

Disfunciones sexuales



*Yago Pérez
Montesinos*

Disfunciones sexuales

Hablar de problemas sexuales sigue siendo, para muchas personas, más difícil que hablar de casi cualquier otro tema. Eso hace que muchas dificultades sexuales —de deseo, de erección, de dolor, de orgasmo, de ansiedad de rendimiento— se mantengan en silencio durante años, alimentadas precisamente por esa dificultad para hablar de ellas, incluso con la pareja.

Qué es realmente una disfunción sexual

Las disfunciones sexuales son dificultades persistentes en alguna fase de la respuesta sexual (deseo, excitación, orgasmo) o asociadas a dolor durante la actividad sexual, que generan malestar significativo. En la gran mayoría de los casos sin causa médica de base, estas dificultades no son "permanentes" ni reflejan algo roto en la persona: son el resultado de un círculo de ansiedad y autoobservación que se ha instalado alrededor de la sexualidad.

→ *No se trata de estar bien para actuar. Se trata de actuar para estar bien.*

Agenda tu consulta





Por qué no consigo solucionarlo

Este es uno de los terrenos donde el círculo vicioso es más evidente y más rápido de instalarse:

- Ansiedad anticipatoria de rendimiento ("¿volveré a fallar esta vez?"). El propio miedo a fallar activa una respuesta de alerta incompatible con el deseo y la excitación, generando exactamente lo que se temía.
- Autoobservación excesiva durante el encuentro ("¿cómo lo estoy haciendo?", "¿se nota que estoy nervioso?"). Estar pendiente de uno mismo como espectador impide estar presente en la experiencia, que es justo lo que la sexualidad necesita.
- Evitar la intimidad para no enfrentarse de nuevo al "fallo", lo cual reduce la oportunidad de tener experiencias correctoras y aumenta la presión la siguiente vez que ocurre.

*El patrón
invisible que
se repite en tu
vida.*

*Agenda tu
consulta*



Cómo trabaja la Terapia Estratégica

El modelo estratégico, con aportaciones específicas de Nardone en este campo, trabaja directamente sobre el círculo de ansiedad-autoobservación-evitación, con indicaciones concretas (a menudo implicando también a la pareja cuando es pertinente) que rompen la lógica del "tengo que rendir" y devuelven la experiencia sexual a un terreno menos controlado y más espontáneo. El trabajo es discreto, directo y centrado en resultados, sin necesidad de extensos análisis sobre el origen del problema.

Eficacia

Las disfunciones sexuales de origen psicológico (sin causa orgánica) presentan, según los protocolos breves estratégicos, una de las tasas de resolución más altas dentro del modelo, con tratamientos habitualmente cortos centrados en romper el círculo de ansiedad de rendimiento. Nardone ha publicado trabajos específicos sobre disfunciones sexuales masculinas y femeninas con resultados favorables en la mayoría de los casos tratados.

*Agenda tu
consulta*



No es

lo que

te pasa,

es

lo que

lo mantiene

Si te reconoces en esto...

Si llevas tiempo evitando o temiendo la intimidad por miedo a que "vuelva a pasar", es importante saber que esto tiene un abordaje claro y discreto, sin necesidad de hablar de ello durante meses. Si quieres trabajar esto en tu caso concreto, puedes reservar una primera sesión conmigo.



RESERVA SESIÓN AQUÍ

Más información en
yagoperezmontesinos.com



Yago Pérez
Montesinos

PSICOTERAPIA ESTRATÉGICA DE AUTOR