

## **Hipnosis en terapia sexual**

Sus técnicas se aplican con éxito en Cuba para solucionar conflictos de pareja y ayudar a personas con VIH o que han sufrido experiencias sexuales violentas Hipnosis caribeña Pregunte sin pena

**Publicado:** Sábado 30 mayo 2009 | 12:28:03 AM

**Publicado por:**

SANTIAGO DE CUBA.— Cada ser humano es el resultado de su historia de vida. Ante cualquier obstáculo reaccionamos de manera consciente o inconsciente movilizando los recursos psicológicos adquiridos a lo largo de los años.

Sin embargo, mucha gente menosprecia el poder que tienen esos elementos emocionales para llevarnos de un estado de salud física a otro de enfermedad, o viceversa.

Así pasa con las disfunciones sexuales: cuando no se atienden a tiempo generan depresión, ansiedad, baja autoestima, y a la larga afectan la vida erótica de las personas involucradas.

Opciones para enfrentar este tipo de problemas hay muchas, pero no siempre la gente sabe dónde hallarlas o no se anima a pedir ayuda profesional.

Así lo percibe el máster Joaquín Blanco, psicólogo, profesor de la Universidad de Oriente y uno de los promotores en esta ciudad de la terapia por hipnosis, vía muy apreciada en todo el mundo por la rapidez de su efectividad, pues promueve los recursos internos de los que se ha servido la persona y ayuda a actualizarlos, para enfrentar nuevos conflictos o procesar traumas del pasado del individuo, a la luz de las herramientas psicológicas con que cuenta ahora.

Ciudad de La Habana, Camagüey y Santiago de Cuba son provincias con sólidos resultados en la aplicación de estas técnicas en el país. En esta última sesión cada dos años el Congreso Nacional de Hipnosis (comenzó en 1999) y además se ofrecen cursos sobre el tema en eventos científicos como el III Taller Internacional de Psicología, realizado el pasado abril, donde entrevistamos al doctor Blanco.

Lo primero es la voluntad

En materia de salud la preocupación no resuelve nada, lo que resuelve es ocuparse, recuerda Blanco, pero reconoce que muchos elementos externos condicionan la búsqueda de ayuda cuando el malestar involucra el desempeño sexual.

Algunas personas aún rechazan las consultas en sus policlínicos por temor al qué dirán, pero actualmente se percibe una mayor asistencia de la población que conoce de estos servicios, afirma. «En muchos casos el impulso viene del otro miembro de la pareja, que condiciona la continuidad de la relación a la aceptación de ayuda.

«Para los hombres es más difícil negar el conflicto porque es más visible: una eyaculación precoz o una disfunción eréctil se expresan muy rápidamente y generan disgusto inmediato en la pareja. En cambio una mujer puede tener una respuesta disfuncional que para ella en su interior es negativa pero puede no exteriorizarla y optar por fingir el orgasmo u ocultar los dolores vaginales», explica.

Por eso, insiste en que el éxito de la hipnosis depende más de la voluntad del paciente que de la pericia del hipnólogo, que a la larga es un facilitador: «un ser que moviliza los recursos de la otra persona si esta rompe su resistencia racional y le permite acceder a su subconsciente, pero es el propio sujeto quien realiza los cambios sugeridos».

Según aclara Blanco, el terapeuta no pone nada nuevo en el paciente, son sus propias fantasías y sus recuerdos, los que a través de la hipnosis le llevan a representar o percibir sensaciones que daba por perdidas, y a rescatar los buenos momentos de su cotidianidad.

Esta técnica se emplea mucho para contrarrestar tensiones regulatorias en hombres cuya eyaculación resulta precoz o retardada, pues reduce su ansiedad y lo deja en libertad de vivenciar su orgasmo de una manera eficiente, saludable, natural, lejos de esos mitos que promueven una erección prolongada para ¿satisfacer? a la mujer, que a la larga terminan en un estresante exceso de control del proceso eyaculatorio y en un desastre amoroso.

Otro trastorno atendido por esta vía es la disfunción eréctil (DE): en estado hipnótico se le ofrecen al sujeto símbolos que le ayuden a representar la situación de manera más optimista, por ejemplo a través de la imagen de una grúa capaz de levantar fuertemente su brazo y mantenerse rígida y recta el tiempo necesario, según cuenta Blanco.

Pero no siempre los conflictos en la esfera de la sexualidad responden al momento erótico en sí: muchas veces reflejan problemas de otra índole, como la incomunicación.

La hipnosis puede ayudar a programar esas interacciones de una forma más constructiva, revelar actitudes saboteadoras no conscientes del sujeto o de su pareja

(como los chantajes emocionales) y mostrar cómo estas reacciones generan una baja autoestima en ambos.

El propósito de la terapia en estos casos es trabajar la aceptación de sí mismo, la autoestima, pero también la empatía: enseñarles a ponerse en el lugar de la otra persona y a escuchar cómo quisieran ser escuchados.

Otra faceta de la vida sexual en la que la hipnosis resulta de mucha ayuda es la superación de secuelas de un abuso o una violación sexual. «Es un proceder que lleva tiempo, sobre todo si el trauma es lejano en el tiempo, pero el trabajo con estos casos en nuestro país ha dado frutos».

Según explica Blanco, las experiencias traumáticas se graban en el inconsciente y se vivencian luego según la edad y los recursos psicológicos de la víctima en el momento en que el hecho ocurrió. A través de técnicas de regresión al pasado y proyecciones al presente se actualiza el suceso a la luz de los recursos con que la persona cuenta hoy, su madurez y su capacidad de respuesta actual.

Así se logran vencer fobias (miedo irracional a cualquier elemento) que en mujeres violentadas sexualmente pueden estar generando disfunciones sexuales en diferentes grados: falta de deseo, rechazo al contacto íntimo, anorgasmia, vaginismo (la vagina no se deja penetrar) o dispaurenia (dolor durante el coito).

No se trata de hacerles vivir aquella angustia de nuevo, aclara el experto, sino de recuperar sensaciones positivas previas o posteriores al hecho que le muestren sus recursos para enfrentar momentos difíciles y le ayuden a transitar de un estado insano hacia uno de mejor salud, siempre con sugerencias positivas para valorar aquel conflicto de una manera diferente y mejorar sus relaciones interpersonales.

Claro que si la persona no pone de su parte es imposible llegar a cambios

significativos en su vida, y como a veces los pacientes que llegan a consulta obtienen ganancias secundarias del conflicto no resuelto —estén o no conscientes de ese hecho— no se interesan en enfrentarlo.

Por eso es importante el compromiso ético del terapeuta, que va desde lograr una buena entrevista inicial hasta dominar los padecimientos que se pretende trabajar desde la hipnosis, conocer sus límites, y sobre todo tener una mirada holística, integradora, de la psicoterapia, de modo que le permita abrirse a la combinación terapéutica con otras vías naturales como la acupuntura o la homeoterapia. «No podemos creer que la hipnosis, ni ningún otro método, son la panacea total para los conflictos humanos, pero en nuestro país tiene buenas perspectivas de uso», finalizó.

#### Hipnosis caribeña

En Santiago de Cuba la terapia por hipnosis tiene tres centros de referencia: el hospital militar Joaquín Duany, el hospital provincial Saturnino Lora y el Clínico Quirúrgico y Ginecobstétrico Juan Bruno Zayas. Además, se ofrece consulta multidisciplinaria en varios policlínicos, que involucra a especialistas en ginecología, endocrinología, urología, psicología y psiquiatría.

Vienen tanto personas jóvenes como adultas y de ambos sexos. «Al principio nos enfocamos en las disfunciones masculinas pero ahora tratamos también las femeninas y el servicio tiene gran aceptación. Hemos incorporado paulatinamente el tratamiento hipnótico de la depresión que genera la soledad, la viudez, y la aceptación personal y familiar de la homosexualidad», agrega.

Cuando no hay problemas clínicos de base, más del 80 por ciento de los casos resuelve sus conflictos en un plazo breve, con un promedio de nueve semanas de tratamiento.

La hipnosis se emplea también en la rehabilitación sexual de pacientes que han recibido una prótesis peneana y para ayudar a superar el miedo a la muerte y mejorar el sistema inmunológico de personas que viven con VIH/sida.

Pregunte sin pena

A.A: Hace nueve meses mantengo una relación con un muchacho. En los últimos dos meses él no llega al orgasmo. Afirma que siente mucho placer al estar conmigo. Esto le sucedió con otra relación y al pasar un tiempo se le quitó. Nunca se trató. A ambos nos preocupa, puesto que tenemos una vida planeada, además de querernos mucho.

En los hombres ocurre la llamada eyaculación retardada, consistente en la demora o ausencia del orgasmo. Cuando la razón es psicológica suele controlarse en exceso e inconscientemente la eyaculación. Algunos fármacos y drogas pueden alterar la eyaculación. La diabetes también puede producir este trastorno.

Si ya le sucedió y evolucionó favorablemente sin ayuda especializada, es posible que ahora suceda igual. Pero no deben temer consultar a un especialista si el problema persiste. Este te ayudaría a discriminar la causa y solucionar el problema.

En caso de que no esté consumiendo sustancia tóxica alguna y su salud esté bien, sería conveniente valorar si algo en la relación no funciona igual. Su dificultad orgásmica podría aparecer para señalar que algo no marcha como se desea, aunque es muy probable que él no lo tenga muy claro.

Tener una vida planeada y quererse mucho puede actuar como obstáculo para el reconocimiento de cualquier dificultad que esté aconteciendo. Uno piensa que no es

posible que algo ande mal, pero en verdad las contradicciones son parte de la vida, y la pareja no es una excepción.

Por eso, estaría bien si lo ayudases a hablar de lo que está pasando por su mente en estos tiempos, más allá de que le parezca trivial o significativo.

A veces se teme reconocer conflictos cual si fueran caja de Pandora. Es cierto que además es preciso saber enfrentarlos con cordura. Son justamente estos retos los que fortalecen el vínculo cada vez que se vencen.

Mariela Rodríguez Méndez, Master en Psicología Clínica, consejera en ITS y VIH/sida, psicoanalista

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/sexo-sentido/2009-05-30/hipnosis-en-terapia-sexual>

**Juventud Rebelde** | Diario de la juventud cubana

Copyright © 2017 Juventud Rebelde