

Dra. Janet Hall

165

**SOLUCIONES
PARA UNA VIDA SEXUAL SANA**

**Maneras sencillas de abordar y resolver
los problemas sexuales cotidianos**

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Reconocimientos	9
Introducción: Qué aprenderemos en este libro	11
PARTE I: PROBLEMAS RELACIONADOS CON LAS PERCEPCIONES Y ANSIEDADES	
1. Mensajes contradictorios y malentendidos	19
2. Masturbación	33
3. Ansiedad y problemas sexuales	45
PARTE II: MUJERES	
4. Por qué a algunas mujeres les genera ansiedad el sexo .	75
5. Orgasmos	83
6. Miedo a las relaciones sexuales dolorosas	119

SOLUCIONES PARA UNA VIDA SEXUAL SANA

PARTE III: HOMBRES	131
7. Por qué a algunos hombres les genera ansiedad el sexo	133
8. Dificultades de erección	143
9. Eyaculación precoz o demasiado rápida	169
10. Eyaculación retardada o ausencia de eyaculación.	195
PARTE IV: PAREJAS.	205
11. Comunicación	207
12. Libidos dispares	237
13. Creencias limitadoras respecto del sexo	257
14. El estrés y el exceso de ocupaciones	273
Apéndice: Buscar ayuda profesional	299
Lecturas recomendadas.	309



INTRODUCCIÓN: QUÉ APRENDEREMOS EN ESTE LIBRO

Este libro pretende satisfacer las necesidades de aquellas personas que quieran tener una información y unas ideas rápidas para solucionar sus problemas sexuales.

Como sexóloga, me han pedido una y otra vez que recomendara algún buen libro que hablara de esto. Buscando en la literatura existente, he encontrado muchos libros que ofrecen una información excelente sobre el desarrollo de la sexualidad y los aspectos puramente físicos del sexo, además de una serie de técnicas y de estrategias que ayudan a tener una excelente vida sexual. No encontré demasiada información que ayudara a las personas cuando su sexualidad no era satisfactoria, o que explicara en detalle qué han hecho otras personas para resolver sus problemas en este terreno.

El libro incluye los siguientes objetivos:

- Ofrecer una serie de directrices prácticas que nos ayuden a tener una buena vida sexual.
- Ayudarnos a identificar y a determinar el grado de importancia de las distintas influencias que están afectando a nuestra sexualidad.



- Aumentar nuestra comprensión de la complejidad de las relaciones sexuales.
- Ofrecer enfoques resumidos para abordar y solucionar “de manera rápida” los problemas sexuales.
- Ofrecer ilustraciones breves de personas que han tenido problemas sexuales y cómo han logrado solucionarlos.

Las dos claves para solucionar los problemas sexuales

- 1 Conocer y controlar nuestro órgano sexual interno más importante –¡el cerebro! El hecho de tener una actitud positiva hacia la sexualidad –pensamientos y sentimientos positivos respecto de nuestro cuerpo y de nuestra pareja– puede potenciar la posibilidad de tener una buena sexualidad.
- 2 Conocer y controlar nuestro órgano sexual externo más importante –¡la lengua! Nuestra capacidad de comunicarnos y de hablar de nuestras creencias, necesidades y deseos sexuales, y de qué es lo que nos excita, puede permitirnos tener la mejor de las sexualidades.

Qué contiene cada una de las partes del libro

Este libro se divide en distintas partes, en un intento de brindar una forma de acceder más fácilmente a un problema sexual específico y a su posible solución.

La *Parte I: Problemas relacionados con las percepciones y ansiedades* analiza los mensajes contradictorios que suelen contribuir a la confusión y a los malentendidos respecto de la sexualidad. Tenemos que lograr tener unos pensamientos y unos sentimientos positivos



hacia el sexo, si queremos tener una vida sexual satisfactoria y placentera. Esta parte del libro incluye las “estrategias sexuales esenciales”, que ofrecen una solución para la mayoría de los problemas sexuales.

Dado que la masturbación constituye una estrategia fundamental para solucionar la ansiedad sexual y los problemas relacionados con el “rendimiento” sexual, recomiendo leer el capítulo 2 en primer lugar, aunque pensemos que nos sentimos muy seguros de nuestra información y nuestra actitud respecto de la sexualidad.

El capítulo 3 analiza el hecho de que la ansiedad es la causa principal de muchos de los problemas sexuales.

En la *Parte II: Mujeres*, las mujeres pueden aprender a potenciar la posibilidad de tener un orgasmo. Las mujeres que tienen miedo de sentir dolor físico al tener relaciones sexuales, aprenderán la manera de prevenir, abordar y superar este problema.

En la *Parte III: Hombres*, los hombres pueden aprender a superar los problemas de erección y de eyaculación.

La *Parte IV: Parejas*, aborda el tema de la comunicación, que es un aspecto clave para solucionar los problemas sexuales que afectan a las relaciones de pareja.

El capítulo 14, “El estrés y el exceso de ocupaciones”, describe los muchos obstáculos para una buena vida sexual que aparecen en el transcurso de la vida cotidiana. La solución está en motivarnos, planificarnos y ordenar por prioridades –para potenciar al máximo las posibilidades de tener tiempo para el sexo y disfrutarlo plenamente.

El apéndice, “Buscar ayuda profesional”, recomienda qué hacer cuando ya hemos probado a aplicar todas las estrategias anteriores pero seguimos necesitando asesoramiento profesional.



Observaciones importantes

- Se da por supuesto que ya tenemos un conocimiento realista de nuestra propia anatomía. En este libro no se incluye ningún diagrama de los aspectos externos o internos de los órganos sexuales. Si necesitamos revisar los datos objetivos respecto de la configuración de nuestros genitales o de nuestro sistema reproductor, podemos leer algún texto elemental sobre sexualidad (los libros *Ser mujer* y *Ser hombre*, de Derek Llewellyn-Jones, pueden ser un buen punto de partida; véanse también las “lecturas recomendadas” al final de este mismo libro).
- El énfasis en relación con las distintas opciones de tratamiento recae en las soluciones psicológicas, porque soy psicóloga y sexóloga.
- Puede haber muchas soluciones físicas útiles a los problemas sexuales, y que yo no he incluido en el libro; insto al lector a buscar las posibles opciones médicas procedentes de un experto en dicho ámbito.
- Es probable que en la mayoría de las situaciones, la combinación de soluciones físicas y soluciones psicológicas constituya la mejor línea de acción.

— *Confidencialidad y privacidad de los pacientes*

Como sexóloga en ejercicio, me he servido de las historias de muchas personas que he tenido ocasión de conocer, con la idea de que ello pueda ayudar a hacer más real el contenido del libro y ofrecer a los lectores la esperanza de encontrar soluciones positivas. Les estoy sinceramente agradecida a mis pacientes por la sinceridad y la confianza que demostraron al compartir sus preocupaciones y sus problemas conmigo. Mi intención es respetar su



INTRODUCCIÓN: QUÉ APRENDEREMOS EN ESTE LIBRO

privacidad y su confidencialidad, y protegerles de cualquier posible identificación. Todos los nombres, edades y detalles han sido modificados.



I

PROBLEMAS RELACIONADOS CON LAS PERCEPCIONES Y ANSIEDADES



1

MENSAJES CONTRADICTORIOS Y MALENTENDIDOS

Los seres humanos aprendemos de la manera más rápida y mejor cuando observamos a otras personas hacer algo, y a continuación probamos a hacerlo nosotros mismos. A esto lo llamamos “modelado”. Es irónico que el sexo sea una de las conductas más importantes y más exigentes que jamás tengamos que aprender en la vida, pero no nos esté permitido aprender a tener relaciones sexuales... ¡a través del modelado! Tenemos que aprender partiendo de nuestra propia experimentación (no siempre fácil), de lo que nos dicen los demás (que con frecuencia suele ser auténtica basura) y de leer material escrito y ver videos (llenos de personas lozanas e ideales que tienen un sexo apasionado e ideal). Después tenemos que mezclarlo todo para aplicar nuestra propia receta sexual única de la manera que nos parezca mejor en nuestro caso.

¿Tiene algo de extraño que muchos de nosotros nos veamos aquejados por preocupaciones y problemas de índole sexual?

