



SEXUALIDAD EN EM: MÁS EDUCACIÓN Y MENOS PATOLOGÍA

Maria José Neri, Enfermera de la Unidad de EM del HCU
de Valladolid y experta en educación Sexual

Resumen de tweets de la cobertura online realizada en directo de
la reunión el 16 de diciembre de 2020.

Sexualidad en EM: Más educación y menos patología

Maria José Neri, Enfermera de la Unidad de EM del HCU de Valladolid y experta en educación Sexual.

- 👤 En unos minutos comenzamos a escuchar a @mj_neri hablando sobre #sexualidad y #EsclerosisMúltiple. Si no te has podido apuntar a tiempo a la charla en directo en Zoom, puedes seguirla aquí con tuits cortos 😊#EMGregorioMarañon
- 👤 Yolanda presenta a María José Neri, #Enfermera de #EsclerosisMúltiple del HCU de Valladolid experta en #educaciónsexual. Hoy es una charla especial por el tema, la ponente y es nuestra actividad para el #dianacionaldeEM #EMGregorioMarañon
- 👤 Maria José @mj_neri es una profesional que tiene una manera estupenda y espontanea de comunicar #EMGregorioMarañon
- 👤 Hoy vamos a hablar de sexualidad, más desde la perspectiva de la #educacionsexual, que de la patología #EsclerosisMúltiple. Esto porque los problemas sexuales nos pueden afectar a todos independientemente de tener una patología de base #EMGregorioMarañon
- 👤 Vamos a intentar desmitificar y hablar de sexo con naturalidad. @mj_neri comienza poniéndonos una canción de los payasos de la tele, forma parte de los recuerdos la infancia de una generación youtube.com/watch?v=GP3Jvl... #EMGregorioMarañon
- 👤 Estas canciones nos han transmitido mucho sexismo, concienciaba a las niñas de las obligaciones que tenían. Debemos ser conscientes para entenderlo, respetar y comprender a las generaciones que conviven en nuestra sociedad actual. #EMGregorioMarañon
- 👤 Cada generación ha vivido con unas características distintas y diferenciales que también difieren en cuanto al abordaje de la sexualidad. El acceso a la información y como lo abordan los medios de comunicación influye en nuestra percepción de la sexualidad #EMGregorioMarañon
- 👤 Pero en todas las generaciones hay un denominador común: la falta de educación sexual. #EMGregorioMarañon
- 👤 La educación sexual es importante porque:
 - Sigue siendo heteropatriarcal, machista y presuponiendo la heterosexualidad.
 - Con patrones erróneos y de género.
 - Se limita a facilitar información sobre aspectos reproductivos.
 - No esta normalizado y no se habla con naturalidad. #EMGregorioMarañon
- 👤 En #EsclerosisMúltiple todo esto es aplicable también, hay que normalizar e integrar la enfermedad en la vida pero que no sea el centro sobre el que todo gire. Nos puede acrecentar el miedo a no sentir por la patología #EMGregorioMarañon
- 👤 Vamos hablar de la clasificación de las disfunciones sexuales (DSM5), según las fases del ciclo de la respuesta sexual, donde este el fallo es donde deberíamos abordarlo.:
 - Deseo sexual.
 - Excitación sexual.
 - Orgasmo.
 - Dolor sexual.
 - Otras. #EMGregorioMarañon

- 🔗 La etiología es multifactorial y muy diversa, desde aspectos socioculturales hasta la compenetración con la pareja #EMGregorioMarañon
- 🔗 Maria José nos da datos sobre algunos estudios y encuestas, podemos recoger una conclusión entre el 35-50% de los hombres y el 40-52% en mujeres, hay algún tipo de disfunción sexual. #EMGregorioMarañon
- 🔗 En los hombres, las más frecuentes son:
 - Dificultad en la erección.
 - Eyaculación precoz.
 - Deseo sexual hipoactivo
- 🔗 En mujeres, además del deseo sexual hipoactivo, sequedad vaginal y anorgasmia #EMGregorioMarañon
- 🔗 Los síntomas que más nos comentan en la consulta destacan aspectos psicológicos, bajas expectativas, depresión, ansiedad, inquietud ante la falta de resistencia física o percepción del compañero. #EMGregorioMarañon
- 🔗 Hay también muchos mitos como el orgasmo es responsabilidad del otro, que el coito es la conducta sexual más importante, etc... #EMGregorioMarañon
- 🔗 Entre los mitos del hombre: El tema del tamaño, de que siempre tienen que estar dispuestos, de que la impotencia es igual a la pérdida de virilidad, etc..#EMGregorioMarañon
- 🔗 Hay otro mito muy extendido es que el hombre experto sabe si una mujer está fingiendo el orgasmo. M José Neri nos pone la secuencia mítica de la peli "Cuando Harry encontró a Sally" youtube.com/watch?v=gK3Mt7... #EMGregorioMarañon
- 🔗 Hay otros mitos sobre la sexualidad femenina: el deseo sexual es menos intenso que del hombre, que la mujer normal tiene orgasmos durante el coito, el punto G, el orgasmo vaginal, etc. La cantidad de orgasmos como medidor de satisfacción de la mujer, etc. #EMGregorioMarañon
- 🔗 María José destaca que tenemos que exigir empatía e igualdad en la sexualidad femenina, pero que el placer depende de nosotras mismas, la pareja es un mero colaborador. No todo gira en torno al pene. El clítoris es el gran desconocido porque está oculto #EMGregorioMarañon
- 🔗 Pautas básicas para el paciente con #EsclerosisMúltiple y para todos:
 - Higiene corporal: si te huele el aliento la libido se esfuma.
 - La imagen corporal: con un poco de humor nos dice que hay que cuidar un poco la estética.
 - La autoexploración. Es fundamental conocerse.
 - Lubricación: ahora hay muchos productos de lubricación para las relaciones sexuales, tiene que ser un producto de primera necesidad.
 - El tema de la oscuridad, es verdad que desinhibe, pero oculta si hay un problema con nuestros miedos #EMGregorioMarañon
 - El beso como activación del deseo y comunicación con la pareja.
 - Las fantasías sexuales.
 - Los juguetes eróticos que son un aliado estupendo para autoconocerse y explorar. - Imágenes, música, películas eróticas.
- 🔗 Maria José pone este fragmento de la película de Ghost youtube.com/watch?v=23TCv0... #EMGregorioMarañon

- 👍 La pornografía tendría que tener como objetivo entretener, pero está moldeando modelos de relaciones y creando relaciones tóxicas y abusivas, está siendo el modelo a imitar, se excluye la capacidad de elección de la mujer, sumisión, denigración y objeto. #EMGregorioMarañon
- 👍 Hay que darle a la imaginación y alterar la rutina porque nos cansa. #EMGregorioMarañon
- 👍 Maria José explica una técnica de terapia para deseo sexual hipoactivo que se realiza por fases;
1º Masaje sensual (Focalización sensorial no genital): Un masaje con mapeo de cuerpo y por turnos facilita la concentración en lo que cada uno hace, utilizando aceites y en la primera fase no se puede realizar el coito. #EMGregorioMarañon
- 👍 2º Exploración genital mutua (focalización sensorial genital), igual que la anterior, pero focalizando en la zona genital y en esta fase si se puede tener sexo #EMGregorioMarañon
- 👍 También es importante tener tiempo y calma para practicar sexo. Los ejercicios de Kegel también ayudan a mejorar nuestro suelo pélvico y conocernos mejor. #EMGregorioMarañon
- 👍 Súper importante. El amor y la comunicación en la pareja:
 - Respeto ante todo.
 - Mantener viva la ilusión y el deseo con tiempo, esfuerzo, voluntad, etc.
 - Ética básica, placer compartido, consentimiento, responsabilidad y compromiso -#EMGregorioMarañon
- 👍 ¿Cantidad, Calidad? Se utiliza como medidor de éxito, pero en realidad es un medidor de frustración. Estamos en una sociedad hipersexualizada #EMGregorioMarañon
- 👍 Importante: Comunicación constante con la pareja. No usar la relación sexual como chantaje con la pareja.
- 👍 Un problema fundamental que tenemos todos es que queremos soluciones inmediatas, a ser posible con una pastilla, todo lo que requiera esfuerzo y constancia, voluntad no lo seguimos. No hay soluciones rápidas para la mayoría de las cosas, para esto, tampoco #EMGregorioMarañon
- 👍 No somos capaces de adaptarnos a las dificultades, enfermedades e incluso la vejez. Tendemos a “patologizar” todo, nos centramos en lo que nos falta y no en lo que existe. #EMGregorioMarañon.
- 👍 En este tema es muy importante la actitud, hay aspectos más importantes respecto al sexo que solo la parte más mecánica. Abrir mentes y actitud #EMGregorioMarañon
- 👍 Existe la sexualidad sin coito. La sexualidad no es el sexo, ¡hay que desgenitalizar la sexualidad! #EMGregorioMarañon
- 👍 Antes del turno de preguntas, Yolanda lanza una reflexión: Tenemos que hablar con tranquilidad de todo y de sexo también, esto consigue que el dato llegue de manera más sencilla o con menos trabas.
- 👍 Los problemas que se plantean en la consulta suelen ser muy mecánicos, nos centramos ahí cuando detrás hay mucho más que es parte de la etiología. #EMGregorioMarañon

- 👤 Una relación sexual con otra persona no va a funcionar nunca si no conozco antes mi propia sexualidad y mi propio placer. Esto es aplicable a todos los aspectos de la vida #EMGregorioMarañon
- 👤 @mj_neri: "no vamos a cambiar nuestra sexualidad de repente, tenemos que trabajar en educación" @NoColorLights "podemos empezar a cambiar las cosas nosotros mismos e ir educando en la familia"
- 👤 Turno de preguntas para @mj_neri, ¿Tienes una? Envíala con el hashtag #EMGregorioMarañon
- 👤 ¿Hay más disfunciones sexuales en #EsclerosisMúltiple que en la población general? Intuimos que aproximadamente las misma, pero hay que hacer encuestas y estudios para extraer datos #EMGregorioMarañon
- 👤 María José vuelve al tema de los lubricantes, mejora la relación sexual, en estos momentos no se puede permitir, tenemos de todo para ayudarnos "lubricantes a chorro" #EMGregorioMarañon
- 👤 En la sexualidad hay mucho componente psicológico que lo empezamos a alterar nosotros mismos casi desde el momento de diagnóstico de la #EsclerosisMúltiple. Hay que trabajar mucho la comunicación y la compenetración con la pareja #EMGregorioMarañon
- 👤 ¿Qué se puede hacer cuando has estado más pendiente del placer de tu pareja que del tuyo propio? Claro, si llevas tiempo sin decir nada sobre tu propio placer... Pues abordarlo progresivamente porque la pareja no va a entender ese cambio.
- 👤 "Hay que reformular lo que es querer a la pareja, si solo de ocupas del otro sin ser tu feliz, vas por mal camino" @NoColorLights #EMGregorioMarañon
- 👤 La sexualidad individual no se tiene que dejar de lado. No hace falta tener pareja para tener sexualidad. #EMGregorioMarañon
- 👤 Alguna persona cuenta su experiencia de cambio con la exploración, la comunicación y el tiempo. Les está dando buen resultado la reconceptualización de la sexualidad, no limitarse al coito en #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👤 También se habla de otra opción que es la asexualidad, es un aspecto desconocido por la falta de educación sexual, se ha considerado como patológico cuando es una opción sexual más, sin depender de una patología. #EMGregorioMarañon
- 👤 Finaliza la charla de #EMGregorioMarañon. Gracias @mj_neri por la claridad y la naturalidad al abordar este tema👏👏👏👏👏👏. Las charlas se retomarán a mediados de enero. Felices Fiestas a todos
- 👤 ¡Un lujo de charla! Felices Fiestas a toda la comunidad de #EsclerosisMúltiple de #EMGregorioMarañon