

EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS DISFUNCIONES SEXUALES

<https://www.sexoenlapiel.com/producto/evaluacion-y-tratamiento-de-las-disfunciones-sexuales/>

Ana Lombardía

ana.lombardia.molero@gmail.com

teléfono: 669 006 839

INTRODUCCIÓN

Las disfunciones sexuales son muy frecuentes en la población y pueden llegar a afectar seriamente a su vida sexual y de pareja, a su autoestima y a su bienestar. Además, el estigma social que pesa sobre ellas hace que muchas veces las personas tengan dificultades para reconocerlas, asumirlas y enfrentarse a ellas y buscar ayuda.

Las disfunciones sexuales muchas veces no se presentan solas, sino que coexisten con frecuencia con alteraciones del estado de ánimo, ansiedad, problemas de pareja... Por ello, un buen manejo de ellas es imprescindible para los psicólogos clínicos generalistas.

El bienestar sexual es uno de los derechos humanos universales. Por ello, es fundamental que los profesionales de la salud se formen para evaluar y tratar las dificultades sexuales que puedan presentarse en su consulta.

POR QUÉ NACE ESTE CURSO

Este programa no es solo un temario más; nace de una realidad que he vivido en primera persona y que veo reflejada en muchas de mis compañeras.

Al terminar la carrera Psicología y el Máster en Sexología, muchas nos encontramos con una sensación extraña: inseguridad, falta de recursos y no saber muy bien por dónde tirar. Las herramientas que nos enseñaron en los másteres suelen ser teóricas, a menudo obsoletas desde hace décadas, y no nos preparan para la complejidad real de la consulta diaria.

Intento aplicar las técnicas que me enseñaron y veo que no son suficientes: los pacientes no responden al tratamiento, se frustran, no siguen mis pautas o, si las siguen, no les funcionan... El problema no es que ellos no se estén implicando en el tratamiento (salvo excepciones), sino que no estamos teniendo un buen planteamiento de base como profesionales.

El gran reto es ese hueco entre la teoría de la carrera y la práctica de la sexología: no sabes cómo aplicar lo que aprendiste. Te quedas con las dudas, sin un mapa claro de cómo abordar una disfunción concreta, cómo desangustiar a un paciente o cómo estructurar un tratamiento que realmente funcione.

Este curso nace para cerrar esa brecha. Es la guía práctica que yo misma hubiera necesitado al empezar, y que deseo compartir con vosotras para que no tengan que recorrer el camino de la confusión a solas. Aquí encontrarás un enfoque actualizado, herramientas aplicables y la seguridad de saber qué hacer, paso a paso.

OBJETIVOS GENERALES DEL CURSO

Los objetivos de este curso son los siguientes:

- **Identificación** correcta, adecuada y temprana de las disfunciones sexuales
- **Evaluación** completa de cada disfunción: identificación, desencadenantes, predisponentes y mantenedores
- **Tratamiento** de las disfunciones sexuales: establecimiento de objetivos a conseguir, conocimiento y aplicación de las técnicas, y consecución de objetivos
- Habilidades terapéuticas a desarrollar:
 - Desangustiar
 - Desculpabilizar
 - Normalizar
 - La naturalidad en el tratamiento de las disfunciones sexuales
 - El terapeuta como modelo
- El asesoramiento en sexualidad y afectividad
 - Habilidades de asesoramiento
 - Informar vs. aconsejar
 - La interferencia de las ideas personales

METODOLOGÍA DE APRENDIZAJE

Las alumnas aprenderán todo lo necesario para tratar las disfunciones sexuales en una constante interacción con la docente. Mediante documentación escrita adquirirán las nociones básicas y teóricas incluidas en el temario.

A lo largo del curso encontrarán unos ejercicios sencillos que ayudarán a asimilar mejor los conocimientos de cada módulo.

Los casos clínicos los veremos en documentos escritos, en los que encontrarán testimonios reales de personas que han sufrido alguna dificultad en el plano sexual. A raíz de ellos realizaremos el diagnóstico, estableceremos causas y planearemos un tratamiento.

Se realizarán también tutorías y resolución de dudas. Se hará una tutoría grupal y en directo -por videoconferencia- por cada módulo (horario por definir) que quedará grabada. También se resolverán de manera individual las dudas que vayan surgiendo fuera de las tutorías grupales (no te preocupes si no puedes asistir a alguna tutoría grupal)

Además, las alumnas contarán con materiales complementarios y de consulta, tales como artículos, bibliografía y vídeos.

1. CONTENIDO DE LA FORMACIÓN:

1. Introducción a las disfunciones sexuales

- a. Qué son
- b. Cambio de enfoque
- c. La reeducación en las dificultades sexuales
- d. Las fases sexuales
- e. Las habilidades del terapeuta
- f. Autoevaluación de creencias y actitudes (privado y voluntario)

2. Dificultades en la fase del deseo

- a. Deseo hipoactivo
- b. El deseo hipoactivo en hombres y mujeres
 - b.i. Evaluación
 - b.ii. Tratamiento
 - b.iii. Casos clínicos
- c. Diferencias de deseo en la pareja
 - c.i. Evaluación
 - c.ii. Tratamiento
 - c.iii. Casos clínicos
- d. El deseo hiperactivo
- e. Autoevaluación de creencias y actitudes
(privado y voluntario)

3. Dificultades en la fase de la excitación

- a. Dificultades de erección
 - a.i. Evaluación
 - a.ii. Tratamiento
 - a.iii. Casos clínicos
- b. Dificultades en la penetración
 - b.i. Dispareunia

- b.ii. Vaginismo
 - b.ii.1. Evaluación
 - b.ii.2. Tratamiento
 - b.ii.3. Casos clínicos
 - c. Autoevaluación de creencias y actitudes (privado y voluntario)
- 4. Dificultades en la fase del orgasmo
 - a. Dificultades para llegar al orgasmo
 - a.i. Anorgasmia primaria
 - a.ii. Anorgasmia secundaria
 - a.iii. La anorgasmia en hombres y en mujeres
 - a.iii.1. Evaluación
 - a.iii.2. Tratamiento
 - a.iii.3. Casos clínicos
 - b. Dificultades en el control de la eyaculación
 - b.i.1. Evaluación
 - b.i.2. Tratamiento
 - b.i.3. Casos clínicos
 - c. Autoevaluación de creencias y actitudes (privado y voluntario)

MÓDULO I. INTRODUCCIÓN Y DESEO SEXUAL

En la primera parte de este módulo haremos una **introducción básica** a distintos conceptos sobre la sexualidad:

- ✓ Qué es la sexualidad
- ✓ Cuándo empieza y cuándo termina
- ✓ Para qué sirve
- ✓ El modelo bio-psico-social de la sexualidad
- ✓ La sexualidad como camino
- ✓ Distintas formas de sexualidad
- ✓ Sexo, género, orientación

✓ Las distintas fases sexuales

A continuación, enunciaremos las distintas disfunciones sexuales: veremos qué son y cambiaremos la perspectiva con la que vamos a trabajar con ellas. Hablaremos la importancia de la reeducación en la terapia sexual, base fundamental para nuestro trabajo.

Enumeraremos y desarrollaremos las habilidades básicas que debe tener un terapeuta cuando se trabaja con sexualidad. Mediante sencillos ejercicios trabajaremos para naturalizar, desangustiar y desculpabilizar al paciente, logrando establecer una alianza terapéutica y un compromiso de trabajo.

Finalizaremos la primera parte de este módulo haciendo una autoevaluación de nuestras creencias en torno a la sexualidad y a los trastornos sexuales. Lo haremos mediante sencillos ejercicios que pondrán en evidencia nuestras ideas y nos ayudarán a cuestionarlas y modificarlas si es preciso.

En la segunda parte de este módulo trataremos el **deseo sexual y qué hacer cuando está bajo**. Veremos qué es exactamente el deseo sexual, por qué mecanismos se rige, cómo estimularlo, por qué unas personas tienen más que otras...

Estableceremos las bases para decidir cuándo es necesario aumentar el deseo sexual o cuando es necesario ajustar los ritmos dentro de una pareja. Veremos que el deseo sexual no son sólo las ganas de *echar un polvo* . Veremos algunos casos prácticos, los evaluaremos y propondremos un plan de intervención paso a paso.

Para finalizar haremos un pequeño ejercicio privado, anónimo y voluntario para evaluar nuestro deseo sexual y las creencias que tenemos sobre el mismo. Nos ayudará a desmitificar algunas ideas y a tomar conciencia del control que realmente podemos tener sobre nuestro deseo.

En la última parte del módulo hablaremos del deseo hiperactivo: cómo identificarlo, por qué se da, las diferencias entre hombres y mujeres al respecto, y todos los mitos que hay alrededor del deseo alto. Veremos también cómo a veces en una relación, cuando hay uno que tiene más ganas que el otro, en realidad no hay que “subirle” las ganas al que tiene menos, sino ver qué está pasando con el que tiene más.

MÓDULO II. LA FASE DE EXCITACIÓN

En la primera parte de este módulo aprenderemos sobre **las dificultades de erección**. Veremos los distintos tipos que existen, qué las causa y cómo solucionarlas. En la mayor parte de los casos la ansiedad y las preocupaciones, que no les permiten centrarse en el placer y en las sensaciones excitantes, son las causantes de esta disfunción... pero también veremos otros muchos motivos que muchas veces se pasan por alto.

Veremos paso a paso qué hacer para solucionar este problema utilizando técnicas sencillas como la reestructuración cognitiva, la focalización de la atención o la musculación del suelo pélvico. Veremos también como muchas veces estas técnicas se nos quedan cortas, y aprenderemos otras técnicas de tercera generación que nos resultarán más útiles en muchos casos.

Mediante varios casos prácticos aprenderemos a evaluar correctamente cada situación, a establecer las causas, a clarificar objetivos y a elegir el proceso de tratamiento necesario.

En la segunda parte de este módulo veremos las dificultades que tienen las mujeres a la hora de tener **penetración vaginal debidas al dolor**. Algunas mujeres sienten tanto dolor con la penetración vaginal que no son capaces de disfrutar de esta práctica o, incluso, son incapaces de llevarla a cabo.

Aprenderemos a evaluar esta disfunción, a descubrir las causas que provocan a cada mujer este dolor (por lo general, distintos tipos de miedos) y a planificar el tratamiento para alcanzar los objetivos de cada una. Mediante técnicas como la reestructuración cognitiva, la desensibilización sistemática o la visualización la mujer podrá practicar y disfrutar de la penetración vaginal sin sentir molestias.

Los casos prácticos nos ayudarán a ejemplificar los distintos tipos de miedos que tienen las mujeres con dolor en la penetración (miedo al embarazo, a las infecciones, al dolor, al tamaño del pene, al compromiso...) y a vencer las frecuentes resistencias que se pueden encontrar durante el tratamiento.

Terminaremos el módulo realizando un autoanálisis privado, anónimo y voluntario de nuestras propias actitudes durante la fase de excitación: ¿qué es lo que nos excita? ¿qué temores nos asaltan durante el sexo? ¿cuáles son nuestras fantasías? ¿disfruto de verdad en la cama? ¿podría pasármelo mejor durante el sexo?

MÓDULO III. LA FASE DEL ORGASMO

Las dificultades en el momento del orgasmo son frecuentes tanto en hombres como en mujeres. Suelen ser causa de mucha insatisfacción y frustración sexual. Además, muchas veces coexisten con falta de deseo, dificultades durante la fase de excitación y problemas de pareja.

En la primera parte de este módulo veremos las **dificultades para llegar al orgasmo**, tanto de hombres como de mujeres. Trabajaremos el tema separando hombres de mujeres por una cuestión didáctica, pues las causas que hacen provocar que hombres y mujeres no lleguen al orgasmo pueden ser muy distintas.

Diferenciaremos también los casos de las personas que nunca han tenido un orgasmo de los casos en los que hay dificultades para llegar y de los casos en los que la anorgasmia ha aparecido en un momento dado de la historia del individuo.

Aprenderemos a evaluar e identificar las distintas causas de la anorgasmia y a establecer un proceso de intervención adecuado a cada caso. La revisión de casos clínicos nos ayudará a comprender y a practicar las disfunciones en esta fase.

En la segunda parte de este módulo veremos las dificultades de los hombres a la hora de **controlar el momento en el que llegan al orgasmo**. Hablaremos de qué es en realidad la eyaculación precoz, cuándo hay que intervenir y cuándo sólo es necesario hacer una reeducación sexual. Veremos qué técnicas existen para mejorar el control sobre el orgasmo y mejorar la calidad percibida de las relaciones sexuales de estos hombres.

Mediante la revisión de casos veremos las situaciones más frecuentes y aprenderemos a evaluarlas y tratarlas correctamente.

Finalizaremos el módulo haciendo un autoanálisis privado, anónimo y voluntario sobre nuestras actitudes en el momento del orgasmo. ¿Sé cómo dejarme llevar? ¿Qué siento durante el descontrol? ¿Tengo alguna reticencia o desconfianza para hacerlo en pareja?