



Sexualidad con sentido



Dr. Santiago Cedrés

Médico internista especialista en Sexología Clínica.

Ex. Prof. Adj. Medicina Interna (UDELAR).

Ex Presidente Sociedad Uruguaya de Sexología (SUS).

Vicepresidente Federación Latinoamericana Sexología (FLASSES).

Presidente Academia Internacional Sexología Médica (AISM).

santiagocedres@yahoo.com

📧 @santiago_cedres

La disfunción sexual es un síntoma, y como tal, sea de origen predominantemente biológico, psicológico o mixto, responde a algo que no está funcionando de manera esperada. Detrás del síntoma existe un conflicto, o sea, fuerzas que se contraponen, y para resolverlo se debe desarmar tal contradicción. Por lo tanto, la disfunción que tanto aqueja al paciente no tiene nada que ver con el verdadero problema. Para ver más allá debemos conocer aquello que subyace: los factores predisponentes, precipitantes y perpetuantes de los que se habla en sexología clínica.

“Que el conocimiento sexual nos haga libres”

Dr. Francisco Cabello

Rara vez un paciente asiste a consulta sexológica con la inquietud de indagar sobre el sentido del síntoma sexual. El malestar en la sexualidad se vuelve intolerable y su desaparición es lo que se anhela. Si bien ello es esperable, también lo es el hecho de que durante el tratamiento el paciente logre cambiar su postura frente al síntoma por el cual consulta. Pasar de percibirse como quien padece una disfunción, a colocarse en un lugar activo en relación a la misma.

La tarea de entablar una suerte de diálogo con el síntoma no es sencilla. El terapeuta debe saber guiar al paciente a través del incómodo sendero que lo llevará a encontrar un nuevo sentido. La actitud de escucha y el timing de la consulta son esenciales para permitir que el paciente se convierta poco a poco en un sujeto activo y responsable de su sufrimiento.

Primera parte del tratamiento

Podemos tratar las disfunciones con farmacoterapia y solucionar el problema sintomático. Seguramente la persona venga muy “cascoteada” por una disfunción que la ha expuesto. Entonces este tipo de intervención es un bálsamo que permite sacar la atención del foco de conflicto, restituyendo el placer por el encuentro sexual gratificante. Es fundamental saber que este es solo el principio. Hay quienes consideran que con ello basta, ¿y por qué no? ¿No era lo que buscaba el paciente en esa primera consulta? La disfunción 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 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.

Conocemos o imaginamos cómo debería ser nuestra respuesta sexual y anhelamos una buena performance. Pero la sexualidad está antes de nuestra voluntad. Los y las pacientes quieren una erección, lubricación, deseo, orgasmo, etc., pero no se consigue con ganas. La sexualidad es expresión, experiencia, es ser, mientras que la performance es pensada, pautada, programada, es hacer.

En la práctica del Mindfulness 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 del mismo, 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-desagradables.

En el modo ser el objetivo no es con-

quistar 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 y no pensando.

Según investigaciones, la práctica regular del Mindfulness transforma la amígdala, la región del cerebro involucrada en respuestas fisiológicas de miedo y detección de peligros, que forma parte del cerebro emocional y participa de la respuesta de lucha o huida del sistema nervioso simpático. Si este se encuentra activo no será posible desplegar la respuesta sexual, ya que el organismo percibe una amenaza y frente a esta se dispone a sobrevivir.

Segunda parte del tratamiento

Esta conciencia de cómo vivimos la sexualidad nos abre la puerta a seguir explorando sobre ella. Aprender a pasar del modo hacer a vivir la sexualidad en modo ser, invita a practicar una sexualidad activa, sentida y con sentido. Ello implica que el síntoma pasa a tener sentido, tenido en cuenta, aportando a nuestra vida sexual. Ya no quiero que desaparezca, al menos no sin antes conocer su para qué.

Esta segunda parte del tratamiento, luego de haber comprendido la importancia de sentir el cuerpo, nos dirige a un encuentro más amplio. No ya con los genitales que denuncian la disfunción, sino con todo el cuerpo de una forma integrada.

La genitalidad es una parte de la experiencia sexual, la parte instintiva, aquella

que se reduce al placer a través de los genitales y depende de que los mismos actúen en forma esperada: erección, lubricación, orgasmo. En la genitalidad se prioriza la autosatisfacción, o la satisfacción del otro y solo a nivel genital (erección, orgasmo). No hay un encuentro, no hay intercambio.

En cambio la experiencia sexual es algo mucho más amplio, es intercambio, comunicación, hay afecto, no hay conflicto. La sexualidad es una experiencia que se expresa, es cuidada, y 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.

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 y 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 y ser amables, sensibles, abriéndonos a la disfunción, hacerle un lugar, conociéndonos en el encuentro.

