiento, dieta o programa de ejercicios físicos. Bajo ningún punto de vista ignore el consejo médico ni se demore en buscarlo por algo que haya leído en este mensaje.