

LA SEXUALIDAD TRAS LA MUERTE DE UN SER QUERIDO



XII JORNADAS SOBRE
Duelo

Centro de Humanización de la Salud
Religiosos Camilos

GRATUITAS

TRES CANTOS, 16 Y 17 DE NOVIEMBRE DE 2016

Sede de las Jornadas **Centro San Camilo**
C/ Sector Escultores 39, Tres Cantos, Madrid

Ernolando parra
Marisa Magaña

LA SEXUALIDAD TRAS LA MUERTE DE UN SER QUERIDO



INTRODUCCIÓN

LA SEXUALIDAD TRAS LA MUERTE DE UN SER QUERIDO



DINAMICA-PREGUNTAS

LA SEXUALIDAD ES DIFERENTE AL SEXO

EN TERMINOS DE IDENTIDAD SEXUAL,
GENERO NO ES LO MISMO QUE SEXO

LA SEXUALIDAD ES UN FENÓMENO INDIVIDUAL
AJENO A LA INFLUENCIA SOCIAL

EL ANÁLISIS DE LA SEXUALIDAD IMPLICA TENER
EN CUENTA LA PERSPECTIVA DE GENERO

LAS MUJERES NECESITAN MÁS AFECTO Y LOS
HOMBRES MÁS SEXO

A PARTIR DE LOS 60 AÑOS LA SEXUALIDAD PASA
A UN SEGUNDO PLANO

TRAS LA MUERTE DE LA PAREJA, LA
VIUDA/VIUDO DEBE MANTENER UN PERIODO
DE ABSTINENCIA SEXUAL

LAS MUJERES PIENSAN MÁS EN EL SEXO QUE
LOS HOMBRES

LAS RELACIONES SEXUALES PRECISAN DE LA
PENETRACIÓN PARA SER PLENAS

LA SEXUALIDAD TRAS LA MUERTE DE UN SER QUERIDO



DINAMICA-RELATOS

LA SEXUALIDAD TRAS LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

- ◉ El duelo “saca a la luz” lo que hay de fondo...
- ◉ La respuesta sexual dependerá:
 - ◉ De la percepción que del sexo se tenga
 - Culpa: “trabajar por disminuir la tristeza por la pérdida es no querer al fallecido” = rechazo
 - Relaciones normalizadas
 - ◉ De las estrategias propias del manejo de estrés
 - Descenso de libido
 - Sexo como evasión. Relaciones prematuras
- ◉ Incertidumbre con los límites ¿Cuánto hay que esperar?
- ◉ No aparece como “problema” hasta tiempo después de estar en duelo.

LA SEXUALIDAD TRAS LA MUERTE DE UN SER QUERIDO



¿Qué tipo de pérdidas son las que más pueden afectar a nivel sexual?

LA RESPUESTA SEXUAL

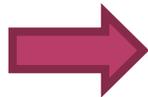
- ◉ El sexo empieza en el cerebro...

el deseo sexual es el resultado de 3 factores:



Base neurofisiológica: Electricidad = Descargas neurales

Química = Hormonas (estrogenos, progesterona)



Disposición emocional y cognitiva: Erotofilicas (pro sexual) Erotofobicas (anti sexual)



Inductores internos de sensaciones y sentimientos sexuales: pensamientos y sentimientos que predisponen a la respuesta sexual

Inductores externos: estimulación visual, auditiva, táctil...

LA RESPUESTA SEXUAL

La persona en duelo...

➔ **Base neurofisiológica:** debido a los sentimientos disforicos presenta estrés--- aumento de los niveles de **cortisol**--- Inhibe **progesterona y testosterona**---reduce niveles de **deseo sexual**

➔ **Disposición emocional y cognitiva:** en muchos casos predisposición emocional negativa hacia la conducta sexual

➔ **Inductores internos de sensaciones y sentimientos sexuales:** pensamientos culposos, sentimientos ambivalentes
Inductores externos: evitación de todo lo erótico

LA RESPUESTA SEXUAL DE LA PAREJA EN DUELO

“La apetencia sexual es un sentimiento personal e intransferible, no de pareja”

- Prejuicios; deslealtad al fallecido, deseo sexual correlacionado con indolencia. “Si no sufro no amo”
- Pensamientos bizarros; “me estará viendo.”
- Posibles problemas de pareja subyacentes.
- Asincrónica de necesidades; mayor afecto /mayor necesidad sexual

LA SEXUALIDAD TRAS LA MUERTE DE UN SER QUERIDO



Dinámica-contacto ocular



The princess bride (01 - Once Upon a Time...Storybook Love.mp3

LA SEXUALIDAD TRAS LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

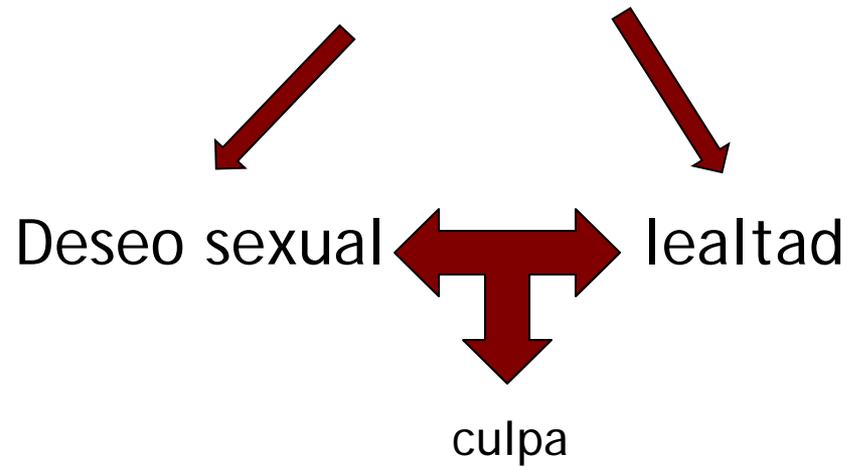


Pérdida de la pareja;
La sexualidad ¿Cuándo?,
¿Cómo?

SEXUALIDAD TRAS LA MUERTE DE LA PAREJA



Sentimientos ambivalentes



LA RESPUESTA SEXUAL TRAS LA MUERTE DE LA PAREJA

- ◉ Lucha contra prejuicios y estereotipos. ¿"Cuándo se considera normal que me fije en otra persona"?, "las viudas de cierta edad no deberían..."
 - ◉ Sentimientos culposos ante deseo sexual. Traición, deslealtad al fallecido.
 - ◉ Nuevas personas como objeto de transición.
 - ◉ Se vive como un doble duelo .
 - ◉ Necesidad sexual obsesiva. El sexo como evasión.
 - ◉ Comparaciones continuas de otras personas con el fallecido.
 - ◉ Otras formas de satisfacción sexual potencian sentimiento de soledad.
 - ◉ A veces identidades sexuales subyacentes son liberadas.
- Libro recomendado: También esto pasara. Ed. Anagrama



SEXUALIDAD TRAS UN ABORTO

- ◉ Estudio Universidad Bowling Green State de Estados Unidos: Más de un 65% de las mujeres que se sometieron a un aborto después de 12 semanas sufrieron síndrome post aborto (SPA)
- ◉ Tras un aborto involuntario un porcentaje elevado de parejas terminan por romperse.
- ◉ Tras un aborto involuntario son frecuentes las disfunciones sexuales.

Libro recomendado: Mujeres silenciadas. Ed. Sekotia. Dra. Burke.

SEXUALIDAD TRAS UN ABORTO



Perdida de la naturalidad del sexo.
Ruptura de idea de sexo como fuente de placer.

Posibles problemas físicos; dolor, etc.

Búsqueda impulsiva del nuevo embarazo.

Culpa ante interrupción deseada o conducta imprudente.

Temor y ansiedad ante otro posible embarazo.

Asincrónica en los deseos y apetencias sexuales.

Sentimientos de fracaso, pérdida y depresión.



PISTAS PARA EL SANO ABORDAJE

- ◉ Visualizar la pérdida de la sexualidad y la toma de conciencia de las emociones asociadas
- ◉ Vivir el duelo, entender las necesidades que deja al descubierto y trabajar su asimilación. Identificar si se está evitando.
- ◉ Tras un aborto diferenciar los miedos, valores y necesidades que se han asociado al sexo.

PISTAS PARA EL SANO ABORDAJE

- ◉ Cuando la conducta sexual genera malestar, buscar los significados asociados.
- ◉ Ante la búsqueda impulsiva de parejas o sexo, reflexionar sobre el “uso” que se esta haciendo del sexo.

PISTAS PARA EL SANO ABORDAJE



Las aproximaciones desde lo afectivo sin marcarse el coito como objetivo final.



Reflexionar sobre las diferencias individuales para marcar ritmos y tiempos. Los tiempos sólo los puede marcar uno mismo.

PISTAS PARA EL SANO ABORDAJE



Reflexionar sobre posibles discrepancias de pareja anteriores a la pérdida



Buscar ayuda profesional si pasado el tiempo del duelo las dificultades se mantienen férreas



**Que tus futuras alegrías
no maten mi recuerdo...
pero que mi recuerdo
no mate tampoco
tus futuras alegrías.**


FOR SIEMPRE