



Recuperando el  
deseo:  
Abrazando la  
sexualidad a  
través de la  
enfermedad  
crónica

# AUTORAS

*Esta guía didáctica es propiedad exclusiva de [asexorate.org](http://asexorate.org) (Asociación de Educación y Planificación Familiar de Castilla la Mancha )y fue elaborada por :*

**Antonia López es Psicóloga y Sexóloga**, especializada en Terapia Sexual y Salud Mental. Con una sólida trayectoria internacional, ha trabajado como Consejera de Salud Mental en Estados Unidos, donde ha desempeñado un papel destacado en la educación y promoción de la salud sexual dentro de la comunidad hispana. Su participación en medios de comunicación como Univisión, Telemundo y CNN en Español, así como su papel como sexóloga en el programa de televisión Caso Cerrado, la han consolidado como una figura de referencia en el ámbito de la sexología. A pesar de su éxito en el extranjero, mantiene un fuerte compromiso con Albacete, su ciudad natal, donde ha liderado iniciativas de educación sexual. Su enfoque integra el conocimiento científico con una perspectiva cercana y accesible, contribuyendo a proyectos de gran impacto en salud sexual y bienestar emocional.

**Pilar Soria es Psicóloga Clínica y Sexóloga**, doctora en Ciencias de la Salud, con una destacada trayectoria en la investigación sobre sexualidad y enfermedad crónica. Su trabajo ha sido clave en el desarrollo de estrategias terapéuticas orientadas a mejorar la vida íntima de mujeres afectadas por distintas condiciones de salud. Su investigación sobre la eficacia de las intervenciones grupales en el deseo sexual de mujeres con cáncer, por la que recibió la distinción cum laude, ha marcado un hito en el estudio de la relación entre salud y sexualidad. Su experiencia académica y clínica la posiciona como una experta en acompañar procesos de transformación sexual femenina, aportando un conocimiento riguroso basado en la evidencia científica.

# Y Dios me hizo mujer

Y Dios me hizo mujer  
con cabellos largos,  
ojos,  
una nariz y una boca de mujer.  
Con curvas,  
pliegues  
y suaves hondonadas.  
Y me esculpió desde dentro,  
me hizo un taller de seres humanos.  
Tejió delicadamente mis nervios  
y equilibró con precisión  
la cantidad de mis hormonas.  
Compuso mi sangre  
y la inyectó en mí  
para que regara  
todo mi cuerpo.  
Así nacieron  
las ideas, los sueños  
y el instinto.  
Todo lo creó con ternura,  
a golpes de susurros  
y punzadas de amor,  
las mil y una cosas que me hacen mujer cada día,  
por las que me levanto orgullosa  
cada mañana  
y bendigo mi sexo.

— Gioconda Belli

# Contenidos

- 1. Quiénes somos**
- 2. ¿Por qué esta guía?**
- 3. El hecho sexual humano: sexo, erotismo y sexualidad amorosa – un viaje hacia la plenitud**
- 4. Cómo la enfermedad crónica transforma tu sexualidad**
- 5. Descubrir nuevos territorios de placer: ¿te atreves? Reconocer que la sexualidad es mucho más que el acto sexual**
- 6. . Reconoce que la sexualidad es mucho más que la conducta sexual**
- 7. Una invitación a buscar ayuda**
- 8. Redescubre tu sexualidad a través de nuestros servicios**
- 9. Testimonios y experiencias de mujeres en los talleres**
- 10. Asociaciones de pacientes que han colaborado en el proyecto de Mujer, sexualidad y enfermedad crónica**
- 11. Referencias**

# 1

## Quienes somos: Asexórate

ASEXÓRATE es una organización sin fines de lucro que promueve y defiende el ejercicio libre y pleno de los derechos sexuales y reproductivos de todas las personas. Nuestra labor se centra en ofrecer apoyo, orientación y recursos sobre sexualidad, salud sexual y bienestar, brindando un espacio seguro para quienes desean sanar su vida sexual, comprender mejor su cuerpo o enfrentar desafíos en sus experiencias eróticas debido a motivos de salud, emocionales, psicológicos o sociales.

Desde ASEXÓRATE apostamos por una educación sexual integral, basada en el conocimiento científico, el respeto profundo y la atención personalizada. Acompañamos a personas con enfermedades crónicas, diversidad funcional o cualquier otra condición, así como a quienes simplemente buscan explorar su erotismo en un entorno empático, sin juicios.

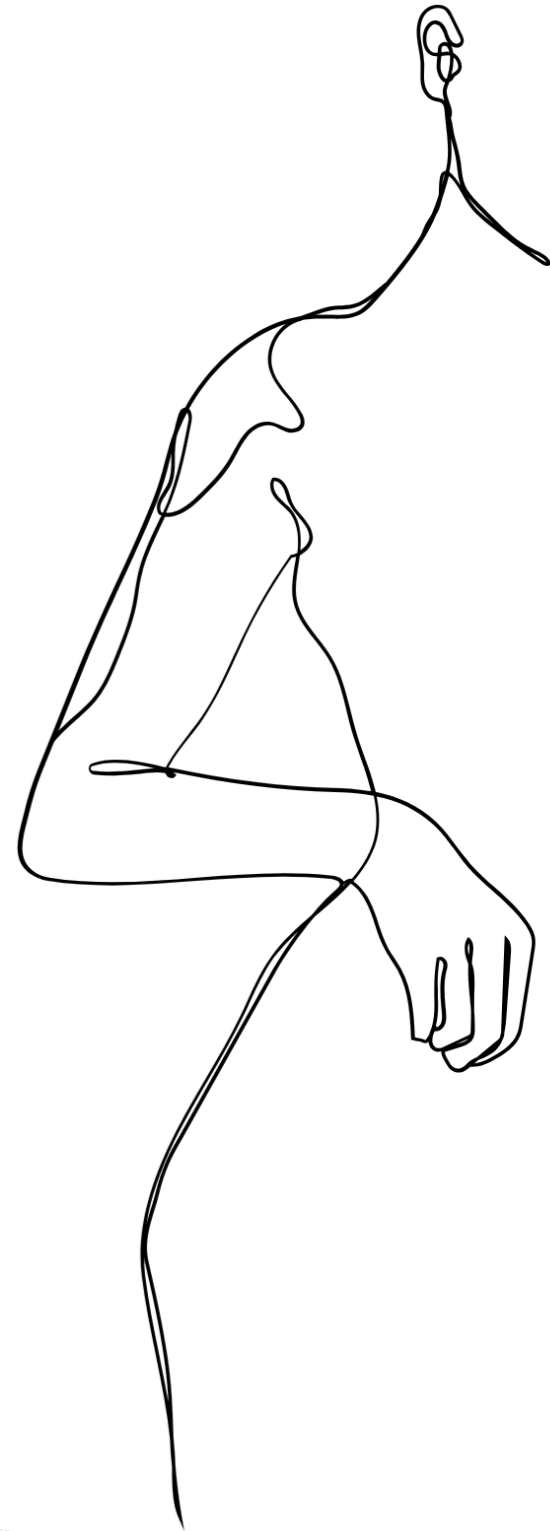
Nuestro equipo está formado por profesionales de la salud, la sexología y la psicología, con amplia experiencia en el abordaje terapéutico y educativo de la sexualidad. Creemos en el poder del diálogo abierto, el respeto mutuo y la autocompasión como herramientas clave para recuperar, preservar y enriquecer la sexualidad a lo largo de la vida.

La misión de ASEXÓRATE es desmitificar la sexualidad, romper con los tabúes, facilitar el acceso a terapias y asesorías personalizadas, y ofrecer recursos valiosos para cada persona, en cada etapa de su proceso. Porque cada historia es única, y cada ritmo merece ser respetado, ASEXÓRATE está aquí para acompañarte en tu viaje de descubrimiento, aceptación y disfrute de tu sexualidad, en todas sus formas.

## 2

# ¿Por qué esta guía?

En nuestra cultura, la sexualidad suele ser vista como algo estático, una parte de la vida definida por la juventud, la belleza y el rendimiento físico. Sin embargo, esta visión tradicional no refleja la realidad de muchas mujeres, especialmente aquellas que enfrentan el desafío de vivir con una enfermedad crónica. La sexualidad no es un componente aislado de la existencia, sino una dimensión profunda de nuestro ser que se redefine continuamente a lo largo de la vida.



Las mujeres con enfermedades crónicas enfrentan una serie de desafíos que impactan directamente en sus cuerpos, emociones y, por supuesto, en su vivencia de la sexualidad. Se producen cambios que alteran no solo la forma física, sino también la manera en que se perciben a sí mismas y cómo se relacionan con los demás. La enfermedad crea una distancia entre quienes fuimos y quienes somos ahora. Pero esa distancia no tiene por qué significar el fin del placer sexual.

Esta guía nace de la necesidad de ofrecer un espacio donde puedan explorarse, sin miedo ni tabúes, las complejidades de la sexualidad en mujeres con enfermedades crónicas. En lugar de ver el malestar como una barrera infranqueable, proponemos verlo como una oportunidad para descubrir nuevas formas de conexión con el cuerpo, el deseo, las parejas y con una misma. Porque el deseo no desaparece, se transforma. El placer no se pierde, se redefine.

En el camino hacia la aceptación de nuestro nuevo cuerpo — nuestro nuevo yo— es fundamental aprender a tratarnos con amabilidad, dejar de juzgarnos y resistir la tentación de compararnos con un ideal inalcanzable. La autocompasión es la puerta de entrada a una sexualidad más rica, más profunda y más presente. Esta guía busca ofrecer herramientas para gestionar las emociones que surgen, descubrir nuevas formas de placer y conexión, y, lo más importante, redescubrir el

poder de la intimidad, a pesar de cualquier limitación física o emocional que puedas experimentar.

La sexualidad, como todo en la vida, es dinámica: fluye y cambia. No importa la edad que tengamos o la enfermedad con la que vivamos. La sexualidad sigue siendo un terreno fértil para la reinención, el deseo y la conexión. Pero para abrazarla plenamente, debemos aprender a escuchar lo que nuestro cuerpo nos dice, a redibujar los contornos de nuestro deseo y a reescribir nuestra narrativa sexual.

Este no es un camino fácil. Habrá momentos difíciles y obstáculos dolorosos. Sin embargo, también puede ser un proceso profundamente transformador. A través de la autocompasión, la aceptación y la comprensión, podemos reclamar nuestro derecho a vivir la sexualidad como un acto de amor propio, de conexión y de placer, sin importar los desafíos que nos imponga la enfermedad.

# 3

## El hecho sexual humano: sexo, erotismo y sexualidad amorosa — un viaje hacia la plenitud

En la complejidad de nuestras vidas sexuales y emocionales, es fundamental comprender que el sexo no es solo un acto físico, sino una experiencia profundamente influida por la cultura, la historia personal y los significados simbólicos. Físicamente, el sexo es un acto de conexión. Pero más allá del encuentro corporal, es un crisol donde nuestras historias personales se entrelazan con los constructos sociales que nos han sido impuestos.

Desde muy temprana edad, muchas personas recibimos incontables mensajes sobre quiénes deberíamos ser y cómo deberíamos comportarnos en la cama. Pero el sexo no se trata solo de cumplir un rol o seguir una coreografía preestablecida. El sexo es un acto de poder, una danza que puede liberarnos o limitarnos, donde cada movimiento tiene el potencial de convertirse en un acto de afirmación o de rebeldía.



# Sexualidad: Más Allá del Acto en Sí

La sexualidad va mucho más allá del acto sexual. Es esa parte profundamente personal y, al mismo tiempo, profundamente colectiva de nosotros, construida a lo largo de la vida y moldeada por deseos, prohibiciones y las expectativas de quienes nos rodean. Es un mapa interno de quiénes somos, qué deseamos, qué tememos y qué aún no nos hemos permitido explorar.

Hay algo increíblemente poderoso en descubrirla: la sexualidad, en su forma más pura, es una herramienta de autoconocimiento. ¿Qué significa para ti ser deseante? ¿Qué te excita, te incomoda o te libera? Lo que crees que es tu sexualidad puede estar fuertemente influenciado por perspectivas externas, pero la verdad es que tu sexualidad es mucho más que un cuerpo que responde: es el reflejo de tus deseos, tus límites y tus fantasías. Es un lenguaje íntimo entre tú y tu yo más profundo.

En este sentido, la sexualidad no es solo una reacción a estímulos; es un espacio donde reconcilias tus contradicciones y celebras tu libertad.

# Erotismo: El arte de despertar el deseo

Cuando hablamos de erotismo, nos adentramos en una sensualidad que va más allá de lo físico: un arte de la excitación, de despertar algo en ti que trasciende lo evidente. El erotismo no es solo un acto de placer; es una invitación a dejar fluir el deseo, a perderse en el juego, a ir más allá de la necesidad de control o de la presión por cumplir expectativas. Es la danza entre lo visible y lo invisible, lo dicho y lo no dicho, lo tocado y lo imaginado.

El deseo erótico es profundo: es un susurro que nos conecta con lo misterioso y lo desconocido. No se trata solo del cuerpo, sino de cómo nos miramos, cómo nos tocamos, cómo nos hablamos. Es la fantasía en su forma más pura y auténtica. Y el erotismo, en su expresión más libre, no solo nos invita a explorar nuestros deseos, sino también a soltar las ideas preconcebidas sobre lo que “deberíamos” querer o “deberíamos” sentir.

## Conexión Amorosa: Más Allá de lo Físico

Finalmente, la conexión amorosa (amatoria) nos recuerda que el deseo no es algo que se experimenta únicamente en soledad o en la intimidad de un encuentro sexual. La conexión amorosa es la forma en que nos vinculamos con los demás, la manera en que nos abrimos, en que nos permitimos ser vistos y ver al otro más allá de lo físico. Es el espacio donde se entrelazan el amor, el deseo y la vulnerabilidad.

La conexión amorosa es donde el afecto se encuentra con el deseo, donde el compromiso y la libertad caminan de la mano. No se trata solo de buscar una conexión, sino de explorar cómo se crea, se cultiva y se profundiza esa conexión—cómo interactúan la energía, las emociones y los cuerpos en un intercambio íntimo.

La conexión amorosa es la posibilidad de encontrar en otra persona algo que te refleje, te desafíe, te complemente y te transforme. No se trata únicamente de la unión de dos cuerpos, sino de dos seres que se permiten tocarse de verdad—no solo físicamente, sino también emocional y espiritualmente.

## Un Viaje hacia la Plenitud de tu Deseo

El sexo, la sexualidad, el erotismo y la conexión amorosa son territorios que merecen ser explorados y comprendidos en toda su complejidad. Lo que la sociedad te ha enseñado sobre estos temas es solo una parte de la historia. Hay mucho más dentro de ti que está esperando ser descubierto.

Este viaje no se trata de cumplir expectativas externas ni de encajar en moldes predefinidos. Se trata de permitirte vivir tu deseo en su forma más auténtica. Se trata de comprender que tu sexualidad no te define, pero sí tiene el poder de liberarte.

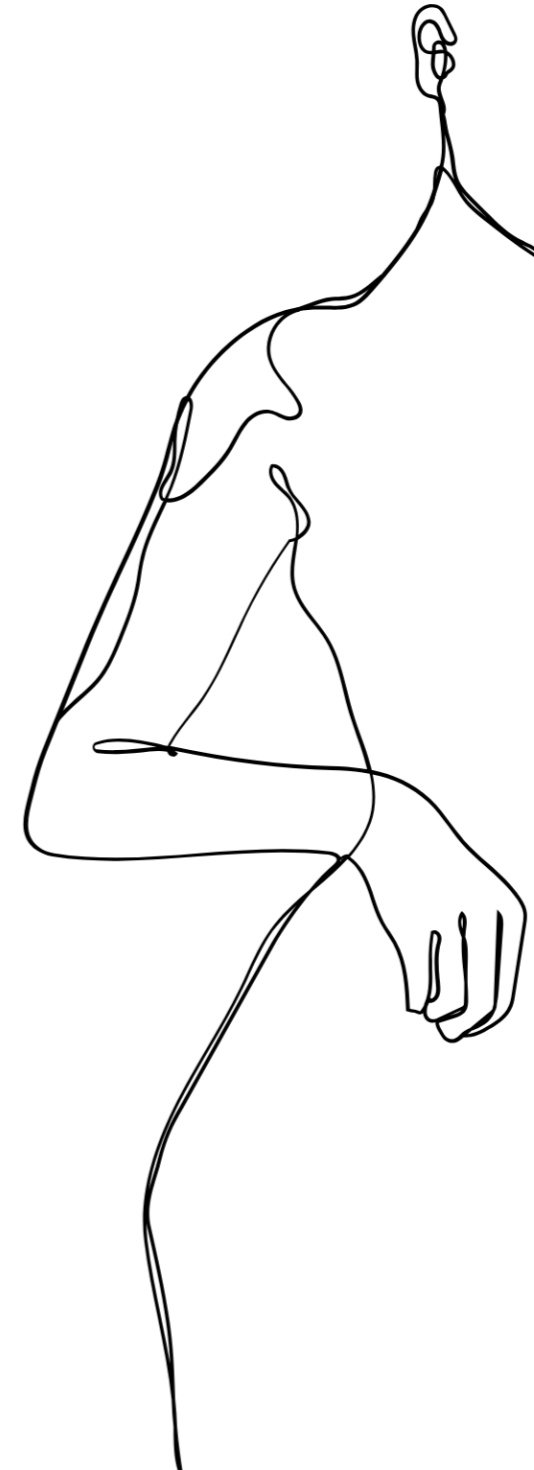
Se trata de abrazar el erotismo como un arte y como una forma de vivir. Y, por encima de todo, se trata de reconocer la conexión amorosa como un puente entre quien eres y quien puedes llegar a ser en relación con otro ser humano.

Tu camino hacia una sexualidad plena es uno de autodescubrimiento, revelación y creación. Es una invitación a abrazar tu deseo, liberarlo y compartirlo—contigo misma y con quienes tú elijas. Porque, al final, el deseo es una de las formas de conexión más poderosas y hermosas que existen.

# 4

## Cómo una enfermedad crónica transforma tu sexualidad

La enfermedad crónica es una intrusa silenciosa pero implacable. Llega en sus propios términos, alterando tanto el cuerpo como la mente, y desestabiliza el delicado equilibrio entre el deseo, la conexión y el placer. Provoca cambios profundos—no solo a nivel físico, sino también en la manera en que una persona se relaciona consigo misma y con su pareja. Cuando la enfermedad crónica entra en escena, no solo afecta al cuerpo de formas visibles, sino que transforma cada fase de la sexualidad humana, convirtiendo cada etapa de la experiencia sexual en algo nuevo, diferente—en ocasiones desafiante, en otras profundamente doloroso y revelador.



# Deseo Sexual: La Llama Apagada

El deseo es un acto de presencia, conexión y energía vital. Pero cuando la enfermedad se instala, esa energía parece desvanecerse—o al menos, transformarse. No es raro que personas que viven con condiciones crónicas como la fibromialgia o la esclerosis múltiple se sientan agotadas, tanto física como emocionalmente. La fatiga es una fuerza poderosa que drena no solo el cuerpo, sino también el deseo. El deseo sexual no se trata solo de querer: requiere energía interna, una sensación de vitalidad.

Cuando el cuerpo está en una lucha constante contra el dolor, el cansancio o los efectos de los tratamientos médicos, el sexo suele pasar a ser lo último en lo que se piensa.

La enfermedad crea una barrera entre la persona y su propio deseo.

Además, el dolor crónico actúa como un recordatorio constante de las limitaciones del cuerpo, generando una disonancia entre lo que se quiere hacer y lo que el cuerpo realmente puede. El deseo puede convertirse en una fantasía lejana, casi inalcanzable, o incluso en una fuente de frustración cuando no puede experimentarse con libertad.



# Excitación:

## El cuerpo que responde... o no

La excitación es el momento en que el cuerpo comienza a anticipar la intimidad, respondiendo y preparándose para la conexión. Pero una enfermedad crónica puede ralentizar o incluso interrumpir este proceso. La sequedad vaginal y la atrofia genital son solo algunos de los ejemplos más evidentes de cómo la enfermedad puede comprometer la capacidad del cuerpo para reaccionar. Condiciones como las enfermedades cardiovasculares o la diabetes pueden dañar los sistemas circulatorios, dificultando la lubricación vaginal en las mujeres.

Cuando las respuestas fisiológicas básicas se ven afectadas, la excitación se convierte en un proceso mucho más complejo.

Pero hay algo más. La excitación no es solo una reacción física: también es un estado emocional. Y cuando la enfermedad crónica pesa sobre la psique, la capacidad de entrar en un estado de deseo y excitación se ve aún más limitada. El estrés por la incertidumbre, la ansiedad frente a los síntomas y la baja autoestima relacionada con los cambios físicos pueden hacer que la mente cierre la puerta al placer y enfoque toda su energía en la supervivencia.



# Clímax: El Placer que se Escapa



Orgasmo—el punto máximo del placer, el momento en que cuerpo y mente se unen, se liberan y encuentran su expresión más plena del disfrute. Pero para quienes viven con una enfermedad crónica, el orgasmo puede sentirse como una meta inalcanzable o una sensación escurridiza. La fatiga, el dolor o los efectos secundarios de los tratamientos médicos pueden interferir con la capacidad de alcanzar el clímax con facilidad.

Un cuerpo que antes respondía sin esfuerzo puede ahora sentirse distante y desconectado. En condiciones como la fibromialgia, donde los músculos están tensos y doloridos, o

Y, sin embargo, el clímax no siempre es puramente físico. La conexión emocional y la intimidad profunda pueden redefinir la satisfacción sexual. En algunas relaciones, incluso si no se alcanza un orgasmo físico, la cercanía emocional y la vulnerabilidad compartida se convierten en la verdadera fuente de plenitud. El clímax, entonces, puede ser algo mucho más grande que una descarga física: puede ser la sensación de ser vista y aceptada, el placer que se encuentra en la autenticidad del vínculo, no en la “respuesta perfecta” del cuerpo.

# Resolución: Más Allá de lo Físico

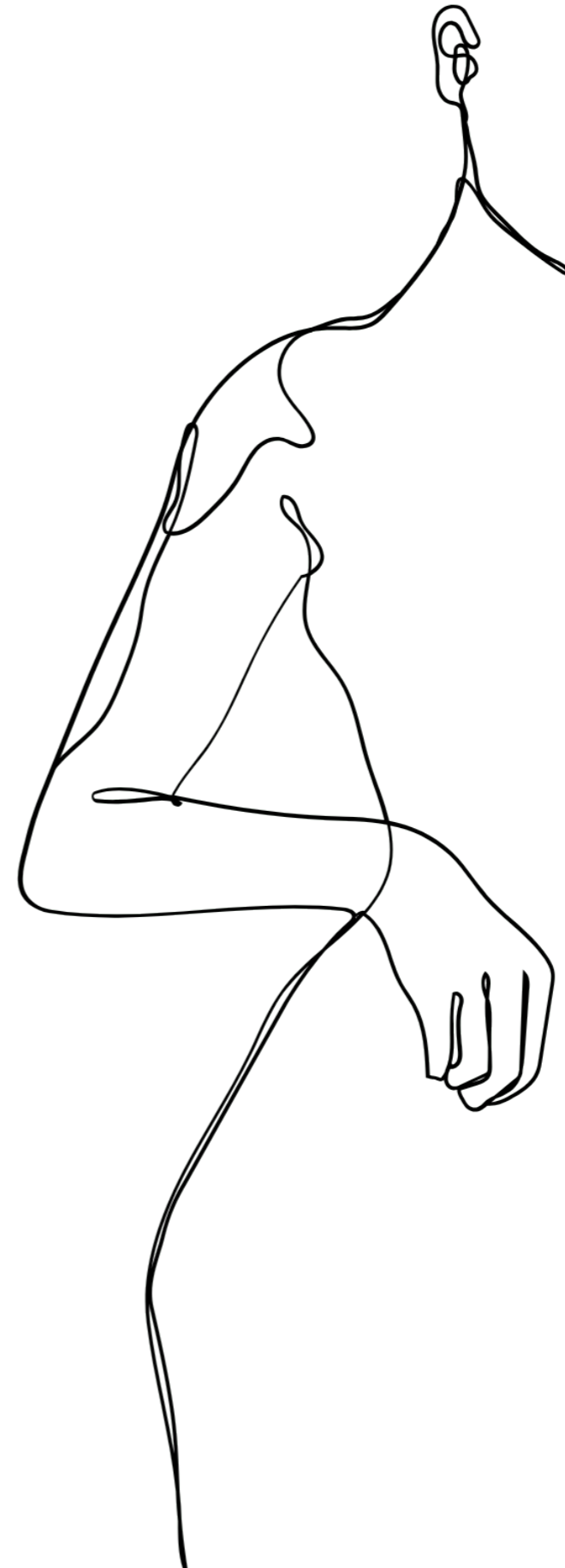
Después del clímax, el cuerpo entra en la fase de resolución—un momento de descanso y relajación tras la tensión acumulada. Sin embargo, cuando existe una enfermedad crónica, la resolución no siempre resulta reparadora. La fatiga posterior a la actividad puede volverse más intensa, y el cuerpo puede requerir períodos de recuperación más prolongados después del esfuerzo físico. El agotamiento y la falta de energía tras la intimidad pueden empañar la experiencia, haciendo que el regreso a la calma sea menos sereno.

A nivel emocional, la enfermedad puede dejar una tristeza persistente—la frustración de no haber disfrutado plenamente, la pena de no sentirse "como antes", el temor de que el cuerpo no vuelva a responder de la misma manera. En este contexto, la aceptación y el cuidado mutuo dentro de la relación juegan un papel fundamental. La resolución no se trata solo de descanso físico, sino de reconexión emocional y autoaceptación, de abrazar tanto las limitaciones como las posibilidades que la enfermedad presenta.



# 5

# Descubriendo Nuevos Territorios de Placer: ¿Te Atreves?





# Escucha a tu Cuerpo: El Deseo como Lenguaje del Cuerpo

## ¿Cómo se siente tu cuerpo hoy?

Es fundamental aprender a escuchar las señales que te envía tu cuerpo. El deseo no es solo físico; es un diálogo sutil entre tus emociones, tu mente y tu piel. Prueba con un ejercicio de conciencia corporal: dedica unos minutos cada día a enfocarte en cómo te sientes hoy. ¿Hay zonas de tu cuerpo donde percibas más comodidad o placer, aunque sea de forma suave? Practica la respiración consciente y la meditación—esto te ayudará a fortalecer esa conexión.

## Redefine lo que el deseo significa para ti

El deseo no tiene que ser siempre un impulso físico. Puede ser un anhelo de conexión emocional, de cuidado, o de sentirse escuchada y comprendida. Permítete descubrir nuevas formas de deseo más allá de la atracción física—formas que incluyan la intimidad emocional y el afecto.

# Redefine el Placer, Incluso en Medio de la Enfermedad



## **El Dolor Puede Ser Parte de la Experiencia Sensorial**

El dolor, tanto físico como emocional, puede convertirse en un obstáculo para la intimidad, pero también puede abrir nuevas puertas hacia una forma de sexualidad más auténtica. La autocompasión y la presencia consciente te ayudarán a aceptar la enfermedad como parte de tu camino, sin permitir que te impida disfrutar del placer—búscalo en los pequeños gestos de la vida cotidiana.

Cuando las capacidades físicas se ven limitadas, aún es posible encontrar placer en detalles sutiles y significativos: un abrazo suave, un masaje delicado, un beso prolongado, una conversación profunda. Redefinir el placer implica valorar esos gestos sensuales que no están necesariamente ligados a la actividad sexual tradicional. Estos momentos íntimos pueden generar vínculos profundos y satisfactorios con tu pareja de formas nuevas y significativas.

# Acepta tu Cuerpo en su Nueva Condición

Recuerda que tu cuerpo sigue siendo digno de placer

Es natural sentir inseguridad ante los cambios físicos que trae consigo una enfermedad crónica. Sin embargo, es fundamental practicar la autoaceptación y el cuidado amoroso hacia tu cuerpo tal como es ahora. Incluso con limitaciones, tu piel sigue siendo un espacio de placer y sensualidad—un elemento clave para reavivar tu sexualidad. Tómate el tiempo que necesites para sentirte cómoda en tu cuerpo, sin presión ni juicio.

## La autocompasión es fundamental

Adaptarse a una nueva realidad física requiere paciencia y autocompasión. Puedes practicar caricias suaves o ejercicios de autocuidado que te ayuden a reconectar contigo misma de manera tierna y libre de exigencias.



# Habla abierta y honestamente sobre tu enfermedad con tu pareja

## La Comunicación es Esencial

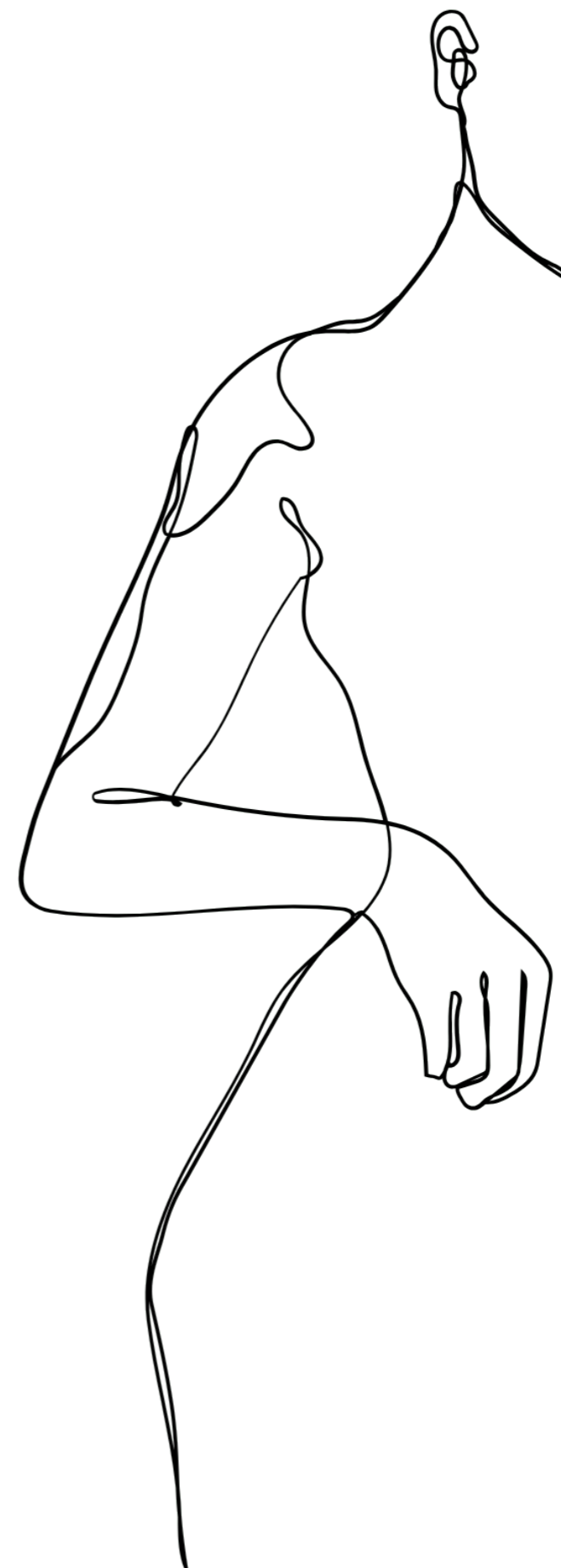
Hablar sobre cómo la enfermedad crónica afecta tu sexualidad y tus deseos es clave para mantener una relación íntima saludable. La vulnerabilidad no debe verse como una debilidad, sino como una fortaleza—una que permite una conexión emocional más profunda. Crea un espacio seguro donde puedas compartir tus emociones, necesidades y limitaciones sin temor a ser juzgada. La empatía y la escucha activa por parte de tu pareja son fundamentales en estos momentos.

## Redefine la Intimidad con tu Pareja

La enfermedad crónica puede requerir que tu relación se adapte a nuevas realidades. En lugar de esperar que la intimidad sea como antes, aprende a valorar la cercanía emocional, los gestos de afecto y el apoyo mutuo. La empatía y la adaptación compartida fortalecerán su vínculo y abrirán nuevas puertas a la conexión.



**6.  
Reconoce  
que la  
sexualidad  
es mucho  
más que la  
conducta  
sexual**



# La Sexualidad No Es Solo Penetración ni Rendimiento Físico

La sexualidad es una experiencia holística que involucra la mente, el cuerpo y el corazón. No se trata solo de cumplir con un estándar físico, sino de una conexión profunda y emocional. Cuando el cuerpo ya no responde como antes, la

conexión emocional puede convertirse en la base de una experiencia sexual plena y satisfactoria. Compartir tus pensamientos, emociones y vulnerabilidades con tu pareja puede convertirse en una nueva forma de vivir la sexualidad.



# Crea Nuevas Formas de Intimidad

Si las limitaciones físicas representan un desafío, explora nuevas formas de acercarte a tu pareja sin presionarte a cumplir con las expectativas tradicionales. Esto puede incluir momentos de intimidad emocional, compartir intereses en común, leer juntos o simplemente disfrutar de la presencia del otro. La comprensión mutua y el afecto incondicional fortalecerán su relación y les permitirán seguir experimentando una sexualidad rica y significativa, incluso si luce diferente a la que conocieron antes.

La enfermedad crónica no elimina la posibilidad de tener una vida sexual placentera y satisfactoria simplemente la

transforma. A través de la comunicación abierta, la autocompasión y la adaptación mutua, puedes redefinir tu sexualidad, descubriendo nuevas maneras de experimentar el placer, el deseo y la intimidad.

Recuerda que la sexualidad va más allá del acto físico—es una conexión profunda contigo misma y con tu pareja. Escucha a tu cuerpo, acepta tus limitaciones y confía en nuevas formas de vivir el placer y el deseo.

Tu sexualidad sigue siendo válida y valiosa, sin importar las circunstancias que enfrentes.



# Un Viaje de Reconexión y Redefinición

La sexualidad en mujeres con enfermedades crónicas es, ante todo, un proceso de reinención. La enfermedad no debe verse como un obstáculo insuperable para el deseo, el placer o la intimidad. Al contrario, puede ser una oportunidad para explorar y reformular la sexualidad, adaptándola a una nueva realidad.

A lo largo de esta guía, hemos explorado cómo la aceptación del cuerpo, la comunicación abierta con la pareja y la

autocompasión son fundamentales para vivir una sexualidad plena, rica y profunda, incluso en medio de circunstancias desafiantes.

El deseo y el placer no se pierden; se transforman. La clave está en aprender a escuchar tu cuerpo, comprender sus señales y, sobre todo, amarlo tal como es en el presente, sin juzgarlo por lo que fue o por lo que podría haber sido. La sexualidad puede seguir siendo una fuente de conexión emocional, un camino hacia el bienestar y una expresión de amor propio, incluso si no se manifiesta de la misma forma que antes de la enfermedad.

El camino hacia la aceptación, la autocompasión y el redescubrimiento de la sexualidad es único para cada mujer. No existe una sola manera de vivir la sexualidad después de un diagnóstico de una enfermedad crónica como el cáncer o la endometriosis. Cada mujer debe encontrar su propio camino, a su propio ritmo, respetando sus necesidades, deseos y límites.

En ocasiones, este viaje puede implicar luchas y dolor emocional, pero es importante recordar que no estás sola. Hay apoyo, hay recursos y hay personas dispuestas a recorrer este camino contigo.



# 7

## Una Invitación a Buscar Ayuda

Aunque esta guía ofrece recursos para una exploración personal, hay momentos en los que el acompañamiento profesional es esencial en el proceso de reconexión con la sexualidad. Hablar con un/a profesional en sexología y salud especializado/a en enfermedades crónicas puede brindarte un espacio seguro para explorar dudas, miedos o

frustraciones. Estos profesionales cuentan con las herramientas y el conocimiento necesarios para abordar los aspectos emocionales, físicos y psicológicos de la sexualidad en el contexto de la enfermedad.

Buscar ayuda no es un signo de debilidad, sino un acto de valentía y autocuidado. A veces, expresar lo que sentimos, tememos o nos inquieta es necesario para avanzar en el camino de la aceptación y la sanación. Ya sea a través de terapia individual, consejería de pareja o grupos de apoyo, el primer paso es reconocer que está bien pedir ayuda.

Recuerda que tu sexualidad, como cualquier otra parte de ti, merece ser cuidada, explorada y vivida con dignidad, sin importar los desafíos que enfrentes. La sexualidad no es unidimensional ni tiene un calendario fijo—es un viaje que te invita a redescubrirte cada día y a encontrar nuevas formas de ser y sentir, más allá de las limitaciones que puedas percibir.

Tú eres la experta en tu propio cuerpo y en tu experiencia de vida, y tienes derecho a vivir una sexualidad plena y satisfactoria, adaptada a tu ritmo, a tus necesidades y a tu estado de salud. Y si en algún momento sientes que no puedes recorrer este camino sola, no dudes en buscar apoyo.

El proceso de redescubrimiento está a tu alcance, y el primer paso es permitirte darlo.

# 8

# Redescubre Tu Sexualidad a Través de Nuestros Servicios

## **Asexórate.org,**

Ofrecemos asesoramiento sexológico individual como un espacio donde puedes redescubrir tu relación con el placer, tu cuerpo y la intimidad, sin presiones, juicios ni expectativas impuestas. Un lugar donde tu deseo no necesita ser medido ni justificado, sino explorado, comprendido y, si es necesario, reinventado.

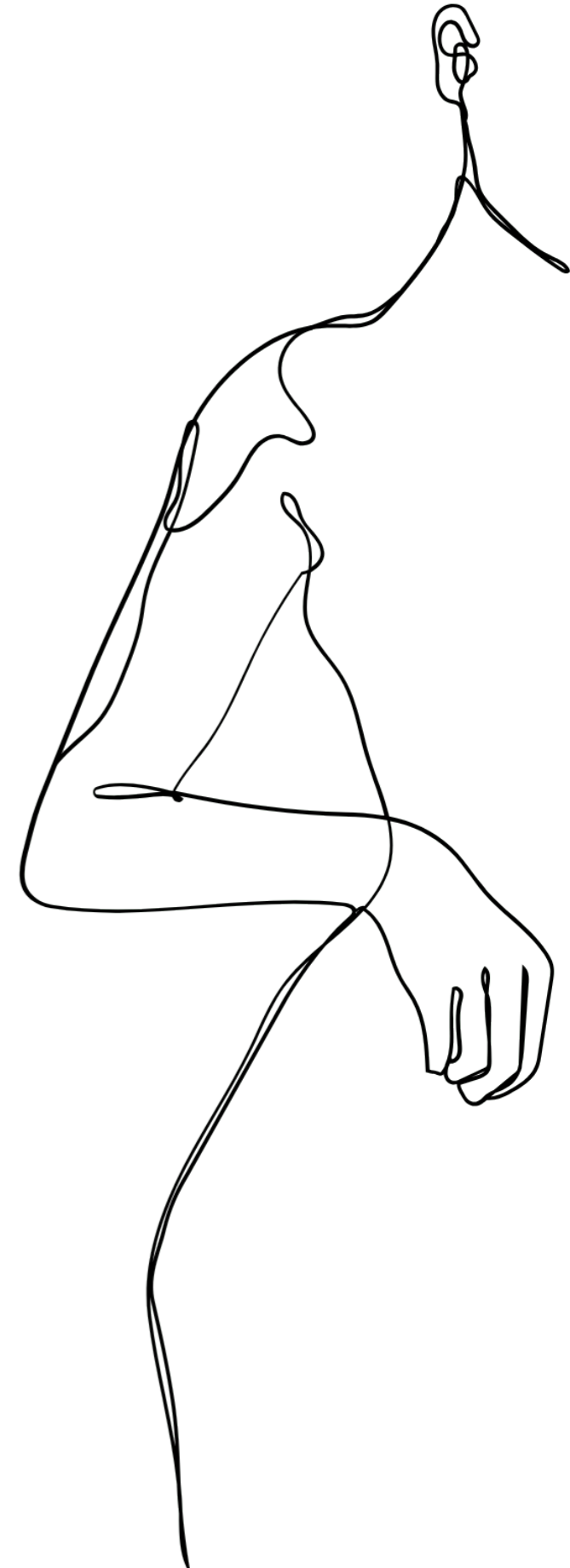
Nuestros talleres grupales están diseñados para crear un espacio seguro y libre de juicios, donde mujeres con enfermedades crónicas puedan explorar y redescubrir su sexualidad desde una perspectiva sexológica, reconociendo la interacción entre mente, cuerpo y emociones en su experiencia erótica.

La sexualidad no es estática; es un territorio en constante evolución. Y es precisamente en los momentos de vulnerabilidad cuando más necesitamos reinventar nuestra relación con el deseo. Estos talleres son una invitación a recuperar la vitalidad y reconectar con el cuerpo, a descubrir nuevas formas de vivir el placer y la intimidad que se alineen con la realidad de cada mujer, y a redescubrirse como mujeres completas, deseantes y vibrantes.

La sexualidad no desaparece se transforma. Y esa transformación es una oportunidad para la liberación, la autoexploración y el rediseño de tu propia historia erótica.

# 9.

## Testimonios y Experiencias de Mujeres en los Talleres



**Teresa:** "Las limitaciones no son barreras; son peldaños para crecer. El éxito no se mide por lo que has logrado, sino por lo que nunca dejas de intentar."

**María:** "Reconocer el cambio es el primer paso hacia la comprensión y la aceptación. Solo a través de la aceptación podemos empezar a sanar y reconstruir lo que se nos ha arrebatado."

**Laura:** "Permítete sentir, aprender y sanar a tu propio ritmo. La vida continúa, y cada paso, por pequeño que sea, es un avance hacia una nueva versión de ti misma."

**Manoli:** "Entender mi cuerpo ha sido el primer paso para recuperar el control sobre él; después llegó la confianza."

**María:** "El conocimiento disipa el miedo, y cuando entendemos lo que nos está pasando, encontramos la fuerza para enfrentarlo con calma y determinación."

**Juana:** "No dejes que los prejuicios ni los síntomas de la enfermedad definan tu vida. La verdadera fortaleza está en aceptar quién eres y avanzar con dignidad y amor propio."

**Paula:** "A veces la vida nos pone a prueba con desafíos inesperados, pero es en esos momentos donde descubrimos nuestra fuerza interior y nos reinventamos con más sabiduría y experiencia."

**Carmen:** "La vida tiene altibajos, pero la verdadera fortaleza está en la capacidad de seguir adelante, sintiéndose viva y disfrutando cada momento, a pesar de todo."

**Charo:** "A veces los momentos más oscuros nos muestran lo que realmente necesitamos para sanar. Escuchar a nuestro cuerpo y a nuestra mente es clave para avanzar con esperanza."

## 10.

# ORGANIZACIONES Y APOYOS

**Asociaciones de pacientes que han colaborado en el proyecto de Mujer, sexualidad y enfermedad crónica**

Asociación Española contra el cáncer. AECC. Albacete

Asociación de pacientes afectados de cáncer. Caudete.  
ACALUCA

Asociación de mujeres afectadas de cáncer de mama y ginecológico.  
AMAC. Albacete

Asociación de mujeres con costuras en la piel.  
ACEPAIN. Albacete

Asociaciones de pacientes afectados de fibromialgia.  
AFIBROAL.  
Almansa. (Albacete)

Asociaciones de enfermos mentales. AFAEMPAL.  
Almansa. (Albacete )

Asociaciones de mujeres afectadas de endometriosis:  
MOVIENDO  
(Albacete )

# Conclusión: Reescribiendo la Narrativa Sexual

Sí, la enfermedad crónica lo cambia todo. Pero también abre la puerta a nuevas formas de vivir la sexualidad. Lo que la enfermedad limita, el amor, la comunicación y la compasión pueden transformarlo.

La sexualidad no se trata solo de orgasmos o excitación física—se trata de sentirse vista, conectada y aceptada en la vulnerabilidad. Aunque la enfermedad crónica puede presentar desafíos en cada fase de la sexualidad humana, eso no significa que la intimidad, el deseo y el placer deban desaparecer.

Tal vez este sea el momento perfecto para redefinir lo que la sexualidad puede ser, para explorar nuevos territorios de placer, de conexión emocional y física, y para construir una nueva narrativa del deseo.

Lo que realmente importa es la disposición a explorar, a adaptarse y a tratarse con amabilidad a una misma y a la pareja. Incluso en medio de la enfermedad, la oportunidad de sanar a través de la intimidad sigue siendo uno de los regalos más profundos que podemos compartir.

# References

Amezúa, E. (1992). Sexology: Questions of Substance and Form: The Other Side of Sex. On Some of the Current Tasks of Sexology as a Science and a Profession. Spanish Journal of Sexology, 49-50.

Madrid : Publications of the Institute of Sexology. Retrieved from [https:// www.sexologiaenincisex.com/extractos-de-la-revista-espanola-de-sexologia/sexologia-questions-of-background-and-shape-the-other-side-of-sex/](https://www.sexologiaenincisex.com/extractos-de-la-revista-espanola-de-sexologia/sexologia-questions-of-background-and-shape-the-other-side-of-sex/)

Amezúa, E. (2000). The Ars Amandi of the Sexes: The Fine Print of Sex Therapy. Spanish Journal of Sexology, 99-100, 14-15. Madrid: Publications of the Institute of Sexology. Madrid.

Retrieved from <https://www.sexologiaenincisex.com/extractos-de-la-revista-espanola-de-sexologia/ars-amandi-de-los-sexos-la-letra-pequena-de-la-terapia-sexual/>

Amezúa, E. (2003). Sex: The History of an Idea. Spanish Journal of Sexology, 115–116. Madrid: Publications of the Institute of Sexology. Retrieved from <https://www.sexologiaenincisex.com/publicaciones/catalogo-de-revistas/revista-espanola-de-sexologia-2003-no115-116/>

Amezúa, E. (2006). Sexologemas (When the genitals hide sex). Spanish Journal of Sexology, 135-136. Madrid : Publications of the Institute of Sexology. Madrid. Retrieved from [https:// www.sexologiaenincisex.com/articulos-de-sexologia/articulos-publicados-en-los-boletines/los-placeres-de-los-demas/](https://www.sexologiaenincisex.com/articulos-de-sexologia/articulos-publicados-en-los-boletines/los-placeres-de-los-demas/)

Amezúa, E. (1976). Love, sex and tenderness: another conception and experience of sexuality. ADRA.

Bayés, R. (2000). Oncological Psychology. Barcelona: Martínez Roca.

Blanco, A., Vázquez-Ortiz, J., & Antequera, R. (2010). Sexual adjustment and body image in women undergoing mastectomies for breast cancer. Psychooncology, 7, 433–451. Retrieved from <https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/view/PSIC1010220433A>

Botton, A.D. (2012). How to think more about sex. B de Books (Ediciones B).

Botton, A. de. (2017). The Pleasure of Love. Penguin Random House Publishing Group Spain.

Cabello, F. Handbook of sexology and sexual therapy. Spain: Síntesis.

Domínguez-Rodrigo, M. (2004). The origin of human sexual

Edwards, J.P., & Elkins, T. (1990). *Our sexuality: Towards a normal emotional and sexual life*. Barcelona: Milan.

Fast, J. (1995). *Body Language*. (Second edition). América Ibérica SA

Freixas, A. (2018). *No Rules: Erotica and Female Freedom in Mature Age*. Capitàn Swing. Víctor Grífols i Lucas Foundation. (2007). *The Purposes of Medicine*. Barcelona.

Gil, E. (2008). Social Representations of Masculinity and Femininity. *Yearbook of Sexology*, 10, 125–134. Retrieved from <https://sexologiaenredessociales.files.wordpress.com/2013/08/a10-5-gil.pdf>

Guide to Sexuality, Women and Chronic Illness

La Calle, P. (2019). *Manual of sexological counseling in gynecology*. Madrid: Síntesis

Leonard, G. (1983). *The End of Sex: Erotic Love After the Sexual Revolution*. Barcelona: Integral.

Leonelli, E.L. (1995). *Beyond the Lips: A Guide to Feminine Mystery*. Noguer.

Lipovetsky, G. (1999). *The Third Woman: Permanence and Revolution of the Feminine*. Anagrama.

Martín-Peñasco de Merlo, L. (2002). Body, sexuality and desire: A philosophical approach. *Journal of Sexology*, 110. Publications of the Institute of Sexology.

MastMarita de Sterck. (2010) *The Awakening of Beauty. Sixty Folk Tales from Five Continents*. Siruela

Ovid. (1999). *The Art of Loving* (First edition). Madrid.

Posse, F., & Verdeguer, S. (1991). *The Sexuality of Disabled People*. Buenos Aires: Creating Spaces Foundation. Retrieved from <http://sid.usal.es/libros/discapacidad/10863/8-1/la-sexualidad-de-las-personas-discapacitadas.aspx>

Rogers, C. (1973). *Encounter Groups*. Buenos Aires: Amorrortu.

Singer, H. (1982). *Sexual desire disorders. Human relations and sexology*. Barcelona: Ediciones Grijalbo.

Salvador, L., & Melgarejo, M. (2002). *Therapeutic Compliance (Ars Medica)*. Barcelona. Santamaría, FC (2010). *Handbook of sexology and sexual therapy*. Editorial Síntesis.

Sanz, F., & Sau, V. (1997). *Female and male psychoeroticism: For pleasurable, autonomous, and fair relationships*. Kairós Publishing.

Sanz, F. (1995). *Love Bonds. Loving from Identity in Reencounter Therapy* (First Edition). Kairós Publishing.

Sanz, F. (2007). *The Labyrinths of Everyday Life. Illness as Self-Knowledge, Change, and Transformation* (Second





## IDEA & CONTENIDO

Asexórate

[www.asexorate.org](http://www.asexorate.org)

Antonia Lopez

Pilar Soria

## ARTE & DISEÑO

Asexorate

## FOTOGRAFÍA

Canva

## IMPRESIÓN

Diputación de Albacete

## EDICIÓN

2024

Volume I. Collection of Sexual Education Guides for Women.



# ASEXORATE.ORG

*Asociación de Educación Sexual y Planificación Familiar de CLM, cuya misión es promover el derecho de todas las personas a decidir y ejercer de manera autónoma su vida sexual y reproductiva.*

## ¡Wow, quiero saber más!



DIPUTACIÓN DE ALBACETE

ASEXORATE.ORG



Castilla-La Mancha