

Rompe
el hielo

GynFeel®


Gynea



 **KERN**
PHARMA

Salud sexual

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud sexual se define como **“un estado de bienestar físico, emocional, mental y social** relacionado con la sexualidad. Para que la salud sexual se logre y se mantenga, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y ejercidos en su plenitud”.

La sexualidad es una parte integral de la vida humana, influyendo directamente en la calidad de vida.¹

En la mujer, puede estar condicionada por aspectos fisiológicos, psicológicos, influencias socioculturales y por las relaciones interpersonales.²



¿Cómo mantener una correcta vida sexual?



Ama tu cuerpo y concéelo: hay varios aspectos de la imagen corporal que pueden mejorar la satisfacción sexual.³

Realiza ejercicio con moderación: mejora el sexo porque estimula la circulación en la zona pélvica y genital y ayuda a aumentar la excitación en la mujer.⁴

Habla de sexo con tu pareja.¹

Cuida tu relación: la vida sexual mejora cuando la relación con tu pareja es buena.

Sé creativa: el sexo va más allá de la penetración, la mente también tiene un papel importante. Ciertos comportamientos o juegos pueden ayudar.⁵

Infórmate: lee libros o páginas web sobre sexo.

Prioriza la Calidad a la Cantidad.

También es importante **eliminar ciertos mitos**, como por ejemplo que con la edad tiene que disminuir la actividad sexual. Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), hasta los 65 años, el 80% de las mujeres realizan prácticas sexuales.⁶

A cada problema, su solución



Los problemas sexuales en la mujer son mucho más frecuentes de lo que pensamos: se estima que aproximadamente **al 40-50% de las mujeres han sufrido al menos un problema, independientemente de la edad.**⁷

A pesar de ello, hoy en día muchas mujeres **sufren estos problemas en silencio.** Solamente un tercio de las mujeres consulta sus problemas con un especialista.⁶

Es muy importante buscar asesoramiento y ver cuál es la causa para poder responder ante ella.

Existen diferentes situaciones durante la vida de la mujer en las que se producen cambios fisiológicos, principalmente debido a cambios hormonales (bajada de estrógenos y testosterona), que pueden alterar el bienestar en la sexualidad, como es:



- Toma de anticonceptivos
- Después del parto
- Durante la transición a la menopausia (perimenopausia)
- Después de la menopausia (postmenopausia)

Posible causa	Posible solución
Efectos secundarios medicamentos	Consulte con su médico para buscar alternativas o tratamientos adicionales
Sequedad y dolor en la zona genital	Uso de lubricantes/hidratantes o fisioterapia de los músculos de la pelvis En caso de atrofia, consultar con su médico para un posible tratamiento hormonal
Alteración del estado de ánimo	Consulte con su médico sobre la necesidad de realizar terapia psicológica o un tratamiento
Disminución del deseo sexual	Consulte con su médico sobre la necesidad de tomar medicamentos o complementos alimenticios

GynFeel®

es un complemento alimenticio
formulado para **mejorar la salud
sexual de la mujer**

REFERENCIAS:

1. Molero F. *et al* "Sexo más allá de los 50" MenoGuía AEEM 2014.
2. Basson R. "The Female Sexual Response: A Different Model" *J Sex Marital Ther* 2000; 26(1) 51-65.
3. Pujols Y., Meston C.M., Seal B.N. "The Association Between Sexual Satisfaction and Body Image in Women" *J Sex Med* 2010; 7:905-16.
4. Karatas *et al* "The Evaluation of Clitoral Blood Flow and Sexual Function in Elite Female Athletes" *J Sex Med* 2010; 7:1185-9
5. Ashdown B.K, Hackathorn J., Clark E.M "In and out of the bedroom: sexual satisfaction in the marital relationship" *Jiss* 2011; 2(1):40-57.
6. Instituto nacional de estadística: Resultados de la Encuesta Nacional de Salud Sexual 2009.
7. Nappi R.E *et al* "Female sexual dysfunction (FSD): prevalence and impact on quality of life (QoL)" *Maturitas* 2016; 94:87-91

