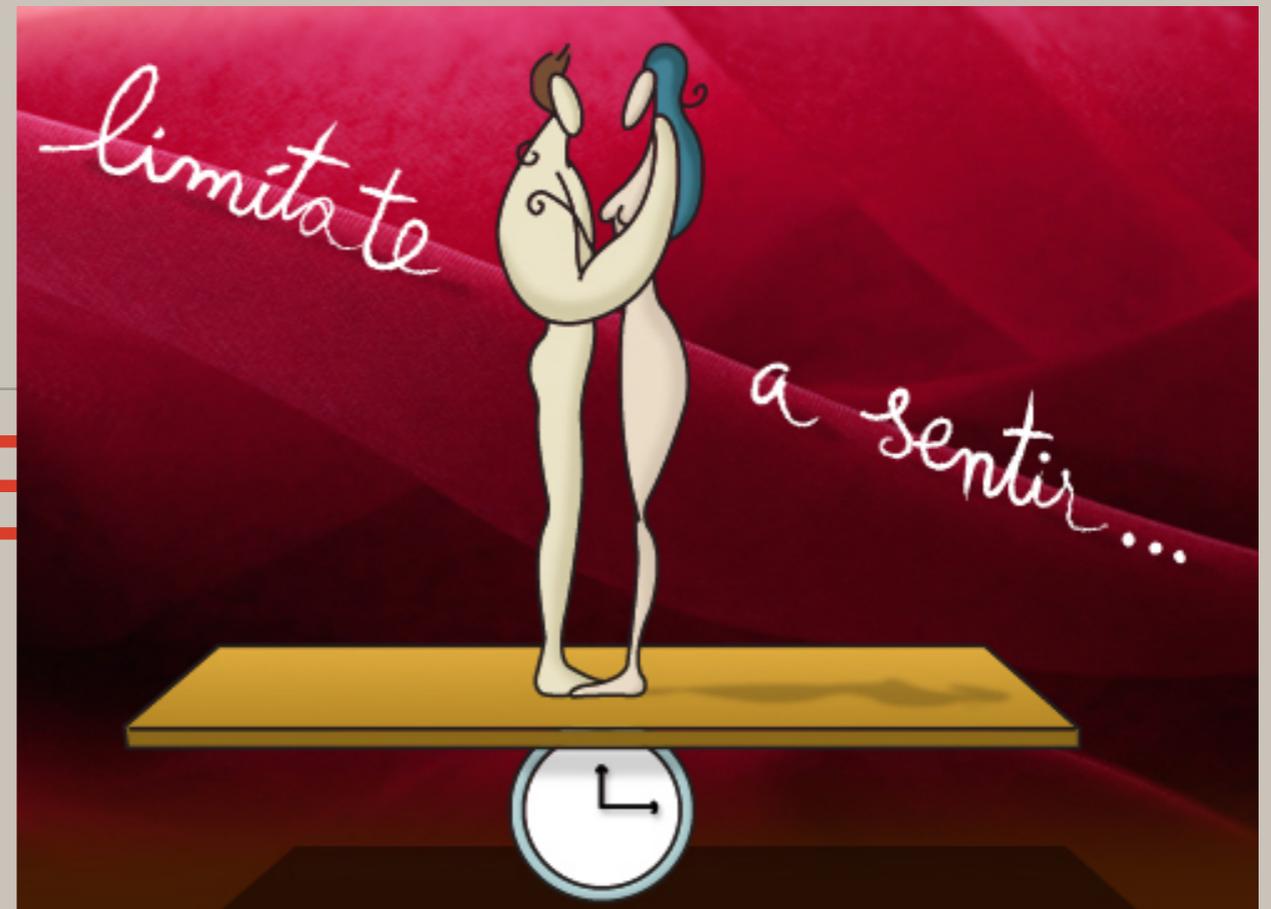

APLICACIONES DE MINDFULNESS EN TERAPIA SEXUAL



CAROLINA MUÑOZ
PSICÓLOGA SEXÓLOGA DE INSTITUTO ESPILL

INTRODUCCIÓN

- En una sociedad con valores capitalistas:

↑
Tendencia a sufrir **ESTRÉS Y ANSIEDAD**

Éxito= **productividad, competencia de logro, resultados...**

- Las **preocupaciones**, los **miedos**, las **inseguridades**, las **expectativas exigentes**, e incluso, vivir demasiado en el **pasado** (herencia genética, experiencias, traumas, miedos, inseguridades, desconfianzas...) o en el **futuro** (el miedo a lo desconocido, la incertidumbre, los deseos, las expectativas exigentes...):

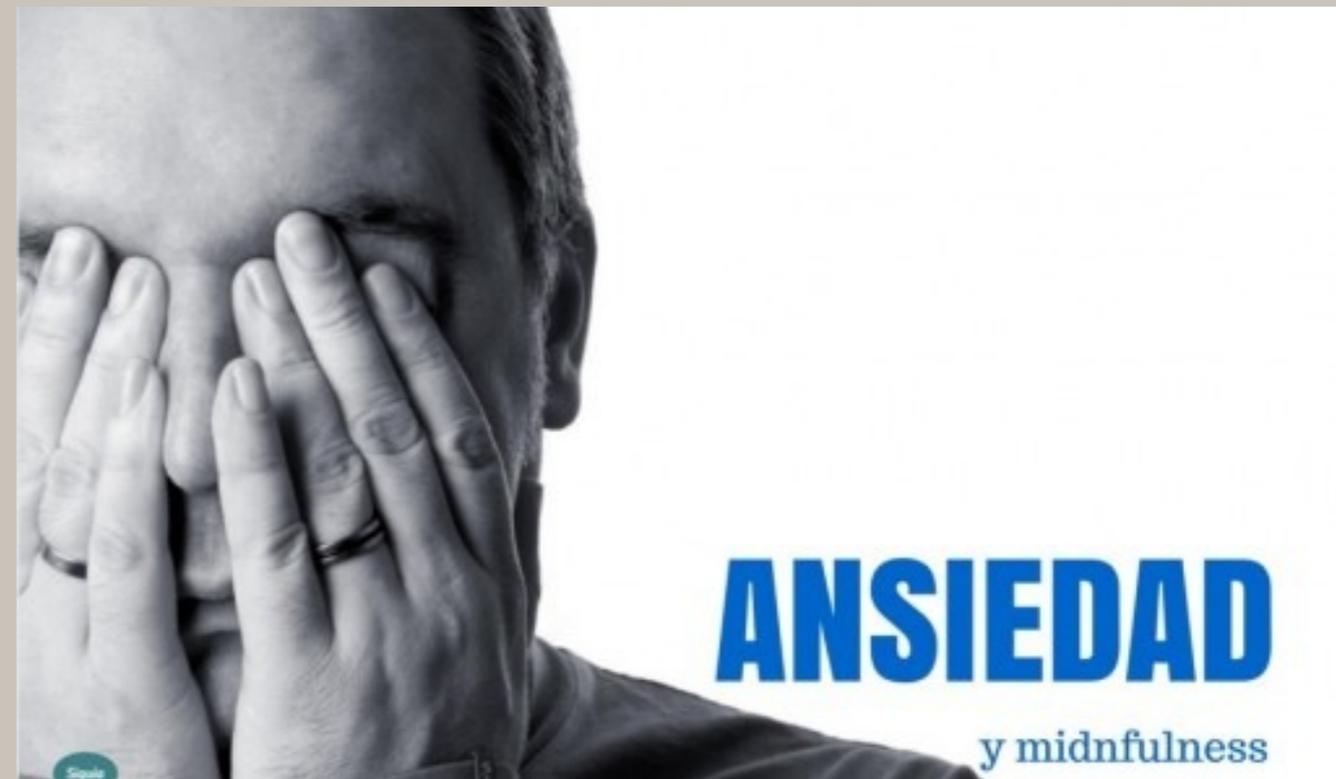
↓
Calidad de vida de las personas, alterando su

Salud

Felicidad.

- CONSECUENCIA:

↑
Estrés y Ansiedad en diferentes ámbitos: profesional, relaciones sociales, familiares y de pareja.



MINDFULNESS

- Habitualmente nuestra mente se encuentra vagando sin orientación alguna, saltando de unas imágenes a otras, de unos pensamientos a otros.
- Cuando practicamos **Mindfulness es cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo.**
- La vida sólo es real cuando estamos despiertos a nuestros sentidos, en estado de **“atención plena”** (Mindfulness).
- De este modo es cuando nos liberamos de nuestras ilusiones, nuestras expectativas,
nuestras enfermedades y nuestro sufrimiento.



MINDFULNESS VS. ESTADO COGNITIVO

- En cualquier momento concreto estamos ejercitando la “atención plena”, o por el contrario, estamos ejercitando la distracción o el “estado cognitivo”.

- Tener “**atención plena**” al momento presente afecta a:
nuestras **emociones**, nuestro **disfrute** y **logro personal**.

- Influye en nuestra **alegría** y en nuestro bienestar.

PRESTAR ATENCIÓN

PERFECCIONA

NUESTRA CONCIENCIA

- Crecemos, aprendemos, cambiamos y nos volvemos conscientes gracias a **focalizar nuestra atención** directamente de las cosas a través de **nuestros cinco sentidos** (vista, oído, olfato, gusto y tacto) **y de nuestra mente.**



- Tener la tendencia de vivir todas nuestras actividades de la vida cotidiana en “**estado cognitivo**” (automatizado), puede crear **dificultades** a la hora de centrarse en el entorno y de practicar la “**atención plena**”.

**Indudablemente influye
en la forma de vivir
“la sexualidad”**

Concepto **MINDFULNESS**

- 1. Tomar conciencia***
- 2. Del momento presente***
- 3. Con aceptación (sin apego o rechazo)***

MINDFULNESS Y SEXUALIDAD

Jon Kabat-Zinn describe la práctica de *Mindfulness* de este modo:

Jon Kabat-Zinn describe la Práctica de Mindfulness como el simple (y a la vez complejo) proceso de "observar expresamente cuerpo y mente permitiendo que nuestras experiencias se vayan desplegando de momento en momento y de aceptarlas como son".



- Según J.J. Borrás y M. Pérez Conchillo (1997): “**La sexualidad es una forma de comunicación privilegiada**”.
- Por lo tanto, una **sexualidad** vivida desde un estado de “atención plena” puede resultar, tanto a nivel pareja como individual, mucho más **intensa** y **satisfactoria**.



- La **experiencia sexual** varía mucho, si nuestra mente permanece focalizada en:

Sensaciones ————— **“atención plena”**

Distraída ————— **“estado cognitivo”**

Pensamientos intrusos



- Por lo general, cuando en una relación sexual aparecen:

Pensamientos (preocupaciones, expectativas exigentes, miedos, inseguridades por experiencias pasadas)



Dificultades en la capacidad de conectar con las sensaciones...



Posible: Respuesta sexual afectada

Inhibición del deseo, problemas de excitación, problemas con el orgasmo (anorgasmia, eyaculación precoz, eyaculación retardada)

-Cuando los pacientes acuden a consulta por algún problema en su vida sexual, podemos comprobar el grado de **Ansiedad** que éstos le producen (hablan de la pescadilla que se muerde la cola...)..

- Tanto si el problema es de **causa fisiológica**, como **psicógena**, siempre aparece:

Miedo o inseguridad de que el problema aparezca

El estado vigilante ante la respuesta sexual.

Frustración al encontrarse con el problema sexual

Conducta de evitación (mecanismo de defensa):

Pueden ~~evitar~~ **evitar la frustración** encuentros sexuales (consciente o inconscientemente) para **evitar la frustración**

CONSECUENCIA: **Pérdida del deseo** (como diagnóstico secundario)

- Estos **pensamientos, emociones, y conductas** (PEC), mantienen a la persona en un “estado cognitivo” que lo aparta de un estado de “atención plena”.

- La práctica de **mindfulness**, utilizada como **herramienta dentro de la terapia sexual:**

Enseña y Facilita a los pacientes a cambiar su:

* Tendencia a la distracción

Estado de “atención plena”

❖ **Pacientes que acuden a consulta**



❖ **Problemas sexuales**

CAUSA

❖ **Orgánica**

Psicógena



❖ **ANSIEDAD:**

-Preocupación
-Miedos
-Inseguridades
-Estado vigilante

❖ **Conducta de**

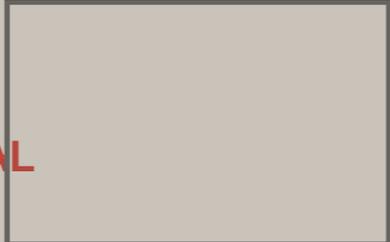
EVITACIÓN



❖ **Tratamiento**

Tratamiento Farmacológico

TERAPIA SEXUAL



❖ **Psicológico**



MINDFULNESS Y TERAPIA SEXUAL

En **terapia sexual**, los ejercicios van dirigidos a:

- Poner **atención en el “aquí” y “ahora”**
- Entrenar la **“atención plena” en situaciones**

Ejercicios:

- **Relajación:** respiración abdominal, conciencia corporal, fantasía dirigida...
 - **Los 5 sentidos:** Poner “atención plena” a actividades cotidianas como cepi
- Imaginar ser un sensor: atender a la **vista, oído, olfato, gusto y tacto.**

❖ - **Limitaciones sensoriales** (en pareja):

Estimularse con la pareja viendo reducida su capacidad perceptiva y sensorial.

(P. ej.: con tapones en los oídos, venda en los ojos, guantes, pinza en la nariz...).

❖ - **Focalización sensorial** (en pareja):

❖ Poner atención a las sensaciones que están percibiendo los sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto) en un momento de intimidad, previamente establecido por la pareja.

❖ Desarrollar dos roles que la pareja ha de intercambiar:

- El Activo: estimular a través de caricias y besos el cuerpo de la pareja

- El Pasivo: poner atención a las sensaciones que está percibiendo.

-La premisa más importante de este ejercicio es la **prohibición del coito**.

❖ Ejercicio de relajación:



❖ Revisión de casos:

❖ CASO 1º:

- ❖ - Mujer 32 años, casada con dos niños (2 y 5 años). **Anorgasmia primaria.**
- ❖ - Manifiesta tener dificultades para dejar de pensar en las tareas que tiene que realizar y dice estar constantemente preocupada por todo, hasta en el momento de tener una relación sexual
- ❖ - Dificultades a la hora de conectar con sensaciones y muy poca conciencia corporal.
- ❖ - Resistencias hacia la masturbación.
- ❖ -Inhibición del deseo

❖ CASO 2º:

- ❖ Varón 27 años, pareja desde hace 1 mes. **Eyacuación precoz.**
- ❖ -Manifiesta que durante la relación sexual no percibe las señales que le indican la llegada del orgasmo al poco de penetrar. Se excita rápidamente, pero al llegar de forma anticipada e inesperada siente mucha frustración.
- ❖ -Está muy vigilante a su orgasmo.
- ❖ -Nivel de ansiedad alto (la ansiedad le eclipsa la capacidad de sentir y percibir sensaciones).

CONCLUSIONES

- Si reflexionamos sobre lo que nos supondría la pérdida de **nuestros sentidos**, quizás valoraríamos el **gran regalo** que nos ofrecen y nuestra capacidad ilimitada de emplearlos y **tomar conciencia** de los paisajes interno y externo.

- Con la práctica de **Mindfulness**:

↑
Umbral perceptivo en las relaciones sexuales, tanto de más como de menos intensidad.

↑
Satisfacción, Variedad y Riqueza en la percepción de su sexualidad.

↑
Calidad de vida sexual de la pareja en general y de la persona en particular.

cuida de tu presente,

porque en el vivirás

EL RESTO

de tu vida!

F. Cabral

¡Muchas gracias por vuestra atención!