



ADIÓS A MANU ROBLES

Fallece a los 62 años uno de los personajes más entrañables del paisaje humano de León



Miguel Ángel Cueto, en su despacho del Centro Psicológico de Terapia de Conducta de León (Cepteco), con juguetes erótico-didácticos. MARCIANO PÉREZ

“ MIGUEL ÁNGEL CUETO
DIRECTOR DE LA SOCIEDAD INTERNACIONAL DE ESPECIALISTAS EN SEXOLOGÍA

«Cada vez hay más personas poliamorosas»

ANA GAITERO | LEÓN

—¿Qué se entiende por salud sexual?

—Según la OMS es el estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad... La salud sexual requiere un acercamiento positivo y respetuoso hacia la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de obtener placer y experiencias sexuales seguras, libres de coerción, discriminación y violencia. Los individuos con alteraciones de la función sexual tienen derecho a un diagnóstico y tratamientos apropiados.

—¿Cuáles son los problemas que con más frecuencia consultan las personas acerca de la vida sexual?

La educación sexual es la gran asignatura pendiente en una sociedad que cambia sus costumbres en relación al sexo pero deja que la pornografía maleduque a las nuevas generaciones. El psicólogo Miguel Ángel Cueto, director de la Sociedad Internacional de Especialistas en Sexología y del centro Cepteco de León, reflexiona sobre todo ello en el Día Mundial de la Salud Sexual.

—Son bastante frecuentes durante las relaciones de pareja. Hablamos de problema sexual, como criterio psicológico, cuando uno o ambos miembros de la pareja siente infelicidad o insatisfacción, le produce sufrimiento, dolor, molestia o peligro la relación sexual. Igualmente, cuando se imponen conductas a menores o discapacitados.

—¿Y por sexos?

—En la mujer son los relacionados con un deseo sexual hipactivo, problemas de dificultad, dolor o imposibilidad para permitir la penetración y para conseguir el orgasmo. En el hombre los más frecuentes son los problemas de la dificultad para mantener la erección del pene durante el acto sexual

(trastorno eréctil), la dificultad para controlar la eyaculación (eyaculación precoz o retardada) y cada vez más frecuente del interés o excitación sexual. No obstante, nuestra experiencia clínica nos dice que un problema sexual suele causar o consecuencia de un problema de pareja por lo que hay valorar el grado de deterioro que representa en la relación y la incidencia del problema sexual en la misma.

—¿Quién toma más la iniciativa a la hora de consultar: mujeres u hombres?

—Antiguamente eran las mujeres quienes tomaban la iniciativa. Ahora tiende a plantearse un problema sexual no como la responsabilidad de uno u otro miembro de la pareja sino como más como un problema que influye en la relación de pareja y que debe ser resuelta en equipo. De hecho, cuando la terapia se hace en pareja se tiene un mejor pronóstico en cualquier problema sexual. En una Encuesta de Salud Sexual realizada hace casi una década señalaba que la población demandaba conocer cada vez mejor los aspectos afectivo-sexuales y cuáles son los problemas sexuales, las ma-



neras de obtener y dar placer, un mayor y mejor conocimiento de los métodos anticonceptivos para prevenir infecciones de transmisión sexual, la erradicación de la violencia y cómo influyen los abusos sexuales en las relaciones de pareja.

—¿El sexo está sobrevalorado?

—No está sobrevalorado sino que no existe una buena educación sexual en nuestra juventud y, si esta la hace por sus medios, es a través de la pornografía. No obstante, el sexo es un instinto primario que sirve, además de para la procreación, para obtener placer, comunicarnos, conocer al otro, mostrar ternura, afecto, cariño y crear vínculos de pasión y compromiso en la intimidad. Además, nuestra juventud, debido a nuestra cultura mercantilista capitalista lo usa como elemento que dificulta una vivencia sana y positiva del sexo, viéndolo como una obligación alejada del afecto y la ternura hacia la persona amada. El coito es el eje central cuando existen muchas y mejores maneras de dar y recibir placer.

—¿La sexualidad, la educación afectivo-sexual, debería entrar en las aulas?

—Varios estudios inciden que sólo la mitad de los jóvenes recibe educación sexual en las aulas y cuando la reciben sólo se suelen explicar los métodos anticonceptivos, las infecciones de transmisión sexual pero muy poco del afecto, del apego, del placer, de saber cómo responde nuestro cuerpo a nuestra estimulación o de la pareja. Nada se suele decir de la polimorfía de nuestros deseos sexuales, de las diversidad sexual, de las tendencias homo o heterosexuales y cómo la relación afectiva ha de darse en una relación donde la interacción de pareja esté basada, cuando es estable, en los principios de la intimidad, placer y compromiso.

—¿Quién está educando o maleducando en sexualidad a las nuevas generaciones?

—Como comenté, ha existido escasa educación sexual y no siempre se ha basado en criterios científicos. Al no tenerla en los centros escolares, nuestros jóvenes la buscan en internet con el uso de la pornografía donde es coitocentrista (basada fundamentalmente en el placer sólo en el coito) y la mujer es usada como objeto sexual. Si tienden a repetir dichos comportamientos observados por dicho medio, el fracaso en la relación afectiva y sexual suele ser o habitual. Enseñar a nuestras jóvenes saber decir que no cuando crean que después de mantener una relación afectiva se vayan a arrepentir de haberla tenido tendría que ser un buen modelo para evitar cometer errores.

—¿Qué influencia tienen los videojuegos, redes sociales y

Sexualidad y porno

«La juventud se educa a través de la pornografía por falta de educación sexual. El sexo no está sobrevalorado»

La manada y más

«Una sociedad machista hace que conductas como las violaciones en grupo se mantengan y propicien»

Sexo virtual o real

Habrán robots humanoides pero «sería mejor saber disfrutar de nuestros dos metros cuadrados de piel»

nuevas formas de comunicación en la relación sexual?

—Su influencia es doble. Positiva si logramos conocer a personas de nuestro entorno que por otros medios nos sería complicado conocer, además de la facilidad para comunicarnos directamente para establecer una relación. Negativa, cuando se usa como único medio de comunicación o para presionar, chantajear o denigrar a la persona que no atiende a nuestros deseos sexuales. Nuestros jóvenes tendrían que saber que lo que ponen en una red social puede ser usado cuando se lo enviamos a otra persona. Además, se ha estudiado que el excesivo abuso de las redes sociales para mostrar nuestra mejor imagen podría ser índice, al menos, de un bajo autoconcep-

to personal. Algunas Apps de contactos, como Tinder, representan la culminación de su idea del amor y sexo líquido por su inmediatez y facilidad de uso. Requiere poco esfuerzo conocer y alternar con otras personas. Sólo hace falta bajar la aplicación, conectar las fotos a las de Facebook, y comenzar a aceptar o rechazar a otros chicos/as según sus fotos y descripción. Este proceso es la sublimación del mínimo esfuerzo en el mundo de las relaciones de pareja y sexuales. Todavía es pronto para ver las consecuencias a largo plazo de esta nueva forma de vínculos afectivos.

—¿El sexo virtual sustituirá al sexo real?

—El futuro nos deparará robots humanoides con excelentes 'mapeados de texturas' que imitarán la piel y se comunicarán con nosotros de forma eficaz. Mientras eso llega sería mejor saber disfrutar de esos 2 metros cuadrados de piel que tenemos para conocer nuestro cuerpo y

el de nuestra pareja. El uso del sexo virtual podría ser una elección cuando no tenemos una pareja estable o como alternativa a una diferencia de frecuencia sexual pero mantenerlo como único instrumento de placer podría hacernos perder el proceso de comunicación, conocimiento y demostraciones de afecto.

—¿Cuáles son las tendencias en costumbres sexuales?

—Nuestras costumbres sexuales están cambiando. La pareja ya no es la única forma de interacción, la llegada de otras culturas, el desarrollo de un sexo polimorfo hace que las relaciones afectivas se ajusten a dichas diferencias. Observamos cada vez más personas poliamorosas (que aman a varias personas a la vez), con diferentes criterios afectivos y uso del sexo para fines diversos (follamigos), a la aceptación del o de la amante dentro de una relación monógama, a una menor implicación afectiva sin compromiso, sobre todo en los jóvenes, y formas de expresión de la sexualidad cada vez más diversa. No obstante, la elección la debe elegir cada persona libremente.

—¿La vida moderna afecta de forma concreta a la salud sexual?

—Cuando empezamos a trabajar, hace más de 30 años, en ayudar a las parejas a resolver sus problemas sexuales solíamos tener una sesión semanal donde se llevaba a cabo una información, educación sexual, terapia y orientaciones para mejorar dicha respuesta en la relación. Hoy día, la dificultad de horarios, el estrés y la presión laboral, hace que, cada vez tengamos menos tiempo para poder disfrutar de una relación afectiva gratificante o resolver un problema sexual.



«León es más tradicional en el sexo, pero no diferente»

A. GAITERO | LEÓN

■ «En el sexo León es más tradicional, pero no diferente a otras áreas de nuestro entorno», afirma el psicólogo y terapeuta sexual Miguel Ángel Cueto, fundador de Cepteco uno de los gabinetes que rompió los tabús ante los problemas sexuales en la provincia, hace más de 30 años.

«Ya pasaron los días donde, para ayudar a las parejas en su problema sexual, teníamos que citar y leer alguna Encíclica Papal para convencerles de los beneficios de llevar a cabo algunas conductas sexuales que se les aconsejaba para mejorar su respuesta sexual», comenta.

Lo que persiste es «un gran desconocimiento de la respues-

ta sexual humana ya que la mayoría de los problemas que acuden a consulta se deben a una falta de información o educación sexual», insiste.

La falta de educación sexual está también detrás de fenómenos en auge como son los violaciones en grupo. «La educación sexual es vital para saber respetar a la otra persona y evitar abusar de ella. Ni siquiera el tener delante a una mujer desnuda tiene por qué llevarnos a mantener una relación sexual si ella no lo consiente», subraya Cueto.

El respeto como norma y el instinto sexual mediatizado por la cultura son fundamentales a criterio de este experto. «Ninguna excusa, ni siquiera el uso

del alcohol, debe ser visto como justificante de dicha conducta», señala.

El psicólogo leonés apunta que aparte del déficit educativo, «existe un tipo de personalidad antisocial, en algunos hombres, que tienden a abusar de mujeres usando la violación que, en ocasiones, si se unen con otros hombres les sirve de excusa para justificarse».

Asimismo, «una sociedad machista hace que este tipo de conductas se mantengan y se propicien aunque, afortunadamente, cada vez es más consciente nuestra sociedad que nada justifica el abuso o violación de otra persona. El autocontrol debería ser la norma en las relaciones afectivas», recalca.

OTRAS NOTICIAS DEL DÍA



DÍA 9 Reserva plaza en el día del patín

■ El domingo, día 9, se celebra en León el segundo día del patín con la colaboración del Ayuntamiento de León y patrocinado por el Corte Inglés y la tienda Rollers in line (León), donde se pueden realizar las inscripciones. Organizado por el club de patinaje Lions on the road. | DL



DÍA 22 Carrera por la vida de Alcles

Alcles León organiza la 5ª Carrera Solidaria 'Corre por la vida' que se celebrará el próximo sábado 22 de septiembre a las 11.00 horas. El precio de los dorsales es de 6 euros de donativo. La asociación además dispone de un dorsal donativo. Inscripciones en la sede, Espacio León, León Plaza y en la página online de la asociación. | DL



CEREZALES Taller del lenguaje de las nubes

■ El técnico en Medio Ambiente, Javier Martínez de Orueta, imparte esta semana un taller titulado *El lenguaje de las nubes* dentro del programa Encerezados 2018 de la Fundación Antonio y Cinia. El curso de desarrollo hasta el viernes en horario de 16.00 a 19.00 horas. | DL