



**Santiago Cedrés**

## “La sexualidad se despliega cuando estamos en modo ser: sintiendo, no pensando”

***Recientemente nombrado como presidente de la Academia Internacional de Sexología, es uno de los especialistas más reconocidos de nuestro país, distinguido por su impronta clara y precisa a la hora de hablar de sexo. Dice que la sexualidad es una experiencia libre que nos permite expresarnos y nos invita a practicarla desde un “modo ser” más abierto y flexible.***

Su capacitación es constante y su peso académico es indiscutido. Santiago Cedrés comenzó desempeñándose como médico internista y sexólogo, y poco a poco, fue abriéndose camino hasta conver-

tirse en uno de los especialistas más distinguidos de nuestro país. Luego de emprender una carrera docente como asistente y profesor adjunto de Clínica Médica, se formó en Sexología Clínica en Uru-

guay en el Instituto de Andrés Flores Colombino, se especializó en el exterior en Terapia Sexológica y de Pareja y en Oncosexología, se graduó de la Maestría de Dirección de Empresas de Salud, y más tarde,

logró la acreditación como sexólogo clínico de la Federación Latinoamericana de Sexología y Educación Sexual, donde actualmente ocupa el cargo de vicepresidente. “La formación continua en el exterior ha sido muy necesaria, junto con publicaciones de investigaciones en revistas internacionales y en conferencias de congresos”, explica Cedrés, que habiendo sido presidente de la Sociedad Uruguaya de Sexología en dos períodos, está listo para asumir uno de los grandes sueños de su carrera profesional: la presidencia del máximo organismo internacional de sexología.

### **¿Los uruguayos somos abiertos a la hora de hablar de sexo?**

Por suerte, cada vez hay más apertura pero todavía nos falta mucho. A veces, en nuestra cultura están muy arraigados los falsos mitos y las creencias con consecuencias muy negativas para lograr la salud sexual, así como la doble moral por la que se premia al varón y se condena a la mujer.

### **¿Qué significa tener una buena salud sexual?**

En sexología a veces resulta muy polémico tratar de diferenciar lo sano, la variante normal, lo alterado y lo patológico. Si vamos a la fuente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define que la salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia. Poder integrar las experiencias sexuales que tenemos de una forma que realcen la comunicación y el amor es clave para definirnos como sexualmente sanos.

## Un nuevo desafío profesional

Tras formar parte como miembro correspondiente y miembro de número en la Academia Internacional de Sexología desde 2015, el año pasado el Dr. Santiago Cedrés fue nombrado presidente de la institución en el marco del Congreso Mundial celebrado en México. “La verdad es que ha

sido una alegría enorme y un reconocimiento que siento muy importante. Pertenecer a la Academia Internacional era uno de los sueños de mi carrera. Siempre en los congresos y publicaciones escuchaba y leía a los académicos como grandes referentes mundiales en la temática, quienes permanentemente daban los lineamientos clínicos, terapéuticos y de investigación”, cuenta Cedrés, orgulloso de sus logros y ansioso por los desafíos que están al venir. La Academia Internacional de Sexología Médica (AISM) es una asociación científica y doctrinaria, sin fines lucrativos, que representa a la Sexología Médica. Con sede en Portugal, se ocupa en el ámbito de la Sexología de la promoción, la prevención, el tratamiento, la rehabilitación y la formación de pre y postgrado. También está encargada de todo lo que esté

relacionado con el estudio de la Sexología Médica como especialidad de la Ciencia Médica, en particular, en lo que refiere a la prevención y la clínica, así como a la promoción de la salud sexual. “Con estos objetivos es que diseñaremos la nueva gestión. Entre los planes, está organizar por primera vez en Uruguay un curso de la academia, sobre actualización en Sexología Clínica. Recibiremos en nuestro país a académicos de España, Brasil, Chile y Argentina; ya lo estamos programando para mayo de este año, destinado a médicos, psicólogos y educadores interesados en la materia”, nos anticipa Santiago en cuanto a una de las primeras acciones de su gestión como presidente.





**“Poder integrar las experiencias sexuales que tenemos de una forma que realcen la comunicación y el amor es clave para definirnos como sexualmente sanos”.**

**¿Cuáles son las inquietudes más comunes de la gente?**

La inquietud más frecuente es la solicitud de aliviar el síntoma sexológico. Como motivos de consulta los más frecuentes en el varón son la disfunción eréctil, la eyaculación precoz y el deterioro en el deseo sexual. En nuestro medio, la disfunción más frecuente en la mujer en todas las etapas de la vida es la baja libido. Luego, aparecen otras como la anorgasmia, el vaginismo o los trastornos de excitación. La adicción y la fobia al sexo son motivos de consulta también frecuentes. Y en las parejas, las alteraciones del ritmo, la conflictiva del vínculo o la monotonía y el empobrecimiento erótico son disfunciones de alta prevalencia. También son muy importantes las consultas de oncosexología, que son las alteraciones del funcionamiento sexual como consecuencia del cáncer y su tratamiento (cirugía, radioterapia, quimioterapia). Muchas veces las disfunciones sexuales de pareja responden a crisis del vínculo, con o sin infidelidades descubiertas. Ahí la estrategia terapéutica es mejorar el funcionamiento, pero claramente encarar la conflictiva en la relación es fundamental.

**¿Es posible trabajar aspectos más profundos que el mero síntoma en la terapia sexológica?**

Podemos tratar las disfunciones con farmacoterapia y solucionar el problema sintomático. Seguramente, la persona venga muy “casoteada” por una disfunción que la ha expuesto, pero esa es la cara visible de algo mucho más profundo que un alivio meramente sintomático. Es la puerta de entrada que invita a reflexionar sobre aspectos menos visibles, sobre el sentido

del síntoma en sexualidad. La tarea de un terapeuta no es únicamente solucionar una dificultad. Más bien no es esa, sino ayudar al paciente a que pueda entender su propia dificultad. Que logre encontrarle un sentido. Es precisamente cuando la sexualidad no tiene sentido que se genera una forma automática de respuesta sexual, disminuyendo el placer o generando una disfunción.

**¿El deseo sexual no siempre viene acompañado de la respuesta sexual que esperamos?**

Conocemos o imaginamos cómo debería ser nuestra respuesta sexual y anhelamos una buena performance. Pero la sexualidad está antes que nuestra voluntad. Los pacientes quieren una erección, lubricación, deseo, orgasmo, etc., pero no se consigue con ganas. La sexualidad es expresión y experiencia, es ser; mientras que la performance es pensada, pautada, programada, es hacer. En la práctica de Mindfulness, por ejemplo, se estimula pasar del modo hacer al modo ser. Ello implica estar con lo que sucede, con la experiencia, sin intentar controlarla, juzgarla o cambiarla. La respuesta sexual se desencadena en el modo ser. Al menos estando en él se produce mayor placer en cada una de las fases de la misma, incrementando también el placer del orgasmo, en caso de que este suceda. El modo hacer implica una mente orientada a la conquista de una meta, donde el presente tiene poca importancia. La mente divaga continuamente con un agotador diálogo interno donde se analizan los pros y contras, las posibilidades de que suceda tal o cual situación. De este modo, se generan experiencias etiquetadas como buenas y malas, agradables y desagradables.

bles. En el modo ser el objetivo no es conquistar tal o cual meta, sino una forma de apertura, flexibilidad y aceptación de la experiencia. De esta manera al no haber expectativas, la mente no analiza ni juzga. La sexualidad se despliega cuando estamos en modo ser: sintiendo, no pensando. La experiencia sexual es algo mucho más amplio que la mera genitalidad. Es intercambio, comunicación, hay afecto, no hay conflicto. La sexualidad es una experiencia que se expresa. Es cuidada, ello implica que se dan las condiciones para que el estímulo de los cuerpos sea el adecuado para producir el placer que el encuentro busca.

**¿Cómo es posible manejar la frustración cuando no estamos conformes con nuestro rendimiento sexual?**

No siempre se logra vivir una sexualidad saludable y plena. Lo complejo del ser humano hace que la misma esté teñida por múltiples aspectos que la determinan, generando muchas veces malestar. Ante el mismo, se recomienda generar un espacio para comprender los mensajes que el cuerpo manifiesta. Encontrar un sentido a la sexualidad implica poder encontrarnos con aquello que nos complica para lograr entender cuál es el mensaje. El síntoma es un mensaje personal, único de cada persona. Solo quien lo padece es dueño y responsable de su comprensión. Responde a un conflicto que denuncia intereses que se contraponen. Es una posibilidad de crecer, de alinear aquello que está en contradicción, de ser menos duros con nosotros mismos. Ser amables, sensibles, abrirnos a la disfunción, hacerle un lugar, conociéndonos en el encuentro.

**¿Suele hablar de sexualidad con sus hijos?**

Sí, en mi familia tratamos siempre de tener un diálogo fluido y abierto en todos los temas, y más en sexo-



logía. Dos de mis hijos son adolescentes, y esto obliga a brindar la información correcta y la educación en valores en todo momento. Conceptos como la equidad de género, la no discriminación, la apertura a la diversidad, el respeto y el no rotundo a todo tipo de violencia incluyendo la de género y sexual, tratamos de que siempre estén presentes. Buscamos en el dialogo familiar construir un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad.

**¿Qué tan importante es que los niños y adolescentes cuenten con una buena educación sexual durante su crecimiento?**

Creo que no solo es importante sino fundamental. Es imprescindible para lograr la salud sexual, contar con una educación sexual adecuada, no censuradora ni castradora.

---

***“La tarea de un terapeuta no es únicamente solucionar una dificultad. Más bien no es esa, sino ayudar al paciente a que pueda entender su propia dificultad”.***

---

Es fundamental la apertura al dialogo y brindar la información adecuada y adaptada a cada etapa de la vida. En los niños, la curiosidad es un atributo muy positivo ya que es un móvil que permite aprender y crecer. Por lo tanto, es importante alentar la curiosidad que sienten acerca de los diferentes aspectos de la vida. Debemos tomar sus preguntas como curiosidad general, somos los adultos los que le ponemos el calificativo de “sexual”. De esta forma las respuestas deben ser lo más claras posible, sin palabras abstractas que no puedan entender, sin metáforas, llamando

a las cosas por su nombre y dando la cantidad de información acorde a su pregunta, ni más ni menos. Es el niño quien sabe cuándo es suficiente y cuándo está listo para más información, de esta manera cuando incorpore ese aprendizaje estará pronto para saber más y vendrá con nuevas preguntas específicas de sexualidad y de otros temas, ya que el niño no discrimina. Si percibe incomodidad de nuestra parte, el niño evitará determinados temas, aquellos que nos generen malestar. Si acude con nuevas interrogantes podremos calificar de positiva dicha labor.