

Salud y Sexualidad de la Mujer



<http://psicologa.proyectospulsor.cl/wp-content/uploads/2014/08/mujer.jpg>

1. Límites Personales

En la psicología el concepto de límites se entiende como el entendimiento del “Yo” aparte de las otras personas, es decir donde termino yo y empieza el otro. Donde estoy yo y donde ya no lo soy, que quiero y que no quiero. Todo esto es relacionado al tema límites. Cuando tengo claro mis límites sé que soy capaz de afrontar y que no, que siento o no siento con respecto a algo. Se lo que me gusta y puedo negarme a aquello que no me gusta. Los límites personales físicos, espirituales y psicológicos nos presentan al mundo como quienes somos y quien no somos.

- **Límites personales y fisiología femenina** – mecanismo de orden del espacio alrededor de la persona y su percepción instintiva del lugar que ocupan los diferentes objetos y personas en el espacio inconsciente, así como su rol y nivel de contacto con la persona. La mujer – por definición fisiológica – es espacio, y el hombre – dirección, si bien el tema de límites personales es básico para todo ser vivo, en la mujer este tema juega un rol muy importante en su salud física y psíquica.
- **Límites personales y relación con los padres** – los límites personales, ya que son un mecanismo instintivo están presentes desde “siempre”, es decir, podemos hablar de varias etapas, y en cada edad su desarrollo varía:
 - Prenatal
 - Durante el parto
 - Primera Infancia
 - Infancia tardía
 - Pubertad
 - Adulthood
- **Límites personales y primera experiencia sexual** – la primera experiencia sexual da la pauta fisiológica y emocional a la persona de la “consecuencia emocional” de lo que pasa cuando somos abiertos, auténticos e indefensos frente a otra persona. De esta primera experiencia depende mucho de la salud física y emocional de la persona.
- **Límites personales y elección de pareja** – la elección de pareja en este contexto sucede como un baile: “si ambas partes bailan al mismo ritmo el baile resulta”.

2. Abusos sexuales y “ofensas” sexuales

Es importante entender que el abuso sexual tiene una escala de nivel del abuso o de la ofensa, que puede variar entre comentarios abusivos, o miradas incómodas, hasta una violación, violencia y muerte. Todos los actos dirigidos a una persona sin su consentimiento y aceptación se pueden considerar diferentes niveles de abuso o ofensa sexual. Se denomina como sexual desde el concepto que, todos nuestros sentidos captan información sensorial – es decir sensual del mundo y lo perciben e interpretan.



<https://alwari.files.wordpress.com/2009/04/mujer-fuego.jpg?w=540>

- **Ofensas sexuales**
 - Miradas incómodas e intimidantes
 - Comentarios ofensivos
 - Bromas y bulling
 - Gritos e insultos
 - Postura ofensiva excesiva
- **Abuso sexual**
 - Violencia física
 - Violencia emocional
 - Violencia sexual
- **Estructura del trauma sexual**
 - División en tres estructuras:
 1. Niño original
 2. Niño traumatado
 3. Niño controlador
 - Estructuras resultado del trauma
 - Programas inconcientes fruto del trauma
- **Etapa del desarrollo en la que sucede el abuso:**
 - Prenatal
 - Durante el parto
 - Primera Infancia
 - Infancia tardía
 - Pubertad
 - Adulthood
- **Consecuencias fisiológicas y psico-emocionales**
 - Sexuales
 - Vida de pareja
 - Elección de pareja
 - Repetición de la violencia
 - La homosexualidad en las mujeres como forma de defensa a estos traumas

3. Qué es la línea femenina?

En la familia, podemos hablar de dos líneas que se juntan para formar pareja y familia, siempre primero se encuentran como pareja, después como padres, un hombre y una mujer. Por lo tanto en este primer encuentro como pareja hay ciertos programas inconcientes de los roles y funciones de cada uno, que se plasman en comportamientos, es decir, comportamientos que presentan a la otra persona, lo que se espera de un hombre o de una mujer. Si ambas partes coinciden en estas “espectativas” el encuentro llega a formar una pareja, esta formación puede durar minutos como años, y no siempre pasa al siguiente paso que es el encuentro como padres. De la misma manera, el encuentro como padres conlleva las expectativas de lo que se espera de un padre y una madre en la relación. Las líneas masculinas y las líneas femeninas son aquellos programas de expectativas que tiene cada persona fruto de su educación en su familia de origen y que es resultado de la experiencia de todas las mujeres u hombres de la familia.



<http://sexologiamujer.es/wp-content/uploads/2015/05/TALLER-DE-SEXUALIDAD-PARA-MUJERES-sexologiamujer-1080x675.jpg>

- **Historia de mitos y tradiciones relacionados con la sexualidad de las mujeres**
 - Virgindad y supervivencia del grupo
 - Patriarcado y matriarcado
 - Totem y tabu – la ley del padre
 - Neandertales y cromañones
- **Traumas femeninos**
 - Conciencia personal y conflictos con las normas sociales: “buena niña, buena chica, buena mujer, buena esposa, buena madre”.
 - Cultura y traumas “justificados” – mitos y creencias de la cultura ecuatoriana: machismo, violencia de genero, abuso sexual y ofensas sexuales, estereotipo de la “virgen Maria”.
 - Historias familiares y sus sintomas en la salud femenina – hijos perdidos, padres ausentes, madres abnegadas, etc.
 - Enfermedades de línea femenina
 - Abuso sexual y violaciones
 - Enfermedades venereas y su relacion con la psiquica
 - Fertilidad
 - Abortos
 - Orden de nacimiento

4. Roles psicológicos de las mujeres en la familia

Los roles psicológicos son aquellos programas de comportamiento que se consideran típicos de una persona en un momento y situación específica. Por ejemplo: el comportamiento típico de una mujer con respecto a un hombre, este rol es el rol de pareja. El rol de un padre, de un hijo, de un hermano, etc...



http://i.letrada.co/img/Tematico1_imagen2.jpg

- **Rol psico - biológico de lo femenino en la pareja**
 - La mujer como la unidad con la naturaleza
 - La mujer como fuente de energía
- **Rol psicológico de lo femenino en el sistema familiar**
 - Emocionalidad vs. límites
 - Vida y muerte
- **Roles psico - emocionales de hombres y mujeres en la pareja**
 - Seguir, crear y mantener vs. Servir y proteger y delimitar.
- **Subpersonalidades funcionales de la mujer adulta**
 - Niña
 - Amante
 - Esposa
 - Madre
 - Bruja, anciana y otros.

5. Preoperación – postoperación

La preparación psicológica para una operación relacionada con la esfera femenina tiene que ver con ciertos aspectos psicológicos importantes de tratar antes y después de esta.

- El Utero como símbolo de la feminidad
- El Utero – centro energético de las mujeres
- El Seno como símbolo de la maternidad
- El duelo de la pérdida
 - Histerectomía
 - Mastectomía
 - Abortos – espontáneos o planificados



<http://1.bp.blogspot.com/-dJMJeVwZ3MY/VZ7BFkBTvBI/AAAAAAAAABpE/qLDQq5AJPWk/s1600/Pastafrolla.jpg>