

# Asesoría sexológica





## ¿Qué tipo de tratamientos son los recomendados para las disfunciones sexuales?

De acuerdo con los parámetros establecidos por la ciencia actual, los tratamientos de las disfunciones sexuales (como por ejemplo bajo deseo sexual, disfunción eréctil y eyaculación precoz) deben ser integrales. Esto implica que se combina de manera planificada la intervención médica y la asesoría sexológica, para alcanzar un resultado satisfactorio en un plazo razonable.

## ¿Qué es la asesoría sexológica?

La asesoría sexológica es impartida por profesionales que tienen formación en psicología y especialización en sexología clínica. Se trata de una intervención práctica, focalizada en el problema, y cuyo objetivo es modificar las causas que provocan el problema sexual. Algunas de esas causas son la ansiedad por el rendimiento, dificultades de concentración, estimulación sexual no adecuada, comunicación disfuncional en la pareja, hábitos disfuncionales, creencias falsas, experiencias sexuales traumáticas, entre otras.

Desde este enfoque, se trabaja con técnicas que son explicadas detalladamente en consulta, para que luego el paciente practique en la intimidad de su casa. Los métodos de relajación, focalización sensorial, cambio de hábitos, masaje erótico, ejercicios de Kegel, aclimatación coital, reestructuración cognitiva, comunicación sexual asertiva, entrenamiento en habilidades eróticas, son algunos elementos de lo que se aborda en asesoría sexológica.

## ¿Cuánto dura un proceso de asesoría sexológica?

La asesoría sexológica está dentro de las llamadas psicoterapias breves. A diferencia de los modelos tradicionales, como es el caso del psicoanálisis, este enfoque está centrado en la solución del problema que es motivo de consulta, es decir la disfunción sexual. En la entrevista diagnóstica encontramos las llamadas causas próximas, relacionadas con creencias, mecanismos psicológicos, emociones, hábitos y comportamientos que provocan y sostienen la disfunción sexual. De acuerdo con las características de cada paciente y su situación particular, diseñamos un tratamiento sesión por sesión, planteando los objetivos y logros esperados para cada fase del tratamiento.

Así es como un proceso de asesoría sexológica tiene una duración promedio de seis sesiones, siempre variando de acuerdo a la complejidad de cada caso. Los encuentros entre terapeuta y paciente son programados con una frecuencia quincenal y/o mensual, para dar un tiempo entre una sesión y otra que permita realizar las tareas recomendadas.



## ¿De qué depende el resultado?

Una de las principales inquietudes de los pacientes es la efectividad del tratamiento. Cuando trabajamos con abordajes combinados –médico y terapeuta sexual- la eficacia es mucho mayor. Pero es importante que ambas intervenciones estén coordinadas, no solo para lograr un resultado rápido y estable, sino que además perdure después de finalizar el tratamiento.

En este proceso es tan importante la pericia técnica de los profesionales como el compromiso del paciente. Si se cumple con la frecuencia recomendada de citas de control, se utilizan las medicaciones de la manera prevista y se siguen las indicaciones de ejercicios y técnicas, las posibilidades de alcanzar el objetivo son muy altas.

## ¿La pareja debe formar parte de la asesoría sexológica?

Si el paciente tiene una relación de pareja estable, su participación en el proceso será de gran ayuda siempre y cuando ambos se comprometan con el resultado deseado. Cuando se trata de una pareja en crisis o incluso en proceso de divorcio, la asesoría sexológica está contraindicada.

En el caso de los pacientes que no tienen pareja estable, pueden avanzar en las primeras fases del proceso con un entrenamiento individual y dejar para más adelante la aplicación de las técnicas en la relación sexual.

Ezequiel López Peralta

Psicólogo

Máster en Salud Sexual y Sexología Clínica

### Tomado del libro “El erotismo infinito”

*No nacemos sabiendo, ni los varones ni las mujeres. Lo que nos gusta, lo que nos enfría, las preferencias de las personas con las que compartimos un momento erótico, los puntos sensibles, las habilidades para seducir a alguien y un sinnúmero de aspectos que componen el erotismo, se descubren y se aprenden. Por supuesto que para aprender es necesaria una predisposición para conocer, y por ende reconocer que no se sabe todo.*



# Teléfono

800 111 11 11

[www.bostonmedical.com.mx](http://www.bostonmedical.com.mx)

