

Sexologies

HAZ
UN TRÍO
TE DECIMOS
CÓMO
EL PUNTO
¿Cómo encontrarlo?

ESPECIAL:
La comunicación
EN PAREJA

MÓNICA CRUZ

MÁS ALLÁ DEL SEXO

5 TRUCOS PARA
INTENSIFICAR
TU ORGASMO

MODA: LA LENCERÍA
MÁS ATREVIDA

Y ADEMÁS:
LOS CELOS,
¿CÓMO SUPERARLOS?
TODO SOBRE LAS
FANTASÍAS SEXUALES
HOTELES PARA DOS
UNA RELACIÓN DE CINE
EL FENÓMENO TOYBOYS
NUEVAS TÉCNICAS SEXUALES

DISFRUTA AL MÁXIMO
DE TUS SENTIDOS

NÚMERO 2 - 4,95€



8 414090 148375

UNA RELACIÓN DE CINE



Una buena forma de ayudar en el tratamiento psicológico en la terapia de pareja es la observación de **escenas de películas** que aporten una visión práctica sobre cómo mejorar la comunicación (hacer halagos, quejas, negarse o aceptar la negativa...), cómo tomar decisiones o llegar a acuerdos y cómo aprender a superar un problema sexual mediante la visión del comportamiento de otras parejas.

texto: Miguel Ángel CUETO. Psicólogo de CEPTECO (León). / fotos: FOTOLIA, INMAGINE.COM

Una

de las formas más sencillas y frecuentes de aprender es a través de la observación del comportamiento de otros (modelado). Este aprendizaje trata de enseñar principios o reglas que guían la conducta en determinadas situaciones durante las relaciones de pareja y sexuales. El apoyo en escenas de películas hace más fácil la asimilación de los conocimientos en los procesos de interacción, comunicación y respuesta sexual. Distrae la atención sobre los actores de las películas y ayuda a comprender mejor, por distanciamiento emocional, variables que sería complejo de observar en uno mismo o en el otro cuando existe una alta carga emocional. Permite visionar a las parejas formas de interacción eficaces que puedan ser practicadas después, por sí mismos, en la intimidad.

UNA PAREJA BIEN AVENIDA

Las parejas son similares a cualquier forma de relación humana a la que se une en el guiso un proyecto en común, un nivel alto de emoción y una pizca de amistad. Estos elementos son los que hacen que la relación sea duradera. Las parejas satisfechas, no suelen ser, por lo general, uniones perfectas. Suelen discutir, igual que las parejas infelices, sobre los problemas comunes (sexo, amigos, familia, hijos...) pero les diferencia de las insatisfechas una serie de cuestiones que, registradas de forma objetiva, nos hacen predecir el comportamiento futuro.

Hemos podido analizar que no son grandes cosas las que hacen que una pareja funcione satisfactoriamente, son pequeñas cosas, casi de sentido común, lo que hace que una relación vaya bien: suelen respetarse, compartir actividades placenteras y demostrar con conductas su afecto, pedir perdón si se equivocan y quejarse de forma afectuosa.

En la película española *Asignatura Pendiente* (Garcí,

1977), se ve a José (José Sacristán) y a Elena (Fiorella Faltoyano) volviéndose a enamorar como cuando eran jóvenes, durante la transición española. Finalmente, se produce la separación ya que ambos están casados. Elena afirma al final de la película para despedirse y terminar con su infidelidad: "Tengo un marido aburrido, pero un marido... Si yo tuviera algo más que mi marido y mis hijas... no sé... más cosas... no habría pasado nada... Pero las mujeres, al menos la mayoría, tenemos tan poco...". La reflexión que se tiene con las parejas va más allá de asumir que hay que aguantar lo que nos ha tocado, procurando buscar mejoras en la relación con la pareja, o, si no funciona, buscar salidas cuando la situación se hace insoportable.

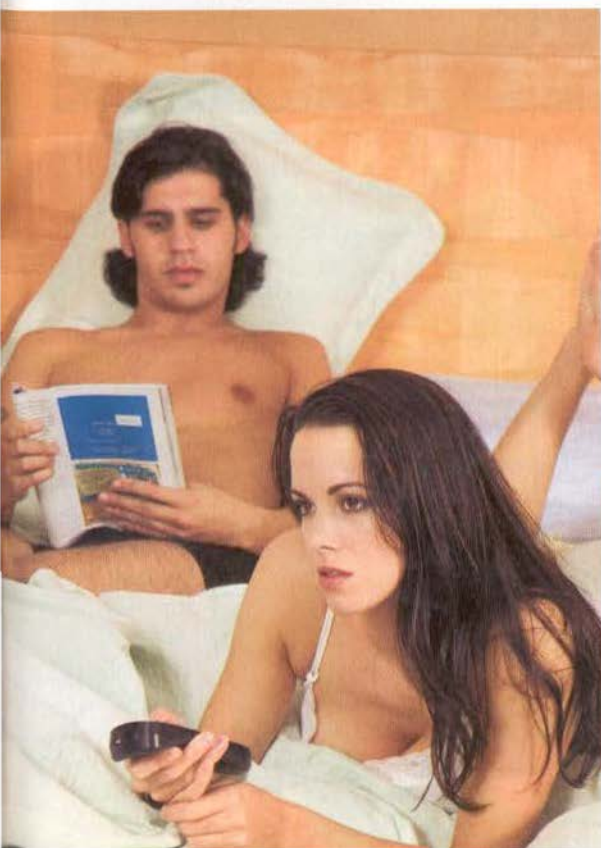
¿CÓMO DECIR A LOS HIJOS QUE NOS SEPARAMOS?

¿Cómo podemos separarnos sin tener que herir innecesariamente a nuestros hijos? En muchas ocasiones, suelen utilizarse como moneda de cambio para vengarnos de nuestra pareja cuando nos vamos a separar. Aprender a separarnos respetuosamente podría evitar en nuestros hijos sufrir posibles problemas emocionales y de comportamiento graves (depresión, bajo rendimiento escolar, falta de control en los impulsos, agresividad...). La escena de la película *Historia de lo Nuestro* (Reiner, 1999) nos enseña maravillosamente cómo decir a nuestros hijos que nos vamos a separar y cómo llegar a acuerdos para decírselo. En una escena de la película se ve a la pareja formada por Ben Jordan (Bruce Willis) y Katie Jordan (Michelle Pfeiffer) negociar, después de quince años de relación, qué, cómo y cuándo decir a sus hijos que se van a separar: ►

La terapia sexual y de pareja

Afrontar una terapia sexual y de pareja con un psicólogo, es cada día más habitual. Es más fácil abordar los problemas de relación o sexuales al comienzo. Cuando se han enquistado y han generado grandes dosis de desconfianza y falta de respeto es más difícil abordarlos. Si la disfunción eréctil (impotencia), la falta de deseo sexual, eyacular precozmente o no conseguir el orgasmo se convierten en algo habitual y duradero, merman la relación y la armonía. Se establecen culpabilizaciones que empeoran la convivencia, se evitan actividades que antes eran agradables y se levantan barreras que impiden una solución razonable.

Aprender a **separarnos respetuosamente** podría **evitar** en nuestros hijos **sufrir** posibles **problemas emocionales**



Ben: Creo que deberíamos...bueno, cuando recojamos a los niños el jueves, deberíamos decírselo.

Katie: Ah... no es necesario que se lo digamos enseguida.

Ben: ¿Por qué? ¿Qué va a cambiar entre hoy y el jueves?

Katie: Pues, ah...

Ben: ¿Estás saliendo con otro?

Katie: No, no estoy saliendo. Únicamente hablamos.

Ben: Ya... pero, lo siento, yo no puedo soportar seguir mintiendo a los chicos. Les llevaremos a Choufood. Es su restaurante preferido. Se lo diremos allí.

Katie: Ben, en ese restaurante apenas se puede hablar.

Ben: Vale, iremos a tu casa y se lo diremos después de la cena.

Katie: Después de cenar. Nos sentaremos y... ¡Oh Dios!, ¿cómo se lo decimos?

Ben: Pues...les diremos cuánto les queremos y lo increíbles y maravillosos que son. Así no pensarán ni por un momento que todo esto es por su culpa.

Katie: Sí, eso es importante.

Ben: Sí, les diremos que mamá y papá... o... mami y papi, ¿qué te parece mami y papi?

Katie: Mamá y papá.

Ben: Bien. Diremos que mamá y papá se han distanciado.

Katie: Ahora mismo pienso en Eric. Seguro que dirá algo así como: "A ver, en mi opinión creo que tiene que existir algo bueno entre vosotros para que hayáis producido unos hijos tan maravillosos". Es capaz de decir algo así, ¿sabes?

Ben: Pues le diremos que... nacieron del amor y que siempre les quereremos, pero que papá y mamá ya han dejado de quererse.

Katie: No sé... ¿No te parece que sería mejor decirles que aún seguimos queriéndonos pero de un modo distinto?

Ben: Bueno.

Katie: ¿No es mejor eso?

Ben: He dicho que bueno.

Katie: No sé, ha sido un bueno un poco raro.

Ben: ¿Quieres que me ponga a saltar de la alegría que me causa el que nos queramos de un modo distinto?...

PEDIR PERDÓN

Las parejas satisfechas de su relación evitan las formas habituales de agresión verbal como son el desprecio, la burla, el sarcasmo o la ironía. Cuando las parejas empiezan a discutir usando esos términos es un índice de una mala relación y la falta de respeto comienza a minarla. Estas for-



Quando las personas **nos equivocamos** con nuestra pareja no estaría de más **pedir perdón** por habernos pasado

Un problema es cosa de "dos"

No olvidemos que en todo problema sexual o de pareja los afectados suelen ser dos: el que lo presenta y el que sufre las consecuencias. En ocasiones pueden ser ambos quienes lo padezcan. Encontramos, por ejemplo, que un problema eventual de disfunción eréctil genera falta de deseo sexual en su pareja. En otras ocasiones, aún habiendo solucionado el problema, el otro miembro de la pareja se muestra insatisfecho. Con frecuencia un problema sexual es causa y/o consecuencia a la vez de un problema de pareja.



mas de comunicación desprecian al otro y le hacen ponerse en un lugar inferior al nuestro. Es muy frecuente encontrar modelos de estos ejemplos en múltiples películas, entre ellas, Lunas de hiel (Polansky, 1992) donde, en una de sus secuencias, Óscar (Peter Coyote) comenta a su pareja Mimi (Emmanuelle Seigner), cuando está limpiando con el aspirador:

Óscar: "¡Por el amor de Dios, estoy intentando trabajar!... Oye, ¿alguna vez te he pedido que limpies la casa? No... Pues deja de hacerte la mártir y quítate eso. Te hace aún más fea que de costumbre... Hay que ver cómo te estás poniendo... Me da vergüenza que te vean conmigo".

(Ella, finalmente, apaga el aspirador, se deja caer en el puf, baja la cabeza compungida y llora sin que su pareja le preste atención o la consuele).

Óscar: ¡¿Qué pasa ahora?!

Cuando las personas nos equivocamos con nuestra pareja no estaría de más pedir perdón por habernos pasado, con el fin de romper la incomodidad de la otra persona.

ESCUCHA ACTIVA

El problema más frecuente en las relaciones entre las parejas suelen ser los problemas de comunicación. Una de las formas de sentirse escuchado es validar lo que el otro dice para que sepa que le hemos oído y saber interpretar fielmente lo que nos ha dicho. Es una técnica adaptada del gran psicoterapeuta Carl Rogers. Es una excelente estrategia para la terapia individual pero escasamente eficaz para las parejas enzarzadas en continuos debates ya que los humanos no solemos discutir así. En la película Johnny Guitar (Ray, 1954), se muestra en una escena a Vienna (Joan Crawford) y a Johnny (Sterling Hayden), antiguos amantes que se separaron, en el lejano oeste, en el intento de disimular que todavía se desean:

Johnny: ¿A cuántos hombres has olvidado?

Vienna: A tantos como mujeres tú, me imagino.

Johnny: ¡No te vayas!

Vienna: Pero si no me he movido.

Johnny: Dime algo bonito.

Vienna: Claro. ¿Qué deseas oír?

Johnny: Miénteme. Dime que me has esperado estos cinco años. ¡Dímelo!

Vienna: Todos estos años te he esperado.

Johnny: Y que habrías muerto si yo no hubiese venido.

Vienna: Habría muerto si tú no hubieras venido.

Johnny: Y que todavía me quieres como yo te quiero a ti.

Vienna: Te quiero como tú me quieres a mí.

Johnny: Gracias (bebe).

PARA CONCLUIR

Convivir con la pareja es algo muy complicado. No existen libros de instrucciones, ni manuales para moverse en ese ambiente, a veces tenebroso y, a veces, calmado. Experimentar observando y comentando escenas de películas con nuestra pareja nos permite buscar soluciones cuando discutimos, una y otra vez por lo mismo, sin saber comunicarnos adecuadamente, cuando no sabemos superar un problema sexual

que se repite, cuando nos hemos bloqueado en una relación y no sabemos salir. Con esta estrategia nuestra visión de las relaciones humanas sería algo más fácil, aprenderemos más y sabremos cómo mejorarlas. Animo y suerte en este intento. ■



La importancia del tratamiento

La combinación entre terapia psicológica junto a la farmacológica, cuando existe un correlato físico, suele ser la fórmula preferida por todos los que nos dedicamos a la terapia sexual. En este campo la intervención pasaría por combinar de forma sistemática el apoyo medicamentoso, cuando hubiere un componente orgánico y un fármaco adecuado, y la terapia psicológica o de pareja usando técnicas basadas en el aprendizaje observacional.

Es una buena estrategia no evitar afrontar los problemas cuando surgen. Ir a un terapeuta sexual y de pareja no es un fracaso sino una forma de poner soluciones cuando es posible enderezar el rumbo, es un método preventivo que nos enseñaría otras vías de comunicación. Cuando el especialista usa escenas de películas hace que dar o

recibir placer, comunicarse, resolver problemas, mejorar la relación, ayudar a separarnos... sea observado y haga reflexionar, imitando y adaptando su contenido para mejorar nuestra relación más íntima.

