Empoderar la salud sexual de las mujeres

Dos mujeres comparten su camino hacia la salud sexual

March 1, 2021 By Tim Murphy

A medida que nos vamos haciendo mayores, la vida puede tornarse cada vez más ajetreada, tanto en lo profesional como en lo personal. Por este motivo a veces el sexo queda relegado. Sin embargo, esto no significa que nuestras necesidades de salud sexual desaparezcan o dejen de evolucionar.

Tomemos como ejemplo a Hollie Harper y a Cecilia Gentili, ambas de Nueva York. Harper cumplió 50 años hace poco y Gentili alcanzará esa edad el año que viene. A pesar de todas sus obligaciones, el sexo sigue siendo parte de sus realidades.

Harper, una comediante de stand-up afro-americana de Brooklyn, está casada y tiene dos hijos de 14 y 8 años. Para ella y su marido, al principio el sexo era una gran parte de la vida. “Siempre nos sentimos muy atraídos el uno por el otro y teníamos una vida sexual fluida, probablemente de dos a cuatro veces por semana”.

La llegada de las hijas cambió esa frecuencia. “Me pasaba el día cuidando a las niñas, cansada y exhausta, y no quería que nadie me tocara”, admite. “Quería que me dejaran tranquila. Pero por suerte, la base de nuestro matrimonio es una amistad muy fuerte, y así pudimos salir de eso”.

¿Cómo? ¡Agendando citas! “Para poder tener intimidad tuvimos que dejar a las niñas con la familia por una noche”. O cada uno llevaba a uno de los niños a la escuela y se encontraban luego en casa para tener sexo antes de que el marido de Harper tuviera que salir a trabajar.

La mediana edad le ha presentado a Gentili diferentes oportunidades. Se mantiene ocupada en su tarea de consultora y defensora de derechos de personas transgénero. Antes fue trabajadora sexual durante 30 años. Muchas personas trans, que descubren que la discriminación los deja afuera de trabajos tradicionales y del mercado de viviendas, comparten una historia similar. A medida que se fueron expandiendo la concienciación y los derechos trans, también fueron aumentando las oportunidades laborales.

Gentili dice que el desafío sexual en su vida después de haber sido trabajadora sexual, es haber descubierto lo que a ella le gusta, no lo que se supone que debe hacer.

“Aprendí como parar y ser honesta conmigo misma sobre lo que me hace feliz y me da placer”, dice. “Cuando el sexo es tu trabajo, es como una nebulosa, pero encontrar claridad en eso ha sido muy empoderador para mi salud sexual y mi sexualidad en general”.

Courtesy of Hollie Harper

De distintas maneras, tanto Harper como Gentili han dado pasos proactivos hacia un cuidado no solo de su salud sexual, sino de su propia felicidad. Eso es importante, dice Asa Radix, MD, PhD, director en jefe de investigación y educación de New York City’s Callen-Lorde Community Health Center, y vice director de la junta ejecutiva de American Sexual Health Association (ASHA).

La página web de ASHA, ashasexualhealth.org, tiene mucha información sobre salud sexual, incluyendo dónde encontrar un proveedor de salud sexual comprensivo cerca de ti.

“La salud sexual significa poder adoptar y disfrutar tu sexualidad a lo largo de tu vida, porque es una parte importante de la vida”, dice Radix. “A menudo, las personas piensan que sólo se trata de recibir tratamiento para infecciones de transmisión sexual (STIs), pero también tiene que ver con tu bienestar emocional y mental en relación con la sexualidad”.

Radix insta a que las personas sean abiertas y honestas con sus proveedores primarios de atención acerca de todos los temas relacionados con el sexo, incluyendo lo que él llama esos preocupantes “goteos y picazones” en la zona genital o anal, disfunción sexual o eréctil y traumas pasados, así como sobre haber sufrido coerción, o abuso verbal o físico en una relación de pareja.

“Es útil escribir una lista de preguntas o preocupaciones de antemano”, dice. “De esa manera es más posible que no te olvides ni que te pongas nervioso”.

Idealmente, dice Radix, un proveedor de salud abordará suavemente el tema de la salud sexual como parte de tu salud en general, pero no todos los proveedores de salud están entrenados para hacerlo, esto es algo que organizaciones como ASHA están tratando de cambiar. Él opina que si tu proveedor de salud no está abierto a escuchar tus preocupaciones acerca del sexo, tal vez tengas que buscar en otro lado.

Puedes querer hablar con tu proveedor de atención sobre hacerte pruebas de ITSs con regularidad, como el VIH, la sífilis, la gonorrea y la clamidia, aunque creas que estás en una relación monógama, no conoces con seguridad el historial sexual completo de tu pareja.

Puedes querer hablar sobre opciones preventivas, como condones, empezar la profilaxis pre-exposición para el VIH (PrEP) o vacunarte contra la hepatitis A o B, o contra el virus de papiloma humano (VPH), algunas de cuyas cepas se sabe que causan varios tipos de cáncer.

También puedes querer hablar sobre la incapacidad de sentirte sexualmente excitado, mantener una erección o tener un orgasmo. Un buen proveedor de atención puede ayudarte a determinar si dichos problemas están relacionados con efectos secundarios de los medicamentos que estás tomando, con baja testosterona o con depresión, ansiedad u otro tema de salud mental.

“La historia de cada uno es única”, dice Radix, “por eso no sientas vergüenza, porque el sexo está hecho para disfrutarlo”.

Esto es algo que Gentili ha ido descubriendo. Una cosa de la que se ha dado cuenta, dice, es que disfruta del sexo con personas de todas identidades sexuales y expresiones de género, no sólo con hombres cisgénero, que eran sus principales clientes cuando era trabajadora sexual.

“La mayoría de mis clientes querían relacionarse con una mujer con pene, pero no eran capaces de asumirlo completamente en sus vidas, sólo podían hacerlo en secreto, a través de una trabajadora sexual. Pero incluso cuando yo tenía sexo para divertirme, seguía relacionándome con tipos”, dice. “Nunca presté atención a cuánto me atraían otras clases de personas, pero darme cuenta de que me identifico completamente con la definición de pansexualidad ha sido algo muy reconfortante”.

Harper también mantiene una actitud abierta y creativa cuando se trata del tiempo de intimidad con su marido. Ahora con toda la familia encerrada en casa por el COVID-19, ella dice que tiene suerte de que los niños son lo suficientemente grandes para mandarlas a hacer mandados. “Si necesitamos más tiempo, les mando un texto para que vayan a buscar alguna otra cosa que me olvidé”, se ríe. “Se han convertido en criaturas muy hogareñas, pero ¡mi marido y yo necesitamos nuestro tiempo juntos!”.

Una vez que se abrazan, dice ella, se conectan, a pesar de las presiones de la mediana edad para

mantener todo bajo control en esta nueva pandemia. “Nos sentamos en la oscuridad y charlamos un rato”, dice. “Descomprimimos con solo recostarnos juntos”.

Pero no te preocupes, dice. “¡Siempre termina en sexo!”

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.
http://beta.docker.tusaludmag.com/article/empoderar-la-salud-sexual-de-las-mujeres