



# Sexualidad y Trauma: Aportes desde la Sexología



Nicole Baumgartner Loeb  
Psicóloga Especialista en Sexualidad y Trauma  
@sexualidadconsentida  
nicole@sexualidadconsentida.com




1

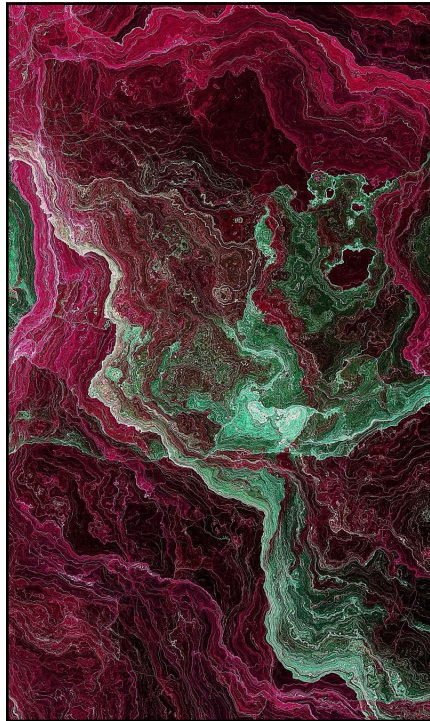


## ¿Qué es el trauma?

- ❖ Trauma, etimológicamente, proviene del griego que significa “**herida**” (efecto más que evento).
- ❖ El trauma se relaciona con la exposición a un acontecimiento que **se percibe** como una **amenaza a la seguridad/integridad psicológica y/o física, a la supervivencia**.
- ❖ Resultado de haber sobrevivido a un **evento único** o un trauma **crónico a largo plazo**.

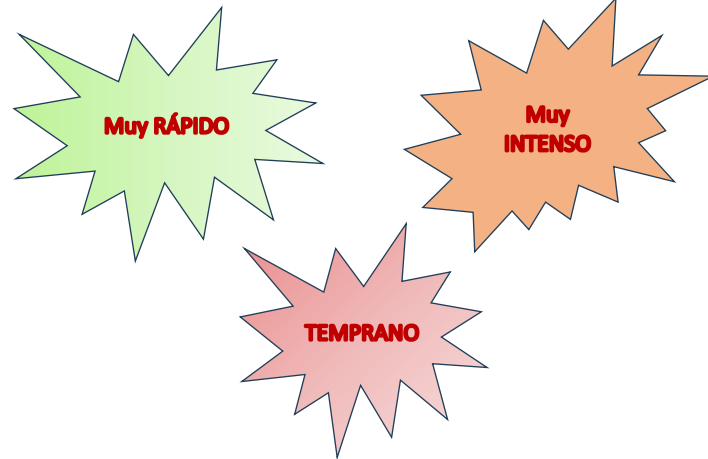



2



## ¿Qué es el trauma?

❖ No hay recursos para el afrontamiento. Porque es...



3

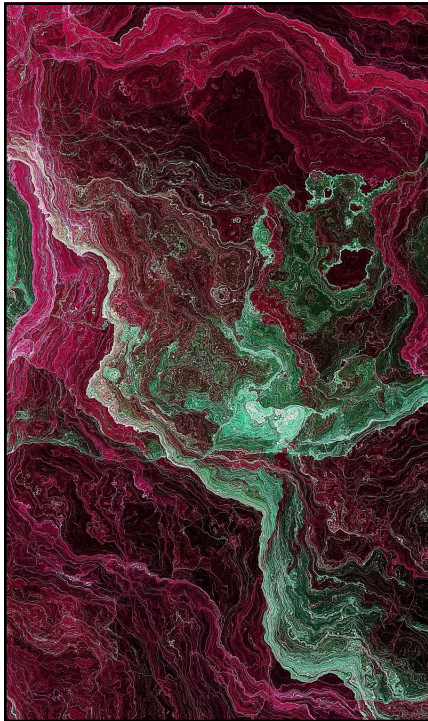
## ¿Qué es el trauma?

- ❖ **Subjetividad** de quien lo experimenta.
- ❖ No es sólo lo que a la persona le sucede en sí, sino **cómo la persona lo experimenta**. El trauma está en el sistema nervioso, no en el evento (cómo el cuerpo reacciona a ese evento/s).



4



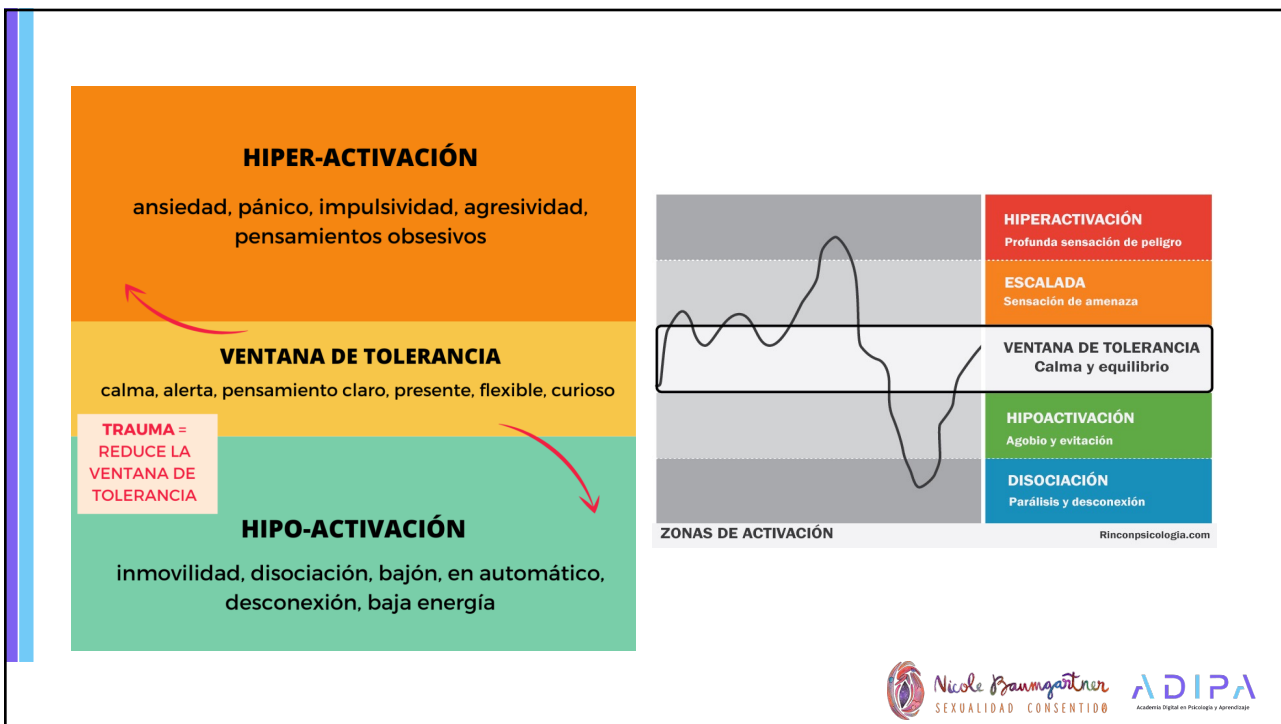


## ¿Qué es el trauma?

- ❖ Tiene un impacto en: **Nuestro Cerebro, Nuestro Cuerpo, Nuestras Relaciones** (con nosotrxs mismxs y con otrxs).
  - ❖ Afecta nuestra capacidad de estar en **el aquí y ahora/presentes**: Irse al pasado, Desconectarse, Estar muy hiperalerta al entorno.
  - ❖ Se afecta la **regulación emocional**:
  - ❖ Ya sea porque estamos **sobrepasados** por emociones y sensaciones (**hiperactivación**).
  - ❖ Estar **entumecidos y apagados** (**hipoactivación**). “No tener sensaciones/emociones/sentimientos”. Ir por la vida más como “robots”, sin sentir.
    - *Ambos estados pueden intercambiarse en una persona, en distintos momentos.*



5



6

**TEORÍA POLIVAGAL**

**SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO**

- SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO
- SISTEMA NERVIOSO PARASIMPÁTICO
  - VAGO VENTRAL
  - VAGO DORSAL

**TEORÍA POLIVAGAL: entendiendo el sistema nervioso**  
Adopted from Deb Dana, LCSW

**Ventral Vagal**  
Me siento conectado con el mundo

**Simpático**  
Estoy en peligro. Necesito huir o defendirme

**Dorsal Vagal**  
No puedo hacer frente. Estoy colapsado y apesadumbrado

**Nicole Baumgartner**  
SEXUALIDAD CONSENTIDO

**ADIPA**  
Academia Digital en Psicología y Aparentado

7

**TRAUMA:  
SISTEMA NERVIOSO  
AUTÓNOMO DESREGULADO**

**Nicole Baumgartner**  
SEXUALIDAD CONSENTIDO

8





# Trauma

- Energía Vital/flujo de la vida



9



## ¿Qué es el trauma?

➤ LO QUE PASÓ QUE NO DEBIÓ HABER PASADO...

➤ LO QUE NO PASÓ QUE DEBIÓ HABER PASADO...



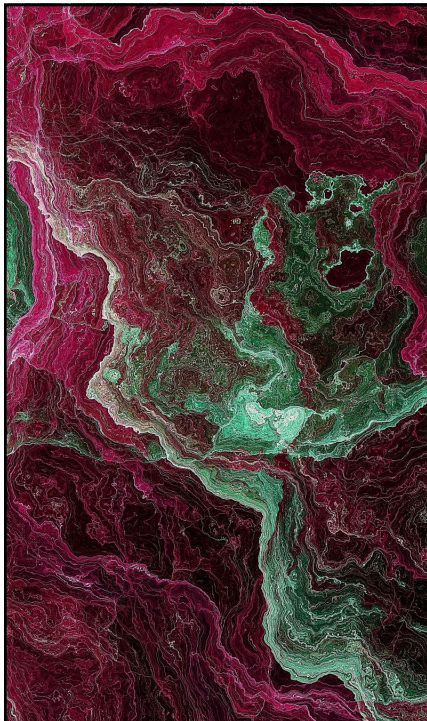
10

## Apego, Trauma y Sexualidad

La **regulación de la actividad fisiológica** obtenida por el infante a partir de la relación de apego bebé-cuidador, va a dar cuenta del equilibrio, o no, entre la activación de los **sistemas simpáticos y parasimpáticos**, así como entre la **autorregulación** (o regulación interna) y la **regulación relacional** (o regulación externa).

**Conocimiento/memoria procedural implícito** de las relaciones interpersonales que surge en la relación bebé-cuidadores y constituye el **origen de la sexualidad**. Ya desde que nace el bebé se le enseña entonces de **Sexualidad**, es decir, de **cómo estar con el otro y de la interacción corporal/afectiva**.

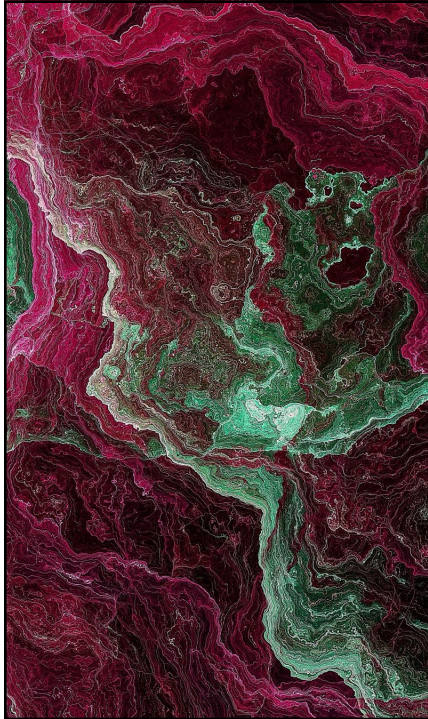
11



## ¿Qué es el trauma?

- La diferencia de si algo es traumático o no, depende del grado de **abrumación** y qué tanto evoca en la persona la **respuesta subcortical/respuestas de supervivencia** (hiper o hipoactivación).

12



## ¿Qué es el Trauma?

- ❖ “El trauma es un **chaleco de fuerza** interno creado cuando un momento devastador queda **congelado** en el tiempo. El trauma ahoga el desarrollo del ser e inhibe nuestros intentos de **avanzar** en la vida. Nos **desconecta** de nosotros mismos, de los demás, de la naturaleza y de nuestro espíritu. Cuando somos dominados por una **amenaza**, nos **congelamos** de miedo, como si nuestras **energías instintivas de supervivencia** estuviesen vestidas y prontas para salir, pero sin ningún lugar adonde ir” (P. Levine).

13

## Gato-León

- ❖ Las respuestas de supervivencia son adaptativas y pueden salvar nuestra vida (diseñadas para protegernos). Pero respuestas adaptativas pueden volverse **crónicas**.
- ❖ Sistema tiene estas reacciones para **mantenernos vivos** y ojalá en **bienestar**. Si es vivos y no en bienestar, eso preferirá nuestro organismo (la vida).



14



## El Trauma y el Cuerpo

*“El trauma no está allá afuera, el trauma está inscrito en el cuerpo, en reacciones somáticas y emocionales automáticas”  
(Van der Kolk).*

- ❖ El trauma es una **reacción somática**, tiene efectos físicos.
- ❖ El trauma puede permanecer en el cuerpo mucho después de que ocurrieron los incidentes. Experiencias traumáticas retenidas corporalmente.
- ❖ **Cuerpo: territorio de sexualidad**



15

## Sexualidad y Trauma

- ❖ El trauma sexual suele asociarse a disfunciones y dificultades sexuales, pero no se suele hablar mucho sobre el impacto que tiene el trauma/PTSD general (no sexual exclusivamente) en la función sexual.
- ❖ Esto hace que personas se pregunten: “¿Por qué me pasa esto en el sexo? Si yo no tengo ningún trauma sexual. Supuestamente el sexo debiese ser placentero”.
- ❖ Síntomas de PTSD pueden predecir (pronóstico) problemas sexuales: el **sistema nervioso** sigue respondiendo al trauma.
- ❖ **Para sentir placer y entrar en conexión es preciso sentirse relajado y seguro: el sistema nervioso debe estar regulado.**



16



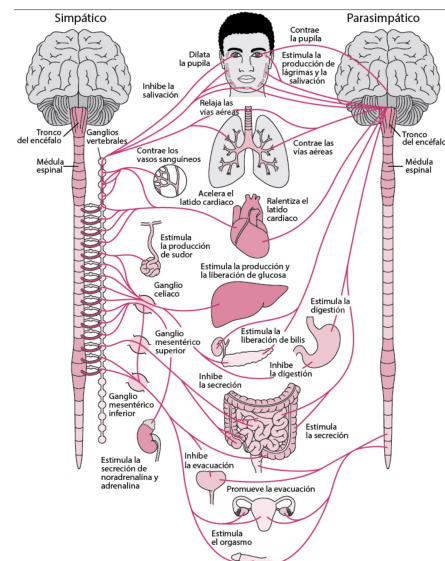
## Sexualidad y Trauma

- ❖ En el cuerpo vive la **respuesta de lucha, huida o congelamiento** (supervivencia). Esas respuestas corporales y somáticas aparecen en la respuesta sexual y son gatillantes: **“hay peligro”** es el mensaje. *“Mi cuerpo no responde de una manera que me permita experimentar placer”*.
- ❖ **Impacto en la vida sexual debido al trauma:**
  - ❖ **Respuestas fisiológicas** propias del trauma que afectan la respuesta sexual.
  - ❖ **Pensamientos cognitivos** (vinculados a la propia identidad y al trauma): *“¿Merezco el placer? ¿Estoy a salvo? ¿Puedo confiar en mi cuerpo?”*.

17

## Sexualidad y Trauma

- ❖ Funcionamiento del **sistema nervioso autónomo**: controla procesos corporales internos como la **respuesta sexual** → controla las respuestas automáticas del cuerpo como la respiración, la digestión, la presión sanguínea, los reflejos involuntarios, la erección, la lubricación y la eyaculación, entre otras.
- ❖ Tanto el **sistema simpático** como el **parasimpático** participan en la respuesta sexual.
- ❖ El deseo está regulado por el sistema nervioso simpático, y la **excitación** está regulada por el **parasimpático**, hasta el final de la excitación y el consiguiente **orgasmo**, que están regulados por el sistema nervioso **simpático**.
- ❖ **Teoría Polivagal** → Estado **parasimpático vagal-relajado**: espacio en el cual podemos sentir deseo/excitación sexual.



18

## Trauma y Sexualidad

- *“El trauma reemplaza los patrones de conexión con los patrones de protección” (S. Porges).*
- *“El impulso de sobrevivir – El anhelo de conectar” (Deb Dana)*
- ❖ La **Sexualidad** busca un encuentro con otrx, una completitud, que no es sólo fisiológica, sino **profunda e inconsciente**.

## Trauma Sexual

- ❖ Sexualidad: uno de los impactos posibles del trauma sexual.
- ❖ **Violencia sexual**: es un término **no legal** que funciona como un **paraguas** e incorpora distintos tipos de violencia: violación (penetración no deseada en cualquier orificio del cuerpo a través de una parte corporal o un objeto), abuso sexual, tacto no consensuado, forzar a alguien a tener cualquier tipo de acto sexual.
- ❖ Violencia sexual: **evento facilitador de la experiencia traumática**.
- ❖ **Definición Trauma sexual**: cualquier síntoma persistente físico, emocional, psicológico producto de una agresión de tipo sexual (incluyendo todo el paraguas de la violencia sexual).

## Violencia Sexual:

- Abuso Sexual: *“todos aquellos comportamientos con trasfondo sexual que **invaden los límites** de la persona, especialmente si es un(a) niño(a), crean un interés no directamente deseado por el otro, produciendo condiciones tales que no se puede huir del deseo del abusador, condena al sujeto a un sentimiento de culpa o a un sentimiento de profunda y dolorosa confusión”, “todo esto en un contexto de **relaciones asimétricas de poder**, donde puede estar presente la asimetría en cuanto a la **edad y el rol** del abusador, como la asimetría de la **fuerza**” (Stupiggia, M.).*

## Violencia Sexual

- ❖ La violencia sexual **no sólo está referida a la fuerza física**, sino que involucra diversas y variadas formas de coacción, agresiones y abusos en torno a la sexualidad. Implica una **relación de sometimiento** entre agresor y víctima, en la cual ésta última **rechaza implícita o explícitamente** el acto sexual o bien se encuentra **incapacitada para consentir** por **falta de discernimiento** (San Martín, Viera, Gutiérrez & González, 2002).



## Afectaciones en la Sexualidad tras el Abuso Sexual

- ❖ *“Desde un punto de vista adaptativo, el cerebro da prioridad al dolor antes que al placer, puesto que la supervivencia individual tendría preferencia sobre la reproducción; por ello, el impulso sexual se inhibe fácilmente ante situaciones de peligro en cualquier especie” (Gómez, 2009).*
- ❖ La situación abusiva es considerada una situación de peligro por la persona agredida y por ende **la sexualidad queda teñida de esa condición de peligrosidad.**
- ❖ *El impulso sexual es sensible al pasado, a la biografía, a las expectativas, a los contextos; por tanto, a la subjetividad.*

## Afectaciones en la Sexualidad tras el Abuso Sexual



## Sintomatología Sexológica en Sobrevivientes

- **Evitación, temor o falta de interés** en el sexo.
- Ante el **contacto** experimentar **sentimientos negativos** como **ira, asco o culpa**.
  - **Dificultad para excitarse o para sentir sensaciones**.
  - Sentirse **distante o no presente** durante el sexo (disociación).
- Estado de **hipervigilancia y alerta** que puede llevar a una hipersensibilidad ante la estimulación.
- Experimentar **sensaciones, emociones, pensamientos e imágenes sexuales intrusivas o perturbadoras (flashbacks)**.
  - **Comportamientos sexuales compulsivos y de riesgo**.
  - **Dificultad** para establecer o mantener una **relación íntima**.
    - **Disforia post** encuentro sexual.
- **Disfunciones sexuales**. Dolor vaginal o dificultades orgásmicas. Dificultades eréctiles y eyaculatorias.



25

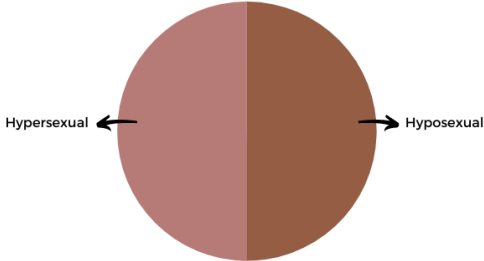
## 2 Caminos Comunes de Impacto Sexual

- ❖ **Aversión o evitación Sexual (intimidad afectivo-corporal-sexual).**  
Negar y minimizar tu sexualidad.
- ❖ **Sexualidad Compulsiva (Hipersexualidad).**  
Sobredependencia, excesivamente disponible, dificultad para discriminar, decir que no y poner límites.

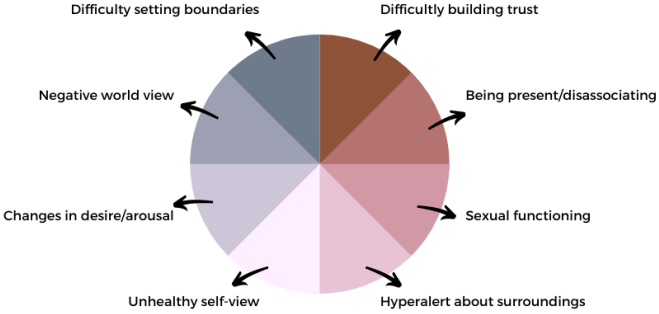


26

**How people think trauma impacts sexuality:**



**How trauma can actually impact sexuality:**



@healingxchg

Nicole Baumgartner  
SEXUALIDAD CONSENTIDA

ADIPA  
Academia Digital en Psicología y Aparentado

27



**De Sobrevivir a Prosperar:  
florecer a pesar de las  
adversidades**

Nicole Baumgartner  
SEXUALIDAD CONSENTIDA

ADIPA  
Academia Digital en Psicología y Aparentado

28



## SALUD SEXUAL: Nuestro Norte

- ❖ La **salud sexual** es un **estado de bienestar** físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; **no es simplemente la ausencia de enfermedad, disfunción o dolencia**. La salud sexual requiere un enfoque **positivo y respetuoso** de la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales **placenteras y seguras, libres de coacción, discriminación y violencia**. Para lograr y mantener la salud sexual, los **derechos sexuales** de todas las personas deben ser respetados, protegidos y cumplidos (WAS, OMS).



29

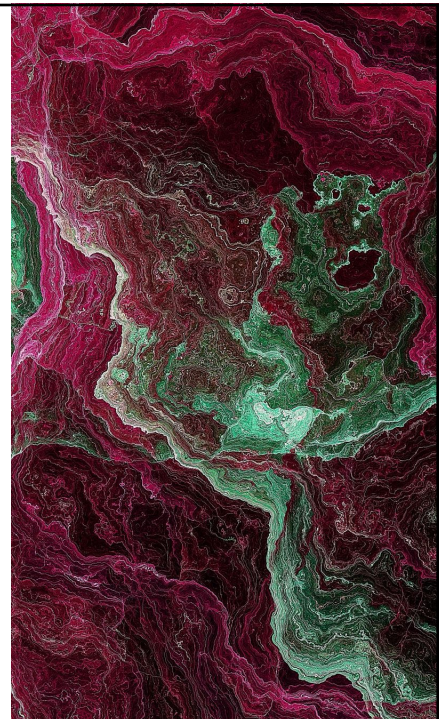
# GRACIAS

## ¿PREGUNTAS?

[nicole@sexualidadconsentida.com](mailto:nicole@sexualidadconsentida.com)

[www.sexualidadconsentida.com](http://www.sexualidadconsentida.com)

 @sexualidadconsentida



30