

## **09. LA SEXUALITAT EN EL CLIMATERI**

### **Objectiu de la sessió**

✓ **Sensibilitzar el grup de la importància que té per a la parella mantenir i millorar les relacions sexuals.**

### **Contingut**

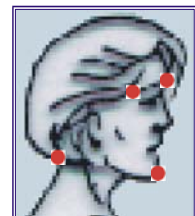
- 9.1. Definició de l'OMS sobre la salut sexual (optatiu).
- 9.2. Els dubtes sobre la sexualitat.
- 9.3. Les relacions sexuals.
- 9.4. La paraula, font de comunicació i de plaer.
- 9.5. La vida, una etapa de canvis.
  - 9.5.1. La postmenopausa.
  - 9.5.2. El climateri.
- 9.6. Canvis en la resposta sexual de la dona menopàusica.
- 9.7. Les tècniques del massatge per a millorar les relacions sexuals.
- 9.8. Posicions en les relacions sexuals.
- 9.9. Mitjans anticonceptius i infeccions de transmissió sexual (ITS).
  - 9.9.1. Mitjans anticonceptius.
  - 9.9.2. Infeccions de transmissió sexual (ITS).
- 9.10. Substàncies d'abús i sexualitat.
- 9.11. Diapositives de la sessió 09.

### **Recursos**

- ✓ Pissarra.
- ✓ Fotocòpies sobre tècniques de massatge i posicions en les relacions sexuals.
- ✓ Oli d'ametlles dolces (mostra).
- ✓ Cartera de l'ASSIR amb els mitjans anticonceptius.

### **Activitat**

Explicar l'automassatge per a relaxar cap i cara segons el gràfic adjunt → → → →  
 Complementar el contingut teòric de la sessió amb l'exposició dels mitjans anticonceptius.



### **Avaluació**

Considerem l'objectiu acomplert, si:

- Es genera participació.
- S'observen conductes no verbals d'atenció i acceptació.
- Les dones s'animen a utilitzar la informació.

## **CONTINGUT SESSIÓ 09 – LA SEXUALITAT EN EL CLIMATERI**

### **9.1 DEFINICIÓ DE LA OMS SOBRE SALUT SEXUAL**

És la integració dels elements somàtics i emocionals, intel·lectuals i socials de l'ésser sexual a través de mitjans que siguin positivament enriquidors i que potenciïn la personalitat, la comunicació i l'amor. Per tant, el dret a la informació sexual i el dret al plaer són de decisiva importància.

### **9.2 ELS DUBTES SOBRE LA SEXUALITAT**

La sexualitat és una vivència subjectiva. Els dubtes acostumen a sortir durant les visites que fa la dona al ginecòleg o a la llevadora. Aquests professionals detecten els conceptes erronis i el baix nivell d'informació sexual que viu la dona en l'àmbit familiar, tant a nivell individual o de parella com en relació als fills.

Es posa de manifest la minsa informació sexual que van rebre en el seu període de formació escolar.

La sexualitat no és tan sols allò que caracteritza el sexe, la conformació orgànica que distingeix l'home de la dona o les parts sexuals i els òrgans genitals: la sexualitat és donar i rebre amor, afecte, comprensió, temps, gaudir de la companyia de l'altre i compartir la teva vida amb la parella. La sexualitat acompanya a l'ésser humà des del seu naixement fins que mor. Cal diferenciar la sexualitat de la genitalitat, doncs en els humans no depèn dels nivells hormonals ni està sotmesa a períodes de zel.

La sexualitat es valora també com un conjunt de fenòmens lligats al sexe, acompanyats o no de reproducció, que permet la combinació genètica de caràcters.

Si en la sexualitat tan sols es comparteix el cos, es tracta d'una sexualitat mancada de responsabilitat.

### **9.3 LES RELACIONS SEXUALS**

Les relacions sexuals han d'anar acompanyades de plaer, desig i art de viure. Impliquen una responsabilitat i un compromís on hi ha d'haver un esforç un abans i un després.

Val la pena explicar les 4 fases (excitació, estacionària, orgasme i resolució) així com l'anatomia i fisiologia dels òrgans sexuals masculins i femenins. Cal explicar que la vagina no és l'únic òrgan sexual i cal fer descobrir el clítoris, ja que moltes dones no en coneixen la seva existència ni les seves possibilitats.

Cal parlar també dels pits, genolls, natges, mans, orelles, cap, etc. Hem d'animar les dones a conèixer les zones sensibles: descobrir-les, relaxar-se, buscar el plaer i deixar-se portar, donar i rebre carícies.

Quan les dones manifesten manca de desig de fer l'amor, és perquè no en gaudeixen, i cal buscar-ne les causes. Arriba un moment que les dones que fan representacions teatrals d'orgasmes, ja no poden més i estan al límit. La pèrdua del període fèrtil acostuma a alliberar-les i, amb aquesta excusa, decideixen acabar amb les seves rutinàries relacions sexuals.

Sempre es pot reconduir una conducta sexual avorrida, tot i que la conducta sexual humana no és senzilla, fàcil ni simplificada. Cal descobrir noves possibilitats de fer l'amor i donar total llibertat al cos per gaudir-ho; cal alliberar totes les fantasies sexuals i relaxar el cos i el pensament. Tot és possible, però quan queda una sensació desagradable o d'angoixa, després del coit, cal buscar-ne les causes, reconduir-ho i consultar-ho amb un sexòleg.

En el cas que la manca de desig esdevingui després d'una extirpació de la matriu i ovaris i que aquest fet produeixi malestar a la dona, els ginecòlegs poden valorar la possibilitat d'administrar *Intrinsa* (pegats de testosterona), per reactivar-li el desig sexual.

Cal recordar que la sexualitat es pot viure de forma individual (masturbació) o amb parella, mitjançant els massatges, el petting, el coit, l'acaronament, el joc amb la boca, etc. També és bo recordar que en la sexualitat hi ha quatre vessants sexuals reconegudes per l'OMS, que són l'homosexualitat, l'heterosexualitat, la bisexualitat i la transsexualitat. Totes tenen dret a ser-hi, tot i que d'unes hi hagi major nombre que d'altres.

#### **9.4 LA PARAULA, FONT DE COMUNICACIÓ I DE PLAER**

La paraula és font de comunicació i a vegades de conflicte, però també és portadora de plaer.

El plaer pot ser una font de comunicació en tots els éssers humans. El plaer no esclavitzava, no ens obstrueix, sinó que ens obre al món. L'enveja i la ràbia anul·len l'efecte de plaer.

El climateri és un camí que ens porta cap a la vellesa i aquesta serà el nostre patrimoni. Cal despullar-nos de prejudicis i buscar la possibilitat de gaudir del temps, del lloc i de l'espai en què vivim.

Les paraules dolces, les abraçades, els acaronaments, els petons, els massatges, la masturbació mútua i, si es vol, la penetració o coit, ajuden a millorar sensiblement les relacions sexuals.

#### **9.5 LA VIDA, UNA ETAPA DE CANVIS**

Els humans tenen característiques sexuals diferents en cada una de les etapes que s'estructuren al llarg de la seva vida. Hi juguen els components genètics i l'entorn. Els humans tenen també períodes de molta activitat o de falta de desig.

Durant el climateri no és fàcil percebre l'evolució i les modificacions constants del cos que no permeten ni aturar-se i que es van canviant fins a la mort. És difícil tolerar, viure, sofrir o gaudir dels propis canvis corporals i dels canvis que pateixen els del nostre entorn:

- Els fills que passen de nens a adolescents.
- Els pares que pateixen un deteriorament progressiu i irreversible.
- Els canvis corporals i, a vegades, mentals no es poden generalitzar mai, ja que per a cada persona les vivències i situacions són les úniques, especials, no repetibles.

### 9.5.1 LA POSTMENOPAUSA

És l'etapa en la vida de la dona que s'inicia després de la darrera menstruació i suposa la fi de la seva capacitat reproductora. Força vegades s'utilitza com a sinònim del climateri femení, quan en realitat no ho és.

### 9.5.2 EL CLIMATERI

És un període en la vida de l'home i de la dona en el que es produeix de manera gradual i progressiva una involució de les funcions orgàniques i psicològiques. Tot i tractar-se d'un procés fisiològic normal, acostuma a ser una etapa de difícil acceptació i adaptació. En la dona es posa de manifest al llarg d'un ampli període de temps, anterior i posterior a la menopausa, i en el qual s'evidencia un declivi de les funcions psicossomàtiques i les hormones sexuals.

En aquesta etapa és aconsellable vestir de manera còmoda i lliure. Cal aprendre a estimar el nostre cos i a descobrir la bellesa d'envellir. Així podrem mirar-nos al mirall sense por, acceptant com un fet natural aquesta etapa de la nostra vida, en la qual tan sols estem envellint.

### 9.6 CANVIS EN LA RESPOSTA SEXUAL DE LA DONA MENOPÀUSICA (TRANSPARÈNCIA)

<p><b>T09.37 - Resposta sexual en la dona menopàusica</b></p> <p><b>Fase d'excitació</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Mames                      ✦ Augmenten poc.</li> <li>✦ Vermelló pell            ✦ Menys intensitat i extensió.</li> <li>✦ Miotonia                  ✦ Poc augment del to muscular.</li> <li>✦ Clitoris                   ✦ Menys freqüència en la resposta, tumefacció.</li> <li>✦ Llavis majors           ✦ Ni aplanament, ni separació, ni elevació.</li> <li>✦ Llavis menors          ✦ Disminueix el seu gruix.</li> <li>✦ Vagina                   ✦ Disminució, retard en la lubricació i expansió.</li> <li>✦ Úter                       ✦ Disminució, retard en l'elevació.</li> </ul> <p><b>Fase estacionària</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Aurèola                   ✦ Menys ingurgitació.</li> <li>✦ Llavis menors           ✦ Disminució "pell sexual".</li> <li>✦ Glàndula de Bartholin ✦ Menys secreció.</li> <li>✦ Vagina                   ✦ Disminució i retard en l'expansió de la plataforma orgàsmica de la vagina.</li> </ul>	<p><b>T09.38 - Resposta sexual en la dona menopàusica</b></p> <p><b>Fase orgàsmica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Miotonia                  ✦ Quasi mai no hi ha espasmes.</li> <li>✦ Uretra                   ✦ Obertura de la uretra.</li> <li>✦ Recte                   ✦ Menys contraccions.</li> <li>✦ Vagina                   ✦ Menys contraccions.</li> <li>✦ Úter                   ✦ Menys contraccions (doloroses).</li> </ul> <p><b>Fase de resolució</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Mugró                   ✦ Desapareix l'erecció lentament.</li> <li>✦ Uretra                   ✦ Urgència urinària, cremor.</li> <li>✦ Vagina                   ✦ Ràpida involució de la vagina i de la plataforma orgàsmica.</li> <li>✦ Úter                   ✦ No s'obre el coll.</li> </ul>
---	---

### 9.7 TÈCNiques DEL MASSATGE PER MILLORAR LES RELACIONS SEXUALS (TRANSPARÈNCIA)



## 9.8. POSICIONS EN LES RELACIONS SEXUALS (TRANSPARÈNCIA)



## 9.9 MITJANS ANTICONCEPTIUS I INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL (ITS)

### 9.9.1. MITJANS ANTICONCEPTIUS

Fins que no ha passat un any sense cap regla, la dona no pot assegurar que ja li ha arribat la menopausa, ja que pot tenir alguna ovulació ocasional que li podria produir un embaràs no desitjat.

Per tant, no podem assegurar la data de la menopausa fins passats 12 mesos d'amenorrea, i, en cas de dubte, hem de cercar, una analítica hormonal.

La fase preclimatèrica acostuma a produir molta angoixa a la dona durant les relacions sexuals, perquè el fantasma d'un possible embaràs li produeix malsons. Per tant, cal utilitzar un mitjà adequat i segur.

- 1 Potenciarem l'ús de preservatius masculí o femení.
- 2 Parlarem dels mitjans anticonceptius i dels no recomanats en aquesta fase, que són aquests:

- Anticonceptius orals: si la dona presenta factors de risc.
- Coitus interruptus: gens segur.
- DIU: si mai n'han portat, ara no és el moment de posar-lo.
- Ogino: impossibilitat de calcular la data d'ovulació.
- Lligadura de trompes: per la proximitat a la menopausa.

Quan se sap amb certesa que ja ha entrat la menopausa, la dona ja es pot alliberar dels mètodes anticonceptius per sempre.

### 9.9.2. INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL

Farem un breu repàs de totes elles i una referència més explícita de la SIDA (HIV), del virus del papil·loma humà (VPH), i de les hepatitis B i C.

Si no tenen seguretat en la fidelitat de la seva parella, s'ha d'aconsellar que segueixi utilitzant els preservatius (masculins o femenins), informant-li del perquè és necessària la protecció.

## 9.10 SUBSTÀNCIES D'ABÚS I SEXUALITAT

**Alcohol:** provoca desig i frustra l'execució.

Consum crònic: Disminueix el desig sexual, la testosterona, l'excitació i debilita l'eficàcia masturbatòria. En les dones, encara que el prenguin amb moderació dificulta la resposta orgàsmica.

**Opiàcis:** sensació sobtada d'onada orgàsmica.

Consum crònic: 66% disminueix el desig sexual. Un 48% disfunció erèctil. Un 27% anorgàsmia. Un 59% ejaculació retrògrada.

**Anfetamines:** augmenta d'interès i la resposta sexual.

Consum crònic: cap interès pel sexe.

**Cocaïna:** incrementa el desig, augmenta la durada de l'erecció i intensifica l'orgasme al dos sexes. Se'ls anomena splash (orgasmes curts i molt intensos).

Consum crònic: Produeix disfunció erèctil, disminueix el desig sexual i provoca conflictes de parella per gelotípies. (gelosies i sentit de possessió cap a l'atre).

**Èxtasi (MDMA) (droga de l'amor):** millora la sensualitat i empitjora el component genital.

Consum crònic: disfunció erèctil i anorgàsmia.

**Marihuana:** augmenten les fantasies sexuals i distorsionen el temps orgàsmic.

Consum crònic: disminueix la testosterona plasmàtica, el nombre d'espermatozoides, hi ha disfunció erèctil, sequedat vaginal i anovulació.

**Tabac:** provoca disfunció erèctil i problemes de lubricació a la dona. Algunes persones pateixen halitosi, cosa que afecta seriosament al desig sexual de la parella.

**POPPERS:** (nitrit d'isobutil) utilitzats amb finalitats sexuals en ambients de discoteca. Es té la percepció que l'orgasme s'allarga i s'intensifica.

Si es combina amb IPD5 (Viagra, Levitra, Cialis) es pot formar una combinació letal. Si en lloc de ser inhalat és ingerit, pot causar la mort. És extremadament perillós per les persones que pateixen problemes cardíacs, pulmonars, anèmies o glaucomes.

**Submissió química (S Q):** en el 17% de les agressions sexuals s'exposa a la víctima a les substàncies psicoactives per aconseguir els abusos i agressions sexuals. Cada any es registren a Espanya més de 6.000 delictes per abusos i agressions sexuals, en ells els casos de submissió química (S Q) són nombrosos.

**Burundanga (escopolamina):** hipnòtic per controlar la víctima amb finalitats il·lícites. El nom popular de *Burundanga* té origen afrocarbà. Significa beuratge o poció per beure.

9.11 DIAPOSITIVES SESSIÓ 09: 32 – 45

T09.32 - Sexualitat i climateri		
Premenopausa	Perimenopausa	Postmenopausa
<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Sufocacions</li> <li>✦ Sudoració nocturna</li> <li>✦ Alteracions de la menstruació</li> <li>✦ Insomni</li> <li>✦ Cansament</li> <li>✦ Ansietat</li> <li>✦ Canvis d'humor</li> <li>✓ Disminució del desig sexual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Sufocacions</li> <li>✦ Insomni</li> <li>✦ Sequedat vaginal</li> <li>✦ Aprimament de la paret vaginal</li> <li>✓ Dolor coital</li> <li>✦ Major freqüència en les miccions</li> <li>✦ Dolors musculars</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Sufocacions</li> <li>✓ Sequedat vaginal</li> <li>✦ Osteoporosi</li> <li>✦ Trastorns cardiovasculars etc.</li> </ul>

NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

T09.33 - Consells de la llevadora
<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Informar dels canvis que experimenten els genitals femenins.</li> <li>✦ Aconsellar la utilització de lubricants vaginals.</li> <li>✦ Argumentar el joc sexual (<i>petting</i>).</li> <li>✦ <b>medicaments</b> que retarden o dificulten l'orgasme.</li> <li>✦ <b>fàrmacs</b> inhibidors del desig sexual.</li> <li>✦ <b>factors</b> que inhibeixen el desig sexual.</li> </ul>

NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

T09.34 - Manca del desig sexual	
<p>Quan es detecta una disminució o manca de desig sexual cal treballar les causes.</p>	
<p><b>Causas d'inhibició</b></p>	<p>✦ Factors endògens</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ físics</li> <li>✦ hormonals</li> <li>✦ psicològics</li> </ul>
	<p>✦ Factors exògens</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ relació de parella</li> <li>✦ entorn familiar</li> <li>✦ altres àmbits</li> </ul>

NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

**T09.35 – Inhibidors del desig sexual**

fàrmacs	altres factors
<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Antidepressius.</li> <li>✦ Hipotensors.</li> <li>✦ Tractaments anticancerigens.</li> <li>✦ Antihistamítics.</li> <li>✦ Antiandrogènics.</li> <li>✦ Anticonvulsionants.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Cistitis, vaginitis, dispareúnia.</li> <li>✦ Rutina sexual.</li> <li>✦ Malestar conjugal.</li> <li>✦ Cansament.</li> <li>✦ Estrès.</li> <li>✦ Depressió.</li> <li>✦ Malalties (hipotiroïdisme, diabetes no compensades, etc.)</li> <li>✦ Càrregues familiars.</li> <li>✦ Substàncies d'abús.</li> </ul>

NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

**T09.36 – Efectes a curt termini de les substàncies d'abús**

<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ <b>Alcohol:</b> provoca desigs i frustra l'execució.</li> <li>✦ <b>Opiàcis:</b> sensació sobtada d'onada orgàsmica.</li> <li>✦ <b>Anfetamines:</b> increment de l'interès i la resposta sexual.</li> <li>✦ <b>Cocaïna:</b> Incrementa el desig, augmenta la durada de l'erecció i intensifica l'orgasme al dos sexes. Se'ls anomena <i>splash</i> (orgasmes curts i molt intensos).</li> <li>✦ <b>MDMA (èxtasi, droga de l'amor, eva, nexus ...):</b> millora la sensualitat i empenjora el component genital.</li> <li>✦ <b>Marihuana:</b> Augmenten les fantasies sexuals i distorsionen el temps orgàsmic.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ <b>Tabac:</b> Provoca disfunció erèctil i problemes de lubricació a la dona. Algunes persones pateixen halitosis, això afecta seriosament al desig sexual de la parella.</li> <li>✦ <b>POPPERS (nitrits d'anil, d'isobutil):</b> Es prenen per inhalació. Utilitzats amb finalitats sexuals pel seu efecte vasodilatador. Es té la percepció que l'orgasme s'allarga i s'intensifica. Molt extès en discoteques arreu del món.</li> <li>✦ <b>Submissió Química:</b> En el 17% de les agressions sexuals s'exposa a la víctima a les substàncies psicoactives per aconseguir els abusos i agressions sexuals.</li> <li>✦ <b>Burundanga (escopolamina):</b> hipnòtic utilitzat per controlar la víctima.</li> </ul>
---	--

NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

**T09.37 – Resposta sexual en la dona menopàusica**

**Fase d'excitació**

<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Mames</li> <li>✦ Vermelló pell</li> <li>✦ Miotonia</li> <li>✦ Clítoris</li> <li>✦ Llavís majors</li> <li>✦ Llavís menors</li> <li>✦ Vagina</li> <li>✦ Úter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Augmenten poc.</li> <li>✦ Menys intensitat i extensió.</li> <li>✦ Poc augment del to muscular.</li> <li>✦ Menys freqüència en la resposta, tumefacció.</li> <li>✦ Ni aplanament, ni separació, ni elevació.</li> <li>✦ Disminueix el seu gruix.</li> <li>✦ Disminució, retard en la lubricació i expansió.</li> <li>✦ Disminució, retard en l'elevació.</li> </ul>
--	---

**Fase estacionària**

<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Aurèola</li> <li>✦ Llavís menors</li> <li>✦ Glàndula de Bartholin</li> <li>✦ Vagina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Menys ingurgitació.</li> <li>✦ Disminució "<i>pell sexual</i>".</li> <li>✦ Menys secreció.</li> <li>✦ Disminució i retard en l'expansió de la plataforma orgàsmica de la vagina.</li> </ul>
---	--

NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---



**T09.38 - Resposta sexual en la dona menopàusica**

**Fase orgàsmica**

- + Miotonia
- + Uretra
- + Recte
- + Vagina
- + Úter
- + Quasi mai no hi ha espasmes.
- + Obertura de la uretra.
- + Menys contraccions.
- + Menys contraccions.
- + Menys contraccions (*doloroses*).

**Fase de resolució**

- + Mugró
- + Uretra
- + Vagina
- + Úter
- + Desapareix l'erecció lentament.
- + Urgència urinària, cremor.
- + Ràpida involució de la vagina i de la plataforma orgàsmica.
- + No s'obre el coll.

NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

**T09.39 - El massatge en les relacions sexuals**

massatges frontals de l'abdomen i pit (moviment de lluna)

massatge d'esquena (moviment final)

acaronament de genitals i pits

genitals exteriors

genitals interiors

cercant el punt "G"

Font: Masaje erótico para parejas

NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

**T09.40 - Estimulació dels llavis majors**

+ Forma bombada del periné

+ Llavis menors oberts per observar la mucosa interna

+ Debilitat anells fibrosos : cistocele rectocele i lateral

+ Resposta a estímuls neurològics (tocs al periné)

+ Distància ano-vulvar inferior a 3 cm

Font: [lámina] Netter M.D. CIBA

NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

**T09.41 - Estimulació del clítoris**

Font: Tu sexo es tuyo

NOTES


**T09.42 - Estimulació del punt Gräfenberg (punt "G")**

Font: (esquerra) El músculo del amor. (a la dreta) (full informatiu) exercicis incontinència. Laboratoris UNITEK-HARTMANN

NOTES


**T09.43 - Localització del punt "G" masculí -G spot-**

Font: (diagrama) <http://www.malegspot.com/wordpress/diagram-for-male-g-spot> (Mira és, consulta 21.03.2011)

NOTES


**T09.44 - Estimulació del penis**



Font: Tu sexo es tuyo

NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

**T09.45 - Les posicions en les relacions sexuals**

**El joc en les relacions sexuals**



Posició de reclinació

**Estampa japonesa del segle XVI**





Posició de costat o cullera



Posició perpendicular amb gir gradual fins aconseguir el "69"



Posició de descans ell o ella



Posició de genolls

Fonts: Trampas y claves sexuales ◆ (estampa japonesa), Envejecer juntas ◆ (imatges realistes)

NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---