

Transformación de la Sexualidad tras el Trauma Sexual

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





1

Transformación de la Sexualidad tras el Trauma Sexual

❖ OBJETIVOS:

- Sensibilizar a los asistentes sobre la importancia de abordar la sexualidad tras el trauma sexual.
- Presentar una comprensión básica de los efectos del trauma sexual en la sexualidad.
- Introducir algunas estrategias iniciales para la resignificación y recuperación de la sexualidad.



2

Abuso Sexual

❖ “El abuso sexual es **cualquier actividad sexual (verbal, visual o física)** realizada **sin consentimiento**, que puede ser **emocional o físicamente dañina** y que **explota a una persona para satisfacer las necesidades sexuales o emocionales de otra**. La persona no da su consentimiento si no puede elegir razonablemente dar su consentimiento o negarse debido a su **edad, circunstancias, nivel de comprensión y dependencia o relación con el agresor**” (Kubetin & Mallory).



Nicole Baumgartner
SEXUALIDAD CONSENTIDA

3

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.).*

Nicole Baumgartner
SEXUALIDAD CONSENTIDA

4

Trauma Sexual

- ❖ Abuso sexual: **evento facilitador de la experiencia traumática.**
- ❖ **Definición Trauma sexual:** cualquier **síntoma persistente** físico, emocional, psicológico y sexual producto de una agresión de tipo sexual (incluyendo todo el paraguas de la violencia sexual).
- ❖ El trauma sexual se refiere al daño psicológico, emocional y físico causado por **experiencias sexuales no deseadas**. Esto incluye violación, abuso sexual y cualquier otra forma de actividad sexual **no consentida**. La característica definitoria del trauma sexual es la falta de consentimiento, lo que resulta en una transgresión de los **límites personales y la autonomía**.



5

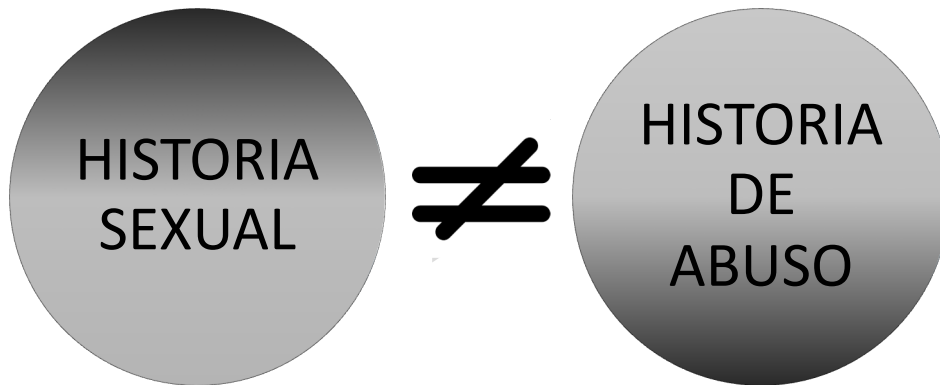
Trauma y Sexualidad

- *“El trauma reemplaza los patrones de conexión con los patrones de protección” (S. Porges).*
- *“El impulso se 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**.



6

Afectaciones en la Sexualidad tras el Abuso Sexual:



7

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).*
- ❖ *El impulso sexual es sensible al pasado, a la biografía, a las expectativas, a los contextos; por tanto, a la subjetividad.*
- ❖ 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.**

8

Afectaciones en la Sexualidad tras el Abuso Sexual



9

Afectaciones más comunes en la Sexualidad tras el Abuso Sexual

- **Evitación, temor o falta de interés** en el sexo.
 - Aproximarse al sexo como una **obligación o deber**.
- Ante el **contacto** experimentar **sentimientos negativos** como **ira, asco o culpa**.
 - Molestias al tacto en ciertas **zonas del cuerpo**.
- **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**.
- Dolor vaginal o dificultades orgásmicas. Dificultades eréctiles y eyaculatorias.

10

Dos Caminos Comunes de Impacto Sexual

❖ Aversión o Evitación Sexual.

Permite manejar la intensidad de las **sensaciones, emociones y memorias** del abuso que pueden surgir durante el sexo, evitándolo en su totalidad.

❖ Sexualidad Compulsiva (Hipersexualidad).

Sobredependencia, excesivamente disponible, dificultad para discriminar, decir que no y poner límites.



11

INTIMIDAD

➤ Intimidad: **“Conocimiento privado y personal detallado y obtenido mediante mucho estudio o experiencia”** (Grant, R.).

❖ La intimidad implica tanto la capacidad de **dar** como **recibir** amor/afecto y crece con el tiempo a medida que tenemos experiencias o “estudiamos” a la persona con la que nos conectamos.



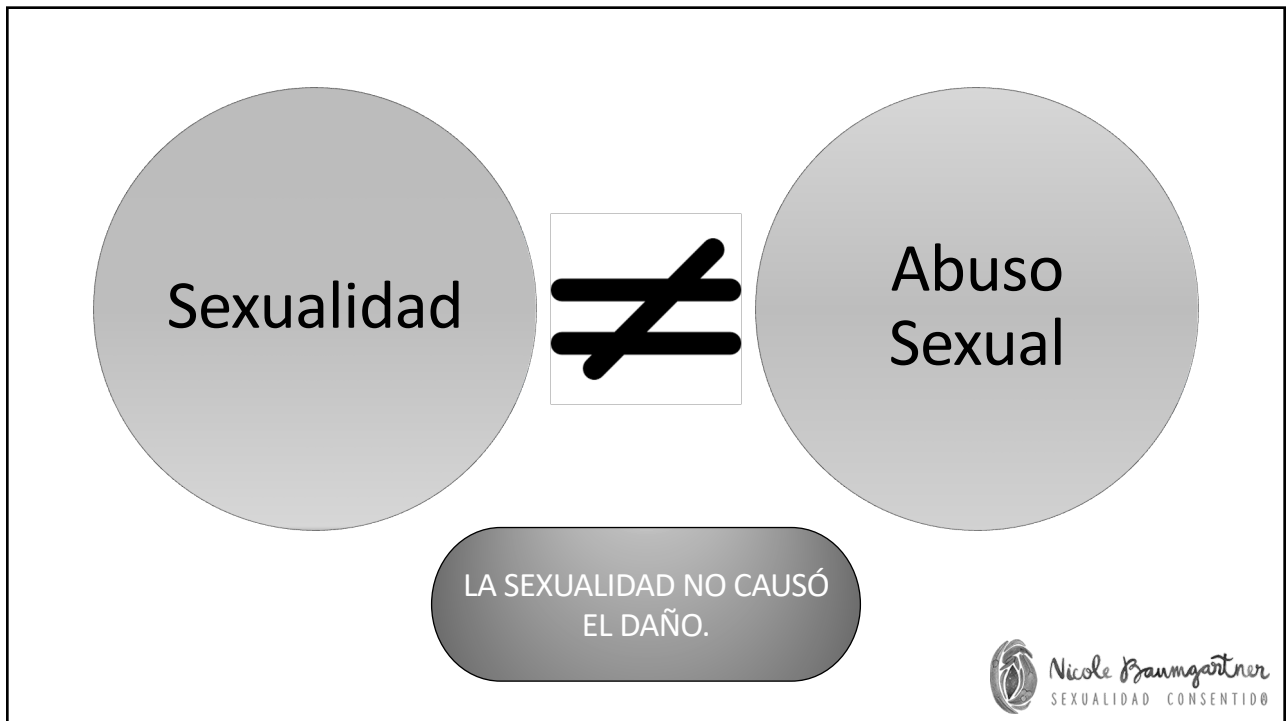
12



El Tercer Camino de la Resignificación y Transmutación de la Sexualidad. De Sobrevivir a Prosperar.


 Nicole Baumgartner
SEXUALIDAD CONSENTIDA

13



Sexualidad \neq Abuso Sexual

LA SEXUALIDAD NO CAUSÓ EL DAÑO.

 Nicole Baumgartner
SEXUALIDAD CONSENTIDA

14

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).



15

Abordaje en Sexualidad con Sobrevivientes de Trauma Sexual

Momentos del proceso de resignificación de la sexualidad:

- ❖ **Reconocer el Abuso Sexual.**
- ❖ **Identificar el impacto sexual.**
- ❖ **Decidir reivindicar la propia sexualidad.**
- ❖ **Comprender cómo es la violencia sexual:** es más sobre poder que sobre sexualidad. **Diferenciar entre la sexualidad y la violencia sexual.**
- ❖ **De sobrevivir a prosperar: acceder al placer.**



16

Abordaje en Sexualidad con Sobrevivientes de trauma sexual

- ❖ **Trabajo Interdisciplinario.**
- ❖ **La terapia del trauma y la terapia sexual.**
- ❖ Seguridad y Regulación del Sistema Nervioso.
- ❖ Capacidad de sentir y habitar el propio cuerpo (disociación).
- ❖ **Reacciones automáticas, flashbacks** y técnicas de manejo.
- ❖ **Redefinición y resignificación de la sexualidad.**
- ❖ **Trabajo con el consentimiento, límites y autocuidado.**
- ❖ **Reentrenar al cuerpo para sentir sensaciones placenteras. Placer sexual y placer vital.**
- ❖ **Reaprendizaje del contacto y la intimidad.**
- ❖ Informar y/o educar a la pareja. Sanar en pareja.



17

GRACIAS

¿PREGUNTAS?

nicole@sexualidadconsentida.com

www.sexualidadconsentida.com

 [@sexualidadconsentida](https://www.instagram.com/sexualidadconsentida)



18