

... Hola, buenas noches. Seguimos ahora en la programación de la UNED con otros temas de salud. Vida y Salud es un espacio que elabora cada semana el curso de nivelación de los ayudantes técnicos sanitarios de la UNED. Son 20 minutos de información y educación sanitarias que en esta ocasión se van a centrar en aspectos sanitarios relacionados con la pareja. Vida y Salud es un espacio que elabora cada semana

Han preparado el programa de hoy los profesores del curso de nivelación de los ayudantes técnicos sanitarios Pedro Rodríguez Miñón y Encarnación Nou Vilas. Encarnación Nou Vilas ¿Cómo se relacionan salud y pareja? Realmente el hablar de la pareja supone el considerar una etapa de madurez emocional.

y un momento de estabilidad y de avance dentro del proceso del individuo. Pues se pueden tocar muchos campos, pero la pareja realmente es un grupo, un contexto en el que van a encontrarse dos personas y van a poder crecer y madurar personalmente e individualmente. Sí, entonces bueno, para hablar ya de la pareja en salud es necesario que conozcamos todo el proceso por el cual se forma o se constituye. Y en primer lugar pues sería la elección de pareja. ¿Cómo se elige la pareja o qué factores influyen en ello? Bueno, actualmente se está dando un doble fenómeno a la hora de la elección de la pareja. Y es por una parte que estamos viviendo una temprana vinculación afectiva con una pareja. Los jóvenes cada vez más tienden a iniciar relaciones de pareja estables de forma cada vez antes, de forma más temprana.

con buscas o deseando una garantía en cuanto a su temor o su miedo a la soledad y una cobertura afectiva. De modo que se da una especie de convivencia, de relación creativa fuera de la familia, que es lo que va buscando el adolescente, desvinculando de su propia familia. Aparte de esto, es una respuesta al futuro, es decir, se plantean ya unos... Hay una capacidad y una vivencia que es la que el joven cae en la cuenta de que su vida depende de él y entonces cada vez antes pretende buscar una garantía y una defensa ante una sociedad que vive como hostil. Eso es por una parte, es decir, cada vez las parejas comienzan antes, se busca esa estabilidad emocional, pero a la vez, y debido a una serie de factores socioeconómicos, pues esa formulación de estabilidad, llevado ya al terreno de la convivencia, debido a esas trabas económicas... A los problemas de búsqueda de un empleo más o menos con ciertas garantías, una residencia, se va a retrasar.

pasando más. Con lo cual, esto nos indica que, o podemos interpretar que hay un mayor grado de madurez personal en cuanto a que se ha desvinculado el establecer una pareja, o lo que se llama un matrimonio, y esperar a tener esas garantías, y se ha desvinculado de iniciar una serie de relaciones afectivas que le van a llevar a madurar y a sentirse mejor. Entonces, este doble fenómeno, que es un poco contradictorio, es el que está hoy por hoy quizá denominando o calificando cómo se produce la elección de pareja. Por otra parte, hay una serie de factores que intervienen, principalmente son factores emocionales, pero aparte de esto hay unas situaciones que favorecen, hay unos ambientes y unos contactos personales, generalmente las parejas se van a iniciar o se van a establecer dentro de las personas conocidas, entonces esos lugares, esos ambientes que se van a establecer, que se están normalmente contactando con ellos, es donde hay más probabilidades de que se establezca.

esa relación estable. Uno de los factores puede ser la espontaneidad y la independencia. Hoy por hoy se ha ampliado un poquito el territorio de contactos, ya no nos limitamos a un barrio o un pueblo, ya tenemos facilidad para establecer mayor número de contactos. De todas maneras, esto siempre se produce dentro de un límite. Sabemos que están influyendo estructuras personales, están influyendo los propios esquemas educativos, lo de que todos tendemos a escoger dentro de un cierto límite la pareja que más nos atrae emotivamente, que es el principio que produce esa atracción emotiva, y posteriormente ya se analizan o se valoran lo que sería la conveniencia para ambos de continuar con esa relación para por fin establecer un compromiso. O sea que hoy lo que podríamos definir, o como se caracteriza la elección de pareja, es que hay más tiempo para vivir en pareja. Y sin embargo han desaparecido algunas situaciones o algunas preocupaciones prefijadas.

que existían hace unos cuantos años. Bien, esto, durante el proceso de evolución o de formación, o mejor dicho, de consolidación de la pareja, ¿qué etapas hay en este proceso, si es que existen? ¿O se puede hablar de etapas realmente? Bueno, hay que considerar que la pareja casi casi va a llevar medio siglo juntos, vamos a estar diciendo medio siglo juntos casi, en una pareja estable, vamos a dejar aparte por un momento, o a dejar de un lado lo que sería el tema de desestructuración de una pareja, el tema de separación, pero una pareja puede llegar hasta 50 años juntos, lo cual es un hecho importante, cuanto menos. La primera etapa que podemos considerar es algo bastante determinante, que es el pasar de ser hijo a ser amante, es algo que debemos ir aprendiendo, es cuando se inician todo el tema de los escarceos, los ligues, hay un esquema antiguo que hoy se está cambiando, que es el pasar de repente de ser hijos, esposos y padres, que es el esquema tradicional, pues hoy ya se pasa a ser hijos, y ahora estamos hablando de trabajos que lambre nosotros y artificiamos como sawyer y como tibias en variedad, de la tercera etapa que Bahasa Afganistana entonces te decía que Hab altern note auténtica, Ok? Y como el-, 하니까 un poco de titán, así que debería stop para int toughest, esto lo tengo que hacer de ayer. Bueno, pero poneiden las verdes patas, y vean♦ Have balance. Y es una cosa sepecial,

antes, tal vez a establecer una relación de matrimonio y por fin a ser padres. Es un escamien desde abajo más que impuesto por unas condiciones sociales. Otra de... Aquí sería importante la primera vez, la primera relación sexual es un hito importante. Otra etapa serían los comienzos de la vida dúo, en donde aparecen una serie de decisiones como es plantearlo desde el punto de vista del enamoramiento, desde el punto de vista de la convivencia. Aquí también suele salir el tema de ser compatibles o incompatibles y a lo mejor aquí habría otro registro que establecer que sería el de compartir más que el de ser compatibles. Y luego es cuando ya empieza a desenmascarse, cuando ya se plantean las realidades sobre el dar y el recibir dentro de la pareja. Está esa primera etapa de simbiosis en la cual coincidimos, una segunda etapa en la que de alguna manera nos diferenciamos, cada uno va buscando sus propios intereses. Va haciendo su mundo, sus proyectos fuera de la pareja y una tercera en la que esos proyectos se comprometen.

meten dentro de la pareja. Por fin, lógicamente, otro momento importante es la llegada de los hijos, buscar un tiempo de pareja sin hijos, cómo llegan esos hijos, si son deseados o si son buscados, que es algo que hoy ya podemos decidir, y el sitio que esos hijos tienen dentro de la pareja. Hay un periodo largo de educación de los hijos, en donde también se establecen y aparecen una serie de criterios de situaciones reales bastante complejas. Otro

momento podemos indicarlo cuando los hijos comienzan a irse, y por fin otra etapa sería cuando vuelve otra vez la pareja a reencontrarse, después de que los hijos han abandonado la familia. Aquí está el tema del síndrome de la sobred, que seguramente después trataremos de alguna manera. Aparece la menopausia en la mujer, la andropausia en el hombre, o lo que se llama la andropausia en el hombre. Y luego hay algo importante que no es conveniente olvidar, que es lo que llamaríamos la erótica del otoño. La erótica del otoño es la erótica del otoño, que es la sexualidad de los ancianos, de los viejos, que es algo que

está ahí, que puede ser muy enriquecedor y que está claro que también va a depender de lo que ha pasado entre esas etapas. Sí, una vez entonces que se ha consolidado la pareja, siempre es posible que aparezcan algunos problemas que creen conflictos entre ellos y perjudiquen de alguna manera la convivencia. ¿Cuáles son estos conflictos más comunes que pueden afectar o que se manifiestan en la pareja? Bueno, una de las razones por las cuales suelen aparecer discordias en la pareja, una de ellas es la inmadurez. El hombre se casa para ser mimado, busca un sustituto o continuación de la madre. La mujer se casa para ser protegida, en este caso, y busca un sustituto o continuación del padre. Son relaciones realmente paternofiliales, infantiles y bastante inmaduras. Y además, el otro es una compensación muchas veces de las carencias e inmadureces personales. Otro de los problemas, otro de las razones que generan discordia son los celos. Y aquí cuando hablamos de celos, ¿qué es lo que se hace? ¿Qué es lo que se hace? ¿Qué es lo que se hace? Cuando hablamos de celos ya nos referimos a celos tanto personales como personales.

como profesionales o de ideales o de realizaciones en la vida, pues que tú eres más que yo, tú estás haciendo aquí, ahora hace falta dedicar más tiempo a mí porque hago cosas más importantes. Eso que hoy, por ejemplo, el hecho de que la mujer haya salido fuera de casa a trabajar y a realizarse, pues ha creado esta nueva dificultad en muchos casos, lo de ser la pareja de uno de otro. Otro de los problemas es el dominio, el hecho de que la relación se establece, que uno de ellos, generalmente el hombre es el dueño, es el que manda, y la mujer es la esclava, la que obedece. Esto se mantiene debido al aguante de la mujer, generalmente, porque plantea la convivencia en niveles de impacto de no agresión. Entonces ella, por no crear más problemas, aguanta. Ahí falta una decisión, está muy claro. Otro de los problemas es el, lo podríamos llamar el fallo, la equivocación a la hora de comprometerse, esas parejas que están continuamente recriminándose o recordando que fue una equivocación, que si vuelven a... si vuelven a tener la oportunidad de decidirse.

no vuelven a comprometerse, pero que sin embargo no son capaces de tirar hacia adelante. Otro de los problemas que ya se ha comentado un poquito es esas parejas que están gobernadas por la suegra, esas parejas en las que la madre de uno o de otro está interviniendo, no considera límites en la pareja y por lo tanto crea tensiones, normalmente es por un excesivo mimo y plantea que la pareja de su hijo o de su hija lo ve como un rival. Generalmente lo que sí nos sucede a casi todos es el que suelen aparecer innumerables quejas, quejas que pueden servir en cierto modo para romper la monotonía y para anticipar reconciliaciones, pero que hay que escucharlas y hay que profundizar un poquito en ellas porque a veces están hablando de profundas insatisfacciones. Una de las facetas más importantes es la que se refiere a las relaciones sexuales, que muchas veces se empeora por falta de información. O por falta de conocimientos.

En este sentido, algunas veces tenemos unas actitudes ya preestablecidas que impiden que la relación sea todo lo adecuada que debiera ser. ¿Cuáles son los problemas que surgen y cómo se pueden solucionar? En cuanto a los problemas de la convivencia dentro de la pareja, a nivel de convivencia sexual, generalmente hay una serie de hechos claros y hay una serie de errores que todo hombre y toda mujer debe conocer. Listados así muy rápidamente, en cuanto a la mujer, pues reconocer que tiene su propia sexualidad, que es una persona asexuada y que merece la pena vivir y expresarse como mujer. El que esa sexualidad no es comparable con la del hombre, es diferente, es otra cosa diferente, que toda comparación es una jerarquía o supone una jerarquía. Que esa sexualidad de la mujer puede vivirla en cualquier edad. Que lo de la menopausia no es el final de la vida sexual, ni mucho menos. Otro tema es la masturbación femenina, el hecho de conocer su propia sexualidad.

su propio cuerpo y el hecho de considerar eso como un valor positivo, el gustar sensaciones, el conocer y el tener mayor capacidad para compartir lo que puede sentir con su cuerpo. La expresión del deseo sexual, que está mal vista en la mujer y que sin embargo es más bien un gesto de sinceridad más que un gesto de vergüenza, como se considera a veces. Tener en cuenta que la mujer tiene un ritmo cíclico, es que hay una variación en el deseo y en la expresividad sexual según el ciclo menstrual, no se siente igual al principio que a la mitad que al final del ciclo. Hay que vivir el placer sexual más que ir a la búsqueda y captura de un orgasmo, que es algo que se ha sobrevalorado bastante. Muy importante es que el proceso de liberación sexual es gradual, no podemos pegarnos en pachos, que hay que hacerlo gradualmente, poquito a poquito, que detrás tenemos una serie de condicionamientos de represión que hay que contar con ellos y que la sexualidad es algo más de esos diez minutos en los que tenemos una relación por la noche, que es algo más amplio. En cuanto al hombre, errores importantes son la sexualidad, que es algo que se ha sobrevalorado bastante, que es algo que se ha sobrevalorado bastante, que es algo que se ha sobrevalorado bastante. El pensar que hay un deseo permanente.

y sobrevalorar la erección. Lo importante es la erección. Muchas veces eso es un error grande. La influencia del tamaño de los genitales es un error que creo que está suficientemente claro. El tema de la respuesta sexual, es decir, el hombre responde sexualmente por un mecanismo que precisa de una serie de sensaciones eróticas y que podemos fomentar mediante la sensualidad, buscándolo. Pero que eso no es algo que podamos controlar voluntariamente. El intentar emular unas prácticas sexuales de etapas atrás, es decir, cada etapa, cada momento, tiene su manera de vivir la sexualidad. Y muy importante también es el tema de que el hombre, generalmente en la relación sexual, vive la relación como una puesta a prueba de su virilidad. Y bueno, la relación es otra cosa diferente. Suele pecar también el hombre de que suele ir al grano y bueno, ahí se pierde un montón de cosas como son sensaciones, pararse, acariciar, mirar, acercarse, una serie de posibilidades que está perdiendo y desde luego pensar que la mujer no es men.

O sea, ese es otro error. ¿Qué hay que gozar? El objetivo en pareja sería gozar como personas completas, sin inhibiciones, sin prejuicios y sin culpabilidades o coacciones. Sería nuestro objetivo. Bueno, nos has enumerado entonces bastantes problemas que pueden surgir a la hora de la relación sexual en la pareja. ¿Qué se puede hacer entonces en este sentido? Y si te parece comentar un poco qué estáis haciendo también en el Centro de Promoción de Salud de Coslada al respecto. Bueno, al respecto de estos conflictos o de

estos problemas, aparte de esto que hemos comentado de informarse, pues sería cuestión de tener en cuenta una serie de puntos a considerar dentro de la sexualidad, como es para mejorarla, que sería el conocer la higiene, la higiene sexual, qué medidas son las principales a tener en cuenta. Por ejemplo, en cuanto a la mujer, que los olores naturales de los genitales femeninos no son malos, ni ofensivos.

mucho menos, que las duchas vaginales y desinfectantes y desodorantes que se están utilizando son potencialmente dañinos, que pueden estropear la flora y que pueden crear más problemas, que para mantener una mínima higiene sexual es suficiente con utilizar agua templada y limpiar bien los picos de los labios y el capuchón del clítoris, que no se usen jabones o desodorantes o detergentes antibacterianos, que una medida importante es que después de evacuar es conveniente limpiarse siempre de delante hacia atrás, no de atrás hacia delante y generalmente no solamente limpiarse con papel sino intentar lavar la zona anal, por las bacterias y esta zona que es... que las duchas vaginales frecuentes pueden alterar el equilibrio natural de la vagina y esto en cuanto que si siente cualquier mal olor que eso puede ser un síntoma de una infección y que por lo tanto es conveniente una revisión médica y que si hay frecuentes irritaciones... ..fragilizaciones vaginales pues que es conveniente el...

utilizar sobre todo ropa interior de algodón que transpira mejor. En cuanto al hombre, pues que use un jabón neutro en su higiene personal, que cuide toda el área genital y la zona que le rodea, principalmente los pliegues de la piel y debajo del prepucio, pues si no hay una circuncisión. Lo mismo pasa en cuanto a la evacuación, pues lavarse un poquito, lavarse el área anal y no dejarlo simplemente con limpiarse con papel. Otro de los problemas a solucionar dentro de la pareja es la elección de... el poder decidir el número de hijos que se desean, la elección de un método anticonceptivo. No vamos a entrar con los métodos anticonceptivos, que esos se pueden conocer, pero sí algunas claves. Muy rápidamente algunas claves para elegir un método serían pues que sean eficaces, que esos métodos... que conozcamos su eficacia, que sepamos si son métodos inocuos, que sepamos que no afectan a la salud, que sean aceptados por ambos, por las dos personas que los van a...

a estar viviendo, que hay que pensar que esto es para solucionar un problema, no para crear otro, que sean simples y de fácil, fácilmente realizables, que se conozcan en sus mecanismos, que podamos acceder a ellos con facilidad, que no obstaculicen el desarrollo de la relación sexual y que incluso sepamos hasta cuando hay algún fallo o algún problema cómo administrarlo y posiblemente el cambiar, el poder cambiar de método y conocer si estamos decidiendo un método reversible o irreversible. Yo en un momento dado puedo cambiar, por lo tanto es conveniente utilizar un método reversible. Sería importante reseñar que no hacen falta, que hay una serie de formas de relación que no requieren métodos anticonceptivos, pues como son relaciones sin penetración o relaciones en las que la zona genital no es la más importante. Esto en cuanto al tema de métodos, a la hora de decidir que esto hoy lo tenemos al alcance de la mano, pero que es uno de los problemas principales que tienen los jóvenes y por ahí es por donde estamos principalmente trabajando. En el centro de Coslada, en el centro...

Municipio de Promoción de la Salud, poniendo en marcha un programa de jóvenes de sexualidad y anticoncepción, dirigido a jóvenes de 14 a 20 años, en un primer momento con vistas a reducir el número de embarazos no deseados, pero con vistas, en el fondo, a

mejorar la sexualidad y a dotar de una serie de métodos anticonceptivos que ayuden a vivirla de manera más placente. Finalmente, con fines prácticos e informativos para nuestros oyentes, ¿podría ser recomendable algún libro o algún centro al que se pudiese acudir en busca de ayuda e información? Aparte del centro de la Ecosalada, ¿no? Bueno, estos centros generalmente son municipales y tienen una limitación en cuanto a la cobertura. Está claro que los centros que hay, generalmente se puede acceder a cualquier guía en bastantes lugares. Y quizá, como algo que todos podemos conseguir y manejar, hay un libro muy interesante que en su momento fue bestseller, en ejemplo, de la historia de la vida de los hombres y de la vida de las mujeres, que es el libro de Alex Comfort, que tiene varias traducciones.

según la editorial, El placer del sexo, el juego del sexo, es como se llama, el subtítulo es Guía ilustrada del amor, y es un libro bastante ameno, que se lee bastante bien, no es la típica enciclopedia, y nos plantea bastantes alternativas y sobre todo el juego de la imaginación. Es un libro bastante manejable para leer los dos y para comentar la pareja. Bueno, pues ya no nos queda más tiempo para hoy, ha quedado tema para rato, entonces solamente nos queda concluir en que actualmente parece que hay más tiempo para vivir en pareja, menos condiciones prefijadas para iniciar la vida en ella, y vemos que pueden ser bastantes los conflictos y problemas sexuales, pero también hemos visto que puede mejorarse, quizá a través del cambio de actitudes, la higiene y la planificación familiar. Nada más, buenas noches. Encarnación Neuvilas y Pedro Rodríguez Miñón fueron por parte de la UNED los dos profesores que han participado hoy en Vida y Salud. Nuestro invitado es el señor José Luis Cárdenas,

El invitado fue Carmelo González, psicólogo y sexólogo del Centro Municipal de Promoción de la Salud de Coslada en Madrid. Gracias a los tres por su colaboración. El martes que viene en Vida y Salud hablaremos de algunas enfermedades de transmisión sexual. Y ahora ya vamos a dar paso a las noticias de la UNED. Después volveremos en Psicología Hoy.