

TERAPIA SEXUAL DE PAREJA: una mirada integradora para una solución compartida

Dr. Santiago Cedrés
Ex. Prof. Adj. Clínica Médica
Sexólogo Clínico
Vicepresidente de la Sociedad Uruguaya de Sexología
Director Técnico de Centro Plenus

La terapia sexual de pareja implica un motivo de consulta específico. El calificativo –sexual- delimita el área a abordar, aunque no por ello, claro está, finalice en la sexualidad los conflictos de la pareja. El ámbito sexual muchas veces es la puerta de entrada para la pareja al espacio terapéutico, a modo de síntoma que emerge denunciando otras áreas de conflicto.

Recordemos que la sexualidad está conformada por múltiples aspectos: valores, introyectos, aspectos culturales, familiares, creencias, la cosmovisión de dos individuos entra en juego en la sexualidad. Tal complejidad merece una amplia mirada que dé cuenta de ello y así encontrar y disipar la causa que sostiene al conflicto y descubrir o recuperar el placer y el contacto que nutre al vínculo de pareja.

El abordaje de la pareja

Existe una gran diferencia si consulta un miembro de la pareja a si concurren ambos, cambia la dinámica de la consulta. Cuando concurre un solo miembro de la pareja –el que se hace cargo del problema- se realiza un trabajo individual, más allá de que el tratamiento implique técnicas en pareja, el paciente es uno y no la pareja. Si concurren ambos, el abordaje cambia sustancialmente. El paciente es la pareja y ello implica una mirada hacia el sistema pareja. El tratamiento implica tomar lo que sucede entre ambos, en el vínculo. A su vez si el terapeuta considera que alguno de los miembros necesita un abordaje individual, puede recomendarlo, pero no se trabaja la individualidad en el espacio de la pareja. De lo contrario se corre el riesgo de transmitir un mensaje a la pareja de que uno de los miembros es el responsable de la disfunción, siendo primordial trabajar lo que sucede en el sistema. Muchas parejas concurren a la consulta buscando un aliado en el terapeuta, que le muestre al otro que está equivocado. Este es un tipo de manipulaciones muy frecuente en la terapia de pareja.

El abordaje implica un trabajo en varios planos. Por un lado colocar el foco en el vínculo de pareja, observando la dinámica que se genera entre ambos, evaluando la calidad de la comunicación. Ello es fundamental para adentrarse

en la terapéutica sexual. Es frecuente que no se pueda comenzar de lleno en el trabajo sobre la sexualidad, ya que en algunos casos ello generaría mayor dificultades, agravando la problemática. Es fundamental descartar todo este tipo de posibles inconvenientes para un tratamiento adecuado. Muchas veces se hace necesario trabajar sobre formas más saludables de comunicación, desarrollando una mirada más amplia, que logre tomar en cuenta todos los aspectos del otro, de uno, sin reproches, basándose en el respeto de ambos. Luego que se genera un buen acuerdo de trabajo, se plantean técnicas sexuales adecuadas a la pareja. Las mismas son herramientas que el clínico proporciona con la finalidad de estimular el contacto, bajando ansiedades, favoreciendo la apertura a los sentidos, reconociendo aspectos agradables así como aquellos que inhiben el estímulo. De a poco, la pareja comienza a construir una nueva forma de comunicación íntima, centrada en el reconocimiento de las necesidades personales y el respeto por ambos.

Muchas parejas consultan queriendo abordar solo la temática sexual, podría decirse que quieren abordar el síntoma de algo más profundo. Entonces cuando se indaga sobre otros aspectos de la pareja no comprenden e incluso muchas veces se muestran reticentes a hablar de otros temas. Es fundamental saber sobre otras áreas del funcionamiento ya que las mismas ayudan a comprender la dificultad, entender el funcionamiento de la pareja y así realizar un plan de tratamiento adecuado y acorde a los pacientes. De lo contrario estaríamos ofreciendo un plan prediseñado que no necesariamente se adecua a todos. A su vez la pareja logra ver cómo el funcionamiento, la dinámica de su sexualidad se repite en otros ámbitos con resultados naturalizados y por ende no visibles, generando inconvenientes, problemáticas padecidas en silencio. Ampliar la mirada hacia otros ámbitos no necesariamente implica aumentar el tiempo del tratamiento. Claro está que la profundidad del trabajado siempre lo determina la pareja que consulta. Este es un aspecto que siempre es bueno aclarar en el encuadre de trabajo.

El abordaje implica una múltiple mirada. Dado que las dificultades sexuales puede tener una base biológica o psicológica, el terapeuta sexual -médico o psicólogo-, debe contar con colaboradores como el ginecólogo, urólogo, y psicólogo. Frente a cualquier duda de índole médica es fundamental realizar la consulta con el especialista para descartar cualquier dificultad, a fin de trabajar brindando la mayor tranquilidad a la pareja.

Las terapias sexuales suelen ser de breve duración debido a la focalización de la temática sobre un aspecto de la vida de la pareja. Más allá de que se indague o tome en cuenta otros aspectos, el tratamiento se basará en la sexualidad. El ser humano como ser integrado, como unidad no puede ser abordado en forma aislada e independiente, cuanto más integral sea el abordaje mayor comprensión de la problemática. Ello no implica demora en el

tratamiento, sino lograr a una comprensión más completa y por ende más sólida de la disfunción.

En el éxito del tratamiento un factor importante es el vínculo que se genera entre la pareja y el terapeuta. Es fundamental que haya confianza a nivel profesional y aceptación de la forma de trabajo. Si esto no sucede se pueden generar resistencias al tratamiento por parte de uno o ambos miembros de la pareja. Parte de lo que “cura” está colocado en el vínculo, donde se van a desplegar, o no, las variables con las cuales se trabajarán. Por su parte, el clínico deberá tener una mirada atenta, cuidadosa, manejando el tiempo a favor del tratamiento, para que ello suceda. Saber respetar los momentos de la pareja al tiempo que se irán desplegando los aspectos más íntimos y personales que guardan la clave para el tratamiento.

La terapia sexual de pareja tiene como objetivo que ambos conozcan más sobre su cuerpo, sus sensaciones y lo que ello genera, ampliando las zonas de placer, aceptando e integrándolo en una totalidad con la cual se comunica con el cuerpo del otro. Dicha totalidad otorga claridad sobre las propias necesidades, ampliando los recursos de comunicación con la pareja. Percibir la unidad que somos favorece la integración y aceptación de nuestras partes conocidas y queridas con aquellas menos conocidas, rechazadas o temidas. La buena comunicación con nuestro cuerpo, descubriéndolo sin intención de cambiar, genera una sensación de completud que favorece la salud sexual. Desde este lugar de plenitud, la comunicación con nuestra pareja fluye a pesar de las diferencias, de los obstáculos, generando encuentros, entendimiento y aceptación de las diferencias.