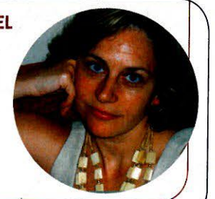
Toma las riendas de tu placer

Fuera tabúes. Cuando algo no funciona entre las sábanas, pedir ayuda a un especialista es la salida inteligente, la rápida. **Para que pierdas el miedo te mostramos qué pasa en la consulta de un sexólogo.** Vamos paso a paso.

Por **Concepción Landeira**

ESCUCHAR EL LENGUAJE DE LA PIEL



Sexóloga, licenciada en Psicología. Su inquietud por conocer a fondo a la mujer y el origen de sus problemas le acercó esta disciplina. Dirige el gabinete Artem Amandi en La Coruña. Su web: www.artem-amandi.com. Telf. 669 24 61 29.

La sexualidad es una fuente de placer y felicidad ilimitada. No obstante, puede encontrar escollos en el estrés, la falta de comunicación con la pareja, las carencias afectivas o la herencia de una educación demasiado encorsetada. Estas y otras circunstancias, pertenecientes al pasado o al presente, subyacen bajo los principales problemas sexuales femeninos: la anorgasmia (dificultad o incapacidad de alcanzar el orgasmo), la pérdida de deseo, el vaginismo, el dolor durante el coito (también llamado dispareunia) y la adversión al sexo. Dolencias que pueden obstaculizar la vida de pareja y dañar la autoestima y confianza, pero que, diagnosticadas a tiempo y siempre con la imprescindible implicación del otro durante el tratamiento, se solucionan mediante técnicas capaces de hacernos ver dónde está el origen del problema y cómo debemos hacerle frente.

Indagar en los porqués de estas disfunciones debe ser nuestra primera misión. Algunas son fruto de la sequía emocional acumulada en nuestra infancia, de ahí la importancia de acariciar desde que son bebés a los niños, manifestándoles durante su etapa de crecimiento un constante 'te quiero'. Otras esconden una homosexualidad no reconocida. También aparecen casos de mujeres que padecieron malos tratos o abusos de niñas, algo que origina un rechazo total a la sexualidad; o personas que, a pesar de tomar anticonceptivos, tienen un miedo atroz al embarazo. Esos temores pueden provocar, por ejemplo, la contracción de la parte exterior de la vagina por la tensión muscular y la ausencia de lubricación. Existen, no obstante, otras razones que pueden generar malestar. Por un lado, una pareja que no sabe estimular con delicadeza o pasión o a la que no sabemos transmitir lo que queremos; por otro, la falta de educación específica en el tema, latente en cualquier dificultad sexual; y, por último, el estrés laboral.

Afortunadamente, las disfunciones sexuales encuentran solución, pero es imprescindible acudir a un especialista a tiempo, antes de que el problema se mezcle con otras esferas de la vida privada y pueda traducirse en inseguridades, desconfianza, pérdida de autoestima e incluso infidelidad. Si la pareja está deteriorada será difícil reconducir la situación. Pero si sólo han pasado cinco o seis meses desde el inicio del problema, son sorprendentes los buenos resultados que se obtienen en las sesiones.

¿Tus problemas del presente tienen las raíces en residuos del pasado?

Un buen diagnóstico ginecológico es básico para tratar a una mujer que sufra dolor en el coito o vaginismo. Sólo con una revisión muy completa se descartará alguna infección o posible causa fisiológica, para centrar entonces el tratamiento en un motivo psicológico o sexológico. Además de desmitificar leyendas y malentendidos, el sexólogo también ayuda a pensar y a sentir sexualmente, orientando a la persona a crear ambientes afectuosos y agradables, dedicar tiempo a hacer el amor, aprender a acercarse a la pareja y establecer una intimidad… Es interesante y divertido, por ejemplo, leer relatos eróticos y, como un paso más, escribirlos, dando rienda suelta así a la imaginación y la fantasía.

> La parte más erótica del cuerpo es la piel, que cubre todos los órganos, no sólo los genitales. Hay que gozar de sus recovecos

Otra de las claves del tratamiento consiste en eliminar la tensión y la vergüenza. Para ello se ponen en práctica ejercicios de caricias con instrucciones concretas. Por ejemplo, aprender a explorar todos los recovecos del cuerpo para descubrir nuevas zonas erógenas. No debemos olvidar que la parte más erótica del cuerpo humano es la piel, que cubre todos los órganos, no sólo los genitales. Con este método se desarrollan nuevos juegos y se contribuye a despertar el placer. Las técnicas de relajación cumplen un papel esencial, al igual que los focos sensoriales, que más que una técnica son una vía de conocimiento. Junto con todo esto, se necesita abordar el problema desde una perspectiva emocional. En este proceso de reconciliación con la propia sexualidad se cuenta con el apoyo de dilatadores vaginales (en el caso del vaginismo) o lubricantes, muy útiles durante la menopausia, una etapa en la que se producen menos estrógenos y en la que, sin una adecuada terapia hormonal, puede darse dolor e irritación vaginal, además de una disminución de la libido.

No obstante, el principal respaldo seguirá siendo el de la pareja. Para que el tratamiento sea eficaz, ambos deben estar implicados por igual en la terapia, aunque a veces se organicen sesiones individuales. Así se logra un mayor acercamiento, comprensión, participación y compromiso. Pero ninguno debe ir al sexólogo obligado por el otro o la sesión será improductiva; debe existir un mutuo convencimiento. El problema pertenece a los dos y estos síntomas no son exclusivos de la mujer, ya que la eyaculación precoz o disfunción eréctil, por ejemplo, afectan a muchos hombres y son la otra cara de la misma moneda. Y esa moneda es demasiado valiosa como para no cuidarla y saber obtener de ella el máximo beneficio que nos ofrece la vida: el placer y la comunicación. ◆

Liberarse del desconocimiento

Educar para una buena sexualidad

Los roles sociales y la educación (o la falta de educación) han impedido a la mujer elaborar un sistema de valores positivos en torno al placer, excesivamente condicionado por la religión, el discurso de los padres o el concepto de 'buena chica'. En pleno siglo XXI, alcanzar la armonía sexual sigue requiriendo buenos planes educacionales, ya que muchos tabúes no se han superado. Astursex, una iniciativa llevada a cabo en pueblos y localidades del Principado de Asturias, intenta trabajar con los jóvenes actitudes responsables con el fin de prever problemas sexuales propios de la madurez que, aunque se padezcan en el presente, echan raíces en el pasado. Los resultados son muy positivos.

RECURSOS A MANO:

- Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología. www.aeps.es. Telf. 983 39 08 92, de Valladolid.
- Asesoramiento e información sexual para jóvenes. www.astursex.info. Telf. 985 09 08 08, de Asturias.