

Cuidar y cultivar diariamente la comunicación con la pareja

Repercusiones de la convivencia sobre la respuesta sexual

Estrategias de manejo



Dr. Santiago Cedrés

Ex Prof. Adj. Medicina
Interna
Sexólogo clínico –
Terapeuta sexual
Vicepresidente de la
Sociedad Uruguaya de
Sexología
santiagocedres@yahoo.com



Es común escuchar en la consulta sexológica a las parejas relatar con añoranza aquellos primeros años del vínculo en los que fueron cómplices de la magia que se producía en cada encuentro íntimo. Concurren en busca de aquello perdido, cuando no tenían tanto trabajo, cuando no tenían hijos, cuando todo era novedoso. El miedo a que el vínculo no se sostenga es el móvil que muchas veces genera tal pedido de ayuda.

Al comenzar a indagar sobre las tareas cotidianas, vemos que hay una gran cantidad de dedicación sobre algunas áreas y muy poca a la intimidad de la pareja. Es frecuente que las mujeres que consultan por bajo deseo hagan una lista con una infinidad de tareas domésticas donde el rol de madre y ama de casa juega un papel protagónico en detrimento de los espacios para su placer

personal. Hoy en día en que muchas parejas comparten las tareas tanto dentro como fuera del hogar encontramos que el efecto de la merma del deseo muchas veces es compartido. Al asumir con excesiva dedicación unos roles dejando de lado otros, estos últimos sufren déficit. Los seres humanos somos muy complejos y en el vínculo de pareja se conjugan múltiples aspectos que lo determinan. El rol que cada uno de los miembros de la pareja mantiene dentro del hogar podría llegar a influenciar en lo relativo a las fantasías. Es importante tener presente que el motor de la sexualidad es el cerebro y sus producciones pueden tanto activar como desactivar el encuentro sexual así como hacerlo más o menos intenso.

Aspectos claves en el deseo

El lugar de la intimidad en el hogar es un espacio cada vez cuidado con menos dedicación. La demanda explícita de otros aspectos de la vida, a lo que se le suma la idea de que el deseo sexual es algo que puede desaparecer de forma repentina, hace que las parejas pongan poco esmero en dicho aspecto fundamental de la intimidad.

El deseo como una de las fases de la respuesta sexual reviste cierto grado de complejidad. Para comenzar, no existen fármacos directamente relacionados con la finalidad de estimular dicha fase. Este hecho podría estar dando cuenta del descuido del deseo y su importancia dentro de la sexualidad, lo que nos conduce a buscar las claves del mismo dentro de la terapia sexual.

mantener el deseo en buen estado.

Otro aspecto clave es la comunicación con la pareja. Cuando la misma no es la mejor, la llama del deseo disminuye lo suficiente como para encontrar cualquier excusa para evitar el contacto físico. En cambio, si la pareja mantiene una buena comunicación se podría decir que corren con ventajas en cuanto al deseo sexual.

La salud corporal también afecta el deseo. Existen algunos hábitos así como enfermedades crónicas y fármacos que apartan la libido de la experiencia personal. Entre ellos el sedentarismo, tabaquismo, alcoholismo, alteraciones hormonales como hipogonadismo, hiperprolactinemia, distiroidismos, diabetes, estados emocionales como la depresión, la ansiedad y muchos fármacos, principalmente los antidepre-



Investigaciones recientes apuntan a buscar las claves del deseo en los llamados inductores del deseo. Aquellos aspectos subjetivos que hacen que se despierte la libido o que se adormezca. En este sentido es fundamental conocer los inductores internos (fantasías, recuerdos de todo tipo, etc.) así como los inductores externos (una caricia, una imagen, una palabra, etc.). En las parejas jóvenes los inductores parecen funcionar en automático, se activan aparentemente sin tener ninguna actitud que tienda a ello. Claro que lo novedoso de los acontecimientos es el responsable de tal ilusión. Con el paso del tiempo el acostumbramiento tanto de las prácticas, de los lugares, de las actitudes, de las posturas, del repertorio, de las respuestas propias y las del compañero/a, hace necesario modificaciones para poder

sivos en su gran mayoría.

¿Cantidad o calidad?

El grado de satisfacción sexual es un aspecto de la percepción subjetiva de cada miembro de la pareja, va más allá de la frecuencia, la cual no la garantiza. Muchas veces se confunde cantidad con calidad y consultan en busca de mayor actividad sexual como solución a la satisfacción. Tal demanda se basa en la creencia de un estándar esperado para una pareja de tantos años. Suele colarse la pregunta sobre "cuántas veces por semana es lo esperado para nosotros", hecho que evidencia una necesidad de satisfacer una

demanda social y no así personal o de pareja.

Con el tema de la satisfacción sexual sucede como en otras actividades de la vida: la pareja debe regularlo según su deseo más íntimo y genuino. Lo que muchas veces sucede es que los mandatos juegan un papel protagónico y el deseo queda mediado por ellos. Atrapado el deseo como un "debería" convierte a la sexualidad en un mandato a cumplir y no en un encuentro con el placer. Por tal motivo es fundamental que cada pareja determine aquello que le da placer, hay quienes el deseo los impulsa a una frecuencia mayor y lo disfrutan, y también están quienes necesitan menor frecuencia para sentirse plenos. Es importante tener presente que éste es un aspecto que varía a lo largo de la vida.

conducirse en automático, somos seducidos por el otro con la impresión de no estar haciendo nada. Pero llega un momento que nosotros debemos saber seducir, encontrarnos en un nuevo rol en relación al encuentro sexual, descubriendo zonas erógenas descuidadas, erotizarnos y erotizar a nuestra pareja con imaginación.

Consulta médico sexológica

Se debe profundizar en el significado e importancia de la sexualidad en la vida del sujeto, para esto dimensionar los siguientes aspectos:

- Ventajas e inconvenientes de la sexualidad.
- Preocupaciones respecto a la sexualidad.
- Cosas que le sugiere o piensa acerca del placer



La sexualidad es un aspecto importante dentro de la pareja como lo son el afecto, el respeto, la admiración y el compañerismo. Cuando alguno de ellos falla dentro del vínculo de pareja, la inconformidad comienza a hacerse visible. Cuando falla la sexualidad, muchas veces trae aparejados miedos o fantasías que involucran las otras áreas mencionadas generando una sensación de que la totalidad del vínculo está desgastado. Es común escuchar a pacientes que sin la vida sexual plena sienten que "se terminó todo".

Una mala compañía: la rutina

Un tema recurrente en la consulta es sobre la falta de deseo en relación a la rutinización del encuentro sexual: "es que ya probamos de todo", comentan. El conocimiento del libreto propio y del otro es lo que muchas veces mata al deseo. Entender al encuentro sexual como un trabajo que la pareja debe planear y construir es capital para renovar el deseo. No se trata siempre de probar todo sino de descubrir lo que ya tenemos y muchas veces está adormecido. Claro que este concepto es difícil de comprender ya que el sexo cuando recién comienza una relación pareciera

sexual.

- Cosas que le sugieren o piensa acerca de diferentes estímulos sexuales.
- Cosas que le sugieren o piensa acerca de diferentes actividades sexuales.
- Forma ideal de relacionarse o comportarse sexualmente

La historia médico sexológica tiene como finalidad:

1. Obtener un conocimiento completo del comportamiento sexual.
2. Evaluar lo que constituiría para la persona una frecuencia satisfactoria en su conducta sexual y el tipo de conductas o actividades que le gustaría incrementar o llegar a probar.
3. Evaluar la respuesta emocional de la propia persona ante las distintas conductas sexuales que realiza.
4. Recoger información sobre cómo evalúa la persona la aparición o no aparición de los cambios fisi-

ológicos que se producen a medida que aumenta la activación sexual.

5. Conocer la existencia o no de algún problema de carácter orgánico o físico que pueda estar repercutiendo en el deseo sexual.

6. Evaluar la posible existencia de aversión hacia alguna parte del propio cuerpo o del cuerpo de su pareja.

7. Considerar la posible existencia de psicopatologías.

8. Recoger información acerca de los posibles factores determinantes del desarrollo psicosexual de la persona.

9. Analizar la relación de pareja.

10. Recoger datos acerca de la posible existencia

- Proceso de seducción
- Mejorar la comunicación
- Trabajar inductores externos del deseo
- Trabajar las fantasías sexuales
- Autoestimulación
- Recondicionamiento orgásmico (Maletzky, 1985)
- Focalización sensorial I
- Focalización sensorial II
- Focalización sensorial con recondicionamiento

Terapia de pareja

Desde la terapia sexual las posibilidades que se of-



de prejuicios, expectativas, atribuciones y creencias que la persona pueda tener y que puedan estar influyendo en su comportamiento sexual.

Modelos de abordaje terapéutico

Se trabaja sobre los factores psicológicos que intervienen en el deseo sexual de la pareja (Olazábal y cols., 1990), como son la flexibilidad para hacer cambios, el nivel de comunicación, la búsqueda de intimidad, la confianza y compromiso en la relación, el nivel de atracción erótica, junto con la autonomía, libertad y responsabilidad frente al otro.

Desde la perspectiva cognitiva, se trabaja en el aprendizaje de habilidades para la intimidad, cambio de actitudes, no demanda de placer, estimulación múltiple, la aceptación de una individual expresión sexual y la elaboración de expectativas realistas.

El Dr. Paco Cabello Santamaría (2005), ha definido el siguiente esquema terapéutico para la terapia frente a esta situación clínica:

- Disminuir demanda de ejecución

rece a la pareja incluyen los cambios de roles y de escenarios, cuidando la intimidad y gustos de cada uno. Condimentar el encuentro sexual estimulando los sentidos menos usados: aromas, texturas, temperaturas, etc. Explorar nuevos inductores del deseo, animándose a descubrirse y así compartirse con el otro. Cuidar y cultivar diariamente la comunicación con la pareja. Por último, reservar un tiempo preferencial para el encuentro y dedicarse tiempo frente a situaciones conflictivas.

Contamos con diversos recursos médicos para mejorar el deseo y los condicionantes fisiológicos que determinan la respuesta sexual normal tanto en el hombre como en la mujer.

La consulta al médico sexólogo debe ser realizada en forma precoz para lidiar con las diferentes dificultades y asegurar un buen pronóstico para el funcionamiento individual y para el vínculo de la pareja.