

Sexpol

NUEVA ETAPA

<http://www.ctv.es/USERS/sexpol>

sexpol@ctv.es

JULIO / AGOSTO 2004 NUMERO 59



VIII Congreso Español de Sexología
MONOGRÁFICO



A comienzo de los años ochenta la Sociedad Sexológica de Madrid encabezó un movimiento en el campo de la sexualidad creando junto a otros compañeros la Federación Española de Sociedades de Sexología. Era un proyecto ambicioso ya que se contaba con muy escasos medios. Sin embargo, esa gran ambición demostrada por quienes fundamos este organismo nos llevó a convocar en 1984 el Primer Congreso Español de Sexología en Madrid. El éxito de ese evento, al que asistieron estudiosos de la Sexología de toda España e, incluso, de otros países entre los que se destacó Shere Hite, nos llevó a convocar en años siguientes el Segundo y el Tercer Congresos Españoles de Sexología también en la ciudad de Madrid. Esta vez asistieron dirigentes mundiales como Fernando Bianco, Presidente en esos momentos de la Organización Mundial de Sexología, W.A.S., y de varias nacionalidades, especialmente de Latinoamérica. A raíz de la realización de estos Congresos se ofreció a España la realización, en Madrid y bajo la responsabilidad de la Sociedad Sexológica de Madrid, del XIII Congreso Mundial de Sexología que, finalmente, fue convocado en 1997, en Valencia, por la Federación y con el auspicio de la W.A.S. Los Congresos siguientes se convocaron en Valencia, Granada, Barcelona y Sevilla realizándose el VIII Congreso Español de Sexología, junto al II Encuentro Iberoamericano de Profesionales de la Sexología, en la hermosa ciudad de Santander, del 3 al 6 de Junio recién pasado.

La Fundación Sexpol y la Sociedad Sexológica de Madrid, entendiendo la necesidad de nuestra participación en este evento, gestionó la asistencia de alumnos y ex-alumnos de nuestro Master en Orientación y Terapia Sexual llegando al mismo con una delegación de más de treinta personas.

El Congreso, luego de las acreditaciones y en el acto inaugural, comenzó con buen pie a través de la excelente intervención del Presidente del Congreso, Dr. Carlos San Martín Blanco, exponiendo una Conferencia sobre "Nuevos retos para una nueva Sexología" en que expuso, entre otras cuestiones de interés, la necesidad de incorporar mayores y mejores estudios en la formación de los especialistas apoyados

en la ciencia, así como entender el trabajo del Sexólogo como indispensablemente unido a un concepto más social de la profesión y con un trabajo educativo más profundo.

En los días sucesivos se pudieron desarrollar temas de gran interés tales como la intervención de los medios de comunicación en el campo de la sexualidad, la educación sexual, la coeducación, las disfunciones sexuales tanto de hombres como de mujeres, sexualidad y calidad de vida, sexualidad y salud, violencia y sexualidad, la sexualidad en la perspectiva del género, orientación e identidad sexual, la formación en sexología y su profesionalización, etc.

El Congreso de Santander culminó con la Conferencia de Clausura con la intervención de Francisco Cabello Santamaría con un tema fascinante para quienes trabajamos en este maravilloso espacio de la vida, como lo fue "En busca del sexo perdido: nuevas estrategias en el tratamiento de los trastornos de la sexualidad".

La Fundación Sexpol y la Sociedad Sexológica de Madrid felicita a los compañeros de Santander por la excelente organización de este Congreso, por su desarrollo, por la filosofía que trasladaron sus ponencias, especialmente las tratadas por José Díaz Morfa con un abierto llamado a incorporar conceptos biopsicosociales en la formación de especialistas y la de Félix López Sánchez que nos deleitó con una conferencia magistral sobre los modelos educativos y el papel de los educadores en dichos modelos llamando a una mayor responsabilidad profesional. También nos es grato hacer presente la acogida afectuosa no solo de los organizadores del VIII Congreso sino de la gente santanderina que nos dió muestras de cariño durante todo el tiempo de permanencia en esa maravillosa ciudad.



Carlos San Martín González



Contenido

- 4 Conferencia plenaria: Sexología clínica: integración, crítica y nuevos desafíos clínicos / José Díaz Morfa
- 8 Conferencia plenaria: Modelos de educación sexual en la adolescencia (I) / Félix López Sánchez
- 14 Talleres: Taller de eyaculación precoz / Koldo Seco
- 16 Talleres: Sexualidad y discapacidad física: taller para profesionales de la salud / M. Luisa Curcoll Gallemí
- 18 Mesa Redonda: Sexo y comunicación en la pareja / Miguel Ángel Cueto
- 21 Mesa Redonda: Aportaciones del feminismo postestructural al proyecto de una escuela coeducativa / Adelina Calvo Salvador
- 23 La reproducción asistida como recurso sanitario / Pilar G. Ross
- 24 El género y los problemas de conducta / María Aurelia Ramírez

EDITA

**FUNDACIÓN SEXPOL
SOCIEDAD SEXOLÓGICA
DE MADRID**

C/ Fuencarral, 18-3ª Izda.
28004 Madrid
Tel. 91 522 25 10
Fax: 91 531 34 59
www.ctv.es/USERS/sexpol
Sex-Infom:
91 522 23 38 / 34
sexpol@ctv.es

DIRECCIÓN
Rosario Mora

**CONSEJO DE
REDACCIÓN**
Germán San Raimundo
Julio Martín Rivas
Julián Fernández
Ana Márquez
Carlos San Martín
Antonia Sánchez
Fuensanta Pastor
Clara González

COLABORADORES

José Díaz Morfa
Félix López Sánchez
Koldo Seco
M. Luisa Curcoll Gallemí
Miguel Ángel Cueto
Adelina Calvo Salvador
Pilar G. Ross
María Aurelia Ramírez
Fuensanta Pastor, realizó la recopilación
de los trabajos del Congreso

IMPRESIÓN

Stud-Graf.
Maqueta/Diseño
J. González Salas
PUBLICIDAD
Julio M. Rivas
revista@sexpol.net

D.L. M. 41536-1982

ISSN:0214-042X

La revista no se hace responsable
de las opiniones expresadas por sus
redactores y colaboradores

Julio / agosto, 2004
nº 59

Sexo y comunicación en la pareja

Miguel Ángel Cueto
CEPTECO

El sexo y la comunicación en la pareja son los termómetros que usamos para valorar el ritmo, la relación y el bienestar de la misma. El sexo también es una forma de comunicación.

Importancia de vivir en pareja

La pareja ha evolucionado constantemente y es a finales del siglo pasado donde más relevante fue este cambio.

Cuando comenzamos a estudiar en la facultad, nos enseñaron algunas cosas inciertas. Se nos dijo que el conflicto en las parejas era algo patológico y que habría que solucionarlo terapéuticamente. Nos enseñaron a explicar a las parejas cómo comunicarse mediante la escucha activa, repitiendo lo que el otro decía y sin emitir juicios, aceptando las opiniones del otro para demostrar nuestra empatía (Carl Rogers). “¿Eres un cerdo porque nunca bajas la tapa del water!”, dice Pilar. Juan le responde: “Cariño, Me estás diciendo que nunca bajo la tapa del water. Parece ser que te molesta que la deje levantada...” ¿Ustedes han visto a alguna pareja discutir repitiendo antes lo que el otro le ha comentado? Por mi parte, entrenar conductas como las que nos enseñaron valía para parecer técnico, aparentar control y suponer eficacia. Todo un lujo.

No obstante, en la experiencia adquirida en este tipo de terapia hemos descubierto que toda pareja, como todo ser humano, evoluciona y cambia; y que este cambio, si no es de forma uniforme, suele generar conflictos. Habitualmente explicamos a las parejas que la relación es como un engranaje compuesto por dos ruedas dentadas, cada una evoluciona de forma sincrónica. Si una se desplaza a mayor o menor velocidad que la otra, la relación chirría, se rompe la evolución de la misma y se presentan problemas.

Los conflictos suelen ser normales en las relaciones de pareja y no son síntoma de procesos patológicos sino más bien lógicos.

Los mitos que nos enseñaron

Existen una gran cantidad de mitos y errores que se han transmitido culturalmente. Estos mitos hacen que los prejuicios sobre la convivencia en pareja se perpetúen y creen en múltiples ocasiones expectativas poco realistas sobre lo que debería ser una relación de pareja.

Hemos observado que las parejas suelen discutir, tanto las que son felices como las que presentan problemas. La diferencia estriba en que después de las discusiones, las parejas felices, no terminan enfadadas y si se pasan en una discusión, suelen disculparse. Sus respuestas emocionales se mantienen controladas y en un tono razonable.

Cuando hablamos de amor, ¿qué queremos decir?, ¿qué dependemos del otro para vivir y ser felices? Los seres huma-

nos podemos vivir sin necesidad de otras personas. Aunque deseamos ser queridos, recibir afecto, compartir con alguien nuestro tiempo, no es menos cierto que la convivencia en pareja no es imprescindible para nuestra vida

ni para poder vivir satisfactoriamente. Es una elección personal que, si sale bien, reconforta; pero si sale mal, crea más inconvenientes que felicidad.

Otros mitos afirman que en una buena relación ambos deberían hacerlo todo juntos, o que la convivencia en pareja nos ayudará a realizar todos nuestros sueños, o ideas del tipo: “Si el otro me amara, adivinaría lo que pienso, deseo o quiero, o la de que un matrimonio infeliz es mejor que un hogar roto, o debes transformar a tu pareja en alguien mejor o confórmese con lo que tenga. Como en la película de García: “Mi marido es un poco aburrido, no le quiero, pero en fondo, es un marido...”

Variables predictivas de éxito en la pareja

Aunque muchas personas piensan que la relación de pareja es un proceso extraordinariamente complejo en el que la mayoría de nosotros no valemos para vivir de esa forma. Pensamos que descubrir qué es lo que mantiene de forma satisfactoria la relación entre una pareja, hace que sea más fácil convivir con la otra persona.

Nuestra cultura judeocristiana, nos transmite que es bueno honrar y respetar a la pareja. Como sucede en la fábula de la rana donde si esta es lanzada al agua hirviendo salta, pero si se la cuece poco a poco termina por hacer un guiso, así ocurre con las parejas. A veces se comienza por permitir pequeños desaires que son aceptados porque nos ama, van *in crescendo* con críticas sobre la personalidad del otro que, para qué discutirlos, ya que sabemos que no son ciertas y, a veces, termina por generar conductas agresivas que son muy complicadas de parar cuando la rueda va acelerándose. Las parejas que se respetan todos los días, que se afanan por entender que el otro es digno de aprecio y de honra, que se esmeran en no descuidar sus modales y sus conductas hacia el otro, suelen conseguir una mejor convivencia, un mayor placer en sus relaciones y una mayor felicidad en sus vidas. Si solamente se respetara al otro y nos respetáramos a nosotros mismos, la mayoría de los problemas de pareja se resolverían razonablemente.

Las parejas satisfechas suelen ser buenos amigos y generar conductas afectuosas hacia el otro. No buscan acciones espectaculares como nos enseñan las películas de Hollywood donde el amado se sube a una escalera de bomberos para demostrar su amor o realiza en una cafetería su alegato amoroso para seducir a la amada. Las parejas felices suelen compartir pequeños detalles cotidianos.



Cuando nos equivocamos sería conveniente pedir perdón con el fin de romper la incomodidad de la otra persona. Cuando no existan responsabilidades en ambos sería razonable y práctico para la relación romper el hielo del enfado o silencio mutuo. Las parejas que manejan bien estos intentos de desagravio suelen tener mejor pronóstico para convivir de forma satisfactoria.

Las parejas satisfechas de su relación evitan las formas habituales de agresión verbal como son el desprecio, el insulto, la burla, el sarcasmo, la ironía o negar la evidencia. Como a veces dice Juan: "Pareces hija de ricos, que tienen que ponerte los cubiertos", o comenta Pilar: "Así, sin fregar, no vas a romper un plato".

La crítica de uno y la respuesta agresiva del otro será así una carrera de relevos que hará más difícil poder buscar una solución al conflicto. Ante el desprecio del otro, los únicos antidotos para detener esta escalada son el afecto y la admiración por el otro. Solemos ignorar las necesidades emocionales de nuestra pareja, más por descuido que por malicia. Por lo tanto, sería conveniente romper la idea de que nuestra pareja hace o dice algo para fastidiarnos.

Una de las formas de evitar sentirnos mal es la de evitar o huir de la situación o persona que me molesta. Las conductas evasivas son más frecuentes en los hombres debido a un factor hormonal que hace que el coste ante una alteración fisiológica sea más alto y tarde más en poder recuperar la homeostasis o equilibrio de su organismo. Puesto que una discusión tiene mayor coste para el hombre, es lógico que seamos más proclives a intentar evitar confrontaciones.

Cuando nos enfrentamos a ayudar a las parejas hemos observado que la mayoría de los problemas que presentan son solubles (situacionales) y que sólo dependen de usar estrategias para llegar a acuerdos.

No obstante, hemos visto que en otros casos existen problemas que no tienen solución, bien porque sea una forma personal de ser de uno de los miembros de la pareja y configuren su personalidad o bien porque impliquen formas de comportamiento muy arraigadas. La forma mejor de tratar un problema irresoluble es aprender a vivir con él, tomarlo con cierto sentido del humor, y aceptarlo. En las parejas conflictivas, dichos problemas sin solución acaban por deteriorar gravemente la relación.

Las parejas felices suelen sentirse habitualmente bien con la pareja con la que conviven y suelen consultarse las cosas. Cuando Juan vio en unos grandes almacenes un grabador de DVD que habían estado mirando la semana pasada a la mitad de precio, llamó inmediatamente a Pilar para comentárselo. Su amigo, que iba a su lado, le preguntó: "¿Sueles comentarle estas decisiones a tu mujer?, ¡Por supuesto!, ¿tú no?", respondió Juan. Yo no permito que mi mujer me diga lo que tengo que hacer, ¡faltaría más!". Juan considera a su pareja como alguien a quien consultar cuando tiene que tomar decisiones importantes ya que respeta sus opiniones.

En las parejas satisfechas de su relación es más frecuente que ambos miren al pasado con afecto. Tienden a recordar más los aspectos positivos que los negativos.

Evaluación funcional

La primera fase es la descripción de la interacción de la pareja mediante la entrevista (juntos y separados) y pruebas estandarizadas escritas. Nos gustan el DAS (Spanier), la EAM (Locke y Wallace), el Inventario de Estatus Marital (Weiss y Cerreto) y el Inventario de Interacción Sexual (LoPiccolo y Steger).

Valoramos igualmente mediante autorregistros el contexto social y variables temporales y/o espaciales que propician los conflictos de la pareja. Analizamos los pensamientos, sentimientos y conductas de cada uno, la frecuencia, intensidad y duración de las respuestas y los estímulos consecuentes que las mantienen.

Dicho análisis topográfico y funcional vendría dado por la identificación de las variables antecedentes y consecuentes que controlan la conducta problema y las relaciones que rigen dicha variable y las conductas que la generan.

Muchas parejas con problemas sexuales o de comportamiento solo presentan un problema de comunicación fuertemente asociado. Podemos decir así que los conflictos de pareja son problemas comunicacionales. Con esto no pretendemos decir que las parejas conflictivas solo se comuniquen equivocadamente siempre, sino que más bien, usan conductas inadecuadas para intentar influir en la otra persona en momentos puntuales o situaciones concretas en las que no saben hacerlo de otra manera. En unas ocasiones, se llevan a cabo conductas inadecuadas con una intencionalidad determinada y en otras, surgen de forma espontánea y se mantienen en el tiempo.

Analizar las diferentes conductas (problemáticas o no) en función de los diversos niveles de comunicación, como son conseguir atención, afecto, sexo, cariño...; evitar sentirnos incómodos; obtención de satisfacciones concretas: objetos, actividades, privilegios... o por factores sensoriales o de disfrute cognitivo... es una buena forma de explicar por qué se mantiene una conducta inadecuada una y otra vez.

La confirmación empírica va a influir notablemente en cómo abordar la terapia de pareja. Comienza con los trabajos de Heavey, Gottman, Christensen y Malamuth. Dichos autores presentan nuevos modelos de validación empírica de efectividad de la terapia a lo largo del tiempo. Se discute lo que es el éxito terapéutico.

Imaginemos a Pilar, la mujer de mediana edad, casada y con un hijo, que ante una situación de acoso sexual, ha generado un miedo a mantener relaciones sexuales con su pareja. Su historia sexual no había presentado problemas, sus HHSS y de relación eran buenas, la relación con su pareja no revestía especiales motivos de conflicto y su educación moral le hacía sentirse sucia por este hecho. Ante las conductas de acercamiento sexual que su pareja propiciaba, ella solía imaginarse de forma recurrente, el acoso recibido. Ese recuerdo, la paralizaba, le generaba una alta ansiedad y le hacía evitar y huir del contacto con la pareja.

Al cabo de un tiempo, Juan evitaba, igualmente, cualquier tipo de acercamiento sexual para no generarle ansiedad con lo que, ella piensa que ya no la quiere y que la repudia por el hecho del acoso. Las consecuencias de este hecho les hace



interactuar a ambos de forma evasiva con lo que el problema se cronifica por el miedo de ella a alterarse y de él a generarle sufrimiento.

Toda intervención con la pareja, incluso un problema sexual, vendría dada mediante el uso de estrategias comunicativas, de toma de decisiones y solución de problemas. Incluso en terapia sexual las estrategias ya clásicas del Programa de actividades sexuales, el programa de autoestimulación dirigida o el uso de la DS; o las técnicas de entrenamiento muscular vaginal o de comprensión penéana son estrategias valoradas. Pero, ¿qué son todos estos métodos sino formas de resolver conflictos de comunicación aplicados al sexo o de una falta de aprendizaje de conductas que no se tienen en el repertorio personal?

De hecho, nuestra experiencia nos dice que la mayoría de la intervención suele ser más educativa e instructiva que terapéutica, tal y como hacemos en otros problemas de la relación de pareja. Generalmente en la terapia sexual el uso de fármacos es cada día más usado y suele ser conveniente en problemas límite entre lo estrictamente médico y psicológico.

A la hora de abordar específicamente una terapia de pareja solemos usar estrategias eminentemente educativas: entrenamiento en comunicación, de solución de problemas, de control cognitivo mediante la TREC, fundamentalmente para evitar culpabilización, la personalización, la interpretación de pensamiento o los deberías. El manejo de situaciones: pille a su pareja... tiempo fuera, control estimular suelen ser buenas estrategias de intervención.



En el caso de Pilar, la intervención iría encaminada al uso de la DS en imaginación contingente a un Programa de actividades sexuales. Posteriormente se usarían estrategias cognitivas para refutar sus ideaciones negativas. Se podría apoyar dicha intervención con medicación ansiolítica. La ayuda de Juan sería vital en este proceso terapéutico intentando ayudarle llevar a cabo conductas afectuosas en vez de las anteriormente evasivas.

Para verificar nuestros resultados debemos valorar cambios en las conductas problema de la pareja. Fijarnos en la frecuencia, duración e intensidad de los cambios, que ellos logren conclusiones generales con respecto a los conflictos y que aprendan a conocer sucesos contextuales que mantienen o modifican la conducta. Valorar el grado de consecución de la eficacia terapéutica es complejo porque es difícil limitar los objetivos. A veces el objetivo es que mejoren la relación

y en otro una aceptable separación exenta de grandes conflictos mediante una mediación.

Finalmente valorar las técnicas empleadas y la idoneidad de los procesos de intervención utilizados es lo pertinente. En el caso de Pilar, haremos una valoración de hasta dónde el acercamiento sexual es permitido. La intensidad de su respuesta emocional en función del mismo y las conductas de agrado que le va suponiendo la interacción afectiva y sexual con su pareja. Si al final, logra la adecuación a su respuesta sexual y volver a la interacción anterior gratificante, se daría por concluida la intervención.

Conclusiones

Pensamos que la terapia de pareja debería ir encaminada a observar la interacción de la misma. Valorar el hecho de que se rige, como toda conducta humana, bajo las leyes del aprendizaje. Podemos ayudar a modificar las conductas sexuales y de comunicación ya que dichas conductas son observables, se modifican en función de la experiencia y ambas tienen una funcionalidad adaptativa.

El análisis funcional de la conducta nos permite evaluar la conducta de la pareja, barajar estrategias de abordaje y explicar a la pareja los estímulos que la mantienen.

Pensamos que en terapia de pareja se debería atender a la mejora de un clima emocional positivo donde la pareja se encuentre bien en sus emociones con respecto al otro y se establezca un clima de confianza mutuo. Que la pareja pueda distinguir entre los problemas solubles e irresolubles y saber negociar en los primeros y aceptar los segundos, y que tengan momentos de intimidad compartida sexualmente, son requisitos básicos a dónde debemos mirar.

Para modificar la conducta sexual y de pareja, hay que modificar patrones personales y patrones conjuntos.

No obstante, todavía tenemos dudas cuando el hecho de ayudar a las parejas a escucharse, a resolver problemas y a tratarse de forma respetuosa, no les ayuda a resolver sus problemas. Todavía nos queda el reto que analizar más finamente lo que sucede cuando se dan recidivas en las conductas-problema.

Miguel Ángel Cueto es Psicólogo y Director de CEPTECO (Centro Psicológico de Terapia de Conducta). Plaza Cortes Leonesas, 9-6ª Dcha. 24003 León (España). Telf. 987-261562. Fax: 987-260566. C-el.: cepteco@correo.cop.es

