

# Introducción a la salud sexual

El sexo y la sexualidad son elementos importantes y saludables en el ser humano. Luego de una lesión en la médula espinal todo es nuevo y hay cambios en las sensaciones corporales. Muchas personas con lesiones medulares tienen inquietudes sobre la sexualidad y la salud sexual. A menudo, no saben cómo, cuándo o a quién consultar.

Habitarse a su nuevo cuerpo, tanto al estar solo o con pareja, es parte de la adaptación a la nueva vida luego de una lesión medular. Las lesiones medulares afectan de modo diverso la función sexual en cada persona. La actividad sexual permite expresar la intimidad física con abrazos, besos y caricias. La cercanía emocional comprende lo que se siente y piensa sobre sí mismo y la pareja.

Queremos que se sienta cómodo de preguntar y compartir sus inquietudes con los integrantes del equipo. Podemos ayudarlo a encontrar respuestas.

Usted no está solo. Es común tener preguntas e inquietudes sobre la sexualidad luego de una lesión medular. Es importante solicitar ayuda.

## Inquietudes muy frecuentes luego de una lesión medular:

- Deseo/interés sexual
- Función sexual (orgasmo, eyaculación, erección, lubricación vaginal)
- Fertilidad y métodos anticonceptivos
- Función motora y sensorial (posiciones sexuales, zonas erógenas, cambios sensoriales, espasticidad, cómo facilitar las relaciones sexuales)
- Función intestinal/de la vejiga
- Dificultades en la relación o inquietudes sobre citas amorosas
- Comunicación (¿cómo hablo de sexo con mi pareja?)
- Atracción y autoestima sexual
- Dificultades derivadas (por ejemplo, disreflexia autonómica, espasmos, fatiga, depresión) y medicamentos

**Comuníquese con su profesional de salud para obtener más información.**

**CUIDADO PERSONAL**

©2020 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. Aviso legal: Esta información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)  
SCE2-LE-Sd8-2020-01-28

# Introducción a la salud sexual

## Preguntas frecuentes sobre la salud sexual luego de una lesión medular

### ¿Puedo aún tener relaciones sexuales?

Sí. Las personas con lesiones medulares pueden llevar una vida sexual activa y satisfactoria. Usted podrá ser una persona sexualmente activa luego de su lesión medular. Podrá dar y recibir placer, tener relaciones sexuales plenas y satisfactorias. Si bien podría tener cambios en su función sexual, la actividad sexual es aún posible.

### ¿Podré lograr erecciones o lubricación vaginal?

Sí. Sin embargo, tal vez haya cambios en la capacidad para alcanzar erecciones y/o lubricación vaginal. Hay una variedad de productos sexuales que ayudan con la lubricación, erecciones, la estimulación sexual y el placer.

### ¿Puedo aún sentir orgasmos?

Sí, muchas personas pueden aún sentir orgasmos luego de una lesión en la médula espinal. Tenga en cuenta que el estado de ánimo cumple un papel muy importante para poder alcanzar orgasmos y que las sensaciones durante el orgasmo pueden cambiar luego de una lesión medular.

Las áreas erógenas del cuerpo son zonas sensibles a la estimulación sexual y es posible que ocurran cambios en las mismas, luego de una lesión medular; por lo tanto, tal vez necesite explorar su cuerpo para descubrir qué le es placentero y qué le ayuda a alcanzar orgasmos.

### ¿Cómo puedo controlar posibles incontinencias intestinales o de orina durante las relaciones sexuales?

Establezca una rutina para evacuar los intestinos y la vejiga que le sea efectiva. Una rutina fiable contribuye a aumentar la confianza en entornos sociales y sexuales. Los miembros de su equipo pueden ayudarlo a desarrollar una rutina adecuada para usted.

### ¿Puedo aún tener hijos?

**Comuníquese con su profesional de salud para obtener más información.**

**CUIDADO PERSONAL**

©2020 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. Aviso legal: Esta información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación

www.SpinalCordEssentials.ca  
SCE2-LE-Sd8-2020-01-28

# Introducción a la salud sexual

Sí. En general, la capacidad para tener hijos no se ve afectada en mujeres que padecen una lesión medular. Sin embargo, hay ciertos puntos que se deben tener en cuenta antes y durante el embarazo. Es recomendable que un especialista en lesiones medulares controle el embarazo. El hombre continúa produciendo esperma, sin embargo, la eyaculación y la calidad del esperma pueden verse afectadas. En estos casos, es posible emplear procedimientos específicos de recuperación de espermatozoides.

## ¿Debo tener aún relaciones sexuales con protección?

Sí. Es necesario continuar con el uso de métodos anticonceptivos cuando tenga relaciones sexuales. Es importante recordar que no todos los métodos anticonceptivos ofrecen protección contra las infecciones de transmisión sexual.

Otro elemento importante en la protección sexual es estar informado sobre la disreflexia autonómica. Si usted padece de una lesión torácica en la médula espinal en el nivel T6 o en un nivel superior, la actividad sexual puede causar disreflexia autonómica. Esto es una emergencia médica donde se produce un aumento peligroso de la presión arterial, junto con otros síntomas. La eyaculación u orgasmo pueden provocar disreflexia autonómica. Consulte a su médico para obtener más información.

Además, es importante mantener la piel sana y prevenir las úlceras por presión, para tener relaciones sexuales en forma segura. Luego de una lesión medular, es posible que corra mayor riesgo de que se formen úlceras por presión debido a la fricción o al movimiento en la cama. Realice siempre una revisión completa de la piel, luego de las relaciones sexuales.

## ¿Cómo hablo de sexo e intimidad con mi pareja?

Es muy importante tener una actitud abierta y honesta acerca de lo que necesita y desea. Hable con su pareja sobre sus habilidades físicas, necesidades de posicionamiento y zonas erógenas. Es importante que ambos estén contentos con la experiencia. Puede obtener sugerencias y consejos adicionales conversando con sus pares o profesionales.

**Comuníquese con su profesional de salud para obtener más información.**

**CUIDADO PERSONAL**

©2020 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. Aviso legal: Esta información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación

www.SpinalCordEssentials.ca  
SCE2-LE-Sd8-2020-01-28

# Introducción a la salud sexual

## Recursos para la salud sexual luego de una lesión medular

Podremos asistirlo a acceder a estos recursos cuando lo necesite.

Recursos	Sitio web y descripción
----------	-------------------------

**Comuníquese con su profesional de salud para obtener más información.**

**CUIDADO PERSONAL**

©2020 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. Aviso legal: Esta información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)  
SCE2-LE-Sd8-2020-01-28

# Introducción a la salud sexual

<p><b>Spinal Cord Injury Ontario: Sex after SCI</b></p>	<p><b>SciOntario.org</b></p> <p>Incluye dos webcasts:</p> <p>Panel de discusión profesional sobre sexo luego de una lesión en la médula espinal.</p> <p>Información sobre juguetes sexuales disponibles y cómo usarlos para mejorar su experiencia sexual, luego de una lesión en la médula espinal.</p>
<p><b>Spinal Cord Injury BC Sexual Health</b></p>	<p><b>SciSexualHealth.ca</b></p> <p>Este es un excelente recurso en línea que brinda información general y fácil de seguir, sobre la salud sexual luego de una lesión en la médula espinal.</p>
<p><b>PleasurAble: Sexual Device Manual for People with Disabilities</b></p>	<p><b>bit.ly/35Q9dSp</b></p> <p>Aquí se exploran varios dispositivos sexuales y se comparte información sobre seguridad, posicionamiento y lubricantes.</p>
<p><b>Sex and Paralysis Video Series (Dr. M. Tepper)</b></p>	<p><b>DrMitchellTepper.com/sex_and_paralysis_video_series</b></p> <p>Un terapeuta sexual explora posiciones sexuales para hombres y mujeres con lesión medular, zonas erógenas, soluciones para la disfunción eréctil, tantra asequible y el uso de vibradores.</p>
<p><b>Paralyzed Veterans of America (PVA): Sexuality and Reproductive Health in Adults with Spinal Cord Injury</b></p>	<p><b>bit.ly/2SkuAaz</b></p> <p>Guía orientativa para diversos aspectos de la salud sexual para personas con lesiones medulares.</p>
<p><b>Come as You Are</b></p>	<p><b>ComeAsYouAre.com</b></p> <p>Venta en línea de juguetes y dispositivos sexuales accesibles.</p>

Agradecemos a Parkwood Hospital por el uso de contenido.

<p><b>Comuníquese con su profesional de salud para obtener más información.</b></p>	<p><b>CUIDADO PERSONAL</b></p>
<p><small>©2020 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. Aviso legal: Esta información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación</small></p>	<p><a href="http://www.SpinalCordEssentials.ca">www.SpinalCordEssentials.ca</a> SCE2-LE-Sd8-2020-01-28</p>