

La sexualidad consciente ayuda a contactar con las áreas cerebrales vinculadas al placer y permite lograr una intimidad plena y genuina.

¿Por qué el mindfulness en la terapia sexual?



Dr. Santiago Cedrés.
Ex Prof. Adj. Medicina Interna.
Sexólogo clínico.
Ex Presidente de la Sociedad Uruguaya de Sexología.
Miembro de la Academia Internacional de Sexología Médica
santiagocedres@yahoo.com
📍 @santiago_cedres



La terapia sexual trabaja en base a ejercicios que favorecen la respuesta sexual saludable. Esta respuesta -en caso de no haber ningún tipo de dificultades orgánicas- se despliega en contextos en los que la intimidad, la tranquilidad y la confianza están presentes, de esta manera surge el escenario ideal para que la respuesta sexual sea completa y altamente satisfactoria. Muchas veces falla alguno de los aspectos que garantizan un buen encuentro y el resultado es una respuesta pobremente satisfactoria, la cual baja la frecuencia de los encuentros o los vuelve frustrantes, llegando a establecerse una disfunción y gran malestar en la vida de la pareja.

La experiencia del mindfulness a través de la práctica de la atención plena es altamente favorecedora del encuentro sexual satisfactorio. Esto es debido a que el "aquí-ahora" es un ingrediente fundamental que comparte el encuentro sexual y la experiencia mindfulness.

El mindfulness es una práctica oriental con más de 2.500 años de antigüedad. La traducción de este término al español es "atención plena" y su práctica consiste en prestar atención a la respiración y a las sensaciones corporales, observando cuando la mente se dispersa, tratando de reconducir la atención al aquí y ahora. Si bien tiene como origen la meditación, en los últimos años se ha extendido hacia otras disciplinas entre las que se encuentra el arte, el caminar, la alimentación, el estudio y cualquier tipo de actividad con la finalidad de obtener el mayor beneficio de ésta.

¿Qué beneficios tiene la práctica del mindfulness?

La mente humana tiene la cualidad de divagar, ir de un lado a otro, generar pensamientos y perderse en ellos. Estos pensamientos tienen la cualidad del automatismo, evocando sucesos del pasado o anticipando el futuro. Este hecho genera infelicidad en el ser humano, incluso si los pensamientos que evocamos son acerca de temas alegres o motivantes. El ser humano es más feliz si está en el presente, si su mente y su cuerpo están en el momento presente.

Algunos de los beneficios de su práctica incluyen:

- Ser cada vez más consciente de la vida.
- Aceptar y transitar momentos de sufrimiento, sin más sufrimiento que el necesario.
- Estar en paz con lo que ocurre.
- Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad.
- Acaba con los problemas de insomnio.
- Protege el cerebro.
- Acrecienta la capacidad de concentración.
- Desarrolla la inteligencia emocional.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Favorece la creatividad.
- Mejora la memoria de trabajo.

¿Cómo sucede esto en nuestro cerebro?

Existe a nivel cerebral una red llamada Red Neuronal por Defecto, que se asocia a la mente que divaga. Cuando se practica mindfulness hay más oportunidades de desactivar la Red por Defecto y activar como contrapartida la Task Positiv Network que implica el pasaje del "modo hacer" al "modo ser".

¿En qué consiste la práctica del mindfulness? La atención plena se genera tomando una postura de espectador de la experiencia en curso. Ello implica ser observador atento y compasivo consigo mismo, de los procesos tanto mentales como corporales. Cuando me doy cuenta de que apareció un pensamiento, un juicio, una emoción, lo dejo pasar sin apegarme, volviendo a la atención de la experiencia sin juicio.

En cuanto a las regiones cerebrales, cuando pensamos se activa el giro cingulado posterior, el precúneo



y otras áreas que forman parte de la red neuronal por defecto. Al darnos cuenta de la actividad mental de divagar, se activa la red de asignación de relevancia, comprendida por la ínsula anterior y el giro cingulado anterior. La corteza prefrontal dorsolateral y el lóbulo parietal inferior ayudan a retirar la atención de la distracción y a redirigirla al ritmo de la respiración. Al estar en estado meditativo se mantiene activa la corteza prefrontal dorsolateral.

¿Cómo utilizar los beneficios del mindfulness en la práctica sexual?

Es frecuente durante el encuentro sexual tener pensamientos que nos dispersan de la experiencia disminuyendo la calidad de la misma. Muchas de las consultas en la clínica sexológica tienen que ver con el mal manejo de los pensamientos. Sea estrés, ansiedad, preocupaciones relacionadas con el trabajo, los hijos, la economía, todas las disfunciones sexuales de origen psicógeno encuentran grandes beneficios del mindfulness, así como para los efectos psicógenos de toda disfunción de base orgánica.

Debido a dos componentes centrales que presenta el mindfulness, que son la autorregulación de la atención hacia el momento presente y la actitud de curiosidad, apertura y aceptación (Bishop 2004) la práctica del mindfulness es fundamental para la práctica sexual satisfactoria y saludable.

Jon Kabat Zinn agrega una lista de actitudes que son favorables para la práctica y que son fundamentales para la terapia sexual y muy beneficiosa para la terapia de pareja. Algunas de las actitudes a trabajar en mindfulness propuestas por el autor son la paciencia, la confianza, no esforzarse, la aceptación, el desapego y la mente de principiante. Es fundamental trabajarlas en la consulta de terapia sexual y terapia sexual de pareja, ya que la misma es un laboratorio de lo que sucede en la cotidianidad de su hogar.



Al trasladar los principios del mindfulness a la práctica sexual amplificamos las sensaciones placenteras, nuestros cinco sentidos se disponen a funcionar minimizando las posibilidades de interferencias, dando como resultado un encuentro único.

Como beneficios directos se describen el aumento de la carga erótica, excitaciones más profundas, orgasmos más intensos y duraderos, mejora de la comunicación corporal, sexualidad fluida.

Disfunciones sexuales y mindfulness

Las funciones sexuales adecuadas (cuando no hay disfunción) implican una forma de disponerse al encuentro íntimo. Muchas veces el estrés y la ansiedad generan una baja disposición al encuentro o lo llenan de expectativas que no siempre son colmadas. Bajo estas circunstancias no es de extrañar que se instale una disfunción, ya que la mente de la persona o la pareja está muy activa y orientada hacia focos ansiógenos. Esto afecta al organismo, provocando un cuerpo aprensivo, cerrado, crítico, enjuiciador, al límite de la intolerancia, con grandes chances de frustrarse. El cuerpo deja de funcionar en modo de placer y sensorialidad activa, para estar en estado de alerta, bajando el deseo sexual y con posibilidades de instalarse cualquier tipo de disfunción.

La práctica diaria del mindfulness ayuda a restablecer el cuerpo en lo que se podría denominar modo de encuentro sexual activo, atento y responsable. Nos dispone al encuentro sexual, es una herramienta que a través de la toma de conciencia nos informa que tan dispuestos estamos para el encuentro. A su vez es muy útil para generar la disposición necesaria para entrar en contacto con el placer, hecho fundamental en la sexualidad saludable.

Incorporar el mindfulness a la clínica sexológica, y por ende al encuentro sexual, implica un plus que acelera el tratamiento.

Sea la disfunción que sea, la conciencia plena es la aliada en todo encuentro, ya que el estar aquí y ahora nos garantiza un encuentro sexual genuino.

No hay encuentros sexuales “malos” con mindfulness

Cuando estamos atentos a no emitir juicios, dejan de existir lo malo y lo mejor para dar paso a que la experiencia se exprese y sea en sí misma, sin ser mejor o peor que tal o cual, simplemente es.

Algunas indicaciones del mindfulness:

Beso consciente: se consciente del todo lo que se activa al contacto de tus labios. Percibe la temperatura, el grosor de los labios, la humedad, el aroma, el sonido que produce, respira, detente para ampliar lo sensitivo, sepárate para mirarse a los ojos y luego continúa. Haz del encuentro de los labios una práctica sensual, comunicativa, íntima, profundiza en ella.

Potencia la excitación: percibe el ritmo del encuentro. Durante las diferentes fases de la respuesta sexual la frecuencia respiratoria cambia, el pulso se acelera, la temperatura se eleva, la piel cambia, se ruboriza, etc. Pon atención a estos cambios, siente tu cuerpo cambiar, respira en todo momento, se consciente de ello. No es necesario la práctica del coito, ni conseguir el orgasmo. En la práctica de sentir la respuesta corporal, escucha y disfruta de los cambios que la excitación genera. Sin juicio y con aceptación.

Más sobre la incorporación del mindfulness a la clínica sexológica

Desde la mirada holística de la salud sexual entendemos a la disfunción como un síntoma que nos está informando que algo estamos desoyendo. El mindfulness nos conduce a atender sin juicio aquello que nos sucede. De esta forma y guiado por un terapeuta, la práctica de mindfulness puede darnos mucha información que a priori no estamos escuchando sobre nosotros mismos. En la terapia sexual mediante mindfulness podemos entender lo que la disfunción dice de mí. De la misma forma que aprendimos a decodificar la sensación de sed y mediante la ingesta de agua saciarla y volver al equilibrio, lo mismo sucede con cualquier otra señal, debemos dejar que nos guíe hacia aquello que nos pide nuestro organismo. En el caso de una disfunción, la misma está indicando algo que no estamos haciendo adecuadamente.

Si bien no es necesario tener conocimientos de mindfulness previos y solo pueden ser aplicados a la sexualidad, la práctica del mindfulness es tan beneficiosa que nadie dudaría en extenderla a cualquier actividad de la vida cotidiana. Una vez que se comprueban sus beneficios es imposible resistirse.