

# LAS MONJAS DE AMADEON. ¿UN CASO DE AVERSIÓN SEXUAL?

Diana Batlle

Master en Terapia Sexual y de Pareja

dianabatlle@me.com

*This article describes the treatment of a case of hypoactive sexual desire disorder within the framework of the theory of moral development. This symptom is viewed as a mechanism of compensation of too much compliant socioeconomic moral regulation. Encouraging assertiveness, self-esteem and autonomy, allows the disappearance of the symptom and the restoration of sexual desire in a spontaneous and rewarding way.*

*Keywords: hypoactive sexual desire disorder, sexual aversion disorder, sex therapy, sociology, autonomy, moral development*

---

## Presentación

María, mujer de 51 años, alude como motivo de consulta un deseo sexual hipoactivo o falta de deseo en las relaciones sexuales, así como los pensamientos intrusivos que le vienen diariamente relacionados con el tema, ya que su pareja está constantemente solicitándole relaciones sexuales. Rápidamente se pone de manifiesto que su manera de entender la sexualidad está en relación al servicio del marido, sin plantearse para nada sus propias necesidades ni dificultades. Por ello la relación sexual acaba siendo una tortura y naturalmente su falta de deseo esconde más bien una aversión sexual fruto de estas condiciones, caracterizada en su caso, y de acuerdo con los criterios del DSM “por la evitación activa del contacto sexual genital con la pareja”.

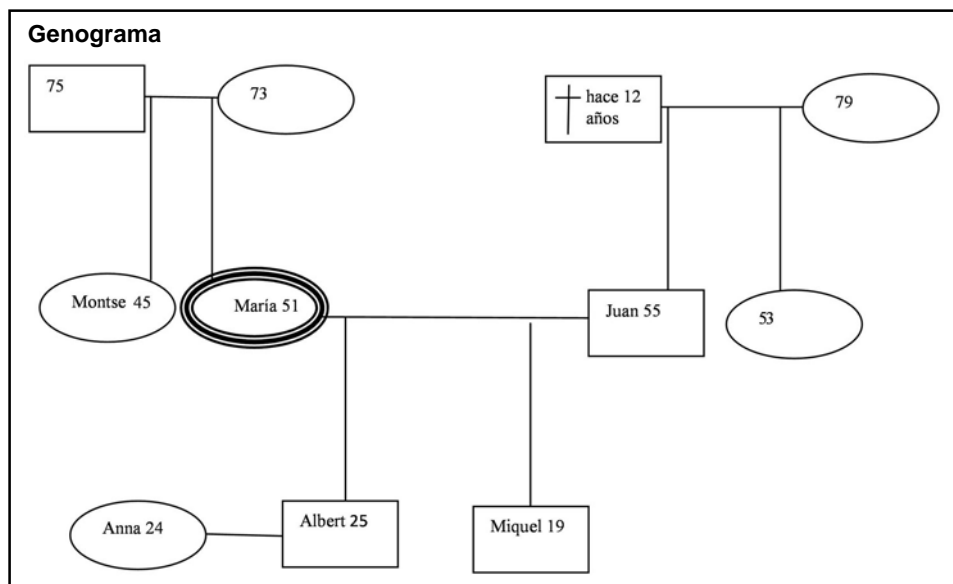
## Genograma y contexto familiar

María nació en 1957. Sus padres, comerciantes, tenían una tienda de comestibles de barrio. Al cabo de 2 años nació su hermana Montserrat. Estudió hasta Preuniversitario, y después comenzó a trabajar en una empresa de distribución de material para la construcción. Mientras estudiaba, también ayudaba a los padres en la tienda en su tiempo libre.

Se define como una niña poco agraciada, ya que se ve muy alta en comparación las otras niñas, y con una espalda muy ancha. Ya de pequeña tenía un carácter muy reservado, que le ha quedado ir tragándose todo lo que pasa sin decir nada.

Conoce a Juan a través de su hermana y empiezan a salir. Lo define como muy divertido y detallista. Se casa enamorada, a los tres años de conocerse, pero un poco para marcharse de casa, ya que su madre la tenía muy controlada y no le dejaba hacer nada. Después de tres años de matrimonio nace el primer hijo, Albert. Se vuelca en el hijo y deja un poco de lado a su marido. Seis años más tarde nace el segundo hijo Miquel

María y Juan llevan casados 30 años y conviven con el hijo pequeño, ya que el hijo mayor está viviendo fuera con su pareja desde hace 3 años. Viven en una ciudad mediana próxima a Barcelona y trabajan juntos con su pareja en una tienda de ropa deportiva y complementos de fútbol.



El marido, al que hemos llamado Juan, tiene 55 años, lo define como una persona de mal carácter (no tiene control de la ira, enseguida explota, se enfada y el enfado le dura varios días). Se ha ido agriando con los años, algo que en cierto modo lo atribuye al hecho de que ella nunca le ha dado mucho sexo. Y esto ha hecho, según ella, que se fuera volviendo más gris y enfadado. Dice que tiene un tono de voz muy elevado y que por nada chilla. Juan siempre ha tenido reacciones agresivas verbalmente, y ella siempre le ha tenido cierto miedo, ya que habla con un tono de voz muy fuerte y él es muy alto, mide casi 2 metros, y siempre la ha acobardado un poco. Comenta que toda la familia de Juan siempre ha hablado muy alto, como a gritos, en cambio en su casa nunca se han levantado la voz y pese a los años que lleva

con Juan, no se ha acostumbrado.

Cuando se casaron, se asustaba cuando hablaba en tono alto, y siempre había tenido miedo de que le levantara la mano, aunque nunca lo ha hecho. A causa de este miedo, alejó a los hijos un poco de su padre. La actitud de estar asustada la define como el hecho de preferir callar a decir las cosas, de quedarse a un lado, como arrinconada, en silencio, esperando que él se calmara.

*“Sé que Juan tiene mal carácter, es una persona que grita mucho cuando habla, antes era muy divertido, tenía mucha gracia, pero ahora ya hace tiempo que ya no tiene nada... se discute con los clientes, les grita....o si por ejemplo vamos a un restaurante y hay algo que no le gusta puede montar un número... a mí me hace pasar mucha vergüenza. Pero yo no digo nada, es que soy tan callada... que acabo pensando que es mejor no decir las cosas... y me lo acabo tragando todo...”*

El padre de Juan murió hace 12 años de un infarto agudo de miocardio, lo define como una persona también muy autoritaria y que hablaba a gritos al igual que su marido, trabajó durante muchos años en una fábrica textil de la misma ciudad donde residía.

La madre de Juan actualmente tiene 79 años y tiene bastante mala salud: diabetes mellitus tipo II, insulino dependiente, y tiene una retinopatía diabética, y cada vez ve menos, éste fue uno de los motivos que les hizo cambiar de población de residencia, para estar más cerca de su suegra, que actualmente sigue viviendo sola pero con su supervisión. En cuanto Juan tenía 3 años vinieron de Ciudad Real a Cataluña para trabajar, allí tienen familia, y a veces van, dice que los hombres son muy diferentes:

*“La cultura de allí es diferente a la de aquí, por ejemplo los hombres se van al bar con los amigos y las mujeres quedan con las amigas para ir a tomar un helado, claro, eso ahora, antes la mujer se quedaba en casa y el marido iba al bar, cuando vamos allí y nos juntamos con primos de Juan, es lo que hacen... ¡Que hay muchos menos divorcios que aquí! ¡jajaja! y no me extraña porque no comparten las cosas”*

Los cuatro miembros de la familia están vinculados al fútbol de la ciudad, siendo ex jugador el marido y jugadores en activo los hijos. Su madre, actualmente tiene 73 años la describe como una persona muy estricta y poco cariñosa, poco habladora, con mucho carácter, en cambio el padre de 75 años, como una buena persona, y que siempre ha hecho caso a lo que decía la madre. La relación del marido con la madre de María es muy mala, cuando llevaban poco tiempo de casados la madre de María y el marido se discutieron y ella pasó casi un año sin ver a sus padres y a raíz de ello le diagnosticaron depresión ansiosa, y según ella, lo pasó muy mal.

*“Al casarnos, recuerdo un día en que por una tontería mi marido y mi madre discutieron, se pusieron ambos a gritar, yo no había visto nunca a mi madre gritar tanto, porque aunque tenía mal carácter en casa no*

*éramos de gritar, en cambio, en casa de Juan sí, se decían las cosas a gritos. Desde entonces, Juan no quiso ver más a mi madre, y yo me sentía mal, ya que no sabía qué papel hacer, estuve casi un año sin ir a verla, pero me daba una pena inmensa, pasé muchos meses en casa sin salir demasiado, entonces vivíamos en un pueblo pequeño donde la casa tenía algo de jardín y tenía una perrita, que era mi compañera, ya que mi marido trabajaba todo el día y yo estaba de baja...*

*Actualmente es buena, estuve casi un año sin verlos pero luego decidí que no podía ser, ya que para mí era importante tenerlos cerca. Empecé a llamarlos, ellos durante ese tiempo sí que me iban llamando, era yo la que no les llamaba, de manera que al ir a verlos, se restableció la relación, pero nunca hablamos de que nos habíamos pasado tanto tiempo sin vernos. Y ahora está bien, de todos modos, ellos y Juan no se ven nunca, sólo en las comidas familiares, y ya las temo."*

Comenta que la relación con sus hijos es muy buena, pero que con el marido no lo es tanto.

M.- *"con mis hijos, estamos muy bien, sabes aquellos niños que siempre se han portado bien, que no han dado nunca demasiados problemas... desde que nacieron yo me he dedicado mucho a ellos, y han sido buenos niños, el pequeño un día me llegó borracho y me asusté mucho, pero ha pasado sólo una vez y ahora sale con una chica y parece que está muy bien. Son bastante como yo, muy callados, muy poco expresivos... pero buenos chicos".*

### **Fase de exploración**

Entre las soluciones intentadas destaca un intento de terapia de pareja en el pasado que se interrumpió a las pocas sesiones, por lo que se descarta también en la actualidad.

*"Hace unos 10 años fui a Barcelona a una doctora para ver si solucionaba el problema, de entrada nos prohibió tener relaciones sexuales, imagínate, mi marido que en esos momentos tenía un apetito sexual muy grande, lo primero que le dicen es que ni me puede tocar, ni caricias... En la tercera visita fui con él, y yo me quedé en la sala de espera de la consulta, no sé qué pasó, que salió muy enfadado y me dijo que él no quería volver y dejó la terapia".*

A propuesta del marido probaron un local de intercambio de parejas. Entraron y tuvo relaciones sexuales con otro hombre, él lo pasó muy bien y ella hizo ver que también, pero lo describe como una experiencia horrible, que se sintió violada, y que no sabía cómo decirle a él que no quería volver nunca más.

A partir de ahí, se da cuenta que no quiere ir a los locales de intercambio, y que tampoco quiere tener relaciones sexuales con su marido, piensa que la solución es contactar con una prostituta de las que se anuncian en los periódicos y que tenga

relaciones sexuales con el marido estando ella presente, así será como si no la engañase. Ella le explica la idea a él, y él está de acuerdo y esperando a que le prepare la cita. La solución del problema termina siendo uno de los problemas principales. Antes de dar este paso decide empezar a hacer terapia

### **Descripción de los síntomas y problemática específica**

El deseo sexual hipoactivo se caracteriza por apatía sexual, falta de deseo o falta de interés por el sexo, cuya característica general es la ausencia de fantasías sexuales y deseo de actividad sexual de forma persistente o recurrente. Se manifiesta en personas que no tienen ningún interés por el sexo ni les atrae tener relaciones sexuales o la sola posibilidad de llevarlas a cabo.

Este poco interés por el sexo hace que la persona no busque la gratificación sexual, aunque se encuentre disponible y tenga intacta su capacidad para llevar a cabo el acto sexual. La alteración produce malestar importante o dificultades en las relaciones interpersonales.

La apatía no sólo tiene que ver con la falta de interés por realizar el coito, incluye también desinterés por toda conducta sexual como la masturbación, la falta de fantasías sexuales, falta de atención al material erótico, la no percepción del atractivo de la persona, en especial aquellas que pueden ser compañeros sexuales y la falta de sensación de frustración si no pueden dar vía libre a su sexualidad

Estas personas no inician casi nunca una relación sexual y únicamente la llevan a cabo cuando la pareja insiste.

La disminución del deseo sexual de uno de los miembros de la pareja puede reflejar un aumento excesivo del deseo sexual en el otro miembro, es por ello que las personas que vienen a consulta por deseo sexual hipoactivo, lo hacen porque su pareja no está satisfecha con el interés por el sexo que muestra y los problemas que ocasiona a nivel relacional esta diferencia.

El deseo sexual hipoactivo presenta variaciones importantes, desde personas que manifiestan una ausencia de interés por el sexo pero son capaces de atender a estímulos que provienen de su pareja y experimentan excitación y orgasmo, hasta las que están desinteresadas en iniciar la actividad sexual y además rechazan las aproximaciones sexuales de su pareja. Las reacciones de la persona que presenta esta disfunción también son diferentes: puede que la persona con deseo sexual hipoactivo se preste o incluso incite a su pareja a llevar a cabo relaciones sexuales (ya que el funcionamiento sexual no lo tienen alterado), aunque no tengan ganas, pero que el hecho de dar placer a la pareja, la aproximación que supone una relación sexual, la intimidad, les complace y compensa.

En otros casos la persona tolera el contacto corporal como recurso para poder mantener la pareja, se distrae durante el coito, y utiliza el cuerpo de manera que la pareja llega al orgasmo rápidamente para poder terminar el coito y descansar. Estas soluciones llevan a un fuerte antagonismo respecto al sexo y hostilidad hacia la pareja.

Y finalmente hay personas con deseo sexual hipoactivo que experimentan un rechazo completo por el deseo sexual, haciendo todo el lo posible para evitar las relaciones sexuales, que termina llevando a dificultades con la pareja.

En el caso de María, durante los años que lleva con deseo sexual hipoactivo ha pasado por los diferentes grados anteriormente descritos, periodos, incluso, en que evitaba cualquier tipo de contacto físico con su marido, llegando a sentir cierta repulsión hacia él, lo que os lleva a pensar en la existencia de un trastorno de aversión al sexo de fondo, contextual a la relación :

*“Fue una época en que él no se arreglaba nada, no se lavaba los dientes e iba bastante dejado, a mí me daba un poco de asco y todo, él lo notaba y me decía, ¡chica parece que te dé asco! entonces se operó las bolsas de los ojos y se empezó a arreglar un poco, se afeitó más, a mí no me gustan las caras con pelos que pinchen, él en aquella época iba mal afeitado, y no se cuidaba nada, y a nivel sexual yo..., es que no quería ni acercarme... Durante mucho tiempo para mí ir a la cama era un tortura”*

*“Yo no tengo ganas, y si por ejemplo me toca las tetas y se me endurecen los pezones, que a él le gusta mucho, le digo, vete, déjame tranquila, porque sé que luego puede haber un intento de relación sexual “..... “Si me fijo bien, que me toque los pechos me gusta, pero no escucho mi cuerpo, sino que ya pienso que quiere sexo y evito lo que pueda estar sintiendo”...*

*“Pasé una época muy buena, justo al comenzar la menopausia, que me sentía muy motivada sexualmente, pero duró poco, y marchó y volví a no tener ganas. Esta pereza, esa sensación de obligación, que se debe hacer porque toca, para tenerlo contento.... ”*

La sintomatología actual se resume en un estado de tensión cada vez que su marido se refiere a cualquier cosa relacionada con el sexo, ya sea tener relaciones sexuales, ya sea que él se acerca, le da un abrazo y la besa, cualquiera de estas situaciones la pone tensa porque piensa que quiere tener relaciones coitales, lo que aumenta la sospecha de que el deseo sexual hipoactivo, que esgrime María como síntoma predominante, amaga un trastorno de aversión al sexo; únicamente se siente tranquila si la abraza al mediodía, cuando está haciendo el almuerzo, porque en esta circunstancia no hay probabilidad de que la situación derive en relación sexual completa con penetración.

*M.- Él llega del trabajo y yo estoy haciendo la comida, entonces me abraza y me alza en volandas, y nos hacemos un hartón de reír... Entre nosotros hay muchos abrazos, muchos besos, al medio día cuando viene a casa, después de trabajar, yo estoy haciendo la comida, y nos abrazamos, nos hacemos cosquillas, y reímos un buen rato*

*T.- Y ¿cómo es que al mediodía se lo permites hacer y por la noche no?*

*M.- No sé...*

*T.- ¿Viene alguno de tus hijos a comer?*

M.- *Pues sí, Juan, llega a la una y media y Miguel llega a las dos...*

T.- *¿Si un día sabes que no debe venir a tu hijo, estás tan tranquila?*

M.- *Pues seguramente no, porque entonces una relación sexual es posible.*

T.- *Por tanto, ¿parece que estás tranquila porque sabes que tener relaciones sexuales antes de comer no puede ser porque vendrá en cualquier momento tu hijo?*

M.- *Pues sí, me puede hacer las caricias que quiera, que sé que no llevará a nada y por eso estoy tranquila.*

Al no hablar del tema con la pareja, se da cuenta de que el resto de conversaciones han ido quedando aplazadas, si lo más importante no se habla, no vale la pena hablar de otras cosas. Tienen conversaciones del negocio que comparten. Hay muchas cosas que piensa que le podría explicar, cosas que le pasan o que se le ocurren, pero acaba llegando a la conclusión de que es una tontería y se lo calla

Cuando él llega del trabajo lo primero que pregunta es: “¿cómo estás? ¿Has pensado en el tema? ¿Hoy tendremos sexo o no?” Ella dice que se pasa todo el día pensando en él, y que lo vive como una obligación, da vueltas a qué le puede decir, qué puede hacer para buscar una excusa... o creyendo que si va pensando todo el día le vendrán ganas, pero si lo primero que dice Juan al volver del trabajo es eso, ella ya se pone a la defensiva y tiene la sensación de que no hace falta decir nada más.

M.- *Cuando por la mañana estoy tendiendo la ropa, por ejemplo, voy pensando el cómo lo puedo hacer para tener ganas de tener relaciones sexuales, pero es que por más que lo pienso.... no me vienen ganas”*

T.- *¿Lo vives como una obligación?*

M.- *Sí, como algo que debo hacer, no lo quiero hacer pero lo tengo que hacer, para tenerlo contento, para ver si se le quita el mal humor que lleva, esta grisura que a veces le veo que tiene....*

T.- *¿Lo haces por ti?*

M.- *No, ¡por él! ¿Quizás debería hacerlo por mí?*

T.- *¿Tú qué piensas?*

M.- *Sí, que debería hacerlo por mí, pero es que en este tema, nunca he pensado en mí, sino en él”*

En cuanto a antecedentes patológicos cabe destacar que desde los 20 años sufre depresión, que la hace estar triste y apagada y por la que lleva medicándose sin interrupción ni mejora. Debido a que ocasionalmente María ha buscado tener relaciones sexuales, se ha sentido motivada para llevarlas a cabo y que hay muchos más factores que influyen en el deseo, se descarta la depresión como variable determinante a la hora de hacer el diagnóstico.

### **Demanda y objetivos terapéuticos**

La demanda de María se presenta como propia y específica (Villegas, 1996), aunque expresada a nivel sintomático como “deseo sexual hipoactivo”. El motivo

por el cual ha venido es básicamente el hecho de no tener ganas de tener relaciones sexuales, lo define como un problema que ya hace muchos años que lo tiene, que ha hecho otros intentos para solucionarla pero no lo ha conseguido y su objetivo de la paciente: aumentar el deseo sexual

T.- *¿Cuál es el motivo que te ha llevado hasta aquí?*

M.- *Pues bien, que desde hace muchos años no tengo ganas de tener relaciones sexuales con mi marido*

T.- *¿A cuántos años te refieres?*

M.- *Pues en realidad desde toda la vida, desde que lo conocí, él es un hombre que siempre ha tenido muchas ganas, yo he sido una persona como inapetente toda la vida,*

T.- *Cuando dices que no tienes ganas de tener relaciones sexuales, ¿qué quieres decir exactamente?*

M.- *Quiero decir, que él cada noche tendría sexo, y yo con mucho menos me basta*

T.- *¿Tenéis unos ritmos diferentes?*

M.- *Bueno, en realidad yo podría vivir sin sexo, ahora estoy mejor, pero he pasado épocas en mi vida, en que ir a la cama era una tortura*

T.- *¿Y qué quieres decir con que ahora estás mejor?*

M.- *Que ahora él ya no tiene tantas ganas, porque se ha ido haciendo mayor, y ya no es aquella cosa que cada noche quiere, sino que se ha hecho mayor, y está más tranquilo, pero he pasado épocas que cada noche, cada noche quería, y yo pensaba, bueno, hoy accedo y mañana me dejará tranquila, pero no, no me dejaba tranquila y quería más, y claro, algún día le decía que no, y luego...*

T.- *¿Qué pasaba cuando decías que no?*

M.- *Que él estaba todo el día siguiente de mal humor..., pero ahora se ha calmado y yo estoy más tranquila.*

T.- *¿Antes acostarse era una tortura?*

M.- *Sí, él se iba y yo no iba a la cama hasta que no lo sentía respirar fuerte, que quería decir que estaba durmiendo*

T.- *Eso era antes, y ahora ¿cómo es?*

M.- *Ahora no, ahora me busca menos, y quizás de vez en cuando tengo ganas*

T.- *¿De vez en cuando, si él no te busca, tú tienes ganas de buscarlo a él?*

M.- *Si una vez por semana o cada 2 semanas*

T.- *¿Y qué piensas después de haber tenido una relación sexual?*

M.- *Generalmente me lo he pasado bien, me siento satisfecha, pero una vez estoy puesta; pues bien, el problema es empezar...*

T.- *¿Cómo es que has decidido que ahora era un buen momento para empezar terapia?*



M.- *Durante el verano he comido muchos helados, he engordado unos cuantos kilos, y ahora no me siento nada bien... Y he empezado a ir a un acupuntor que me hace una dieta y me ayuda a adelgazar... Ahora me parece que tengo la fuerza suficiente para solucionar el otro problema que hace tantos años que arrastro*

T.- *¿Cómo es que ha sido en este momento, y no por ejemplo hace 2 años?*

M.- *Porque ahora estamos solos, hemos pasado muchos años con los chicos en casa, pero ahora el mayor se ha ido y el pequeño casi no está...y tenemos tiempo para nosotros, estamos solos, y si no tenemos una buena relación sexual, me parece que la relación no funciona. Yes que realmente como tenemos que hablar del tema y no lo hacemos pues acabamos sin hablar de nada... Y la solución que se me ha ocurrido... contratar a una chica para que se desfogue con ella; creo que eso acabará con mi relación con él....*

Su actitud hacia el sexo en general es que podría vivir sin, pero su pareja no. Ella con caricias, abrazos, ya siente que está haciendo el amor. La penetración no es necesaria. Para ella, la penetración es lo que menos le gusta. No sufre anorgasmia, cuando mantiene relaciones sexuales, puede llegar a tener 2 o 3 orgasmos. No lee literatura ni mira películas eróticas, pero alguna vez ha mirado y ha visto que la motivaban sexualmente.

Desde que nació el primer hijo hasta la actualidad, pasando por el periodo de la menopausia en que ella no estaba muy dispuesta a tener relaciones sexuales, el hecho de ir a la cama, lo define como una tortura:

*“Durante muchos años acostarse ha sido una tortura; pensaba: hoy también querrá, y si veía que se me acercaba un poco, que me daba un beso, ya debía fingir tener dolor de cabeza, o decir que estaba muy cansada para que me dejara tranquila, entonces se enfadaba, se ponía de mal humor y le duraba todo el día siguiente y además se lo hacía pagar a cualquier otro... Ahora lo que hacemos es que él va a dormir antes de tiempo, y yo me quedo a mirar las series de la televisión, cada noche hacen una a la que estoy enganchada, y voy a la cama cuando él ya hace rato que está, y supongo que duerme, así no me busca. No puedo entender que siempre tenga que haber penetración, ¿no bastaría con cuatro caricias y cuatro besos? Yo con eso ya me conformo”.*

En su discurso se hace cada vez más patente que María está buscando una solución a su problema para poder satisfacer su marido, no para disfrutar ella de una sexualidad plena y satisfactoria.

### **Hipótesis explicativas**

La teoría que se ha hecho María de lo que le está pasando lo relaciona con la educación recibida, donde temas como la sexualidad o el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios han sido tabú.

El hecho de ir a una escuela católica, donde las maestras eran monjas, todavía hacían más tabú el tema sexual, y si les escuchaban hablar de cualquier cosa relacionada con el sexo, las castigaban, incluso físicamente.

M.- *Recibí una educación de escuela de monjas, además en casa nunca se hablaba de sexo, ni veía a mis padres besándose, nada de nada... recuerdo que en la escuela jugábamos a un juego que se llamaba AMADEON*

T.- *¿Amadeon?*

M.- *Sí, ponías esa palabra en vertical y tenía que ir diciendo las características que querías que tuviera tu novio, como por ejemplo: "a" amable, "m" majo, "a" atlético, "d" divertido.... y te salía como sería el novio que tendrías.... pues una monja me encontró el papel, me pegó y me preguntó con quien había estado jugando a eso...*

En casa no había hablado nunca de sexualidad, ni con su hermana tampoco. No veía acercamiento físico entre la madre y el padre, recuerda una actitud distante y fría.

Una vez, una amiga le preguntó si se tocaba, y ella dijo que no, pero cuando llegó a su casa lo probó por primera vez, y no sintió nada, se aburrió. Cuando lo hizo, sintió que estaba haciendo algo malo, y tenía un poco de miedo que la descubrieran. No recuerda la edad que tenía, quizá unos 13 años. Desde entonces pasó mucho tiempo sin "tocarse", ni siquiera pensar en ello.

En cuanto a la primera menstruación: ella había oído en la escuela a niñas que decían que ya eran mujeres, y le preguntó a su madre qué era ser mujer y le dijo: cuando te venga ya lo sabrás. Un día se encontró una mancha de sangre, y se asustó mucho, se lo dijo a la su madre y contestó, ahora ya te has hecho mujer, ponte esto (le dio una compresa) y no se habló más. Los sentimientos relacionados con la menstruación fueron, de sorpresa.

El primer chico con el que salió se llamaba Antonio, cuando ella tenía 20 años. Era un chico que vivía cerca de su casa y se conocían de toda la vida, era bastante guapo y algo más mayor, tendría unos 23 años. Salieron unos 9 meses, inicialmente se besaban, y poco a poco fueron haciendo más cosas hasta que un día, tuvieron relaciones sexuales, fue a en una furgoneta que tenía el padre de Antonio, previamente no habían hablado nada, recuerda que le dijo que tenía que enseñarle algo y que lo tenía en la parte trasera, le enseñó una chaqueta que se había comprado, y se fueron haciendo besos y una cosa llevó a la otra. Ella nunca había tenido ninguna relación sexual y supone que él tampoco. Lo recuerda como una mala experiencia, sin sentir placer, más bien miedo ya que sabía que se podía quedar embarazada y pensaba qué diría su madre si lo llegara a saber. A raíz de haber hecho el amor y haber sido tan poco satisfactorio María rompió la relación con Toni y al cabo de un año, más o menos conoció a Juan.

Nunca ha tenido dolor en el coito ni dificultad en conseguir la penetración. En cuanto a las fantasías sexuales, comenta que sí que había tenido, hace muchos años, aunque de forma muy esporádica.

La vida sexual con Juan antes de casarse la recuerda como poco satisfactoria, primeramente por el miedo que ella tenía a quedarse embarazada y luego porque siempre eran relaciones sexuales muy rápidas, donde ella no sentía demasiado placer, pero como no se había sentido nunca demasiado bonita ni atractiva, el hecho de que Juan la deseara tanto la hacía sentir muy especial y querida. A menudo accedía a tener relaciones sexuales por complacerle.

La actitud ante el sexo es de tener que hacerlo por obligación, porque ya toca. De todos modos, comenta que cuando tiene relaciones sexuales, superada la pereza inicial, consigue disfrutar y consigue 1 o 2 orgasmos. Actualmente no se masturba nunca. Su marido le anima a que lo haga, no lee novela erótica, ni ve películas pornográficas

Entre las creencias que tiene sobre la sexualidad destacan:

- Siempre se debe tener contento al marido
- No mires las partes genitales, es pecado
- No tocarte las partes, es de marrana
- Hay cosas que no hace falta explicarlas, es mejor que no se sepan.

Y también tiene otra teoría que explicaría la falta de apetito sexual relacionada con el mal carácter de él:

M.- *Juan con los años ha cambiado... se ha vuelto más agrio, ya no me hace reír... no tiene gracia, ninguna gracia tiene... antes sí, eso es debido a que yo no le doy el sexo que necesita, y eso le sienta fatal, imagínate tantos años... sin tener lo que necesita...*

T.- *Y el poder que te da no darle lo que él realmente quiere, mira si es poderoso que dices que le ha cambiado el carácter....*

M.- *Sí, sería una manera de castigarlo por su mal carácter...*

## **El proceso terapéutico**

Con el avanzar de la terapia María se da cuenta de lo poco funcionales que son las creencias sobre sexualidad de las que había estado imbuida. Se sorprende, porque siente que esas verdades absolutas, son tonterías, que le han perseguido toda la vida. La metáfora del iceberg sirve para entender la falta de deseo sexual como el síntoma que oculta muchas otras cosas que no se ven y que es posible que sea lo que lo mantengan.

A la pregunta del milagro, planteada ya en la cuarta sesión, sigue este diálogo:

T.- *Imagínate que esta noche, después de acostarse, sucede una especie de milagro, y los problemas que te han traído aquí se resuelven, no como en la vida real, con esfuerzo y poco a poco, sino de pronto, mañana por la mañana, ¿qué sería diferente?*

M.- *Pues habría marchado de mi casa, y yo viviría muy tranquila, sin tener que preocuparme por complacerle sexualmente, sin tener que estar preocupada por estos pensamientos constantes, ya no debería pensar más en*

*sexo, se habría solucionado el problema.*

*T.- Pues así, lo que hemos estado hablando hasta hoy, el tema del deseo, en realidad no es lo que quieres solucionar. Si te quieres marchar, ¿para qué quieres el deseo?*

*M.- Si tuviera deseo, quizá no querría irme de su lado, o no querría que él se fuera*

*T.- ¿quieres decir que es la falta de deseo lo que te haría marchar?*

*M.- No, la falta y deseo no, su mal carácter*

*T.- Y el deseo, ¿para qué lo quieres?*

*M.- Lo quiero... porque es el momento de tener deseo, ahora que estamos sin los niños, que estamos solos podríamos tener relaciones sexuales más desinhibidas, si yo tuviera ganas...*

*T.- Y ¿porque te interesa tener ganas si lo que quieres es irte?*

*M.- Marchar tampoco, es que yo siempre acabo huyendo de los problemas ... así no me tengo que esforzar .... pero marcharse ... es que realmente es un problema que tengo, no tener ganas de tener relaciones sexuales, con un marido que siempre tiene ganas, y sí, pienso, la solución sería irse, no creas, ya le he dicho más de una vez, nos separamos, tú por un lado y yo por el otro, pero él me quiere mucho y siempre me dice que no. Él me quiere más que yo a él...*

*T.- ¿Marcharse no sería la solución? Y ¿cuál sería la solución?*

*M.- Tener mas deseo... para poder vivir más tranquila.*

*T.- Y seguir su lado.*

*M.- Sí, no me puedo separar*

*T.- ¿qué te lo impide?*

*M.- que tenemos el piso a medias, que tenemos un negocio a medias, y que en el fondo, le amo y quiero estar con él.*

Ahi no se trata tanto de una dependencia emocional, como de una hipervaloración del vínculo. Puede existir una dependencia funcional o material, pero no emocional.

*T.- ¿Y el deseo dónde queda?*

*M.- Sería un punto a mejorar en nuestra relación, si tuviera deseo, estaríamos mejor.*

*T.- ¿es la falta de deseo por parte tuya que te hace estar mal?*

*M.- En parte sí, tenemos el tema pendiente, hablar de sexo, practicar el sexo, y si no lo hacemos, todo lo demás, queda en un segundo plano, no vale la pena hablar si lo más importante no lo solucionamos*

*T.- ¿es lo más importante?*

*M.- No tampoco es lo más importante, pero es importante, bueno para Juan sí que es lo más importante, para mí no....*

*T.- Así que se si se solucionara el problema estarías en otra casa tú sola...*

*vivirías tranquila sin estar preocupada por los pensamientos constantes, no deberías pensar más en sexo.... ¿Qué más?*

*M.- No, no la solución no es irse.... pero me doy cuenta que quiero tener más ganas de tener relaciones sexuales para satisfacerle a él....*

*T.- Y tú, ¿qué quieres?*

*M.- De verdad que no lo sé....*

### **La piedra angular: la regulación siconómica complaciente y vinculante**

Poco a poco María se va dando cuenta de que hasta ahora ha hecho las cosas para satisfacerlo a él y no a sí misma.

*M.- Mi felicidad sería completa, mi mente estaría totalmente relajada, cuando por fin dejase de estar pendiente todo el día de qué hacer para que él esté contento.*

*T.- y tú... ¿no es importante para ti estar contenta?*

*M.- Pues sí, sería más importante estarlo yo, sí, primero yo, luego los demás... Pero siempre han pasado los otros por delante de mí, si yo estoy contenta, es posible que Juan también lo esté*

*T.- Han pasado los otros delante, dices, ¿quién?*

*M.- Hombre, los hijos, cuando eran pequeños, y ahora también, que son mayores, si me piden cualquier cosa, y Juan, también lo hago pasar a él delante, pero quizás no debería hacerlo, si yo estoy bien, es más fácil que él también lo esté, ¿no?*

Desde este posicionamiento oblativo hace todo lo posible y más para complacer al marido como puede extraerse de su relato. Queda claro que la actitud oblativa y complaciente (Villegas, 2011, 2012) de María hacia los suyos está al servicio de la protección del vínculo familiar y de pareja:

*M.- Hace años que no tengo deseos de hacer el amor con mi marido. Bueno prácticamente desde siempre, desde que lo conocí. El es un hombre que siempre tiene ganas y yo una persona inapetente toda la vida. Bueno, en realidad yo podría vivir sin sexo; ahora estoy mejor, pero he pasado épocas en mi vida en que ir a la cama era una tortura. Sí, el iba a la cama y yo me retrasaba hasta que le oía dormir. El sexo oral me daba asco y a veces vomitaba.*

*T.: Y ¿qué quieres decir con que ahora estás mejor?*

*M.- Que ahora el ya no tiene tantas ganas, por que se ha ido haciendo mayor y ya no es aquella cosa de cada noche; está mas tranquilo, pero ha habido épocas en que quería cada noche y yo pensaba, bueno, hoy cedo y mañana me dejará tranquila, pero no, no me dejaba tranquila y quería más y más.*

A pesar de todas esas concesiones, María se siente mal porque cree que ella es la culpable del mal carácter de su marido, ya que no es capaz de satisfacerlo

sexualmente. Está convencida de que si él estuviera satisfecho sexualmente se sentiría mucho más contento y todo iría mejor. A fin de reparar la insuficiencia de sus prestaciones accede a acudir a locales de intercambio de parejas y hasta alquilar los servicios de alguna prostituta en casa. Hace 13 años, acuden por primera vez a un local de intercambio de parejas, repiten varias veces y ella nunca le dice qué siente cuando van, al principio hacía ver que le gustaba, ya que lo veía contento y motivado, e incluso le desaparecía durante unos días el carácter agrio, estaba alegre, hacía bromas... es por este motivo que ella accedía a ir, haciendo ver que lo pasaba bien. Lo cuenta de la siguiente manera:

M.- *Y para que lo acabes de saber todo, sin que quede nada que contar, hemos estado yendo durante un tiempo a lugares de... de intercambio de parejas... bueno, y un día me dijo, "salimos a tomar una copita, y podemos ir de marcha", cogimos mi coche y fuimos hasta Barcelona y me llevó a un lugar de estos... de esos que intercambias la pareja.... Fue horrible, entras y primero hay una sala a oscuras donde la gente baila y se empieza a tocar. Los unos a los otros, todos se tocan, es muy incómodo porque no sabes quién te está tocando, yo veía a Juan, como disfrutaba... se lo estaba pasando muy bien, con una cara... y luego subes arriba y puedes empezar a tener relaciones sexuales con tu pareja y se puede añadir gente o cambiar de parejas. Nosotros acabamos cambiando de pareja, él estuvo con una chica y yo con su acompañante... eran mucho más jóvenes que nosotros, entonces se complicó porque esta pareja querían quedar otras veces fuera del local, pero no puede ser, no pueden venir a casa que tenemos hijos! .....*

T.- *¿Y fue la única vez que fuisteis?*

M.- *No, acudimos unas cuantas veces seguidas...*

T.- *¿Y cómo te sentías?*

M.- *Yo fatal, podríamos decir... violada, muy desagradable... un asco... porque si me gusta poco el sexo ¡imagínate con desconocidos!*

T.- *¿Pero seguiste yendo?*

M.- *Sí, no le dije a él como me sentía, en realidad hacía ver que me lo pasaba bien, es que lo veía que se lo pasaba tan bien, que no sabía cómo decirle que yo lo pasaba mal...*

T.- *¿Y no se lo has dicho nunca?*

M.- *En realidad no, pero se lo he insinuado...*

T.- *¿Cómo insinuarle?*

M.- *Decirle que no quiero que cada vez que salimos vayamos a parar a estos lugares...*

T.- *¿Él sabe que no te gusta?*

M.- *No.... Además llegó su cumpleaños y le hice el regalo de ir de nuevo a un lugar de estos, fue culpa mía que volviéramos, además, nunca le había dicho que no me gustaban esos lugares... y ahora cada fin de semana que*

*me dice: ¿por qué no salimos de marcha, creo que quiere llevarme a un lugar de estos y yo no quiero ir!*

*T.- ¿Y tú qué le dices?*

*M.- Que no tengo ganas de salir, que nos quedamos por aquí, que no me apetece ir fuera de nuestra ciudad...*

*T.- ¿Puedes decirle que no te gusta?*

*M.- Es que ahora ya hemos ido tantas veces que se dará cuenta que le estado engañado*

*T.- ¿Prefieres seguir engañándolo a él, y haciéndote daño a ti, antes que decirle la verdad?*

*M.- ¿Quizá se lo debería decir?*

*T.- ¿Dices que quizá se lo deberías decir?*

*M.- Sería lo más... lo que debería hacer, porque sino él no entiende porque yo no quiero ir, pero no sabe por qué.*

*T.- ¿Y qué te impide hablarle de este tema?*

*M.- Me da vergüenza, mucha vergüenza*

*T.- Ah... ¿es la vergüenza?*

*M.- Sí, la vergüenza*

*T.- ¿Vergüenza de qué?*

*M.- De qué pensará, de si se va a enfadar, a disgustarse....*

*T.- ¿Es sólo vergüenza?*

*M.- Y es que hay tantos temas que no hablamos.... que éste únicamente es uno más...*

*T.- ¿Podríamos añadir esta actividad como un elemento que está debajo de de iceberg, junto a las creencias?*

*M.- ¡Si claro! Me ha quedado cierta rabia por haberme llevado a estos lugares.*

*T.- Ha quedado rabia...*

*M.- Sí y no ser capaz de decirle que es asqueroso y que no pienso ir nunca más de la vida!*

*T.- ¿No piensas ir nunca más?*

*M.- No, es que me sentí fatal, primero me sentí sorprendida, ¿qué hago yo aquí? Y sabiendo que a mí el sexo ya no me gusta mucho, pues imagínate y veo el panorama y la cara que ponía él....*

*T.- ¿Qué cara era?*

*M.- Cara de mucha emoción... como de alucinado*

*T.- ¿Le habías visto alguna otra vez esa cara?*

*M.- No, no se la había visto nunca*

*T.- Y por la cara de alucinado que hacía, ¿fuiste incapaz de decirle nada?*

*M.- Sí, por aquella cara.... y porque veía que se lo pasaba tan bien...*

*T.- ¿Decidiste no decirle nada?*



M.- *Sí, callé*

Actualmente cada vez que el sábado por la noche él pregunta si tiene ganas de salir un rato, ella ya piensa que irán a un local de intercambio, no dice que no quiere ir, dice que no tiene ganas de salir, sin saber en realidad dónde tiene ganas de ir él.

A ella le gusta mucho ir al cine, pero dado que los gustos sobre las películas son bastante diferentes, es difícil que coincida que a ambos les apetezca ver la misma película, por lo que han acabado por suprimir esta actividad de ocio, ya que cuando iban a ver una película que le gustaba a ella, él dormía en el cine, con ronquidos incluidos. También le gusta el teatro, aunque van muy poco, ya que la oferta en la ciudad es reducida, y para ir al teatro tienen que ir a Barcelona. Como círculo social, sólo tienen el mundo del fútbol, por lo que no tienen un grupo de amigos para salir a cenar o compartir ratos agradables.

Dado que tiene muy bien estructurado su discurso, (todo lo que tenía que explicar, ya se lo había explicado hacía años a otra profesional, y o en el grupo de terapia de mujeres en crisis), se decide enfocar el proceso terapéutico desde una perspectiva no sintomática, ya que sólo representaba la punta visible del iceberg, la parte visible del problema y empezar a averiguar qué había debajo, la persona en su totalidad. Por ello los objetivos se orientan más bien a:

- Trabajar la autoestima
- Trabajar la asertividad
- Romper con las creencias limitadoras
- Promover un proceso hacia su autonomía
- Trabajar la rabia.
- Favorecer el acercamiento emocional en la pareja, antes de promover el acercamiento físico.

### **Una terapia individual con la pareja de fondo**

A partir de aquí la terapia se encamina al acercamiento emocional de los dos miembros de la pareja, para luego poder conseguir un acercamiento físico, de modo que no hablamos de relaciones sexuales, sino que nos empezamos a centrar en la relación de ellos dos, ¿qué puede hacer para mejorarla, con el objetivo de sentirse más cómoda, más relajada, y más segura?

Hablamos de la importancia de tener en cuenta su bienestar, la importancia de ser egoísta y pensar en sí misma antes que en los demás. Seguimos ampliando lo que sería para ella estar contenta y esa felicidad plena. Lo define como estar más relajada, más tranquila, y sobre todo no pasarse todo el día pensando en el hecho de tener relaciones sexuales, ser capaz de decir las cosas al momento que las siente o las piensa, sin tanto miedo a las reacciones de Juan.

T.- *¿Y cómo sería estar más contenta?*

M.- *Pues tener más capacidad de hablar de temas de sexo (del problema que tenemos) sin sentirme incómoda.*



Le propongo que en vez de centrarse siempre en el problema que tienen, se centre en hablar de cosas positivas, lo que le gusta hacer, en lugar de lo que no le gusta, a ver si le es más fácil no hablar del problema sino de las soluciones, y me dice que lo probará. Estaría más contenta, también, si no pensara tanto en el sexo:

M.- *Sí, no pensar tanto con todo lo relacionado con el sexo.*

T.- *¿cuánto es tanto?*

M.- *no sé, pienso mucho, todo el día estoy pensando, bueno, cuando trabajo no, únicamente cuando estoy en casa por la mañana*

T.- *No es todo el día, es sólo por la mañana que estás pensando.*

M.- *Sí, solo por la mañana, pero pienso demasiado*

T.- *¿Cuanto te gustaría pensar?*

M.- *Quizás solo diez minutos al día*

Aquí se le plantea a María hacer el ejercicio de asociar los pensamientos relacionados con el sexo con algo desagradable, algo que tenga pendiente de hacer. Me dice que es hacer la IVA de la tienda, ya que es de las pocas cosas que hace del negocio, pero que siempre le da mucha pereza.

También dice que le gustaría estar más tranquila, y el hecho de estar más tranquila sería, por ejemplo, mirar imágenes de la televisión donde saliera sexo, sin ponerse nerviosa, ya que cuando las ven, piensa que estimulará a Juan a tener relaciones sexuales y la buscará y ella no quiere. Como situaciones deseadas expone:

- Estar más tranquila al hablar de sexo
- Estar más tranquila al ver imágenes de sexo en la televisión
- Ser capaz de decirle las cosas a Juan sin tener miedo a las reacciones agresivas
- Olvidarme de tener o no relaciones sexuales, si surge, surge, pero sin pensar todo el día
- Tener más diálogo hablando de cualquier tema, excluyendo el sexo y el negocio.
- Apuntarse a bailes de salón
- Seguir la dieta a raya, sin saltarse nada de lo establecido por la doctora que le controla la dieta

A propósito de la dieta mantenemos el siguiente diálogo

M.- *Lo primero sería más voluntad para adelgazar, y seguir la dieta a raya*

T.- *¿Qué quieres decir seguir la dieta a raya?*

M.- *Pues no saltarme para nada, y así ir perdiendo peso.*

T.- *¿Qué hay que no te deja seguir la dieta?*

M.- *Nada, únicamente proponérmelo.*

T.- *¿Y cómo relacionas el adelgazar con la vida sexual?*

M.- *Me da la sensación de que si yo estoy bien, me siento bien físicamente, quizá más sexy, tendré más ganas....*

T.- *¿Te parece que no tienes ganas por tener la sensación de que te sobran unos kilos?*

M.- *No, no son los kilos, ¡ojalá fuera tan sencillo!*

T.- *Ah, ¿no son los kilos?*

M.- *No, los kilos son lo de de menos, como él siempre me ve muy atractiva, por él no me sobra ningún kilo, para él estoy bien*

T.- *¿Y por ti?*

M.- *Por mí me sobran unos cuantos kilos, cuando adelgazo me siento mejor...*

T.- *¿No lo relacionas con nada sexual?*

M.- *No, adelgazar no... De hecho, he adelgazado unos 2 kilos, y al perder peso no noto que me afecte a las ganas*

### **Fase de resolución**

En la séptima sesión pueden ya apreciarse claros síntomas de mejoría. Cuando llega a la sesión María dice que no ha pensado lo más mínimo en sexo durante la semana, que el primer día hizo la asociación, y solo un día. Porque ha dejado de pensar en ello, sin nada de esfuerzo... Comenta que le ha dicho a Juan de ir a bailar y que le ha parecido una buena idea, que lo ha cogido con mucha ilusión y están buscando un lugar donde ir. Añade que cuando miran la televisión y ven imágenes con contenido sexual, ella se siente muy incómoda, básicamente porque piensa que pueden ser un estímulo para él, y que tendrá ganas de tener relaciones sexuales.

Me cuenta que el otro día estaba en casa trabajando, y de repente le vinieron ganas de tener relaciones sexuales e iba incluso a llamar al marido para que fuera a casa, pero se contuvo, pensó que no era el momento ya que estaba trabajando, y que cuando llegó del trabajo, a ella ya le habían pasado las ganas pero estaba contenta ya que hacía muchos años que no sentía deseo así de repente. No lo atribuye a ningún pensamiento, dice que únicamente, puede que como que se siente más relajada, y más tranquila. Exploro cómo se ha sentido con esta nueva situación. Dice que siente que hay cierto acercamiento con Juan, y que ve que por parte de él también.

### **Juan y María se ponen románticos**

Ya en la novena sesión, viene sonriente y contenta. Al preguntarle qué había pasado, cuenta lo siguiente:

M.- *Había preparado una cena especial, había ido a una tienda donde venden todo de delicatessen y compré cosas que nos gustan a los dos, puse cava en la nevera, y la mesa con copas y velas, y fui a pasear el perro. Mientras lo paseaba, me llamó Juan que había tenido que salir a hacer un recado con el coche y que había tenido un “reventón” y que quizás llegaría más tarde, a mí me extrañó, pero seguí paseando el perro, y después fui a*

*casa, y me cambié, me arreglé un poco y al cabo de un rato, llaman a la puerta, abro, y me encuentro a Juan con traje y corbata y con un ramo de flores enorme en la mano. Se ve que había venido antes a casa y al ver la cena que había preparado se cambió y fue a comprar el ramo de flores, me quedé tan parada... Estuvimos cenando, bailando y luego tuvimos una buena sesión de sexo. Y la verdad es que todo el fin de semana ha ido de fabula.*

T.- *¿y cómo te sentiste tú?*

M.- *Estupenda*

T.- *Parece que Juan, aunque no viene a terapia colabora mucho y tiene muchas ganas de arreglar las cosas*

M.- *Sí, tiene ganas...*

A partir de esa experiencia se propone seguir los siguientes pasos

- Hablar claramente del tema de intercambio de parejas, decirle lo que siento, que no me gusta y no quiero que cada fin de semana que me dice que salir, yo piense que quiere decir ir a un lugar de estos. Poder salir sin miedo a que me proponga un lugar de intercambio, que no pienso ir nunca más de la vida, y que se lo tome como que tiene suerte porque lo ha probado.
- Decirle que se olvide de lo de alquilar una chica para que le haga lo que yo no le quiero hacer, que no lo haré.
- Seguir practicando con fantasías sexuales
- Decirle que el hecho de salir a cenar no implica que termine siempre con una relación sexual.

Comenta que cuando salen a cenar le gusta mucho beber un poco de vino, pero que el vino la hace dormir, y sabe que si bebe, al llegar a casa no tiene ganas de relaciones sexuales, únicamente tiene ganas de dormir. Sugiere que podría ir a cenar sin beber vino y quizás entonces no tendría tanto sueño.

## **El desenlace**

En la décima sesión hacemos un resumen de lo que hemos estado haciendo hasta ahora. Vuelvo a referirme al tema del iceberg, y de todas las cosas que ha ido encontrando que hay debajo. Y qué cree que todavía está influenciando el deseo sexual

M.- *he intentado hablar del tema de intercambios de parejas y me ha dicho, "¡Caray desde que vas a la psicóloga, sólo me sacan las cosas que a mí me gustan: lo del intercambio, lo de la chica!" Pero lo decía un poco en broma*

T.- *¿Y tú qué le has contestado?*

M.- *que ya le compensaría de otras maneras*

T.- *¿de qué maneras?*

M.- *No sé... pues estando más bien, supongo, hablando más, no quedán-*

*dome tanto las cosas dentro de mí, y no siendo tan hermética como estoy siendo...*

T.- *¿Y dijiste qué no te gustaba?*

M.- *Sí, se lo dije, me costó mucho, pero lo hice, en realidad empecé diciéndole lo de Barcelona y le cambió la cara, porque me parece que se pensaba que le iba decir de ir o algo así, pero al continuar hablando y decirle, sólo quiero decir que no me gusta ir y que me siento fatal cada vez que hemos ido, la cara le fue cambiando, que me hizo un poco de pena y todo, pero sí, sí, se lo dije, y francamente, me sentí muy bien. Aunque lo hemos hablado, siento que hay cosas de la comunicación entre nosotros que todavía fallan mucho, me quedan cosas dentro, que no le digo, y me va quedando rencor, mucho rencor, y me parece que la forma de castigarlo es no dándole el sexo que él tanto quiere.*

T.- *¿Una forma de tener el poder de la relación?*

M.- *Sería una forma de tener el poder, pero es que por una pequeña discusión se va haciendo mayor y más grande, y yo ya no se cómo hablarlo, y acabo callándome, sin decir nada.*

T.- *Lo entiendo, un pequeño malentendido, ¿cómo?*

M.- *Un pequeño malentendido, lo empezamos a hablar, y se van añadiendo cosas, y tú me dijiste tal, y tú me dijiste que, y añadiendo... y ya no se cómo hablarlo, es como un alud.*

T.- *Ah... ¿y qué pasa con las avalanchas?*

M.- *Sí, al principio son pequeñas, y van creciendo, creciendo, arrastrando todo lo que pueden, hasta que se hacen tan grandes que ya no se pueden parar... ¿no?*

T.- *En la siguiente discusión que tengas con Juan, imagínate que las palabras son pequeñas bolitas de nieve, tú decides si la dejas crecer o aplastado desde principio. ¿Cómo lo puedes hacer para impedir que crezca?*

M.- *Si le doy la razón deja de crecer*

T.- *Deja de crecer por fuera, pero crece por dentro, ¿hay alguna otra manera que puedas hacer que no crezca la bolita de nieve?*

M.- *Sí, supongo que sí, no reprochar cosas que ya han pasado, centrarnos en el momento, sin reprochar nada de antes, porque es por eso que crece, por lo de antes, no por lo que acaba de pasar, sería hacer "borrón y cuenta nueva".*

T.- *¿no dejar que se pongan cosas ya pasadas a la discusión?*

M.- *Sí, sería esto.*

T.- *Muy bien, pues la próxima vez que discutáis, piensa que las palabras que os decís al principio hacen una bolita de nieve, y cada cosa que añades, tú o él, va haciendo grande la bola, hasta que llegará un momento en que*

*será tan grande que no la podrás parar, tú valoras cuando la quieres parar y cuanto grande quieres que se haga, ¿de acuerdo?*

En esta sesión seguimos hablando de la dificultad de comunicación sobre todo en el terreno de expresar lo que desea, ya no sólo en el terreno sexual sino en cualquier ámbito.

M.- *Me gustaría hablar con él de forma natural, sobre todo saber pedir las cosas que quiero*

T.- *¿y qué te lo impide?*

M.- *Mm... la vergüenza, supongo que la vergüenza, después de 30 años casada con el mismo y todavía me da vergüenza expresarme*

T.- *¿Hay algún momento que no te haya dado vergüenza? ¿No recuerdas algún momento que no te haya hecho?*

M.- *Sí, una vez, pero ya hace tiempo, había bebido un poco de vino, y le fui diciendo lo que quería, pero sé que a él le encanta que cuando estamos en una relación sexual le diga lo que me gusta, no es que no le guste, o que no me escuche, soy yo la que tengo vergüenza, pero ya no sólo en la cama, me da vergüenza muchos otros temas....*

T.- *Aparte del vino, ¿había alguna otra cosa diferente?*

M.- *Fuimos a cenar... muy bien, comimos marisco, bebimos vino blanco, y al llegar a casa fui yo quien lo buscó, quizás él estaba más cansado y más pasivo, y yo le fui diciendo que quería, como si yo llevara la iniciativa. .. Yo lo guiaba*

T.- *¿Tú llevabas la iniciativa de la relación sexual?*

M.- *Sí, y ahora que lo pienso, no tuve vergüenza*

T.- *¿Lo relacionas con el vino, con el lugar de cena, o con la pasividad de Juan?*

M.- *Pues quizá con su pasividad y con el vino que me hace estar un poco más atrevida, aunque también un poco dormida, a veces, ese día no.*

T.- *Si él está pasivo, ¿tú estás más activa? ¿Le podrías comentar este descubrimiento?*

M.- *Sí, pero sólo ha pasado un día*

T.- *Por cierto, cuando dices pasivo, ¿cómo se cuándo está Juan pasivo, qué hace?*

M.- *Pues... no me busca, se estira en la cama y me da la espalda, como si fuera a dormir, y no reacciona de inmediato a mis caricias, se hace el remolón, como si no tuviera ganas, ¡cosa extraña! Y se convierte en un juego para mí, como de seducción, hasta que empieza a reaccionar poco a poco. Y ya está.*

T.- *Ah, si él se hace el remolón, como si no tuviera ganas, entonces ¿a ti te apetece más, como si hubiera intercambiado los papeles, e incluso no tienes tanta vergüenza?*

M.- ¡Sí, exactamente!

María comenta que su deseo ha aumentado mucho, que ha habido un acercamiento entre los dos, aunque sigue diciendo que Juan es un mal amante:

M.- *Es que con eso de que sea eyaculador precoz, Juan es un mal amante.*

T.- *¿Pero tú te quedas a medias, sin orgasmo?*

M.- *No, casi nunca, una vez él se va, luego me trabaja, como sea, con la boca, con los dedos o con instrumentos para que yo llegue al orgasmo, incluso yo a veces le digo que no hace falta, que ya me he quedado bien, y a veces, al poco, él puede regresar y seguimos dos o tres veces más.*

T.- *¿Podríamos decir, que se ocupa de tu placer y satisfacción?*

M.- *¡Sí, y tanto! No puede entender que una relación sexual sin orgasmo a mí ya me está bien, y si no acabo, ¡se enfada! Cuando le digo, déjame, va a dormir, ya está, ¡él se enfada muchísimo!*

T.- *Y ¿cómo es, pues, que dices que es un mal amante?*

M.- *Hombre, porque enseguida se va*

T.- *¿Se va y se pone a dormir?*

M.- *No, no, se ocupa de mí...*

T.- *¿De tu placer?*

M.- *Sí, ¿quieres decir que no es mal amante?*

T.- *¿A ti que te parece?*

M.- *Visto así, que se ocupa tanto de mi placer y de que acabe... ¡quizás no es tan mal amante!*

Y añade:

*Las cosas continuaran tal y como están: hablando de las cosas como lo estamos haciendo actualmente, utilizando las fantasías, yendo a bailes de salón, hablando de todos los temas en el momento que pasan, haciendo el “borrón y cuenta nueva” o sea no tirarse en cara las cosas pasadas a las conversaciones actuales.*

La undécima sesión se lleva a cabo casi después de un mes desde la última vez que nos vimos. Me comenta que está mucho mejor, también con Juan. No se discuten y si lo hacen no se reprochan las cosas del pasado, y por tanto la discusión se centra únicamente en un tema. Ya no hay silencio entre ellos. Y el deseo ha aumentado, no de forma espectacular, pero sí que nota cierta diferencia. Piensa que quizás lo de hacer bailes de salón no es buena idea, que quizá debería hacer algo por sí misma, fuera de la pareja. Y que le gustaría que Juan se tratara su eyaculación precoz. Me dice que quizá debería hacer terapia.

### **Cierre del proceso terapéutico**

En la doceava sesión se procede a hacer un resumen del proceso terapéutico hecho hasta ahora. Le pregunto qué es lo que ve que ha cambiado desde el inicio de la terapia

T.- Ya hemos hecho 12 sesiones de terapia, me gustaría saber qué cambios has notado durante este tiempo.

M.- ¡Uy, creo que han cambiado muchas cosas! De entrada, me parece que yo he cambiado. Me lo noto, **antes estaba pensando constantemente en cómo hacer feliz a mi marido, ahora pienso cómo ser feliz yo, ese creo que es el punto más importante del cambio**, él ya me lo dice, desde que vas con la psicóloga sólo hago que perder cosas.

T.- ¿Qué ha perdido él?

M.- De entrada lo de ir al intercambio de parejas y lo de la chica que le había de buscar, ahora pienso que ¡ni hablar! Él dice, ¡me quitas lo que me gusta! Pero lo dice en broma!.. Bueno, de esa manera que habla él, que suelta las cosas y nunca sabes por dónde va, pero por ejemplo con ello antes me hubiera enfadado y sentido fatal, ahora sonrío y soy capaz de decirle por ejemplo. .. Te compensaré, no sufras! Y sonreír así...

T.- ¿Has cambiado pasando de preocuparte por él a hacerlo por ti?, ¿en qué lo notas?

M.- Lo noto.... con los pensamientos, antes de que me dijeras que cuando pensara en el sexo pensara en el IVA, me pasaba muchas horas al día pensando en él, ahora no lo hago nada, he aplicado esta técnica con otras cosas, ¡y me ha funcionado!

T.- A parte de los pensamientos y de ocuparte de ti misma, ¿has notado otros cambios, a nivel emocional?

M.- A nivel emocional..., mira me parece que miraba a Juan con malos ojos, le veía sólo los defectos, las cosas buenas quedaban tapadas, y en cambio ahora veo lo bueno que tiene, es una buena persona, y me quiere mucho. Es divertido, cuando saca el buen humor, ¡hace tanta gracia! Y antes sólo le veía lo malo.... sentía rabia... por muchas cosas.... por la mala relación de él con mis padres, y la pena que sentí durante años, me daba rabia que no fuera capaz de hacer un esfuerzo para callar ante mi madre, y lo hubiera de chingar siempre ... Además, hicimos una celebración de los 50 años de casados de unos tíos, y estaba toda la familia y Juan estuvo cerca de mi madre y fue bien, nos lo pasamos de fábula y vi que había cambiado de actitud, casi bailaron juntos y todo, ya hubiera sido demasiado, pero un momento estuvieron a punto. Él estuvo un buen rato explicando cosas y toda la gente de la sala se hartaba de reír, y a él se le veía contento ... y yo, yo estaba encantada, por primera vez en muchos años, estaba mi familia y Juan estaba allí relajado, divertido, como es él, como lo recordaba yo cuando éramos jóvenes, el Juan del que me enamoré ... también sentía rabia por lo de los lugares de intercambio de pareja, rabia hacia él, pero me doy cuenta de que si no le dije que no me gustaba, era normal que él me siguiera llevando, no lo puedo culpar por algo que yo



*nunca le dije, ¿no?*

T.- *¿Y qué otras emociones has sentido durante el proceso de terapia?*

M.- *Sorpresa... cuando lo vi allí vestido elegante, con un ramo de flores en la mano... increíble, hacía años que no lo veía así... y en cuanto al sexo... han mejorado, mis ganas, han ido mejorando, quizás al hablar, al verlo normal, al ir sacando todas estas cosas de dentro.... ¿no?*

Al término de la sesión se le sugiere la escritura de dos cartas: Una explicando todos estos cambios que ha notado a lo largo de las sesiones de la terapia y otra de despedida a la falta de deseo que le ha acompañado a lo largo de su vida. Helas ahí:

### ***Carta de evaluación del proceso terapéutico***

*Cuando empecé terapia, me sentía que había llegado a un punto que si hacía el siguiente paso ya no había marcha atrás, que iba en contra de todos mis principios, si lo hubiera hecho, la relación con Juan se hubiera roto definitivamente, hice bien en empezar terapia.*

*He cambiado, en muchos aspectos. Para empezar, me doy cuenta de que el hecho de no tener ganas de tener relaciones sexuales cada día es normal, sé que no soy tan rara, eso me hace estar más tranquila.*

*He visto que vine por él, para que estuviera contento, me he dado cuenta de que lo tengo que hacer por mí, si yo estoy bien, él quizás también lo está, y si no es su problema, no el mío.*

*He visto que él tenía ganas de que yo estuviera bien, me ha sorprendido su ayuda, y me ha acercado a él. Me siento más tranquila.*

*Y sabes... todo lo hemos hecho sin hablar mucho de sexo, de las relaciones sexuales, y las ganas han ido viniendo, no unas ganas diarias, como las películas, que también he visto que eran películas, sino algo normal.*

*Me he dado cuenta de que aquello que tanto me torturaba y que culpaba a Juan de que hubiera pasado, en el fondo yo no hice nada para solucionarlo. Si lo hubiera dicho desde el primer momento...*

*Otro tema que hemos mejorado mucho es la comunicación, ya no me quedo las cosas dentro como hacía antes, soy capaz de decir las cosas al momento, sin que se vayan haciendo mayores dentro de mí y eso me hace estar más relajada, y más contenta.*

*Ahora, lo que me hace falta, es mantener todo eso que he conseguido.*

### ***Carta a la falta de ganas***

*Hola, te escribo compañero de vida, ya no recuerdo haber vivido sin ti nunca. Creo que de joven ibas en compañía del miedo y la vergüenza. De más mayor, me doy cuenta que tampoco ibas sola, rabia, miedo, timidez, silencio... todo esto iba contigo, pero tú eras la única que se veía, y la única que molestaba. Has molestado mucho, más a mi marido que a mí, por sus*



*quejas, lo sé...Hice varios intentos de echarle de nuestra vida, pero cuantos más intentos, más fuerte té hacías.*

*Creo que actualmente he conseguida echarle un poco, lo digo en voz baja, por si decides volver, y ha sido gracias a hacer borrón y cuenta nueva, sin estar siempre presente el pasado. Decir las cosas en el momento. Callar menos y hablar más.*

*Adiós, y solo deseo, no-deseo, que no vuelvas nunca más.*

*María*

Con esta tarea se da por finalizado el proceso terapéutico que ha conseguido hacer remitir un síntoma de naturaleza sexual, sin intervención directa sobre el mismo de ningún tipo, ni conductual ni farmacológico. Entenderlo en el marco de una relación de pareja dominada por una regulación sacionómica complaciente y oblativa, que daba lugar a una asimetría deficitaria (Villegas y Mallor, 2010), ha permitido fomentar el desarrollo de la autonomía personal y la instauración de un equilibrio gratificante en el plano sexual y relacional de la pareja. La conquista de la autonomía como poder de hablar y decidir desde la propia experiencia ha eliminado la función defensiva que ejercía la aversión al sexo (coital) y que se enmascaraba bajo la apariencia de un trastorno de deseo sexual hipoactivo.

---

*En este artículo se desarrolla el tratamiento de un caso de deseo sexual hipoactivo en el marco de la teoría del desarrollo moral, como efecto de una regulación sacionómica complaciente y oblativa. El fomento de la asertividad, la autoestima y la autonomía, han favorecido la desaparición del síntoma y el reencuentro de la pareja de una manera espontánea y gratificante en el plano sexual y relacional.*

*Palabras clave: deseo sexual hipoactivo, trastorno por aversión al sexo, sacionomía, autonomía, terapia sexual, desarrollo moral*

## **Referencias bibliográficas**

- Villegas, M. (1996). El análisis de la demanda: una doble perspectiva, social y pragmática. *Revista de psicoterapia*, 26/27, 25-78.
- Villegas, M. (2011). *El error de Prometeo. Psico(pato)logía del desarrollo moral*. Barcelona: Herder.
- Villegas, M. (2013). *Prometeo en el diván. Psicoterapia del desarrollo moral*. Barcelona: Herder.
- Villegas, M. y Mallor, P. (2010). Consideraciones sobre la terapia de pareja: a propósito de un caso. *Revista de Psicoterapia*, 81, 37-106.