

La Teoría de los Sexos como marco para un abordaje global en Terapia Sexual

The Theory of Sexes as a framework for a comprehensive approach in Sexual Therapy

M^a Teresa Herranz Yagüe y Marina Meler Molet
Práctica privada, Madrid, España

Resumen. Este trabajo presenta la Teoría de los Sexos como un referente conceptual que permite abordar la Terapia de Pareja y la Terapia Sexual estableciendo el núcleo de interés en la construcción de la identidad sexuada. Tal enfoque favorece una visión global y no focalizada exclusivamente en lo genital de las demandas asociadas a problemáticas sexuales que presentan las parejas, señalando las posibilidades de cultivo y enriquecimiento que el encuentro de los sexos aporta.

En primer lugar, presentamos los conceptos esenciales de este modelo sexológico y, posteriormente, a través de un Caso Clínico, ilustramos el modo en que aplicamos estos conceptos en el proceso terapéutico.

Palabras clave: Teoría de los Sexos, Terapia Sexual, Terapia de Pareja, identidad sexual, biografía sexual, intersexualidad, sexuación, sexualidad, sexología, enfoque sistémico-constructivista.

Abstract. This work presents the Theory of Sexes as a conceptual framework that makes possible to address Couples Therapy and Sexual Therapy focusing on sexual identity construction. This fosters a comprehensive approach to the couple demands about sexual problems, not focusing on the merely genital, but emphasizing the potentials for cultivation and enrichment that the encounter between sexes can provide.

We first introduce the essential concepts of this sexological model and, then, through the presentation of a clinical case, we show how these concepts are implemented in the therapeutic process.

Key words: Theory of Sexes, Sexual Therapy, Couples Therapy, sexual identity, sexual biography, intersexuality, sexualization, sexuality, sexology, systemic-constructivist approach.

La forma en que miramos el mundo lo define, las formas de organizar los significados de nuestras experiencias nos dan una cierta visión de la realidad. Esto que es así para todos y todas también lo es para las y los psicoterapeutas cuando trabajamos con las parejas que nos consultan por “problemas sexuales”.

La correspondencia sobre este artículo debe enviarse a M^a Teresa Herranz Yagüe al e-mail: teresaherranzague@gmail.com

El marco teórico sexológico desde el que enfocamos nuestra lectura es el que nos proporciona la Teoría de los Sexos (Amezúa, 1999) y dentro de este marco integramos aspectos del campo psicoterapéutico sistémico, psicodinámico y conductual que nos aportan ideas, recursos y estrategias para nuestra práctica profesional.

El núcleo de interés desde la Teoría de los Sexos es la construcción de la identidad sexuada, como mujeres y como hombres, donde “lo sexual” se entiende como fruto de la relación y del encuentro entre los sexos. De este modo “lo sexual” no queda reducido meramente a su carácter genital focalizado en lo placentero o reproductivo. Desde este planteamiento nos interesa saber cómo se va realizando el proceso de individuación y de diferenciación; atendiendo tanto a “cómo se hacen”, como a “qué hacen” los sujetos.

Desde este enfoque teórico, por tanto, no se contempla la existencia de una dicotomía sexo/género puesto que el género formaría parte del proceso de diferenciación sexual. Con frecuencia los conceptos de “sexo” y de “diferencia” son fuente de controversia y debate desde los estudios de género, y si bien no es objeto de este artículo profundizar en ello sí nos interesa matizar que, a menudo, la confusión de pares de conceptos como identidad-diferencia e igualdad-diferencia genera desconcierto ya que pertenecen a órdenes distintos; en el primer caso, nos situamos en el orden ontológico y, en el segundo caso, nos situamos en el orden del derecho. En ocasiones la relación privada de los sexos se convierte en el campo de batalla de unas confrontaciones que solo pueden resolverse a un nivel público o social. Igualdad social y diferenciación sexual no se oponen. Los dos sexos son a la vez diferentes y semejantes (Agacinski, 1998; Amezúa, 1999; Badinter, 2004; Fraisse, 1996, 2002; Martínez Sola, 1998; Rivera, 1997; Rodríguez Magda, 1994). En palabras de Marañón: “No son los dos sexos inferiores ni superiores el uno al otro; son simplemente distintos” (1926/1972, p. 270).

Redefinimos, por tanto, el “problema sexual” como un problema entre los sexos —con independencia de su orientación sexual— y, por tanto, algo relacional, situando esta demanda sexual más como dificultad que como problema, más en el campo de las posibilidades que en el de la patología, sin negar por ello que la patología exista y dándole un espacio cuando sea necesario con una atención especializada. Nuestra mirada se dirige más hacia las potencialidades y los haberes que trae la pareja y no tanto a los déficits o las limitaciones puesto que, como ya planteaba Havelock Ellis, en el primer tercio del siglo XX, hay mucho más campo cultivable que parcelas curables (Ellis, 1897-1928).

Havelock Ellis junto a Ivan Bloch y Magnus Hirschfeld forman parte del grupo de los grandes sexólogos de finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX. Fueron quienes establecieron la sexología como un campo de estudio científico de una forma organizada y sistematizada. Más tarde, en la segunda mitad del siglo XX, otros sexólogos —como Alfred C. Kinsey, William Masters y Virginia Johnson, principalmente— lo continuaron y completaron a través de nuevas aportaciones más empíricas (Amezúa, 1991; Llorca, 1995, 1997).

Entendemos, por otra parte, que los síntomas son un excelente punto de partida puesto que estos suponen una creación particular de la pareja cuya función, a pesar de generar malestar, puede permitir, paradójicamente, el mantenimiento de la misma. Buscamos más la transformación que supone partir de aquello de lo que ya disponen en lugar de un cambio que consista en apartar todo lo que se tiene para empezar de nuevo, desde cero.

El campo sistémico constructivista nos proporciona un modelo desde el que la pareja no se define sólo como una relación, sino que constituye un soporte de identidad para cada uno de sus miembros. La pareja “es una unidad de vida, una pequeña célula, un club exclusivo. Por todo eso posee una dimensión institucional que la distingue de una relación” (Neuburger, 1998, p. 24). La pareja es una unidad de vida conformada por sujetos sexuados y como sistema vivo está en un proceso de construcción constante, atraviesa etapas o ciclos de vida dotándose, por tanto, de una biografía propia que se entreteteje con la biografía de cada uno de sus miembros.

A su vez, la pareja se sitúa en un contexto social concreto que determina y legitima el modelo de pareja a seguir. En cada época histórica, el modelo se conforma a través de los discursos que diversas disciplinas van generando sobre lo más adecuado, lo más saludable, lo más deseable; en definitiva, “lo normal”. Conjunto de discursos, dispositivos de poder que se convierten en esencia y son interiorizados por los sujetos, técnicas disciplinarias que actúan sobre el cuerpo y la mente (Foucault, 1989).

El planteamiento de Han matiza las aportaciones de Foucault, al señalar que en la sociedad actual la técnica disciplinaria se desplaza a los procesos psíquicos y mentales en la búsqueda de una “optimización personal que ha de eliminar toda debilidad y bloqueo mental”, buscando el máximo de rendimiento (2014, p. 48).

Muchos de los problemas que la pareja trae a terapia derivan de las construcciones sociales que estas “prácticas de poder” generan, obligando a los sujetos a definir su identidad personal y de pareja de forma limitada y

uniforme. Abundan los discursos sobre la sexualidad, el deseo, el amor, las técnicas amorosas, la comunicación en la pareja, las emociones. Es necesario tenerlos presentes porque éstos marcan la narrativa de lo que la pareja trae a nuestra consulta como “problema”. Evidentemente no nos podemos situar fuera de estos discursos que están instaurados en un momento determinado y que nos conforman también como psicoterapeutas. ¿Cuándo aparece, entonces, el problema? ¿Cuándo la producción de identidad, de subjetividad, que por definición será normativa, se convierte a la vez en una producción de malestar? Cuando los discursos entran en conflicto con las necesidades y deseos propios, pudiendo ser estos conflictos más o menos conscientes.

Desde diferentes áreas de estudio se incide en que hay un aumento del nivel de exigencias que se deposita hoy en la pareja. Mientras que, en el pasado, uno constituía una pareja con el fin de fundar una familia y transmitir valores a la generación siguiente, muchos esperan, actualmente, que la vida en pareja ponga remedio a su malestar interno, llene su vacío interior y dé sentido y arraigo a su vida (Hirigoyen, 2008; Beck y Beck-Gernsheim, 2001). Las necesidades emocionales, los apoyos y la identidad, se cubrían, además de con la pareja, a través de otros grupos de pertenencia que actualmente están más diluidos; hoy, todo se le pide al mismo sistema relacional cargándolo, por lo tanto, de mayor estrés. Se exige, a la vez, a los dos miembros de la pareja: compromiso, amor y solidaridad (Neuburger, 2008, p. 59). Las posibilidades se convierten en exigencias y desde este marco se endurece cada vez más la relación entre los sexos. Tapia-Villanueva matiza que: “En la pareja contemporánea se despliegan varias áreas de tensión, a saber: la intimidad emocional, los cuidados mutuos, la co-construcción de la identidad y la pasión amorosa” (2007, p. 2).

Como sostiene Bauman, en nuestra moderna sociedad “líquida”, estas exigencias generan miedo a establecer relaciones duraderas, más allá de las meras conexiones, generando fragilidad en los vínculos humanos y provocando sentimientos de inseguridad y deseos conflictivos. De este modo, coexiste “el deseo de estrechar los lazos pero manteniéndolos al mismo tiempo flojos para poder desanudarlos” (2005, p. 8).

Nuestro objetivo, desde la *Teoría de los Sexos*, es ampliar los diferentes niveles de lectura de las problemáticas con las que, inicialmente, viene la pareja a consulta. Ante miradas de tipo lineal y rígido –a una causa le sigue un efecto- nosotras trataremos de construir, junto a la pareja, otras visiones que muestren la riqueza y la complejidad que dichas demandas, en sí, conllevan para con ello poder llegar a encuentros y apoyos mutuos y no a desencuentros y luchas que separan, alejan, frustran y dañan la relación.

Un modelo sexológico: la Teoría de los Sexos

La *Teoría de los Sexos* nos aporta una epistemología que nos permite entender, estudiar y comprender tanto a la persona como a su mundo relacional, y, por ende, dentro de este mundo, a la pareja (Amezúa, 1999; Lanás, 1996).

Se consideran cuatro campos conceptuales -sexuación, sexualidad, erótica y amorosa- que se entienden en tres planos de individuación -modos, matices y peculiaridades-. Pasamos a detallarlos.

Campos conceptuales

Sexuación

El campo de la *sexuación* nos habla del proceso de hacerse de uno u otro sexo, de construirse como seres sexuados a largo de la vida con una biografía propia.

La biografía permite ligar, tejer y unir todos los aspectos del sujeto –biológicos, psicológicos y sociales- dándole una unidad. Este hacerse biográfico es lo que vertebra al sujeto y le da consistencia e identidad, puesto que, como planteó Simone de Beauvoir, “no se nace mujer: se llega a serlo” (1998, p. 13).

Los elementos sexuales, en este proceso biográfico, incluyen aspectos fisiológicos -genéticos, hormonales, genitales, neuronales, etc.- y aspectos psicológicos y sociales -emocionales, conductuales, simbólicos, imaginarios, relacionales, de roles o estereotipos, morales, etc.- que se interrelacionan para configurar un determina-

do hombre y una determinada mujer, de manera que “el sexo de los sujetos no es dado ni definitivo de una vez por todas mediante los genes o las hormonas o los patrones sociales. Se hace y se construye, como el sujeto mismo, a través de su desarrollo y una evolución ontogenética y filogenética” (Amezúa, 1999, p. 25).

Añadiendo el planteamiento de Legrand: “El concepto de sexuación o diferenciación biográfica ha permitido dar cuenta de esos cambios en los que se conjuntan la historia colectiva y social con la historia individual, el universal humano con el individual concreto” (citado en Amezúa, 1999, p. 45).

Al no haber, por tanto, dos sexos puros sino un continuo de estadios intermedios, con toda su gama de variabilidades: “Los dos sexos están potencialmente en cada uno y cada uno contiene elementos de los dos” (Amezúa, 1999, p. 52).

El concepto de intersexualidad, propuesto por Magnus Hirschfeld y desarrollado por Gregorio Marañón, nos permite entender los procesos de sexuación y, por tanto, todas estas variabilidades de estados intermedios (Marañón, 1929). Según lo planteado por Hirschfeld a principios del siglo XX: “El hombre completo y la mujer completa son en realidad sólo formas imaginarias que tenemos que llamar en nuestra ayuda para poseer un punto de partida para los estadios intermedios” (Hirschfeld, 1903, pp.126-127; Llorca, 1997, p. 84).

Sexualidad

La *sexualidad* es la vivencia del ser sexuado, siendo un valor y una cualidad humana que nos abre al crecimiento, a la interacción y a la relación y no una mera herramienta. Una cualidad se estudia, se analiza y “se cultiva”; una herramienta “se utiliza”.

La sexualidad nos habla del modo de sentirse y vivirse de uno u otro sexo, de todo el campo de las vivencias y los sentimientos. Se trata de un valor o dimensión individual y por lo tanto de desarrollo o cultivo de las propias potencialidades en sus distintos grados dentro de las biografías individuales.

El considerar la sexualidad, la vivencia del ser sexuado, como una cualidad permite su estudio, su análisis y su cultivo. Abarca todo el fenómeno completo y complejo de vivirse como ser sexuado, de uno u otro sexo. Alejándose de la necesidad surgida de la función (reproductiva y hedonista) y por lo tanto de la función utilitaria de la misma. Se abre a un espacio de libertad y se aleja de la necesidad.

Erótica

Si en el campo de la sexuación hablábamos de estructuras y en el de sexualidad de las vivencias de los sujetos sexuosos, el campo de la erótica nos habla del modo de desear de los sujetos.

La *erótica* incluye todo el mundo de los deseos, de la atracción de los sujetos sexuosos, tanto en el plano de la realidad como en el de la imaginación a través de las fantasías eróticas.

El concepto moderno de erótica tiene una amplitud mayor que el de libido, instinto o lascivia. La erótica tiene como rasgos innovadores “el ser materia prima de los sujetos y de sus relaciones [...] configurándolos de manera expansiva y centrífuga” (Amezúa, 1999, p. 52), lo que invita a la búsqueda de sinergias entre ellos. Nos atrae el otro en cuanto que es otro sexuado, con sus deseos propios.

Amatoria

Se contemplan, por último, en el campo de la *amatoria* todas las conductas y los comportamientos derivados de hacerse, sentirse y desear como ser sexuado. Nos referimos al amor entendiendo que existen múltiples formas de amarse y que éstas se van modificando en función del contexto sociocultural y también según el momento biográfico propio. En la Amatoria se incluyen, por tanto, todas las formas o modalidades de encuentro entre dos seres que se desean.

El concepto de amor y las distintas modalidades de relación entre los sexos han cambiado a lo largo de la historia. En este campo se ha tendido a dicotomizar amor versus sexo. El sexo, en singular, en esta dicotomía,

se encuentra así reducido a lo genital y generalmente desvalorizado. El amor, sin embargo, es asociado a lo espiritual, lo trascendente y, por tanto, sobrevalorado.

Planos de individuación

Estos campos son “flexibles” y se concretizan en planos de individuación a lo largo de la biografía; lo cual nos permite comprender y explicar a los sujetos en sus diversidades y singularidades.

Los seres humanos tenemos dos *Modos* de individuación: *Masculino* y *Femenino*. Cada sujeto se sitúa entre los dos polos siguiendo una graduación distinta y particular.

En función de la vivencia que cada ser sexuado tenga de estos modos, lo masculino y lo femenino, con sus múltiples combinaciones, se configurará lo que llamamos identidad sexuada, femenina o masculina.

En este proceso de individuación señalaremos dos *Matices*: *Heterosexualidad* y *Homosexualidad*. Dos polaridades que tendrán sus grados según la persona concreta y su biografía.

La cuestión de la orientación sexual la entendemos, desde este modelo, en términos de preponderancia, ya que, como han señalado diversos autores (Ellis, Hirschfeld, Bloch –primera generación de sexólogos- y Freud –fundador del psicoanálisis-), la heterosexualidad y la homosexualidad se consideran como tendencias en mayor o menor medida presentes en todos los individuos.

Y, para terminar, y tratar de definir a un sujeto concreto, nos situamos en el plano de las *peculiaridades* donde se incluyen todas aquellas variedades particulares y propias que nos individualizan. Estas peculiaridades dependiendo de la época histórica y desde una visión que enfatiza lo patológico han sido catalogadas de perversiones y parafilias. Las peculiaridades, como variedades del hecho sexual, no necesariamente tienen que exteriorizarse en conductas sino que pueden manejarse en el terreno de la erótica, y dentro de ella pertenecer a la fantasía, incluyendo todos los elementos que nos han ido erotizando a lo largo de la vida.

Estos campos conceptuales y estos planos de individuación se entrelazan y de estos cruces, con todas las posibilidades de combinación y graduación, surge el sujeto sexuado con su propia biografía que se presenta ante nosotros con sus dificultades, problemáticas y capacidades.

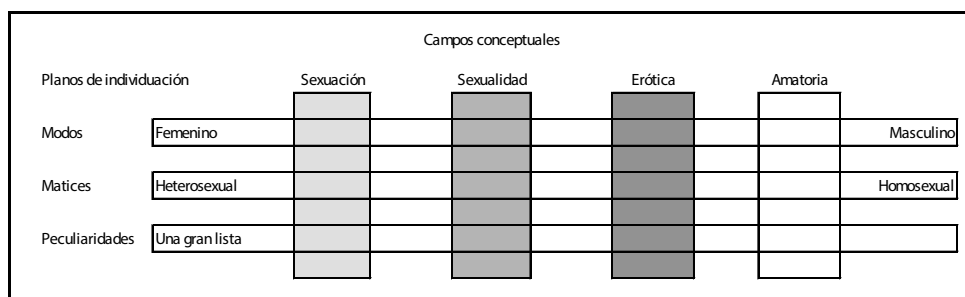


Figura 1. Cuadro general de articulación de la Teoría de los Sexos, adaptado de Amezcua, 1999. Cap. 10. Figura 5

Como resumen, desde la Teoría de los Sexos, lo que cobra interés e importancia es la relación y el encuentro de los sujetos sexuados, que se atraen, se desean, se entienden, conviven y comparten un proyecto de vida.

Ilustración clínica: el caso de Carmen y Lucas

Carmen tiene 45 años y Lucas 47, llevan juntos 5 años cuando dan el paso de buscar ayuda profesional como pareja. Carmen trabaja de ingeniera en una multinacional, actualmente está sometida a mucha presión y con

mucho volumen de trabajo; Lucas lleva tres años en paro, anteriormente trabajaba de albañil. Ambos han tenido otras relaciones de pareja previamente.

Carmen es hija única. Sus padres, de origen humilde, no pudieron estudiar y trabajaron mucho para que su hija sí lo hiciera. Criada en un ambiente sobreprotector, tenía que esforzarse en ser la mejor en los estudios y si no quedaba tiempo para jugar no importaba. Pasó mucho tiempo con su madre, escuchándola, le hablaba de sus susceptibilidades con la familia paterna y con los hombres. La relación de los padres viene marcada por la competencia entre ellos, no expresan valoración y sí críticas y reproches. Carmen aprende a cuidar a sus padres no dándoles problemas y resolviendo sola sus cosas, sus necesidades no cuentan y cuando aparecen trata de taparlas. Tiene dificultad en establecer relaciones sociales y pasa tiempo sola.

Lucas es el mayor de tres hermanos varones. Creció en un ambiente familiar de violencia y miedo con un padre con problemas de alcoholismo. Tuvo un papel de confidente de la madre a la que protegió. No terminó sus estudios, comenzando a trabajar joven para ayudar a su familia.

Se conocieron realizando labores de voluntariado y señalan que los valores que compartían fue lo que más les atrajo, esto les hizo sentirse “especiales” y depositar una gran esperanza en su relación puesto que, precisamente, las discrepancias con sus anteriores parejas derivaban de sentirse incomprendidos en esta labor.

Comienzan a convivir a los dos años de conocerse, en el momento en el que Lucas se queda sin trabajo. Para ellos esta no es la situación ideal ya que nace de la necesidad y la urgencia por la situación de Lucas, pero no dudan en su decisión. Carmen aporta la casa y sostiene la economía de la pareja y Lucas se hace cargo de las labores domésticas y de mantenimiento de la casa mientras trata de reorganizarse laboralmente. No presentan conflicto explícito en esta división de tareas, se apoyan mutuamente y se definen como un “buen equipo”.

Carmen, debido al número de horas que dedica a su trabajo, ha tenido que reducir su actividad como voluntaria mientras que Lucas le dedica cada vez más tiempo; este espacio ha ido cobrando una mayor importancia para él ya que supone un alivio en cuanto le permite salir, relacionarse y, a la vez, es una fuente de valoración y reconocimiento. Al estar formado el grupo de voluntariado mayoritariamente por mujeres aumenta la susceptibilidad de Carmen desencadenando, desde hace más de un año, muchas tensiones y discusiones entre ellos. Carmen se siente excluida y abandonada y Lucas se siente cuestionado y criticado.

Paralelamente al aumento de las discusiones, sus relaciones eróticas se problematizan ya que siempre acaban en enfado y reproches. Indican que ya con el inicio de la convivencia empezaron a ir mal. Refieren que cuando se conocieron, al inicio de su relación, esto no era así, Lucas las recuerda como “más brutas y espontáneas” y Carmen como “intensas... no lo pensábamos, habíamos quedado y nos acostábamos”.

Con la convivencia empezaron a plantearse una meta “ideal” en relación a sus encuentros eróticos que consiste en llevar un ritmo de estimulación al unísono para llegar al orgasmo de manera conjunta. Para ello Lucas intenta adaptarse al ritmo de Carmen, que es más lento, trata de bajar su excitación con distracciones que le desconectan, ella siente esa desconexión como un rechazo, como que ya no le resulta atractiva físicamente, expresa su enojo por ello, él se molesta y terminan enfadados y distanciados.

Ante el conflicto y el malestar que esto les genera evitan tener cualquier interacción que pudiera generar excitación erótica aunque sí se dan muestras afectuosas de cariño.

Llegan a terapia dudando de si son o no pareja y cuál es la naturaleza de su unión, sintiéndose estancados y con la siguiente máxima: “para ser una pareja deberíamos tener relaciones sexuales”. Sienten que actualmente se llevan bien y que no tienen problemas en otros ámbitos de su convivencia, si bien parecen –en palabras de Carmen– más compañeros de piso que pareja al no tener relaciones sexuales. Esto les genera miedo ante la posibilidad de tener que separarse. Lucas acepta la propuesta que surge de Carmen de asistir a terapia de pareja.

Hipótesis de trabajo

Esta pareja responde a lo que nosotras hemos denominado “modelo solidario”, basado en la equidad y el apoyo mutuo –con reparto de tareas, ayuda en las dificultades de cada uno, apoyo económico, etc.-. Esta equidad al trasladarla al campo de la erótica y la amatoria les lleva a la *exigencia* de igualdad de ritmos de excitación y de deseo de orgasmo conjunto. Lucas llega a percibirse como “egoísta” si se anticipa a Carmen.

Cuando se enfatiza este aspecto “solidario” la pareja tiende a fraternizarse y esta fraternización pone en cuestionamiento la dimensión erótica (Neuburger, 1987) dificultando así el reconocimiento de las diferencias y las necesidades individuales de cada uno. Las diferencias, entendidas como fuente de desigualdad, les crean malestar en la medida en que entran en conflicto con sus valores evitando, de esta forma, paradójicamente, una de las fuentes principales de atracción entre los sexos.

Cuando se exige una obligatoriedad en la frecuencia y en la calidad de las relaciones sexuales, éstas dejan de tener la espontaneidad necesaria para ser satisfactorias.

Todo esto genera ansiedad e impide que se pueda llevar a cabo lo que se desea al aplicar criterios normativos en algo que se basa precisamente en lo contrario: una actitud lúdica, un arte de lo indirecto. De esta forma el disfrute cede su plaza a la meta.

Podríamos decir, en palabras de Fromm, que: “El hombre piensa cada vez menos en hacer algo que no tenga absolutamente ningún fin; ha olvidado que eso es posible y hasta deseable y, ante todo, hermoso” (1987, p. 146).

Esta normatividad proviene de las creencias que la pareja tiene. Creencias que generan un espacio relacional ansiogenizante. Al no poder cumplir con estas normas que se imponen sienten que la pareja pelagra, lo cual acrecienta su miedo a una posible separación, que, a su vez, revierte en una mayor rigidez en sus creencias y normas entrando en una espiral de exigencias que afectan a sus deseos y a su amatoria, desvitalizándolos. La pauta de relación en la que los dos se asustan se convierte en central en esta pareja, instalándose en un impasse nuclear del que resulta difícil salir (Scheinkman y Dekovenfishbane, 2004).

Este conjunto de creencias forma parte de las que habitualmente nos encontramos en el trabajo con parejas: tener relaciones sexuales es necesario para ser una pareja; las relaciones sexuales tienen que ser “coitales”; hay que conseguir tener el mismo ritmo de excitación y hay que llegar al orgasmo a la vez.

Por otra parte, a través de las biografías individuales, comprobamos que las identidades sexuadas, tanto de Carmen como de Lucas, se han visto dañadas y, por tanto, también lo que afecta a su sexualidad, a sus deseos y a sus conductas.

En el caso de Carmen, la identificación con una madre desvalorizada, los miedos y peligros introyectados, las exigencias de obtención de logros para ser querida junto con el sentimiento de no haber tenido mucho éxito con los chicos en su adolescencia -según sus palabras: “no se fijaban en mí... he pasado desapercibida”-, son algunos de los factores que configuran su identidad sexuada dañada.

En Lucas, la dificultad para identificarse con lo masculino, al haber tenido un padre alcohólico y violento, la sobrevaloración del cuidado y la protección del otro en detrimento de las necesidades propias junto con la vivencia de una parentalización temprana dificultan el desarrollo de su identidad masculina.

En el establecimiento de su relación actual estas heridas se activan tratando de que el otro -la relación actual- las subsane. Como la pareja no puede “hacerse cargo”, en su totalidad, de esta demanda se desatan exigencias y reproches que se formulan habitualmente de manera implícita.

Carmen, ante su miedo al rechazo y al abandono, por no considerarse suficientemente atractiva, no tolera que Lucas se relacione con otras mujeres y le incita a que renuncie a su labor de voluntario que, por otra parte, considera valiosa.

Lucas se ve obligado a abandonar un espacio que le reafirma y fortalece en su masculinidad, en este momento, especialmente, ya que este compensa la falta de autoestima que siente al llevar tres años dependiendo económicamente de Carmen sin desarrollarse profesionalmente.

El modelo de relación de pareja que han recibido, ambos, a través de sus padres, en cuanto a la forma de afrontar conflictos, no les ha permitido aprender a expresar las discrepancias y llegar a acuerdos. Han tenido la experiencia de que los conflictos se mantenían en el tiempo sin resolverse y si se abordaban desataban una secuencia de reproches y de violencia.

La intervención

Primera fase: Construcción de la relación terapéutica junto a la pareja y recogida de información.

Desde la primera entrevista tratamos de crear un vínculo a través del cual la pareja se sienta aceptada, escuchada y no juzgada; desde ahí, sentamos las bases para iniciar un proceso que permita ir desgranando aquello que les bloquea y paraliza (Tapia-Villanueva y Molina, 2014).

En esta pareja no fue difícil crear un buen vínculo. El grado de compromiso, desde el primer momento, fue alto, acudiendo a las citas planteadas y sin cambios en las mismas.

En la mayoría de las ocasiones, las parejas acuden con una actitud muy normativa basada en sus creencias que les genera angustia y, con nuestra escucha empática, les ayudamos a salir de esa normatividad fomentando actitudes más comprensivas y menos defensivas. Esto facilita que afloren sus vulnerabilidades y puedan ser conscientes, en primer lugar, de la necesidad que sienten de protegerse de ellas y, en segundo lugar, de las reacciones que han desarrollado para defenderse de las mismas (Tapia-Villanueva, 2002).

Fundamentalmente, a través del diálogo y la reflexión vamos ampliando la percepción de estas vulnerabilidades, que cobran un espacio, un sentido y un valor.

En este caso tanto Carmen como Lucas aprendieron a negar sus necesidades por considerarlas fuentes de debilidad, egoísmo y discrepancias insalvables.

Poco a poco les vamos señalando cómo estas creencias, rigidificadas a lo largo de su biografía, les generan malestar al no permitirles expresar de forma directa sus deseos y necesidades. Damos un espacio para conectar con estas necesidades validándolas y otorgándoles legitimidad.

Un ejemplo concreto que ilustra este punto es el siguiente: Carmen, que cree que pedir ayuda es fuente de debilidad, se siente mal por no disponer de más tiempo para ella ya que, tras salir tarde de trabajar, opta por volver a casa en transporte público –tardando más del doble– en lugar de pedir a Lucas que se pase a recogerla en coche: “Es que hacerle venir sólo para recogerme a mí me parece mucho pedirle, tener mucho morro”. A eso Lucas responde: “A mí no me cuesta, pero como eres muy independiente no te digo nada si no me lo planteas. Siento que quieres hacer las cosas tú misma”.

En el caso de Lucas, que aprendió que las discrepancias generan enfado y violencia, se siente mal al no poder manifestar que sus creencias sobre la igualdad entre hombres y mujeres, compartidas con Carmen, le dificultan expresar su malestar por depender económicamente de ella: “Debería buscar trabajo y no dedicarme tanto a las labores de voluntariado. Depender económicamente de ti no me gusta. No sé por qué... ya sé que a ti no te importa... lo cierto es que estoy incómodo, pero no me atrevo a decírtelo por si te enfadas, me has repetido tantas veces que lo que tú ganas es para los dos...”. A lo que Carmen añade: “Yo no sabía que esto te incomodará tanto... En otro momento puede pasarme a mí y estoy segura de que contaría con tu apoyo...”. Lucas: “lo sé... aún así me siento mal...”. Carmen queda reflexiva y en un gesto de acercamiento coge su mano.

Ir manifestando lo que cada uno siente, permite darse cuenta de lo que necesitan, poderlo expresar e ir experimentando que el conflicto que las necesidades y discrepancias les generan no desemboca necesariamente en reproches y violencia fue uno de los objetivos tratados en esta fase. Sus creencias se van flexibilizando a través de este intercambio de diálogo en un marco de confianza y cuidado. Así Lucas al sentir que Carmen le necesita se siente más valioso, y, por su parte, Carmen al escuchar el malestar de Lucas siente que él confía en ella lo que revierte también en sentirse más valiosa.

En el trabajo con parejas, nos parece importante incidir en el concepto de “vulnerabilidad” puesto que se asocia –habitualmente– a debilidad e incapacidad cuando “ser vulnerable” significa “necesitarse mutuamente”. Se trata de rescatar el “filón de las propias necesidades, la vivencia de la fragilidad, del poder otorgado por el deseo del otro, del abandono, de la lucha por lo que se quiere” (Martínez Sola, 1998, p. 101).

Utilizamos, en esta primera fase del tratamiento, la elaboración de relatos escritos por parte de la pareja sobre su historia como pareja y su propia historia familiar.

Estos relatos nos dan cuenta de su biografía y tienen varias funciones de cara al proceso terapéutico. En primer lugar, ayudan a obtener información para completar la historia clínica; en segundo lugar, contextualizan esta información en un tiempo y en un espacio, permitiendo entrar en una dimensión procesual; y, por último, recogen los hitos o las escenas que cada uno señala como significativas, cotejando semejanzas y diferencias.

Estas narraciones, unidas a las que nos han aportando con su lenguaje verbal y no verbal, nos dan luz sobre los procesos de sexuación, la sexualidad, la erótica y la amatoria de la pareja, con sus modos, matices y peculiaridades; es decir, sobre cómo sus relaciones han ido configurando su identidad como seres sexuados, con sus formas y estructuras, sentimientos, deseos –algunos realizados y otros fantaseados– y conductas.

En este sentido, la escucha que en consulta hicieron Carmen y Lucas de sus biografías fue de gran valor, manifestando ambos lo siguiente: “No te había oído hablar de todo eso, de esta forma, nunca”.

La pareja ha ido viendo cómo su historia personal, el clima en el cual se han criado y han crecido, ha influido en la forma en que afrontan su vida y, por tanto, su relación. Poco a poco se dan cuenta de que cuando se colocan en posiciones determinadas responden con patrones semejantes a los que respondieron en su familia de origen.

Veamos esto con un ejemplo: La voz de Carmen es fuerte y cuando habla parece plantear las cosas como si fueran una orden, bien sea algo lúdico o algo de trabajo. Esta forma impositiva de decir las cosas parece afectar a Lucas que opta por callar y retirarse, con independencia del contenido de la frase. Les invitamos a explorar si se han sentido así antes y con quién les ha sucedido, tanto recientemente como en su familia de origen.

Lucas manifiesta: “Creo que me da miedo, la siento enfadada y por un lado me dan ganas de estallar y por otro prefiero retirarme y no decir nada. Es como me pasaba con mi padre...”. A lo que Carmen responde: “Ya, pero yo no soy tu padre y si no me respondes es como si no te importara, siento que no me ves, que te da igual lo que diga y eso me enfurece todavía más e insisto con más fuerza...”.

En este momento ayudamos a que Carmen vea si está proyectando, también, en Lucas, aspectos vividos en sus relaciones significativas. Cada vez que aparece esta pauta de comunicación van siendo más capaces de reflexionar sobre ella y analizarla, experimentando cómo se reactivan aspectos de su crianza y cómo se sintieron con sus figuras significativas dándose cuenta de la dinámica circular de sus interacciones y la relación que éstas tienen con su biografía personal y de pareja (Scheinkman y Dekovenfishbane, 2004). Carmen se siente, con facilidad, como se sentía con su madre, no reconocida, ante el silencio y el alejamiento de Lucas; Lucas se asusta y se llena de rabia contenida ante el tono tajante y el estilo autoritario de Carmen, anticipos de escenas de peleas y de violencia vividas con un padre.

Por otra parte, a través del relato de su historia como pareja, vamos ayudándoles a definir qué modelo de pareja les estructura, qué características les hacen “únicos”. Se van dando cuenta de cómo la solidaridad, para con ellos y para los demás, es algo que les une y les define y, a la vez, es algo que les impide manifestar sus deseos y necesidades ya que consideran que atenderlos es fruto de una actitud egoísta que entra en contradicción con sus valores. Rescatar estos aspectos y experimentar que pueden mostrar cierto egoísmo sin dejar de ser solidarios va a ser un foco importante en el proceso terapéutico con esta pareja.

Segunda Fase: Regulación de los niveles de ansiedad e incorporación de nuevas experiencias.

Tras haber establecido una relación de confianza y colaboración mutua intervenimos en la dirección de reducir la ansiedad que sus exigencias les generan y ampliar su mundo relacional.

De manera concisa, estas propuestas de intervención consisten en:

- Prohibir las relaciones sexuales coitales (Masters y Johnson, 1981), lo cual es una prescripción paradójica (Watzlawick, 1991) que reduce su nivel de ansiedad al pedirles que hagan lo que ellos traen como problema (“no tenemos relaciones sexuales”) y abre un espacio para relacionarse sin un objetivo o meta.
- Proponer que lleven a cabo los ejercicios de Focalización Sensorial I y II (Masters y Johnson, 1981; Kaplan, 1986). Con esta propuesta se pretende despertar la sensibilidad corporal ampliando el campo de sensaciones, emociones y sentimientos placenteros. Se pone el foco más en sensibilizar que en excitar.
- Invitar a que busquen y hagan lo que les apetezca, en todas las áreas de la convivencia, teniendo en cuenta la realidad de uno y del otro explorando más los deseos y no tanto los deberes (Amezúa, 1999).

No se prescriben como tareas ni ejercicios sino como estrategias a explorar, si bien, cada pareja -en el contexto relacional terapéutico- se situará ante las mismas desde sus actitudes y valores dando lugar a un amplio abanico de opciones.

En este caso, tras un primer momento de sorpresa, Carmen y Lucas aceptan la “prohibición” sintiéndose liberados. Dado su nivel de compromiso, su relación con la normatividad y el buen vínculo establecido con la terapeuta, cumplen a raja tabla la propuesta de “prohibición de relaciones coitales”.

Si bien no les resulta fácil encontrar un tiempo para realizar la propuesta denominada Focalización Sensorial I, sitúan la misma como algo muy diferente a lo que ellos conciben como “relación sexual” y la reciben con cierto entusiasmo y novedad. Libres de la exigencia planteada por llegar a una meta, su nivel de ansiedad baja y logran, tímidamente, encontrar momentos de contacto corporal.

A lo largo de las sesiones van exponiendo lo experimentado. A través de la narración de lo que han vivido, podemos ir legitimando el necesario “egoísmo” que permite atender las sensaciones y deseos propios.

Como señala Amezúa, “la pareja –en el plano íntimo- es precisamente en donde puede mostrarse y permitirse ser egoísta” (2000, p. 117).

Un momento significativo, en este proceso, fue cuando en una sesión comparten una experiencia que les produce sentimientos contradictorios; por un lado, se sienten contentos de lo vivido y, por otro lado, manifiestan su preocupación por no haber sabido qué hacer. Recogiendo parte de sus palabras, Carmen cuenta que pudieron encontrar un tiempo para darse un masaje y “cuando yo te estaba acariciando sentí que te excitaste, y, la verdad, es que no sabía qué hacer... Me pareció que te encontrabas incómodo...”. A lo que Lucas responde: “sí, tuve miedo de que quisieras algo más...”. Carmen añade: “a mí me estaba gustando pero también me asuste, hacía tiempo que no te sentía así...”.

Esta experiencia nos sirvió para mostrarles que en el momento en que se plantean lo que “tengo que hacer es...” les llega el miedo a no ser capaces y a no ser lo suficientemente valiosos. Poco a poco les sugerimos que, en la medida en que puedan, prueben y hagan lo que les “apetezca” puesto que, pueden apoyarse más, ahora, en la confianza lograda tras hablar de lo que temen.

Reducir la ansiedad y abrir el campo de sus posibilidades, deseos y gustos facilita analizar y comprender las nuevas experiencias para así descubrir o redescubrir sus propias peculiaridades como pareja.

Algunos Resultados

En la intervención realizada con esta pareja, que duro un año y medio, destacamos algunos de los resultados observados:

- Aumento de la autoestima y fortalecimiento de la identidad sexuada de cada uno al facilitar y dar permiso para que afloren sus deseos y sus fragilidades sin que éstas supongan un peligro o amenaza para el otro ni para la pareja.

Las fragilidades que van mostrando en el curso de la terapia les impulsan a buscar la cercanía del otro, sobre todo a nivel de contacto corporal (abrazos, caricias, besos, etc.).

- Reconocimiento, percepción y sentimiento de identidad como pareja, al identificar, nombrar y dar valor a la estructura que les constituye -en su caso- basada en la “solidaridad”; lo que a su vez, retroalimenta su autoestima y valoración personal.

Como manifestaron, desde un primer momento, sus valores solidarios y su capacidad de compromiso fueron puntos de atracción para ambos; esto que era considerado anecdótico o banal, en un primer momento, fue tomando forma y consistencia, como elemento estructurador, con un peso propio y específico para ellos.

El conjunto de creencias sobre las cualidades de la pareja forma lo que se denomina “mito” que funciona como elemento organizador y significativo (Neuburger, 1997, p. 39). El mito, en principio, no es explícito, no obedece a una voluntad consciente de los miembros de la pareja, es algo que va emergiendo a través del relato biográfico de la misma, desde el cual vemos cómo se han ido conformando como pareja.

- Desarrollo de sus capacidades para afrontar los conflictos tolerando discrepancias y diferencias que ya no son vividas como amenazantes. Al poder nombrar estas diferencias los reproches disminuyen. Sienten que “pueden enfadarse y desenfadarse con más facilidad”.

Todo esto les permite ir hablando y negociando aspectos cotidianos de la convivencia que habían pasado por alto. Siendo más conscientes y más claros con los estilos de comunicación y organización que cada uno tiene, no sintiéndose tan rígidos en tener que ser “iguales en todo”.

- Mejora de sus relaciones sociales al sentirse más seguros en su relación de pareja. A lo largo de la terapia, al ir afianzando la confianza en su pareja, han podido trabajar en la búsqueda conjunta de otras actividades sociales desapareciendo, progresivamente, los celos que Carmen manifestaba al inicio de la convivencia.

- Cambio de actitudes en su concepción de las relaciones sexuales. El abandono del carácter exigente y normativo, el descentramiento de la genitalidad y el permiso para mostrarse “puntualmente” egoístas dan paso a aspectos lúdicos y placenteros ampliando así los registros en el campo de su erótica y de su amatoria.

En concreto, han encontrado formas de acariciarse y de darse masaje que les resultan satisfactorias y que hasta el momento no habían experimentado.

Con el desarrollo de la terapia, se van sintiendo mejor y más seguros de su vínculo, aceptando sus carencias y reconociéndose como una pareja que se va construyendo, descubriendo y creando su propia amatoria la cual no necesariamente tiene que obedecer a un modelo social y/o familiar determinado.

A modo de conclusión

La Teoría de los Sexos nos da un marco global, amplio y complejo desde donde trabajar las demandas sobre los problemas sexuales con las que acuden las parejas a consulta sin quedarnos limitadas ni focalizadas a una visión de la sexualidad como algo exclusivamente genital.

Cuando la pareja acude a consulta su preocupación gira en torno a un aspecto concreto de su erótica y de su amatoria muy centrado en la genitalidad (“a mí nunca me apetece”, “ya no tenemos relaciones sexuales como antes...”) que les cuestiona como pareja y pone en duda su estabilidad. La ansiedad que esto les genera puede llevarnos a querer intervenir directamente sobre el síntoma perdiendo con ello la riqueza que el encuentro de los sexos ofrece. Consideramos que el afrontamiento directo del síntoma puede causar frustración o producir una aparente adaptación a un modelo genitalizado de la sexualidad.

La construcción de una erótica y una amatoria más rica y amplia devendrá posible al incluir el proceso biográfico sexuado en el trabajo terapéutico. Estamos de acuerdo con Amezúa cuando plantea que “si tomamos en consideración la noción de pareja como el proyecto formado por dos sujetos sexuados cuyas estructuras, vivencias, deseos y conductas se encuentran como dos sexos que son, se podrán ver las cercanías entre lo que es terapia de pareja y terapia sexual” (2000, p.34).

Referencias

- Agacinski, S. (1998). *Política de sexos*. Madrid, España: Taurus.
- Amezúa, E. (2000). El ars amandi de los sexos. La letra pequeña de la terapia sexual. *Revista Española de Sexología*, 99-100.
- Amezúa, E. (1991). Cien años de temáticas sexual en España: 1850-1950. Repertorio y análisis. Contribución al estudio de materiales para una historia de la sexología. *Revista Española. Sexología*, 48.
- Amezúa, E. (1999). Teoría de los Sexos. La letra pequeña de la sexología. *Revista Española. de Sexología*, 95-96.
- Badinter, E. (2004). *Por mal camino*. Madrid, España: Alianza Editorial.
- Bauman, Z. (2005). *Amor líquido*. Madrid, España: Fondo de Cultura Económica.
- Beauvoir, S. (1998). *El segundo sexo* (Vol II). Madrid, España: Cátedra.
- Beck, U. y Beck-Gernsheim, E. (2001). *El normal caos del amor*. Barcelona, España: Paidós.
- Ellis, H. (1987-1928). *Studies in the Psychology of Sex*. Philadelphia, Estados Unidos: F.A. Davies Company.
- Foucault, M. (1989). La voluntad de saber. En *Historia de la Sexualidad* (Vol I). Madrid, España: Siglo XXI Editores. (Obra original publicada en francés en 1976).
- Fraisse, G. (1996). *La diferencia de los sexos*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Manantial.
- Fraisse, G. (2002). *La controversia de los sexos. Identidad, diferencia, igualdad y libertad*. Madrid, España: Editorial Minerva.
- Fromm, E. (1987). *El amor a la vida*. Barcelona, España: Paidós.
- Han, B.C. (2014). *Psicopolítica*. Barcelona, España: Herder.
- Hirigoyen, M. F. (2008). *Las nuevas soledades*. Barcelona, España: Paidós.
- Hirschfeld, M. (1903). Ursachen und Wesen des Uranismus. *Jahrbuch für sexuelle Zwischenstufen*, V (1), 1-193.
- Kaplan, H. S. (1986). *La nueva terapia sexual* (Vols. I y II). Madrid, España: Alianza Editorial.
- Lanas, M. (1996). *Razones para la existencia de una ciencia sexológica* (Tesis doctoral sin publicar). Universidad del País Vasco, España.

- Llorca, A. (1995). La liga mundial para la reforma sexual sobre bases científicas (1928-1935). *Revista Española de Sexología*, 69.
- Llorca, A. (1997). Magnus Hirschfeld y su aportación a la Sexología. *Revista Española de Sexología*, 81-82.
- Marañón, G. (1929). *La evolución de la sexualidad y los estados intersexuales*. Madrid, España: Morata.
- Marañón, G. (1972). Tres ensayos sobre la vida sexual. En *Obras Completas* (Vol III) (pp. 247-364). Madrid, España: Espasa-Calpe. (Obra original publicada en español en 1926).
- Martínez Sola, F. (1998). ¿Qué es ser mujer? Algunos conflictos sobre la identidad femenina. *Revista Española de Sexología*, 90.
- Masters, W. H. y Johnson, V. E. (1981). *Incompatibilidad Sexual Humana*. Buenos Aires, Argentina: Intermédica. (Obra original publicada en inglés en 1970).
- Neuburger, R. (1997). *La familia dolorosa*. Barcelona, España: Herder.
- Neuburger, R. (1998). *Nuevas parejas*. Barcelona, España: Paidós.
- Neuburger, R. (2008). *L'art de culpabiliser*. París, Francia: Payot.
- Rivera, M. (1997). *El fraude de la igualdad*. Barcelona, España: Planeta.
- Rodríguez Magda, R. (1994). *Femenino fin de siglo. La seducción de la diferencia*. Barcelona, España: Anthropos.
- Scheinkman, M. y Dekovenfishbane, M. (2004). *El ciclo de la Vulnerabilidad: trabajando con impasse en Terapia de Pareja* [PDF]. Recuperado de <http://www.terapiafamiliar.cl/intranet/archivos/EI%20Ciclo%20de%20la%20Vulnerabilidad>
- Tapia-Villanueva, L. (2002). La primera entrevista en Terapia de Pareja. *De familias y Terapias*, 10 (16), 54-61.
- Tapia-Villanueva L. (2007). Terapia de Pareja y Sexualidad: Entre el cuidado y el deseo. En L. Lourdes (Ed.), *Entendiendo la pareja* (pp. 109-141). México: Editorial Pax.
- Tapia-Villanueva, L. y Molina, M.E. (2014). Primera entrevista en terapia de pareja: co-construcción de un encuentro situado. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría* 52(1), 42-52.
- Watzlawick, P. (1991). *La teoría de la comunicación humana*. Madrid, España: Herder.

Manuscrito recibido: 17/09/2015

Revisión recibida: 6/10/2015

Manuscrito aceptado: 8/10/2015