

# Reseña del libro “Terapia Sexual Relacional”<sup>1</sup>:

Autores: Rosario Castaño Catalá<sup>a</sup> y Ricardo Gallego Luis<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Psicóloga clínica y sexóloga por INCISEX. Psicoterapeuta relacional. Miembro y vicepresidenta del IPR de Madrid. Miembro de IARPP-España. Presidenta de la Fundación Mujer y Salud. Directora del departamento de psicología clínica y sexología de la Clínica Palacios en Madrid. [rcastano@institutopalacios.com](mailto:rcastano@institutopalacios.com)

<sup>b</sup> Médico de familia y sexólogo por la Universidad de Barcelona. Psicoterapeuta orientación dinámica. Miembro y vicepresidente del CEAP. Miembro de AEPDSH. Miembro de IARPP. Miembro de la junta directiva sección psicoanalítica de FEAP. Coordinador nacional de los estudios: EPIFEAP, Futuro de la psicoterapia, Impacto psicológico de la pandemia en psicoterapeutas y Estudio-Sex. [rgalluis@gmail.com](mailto:rgalluis@gmail.com)

La salud sexual es un derecho, reconocido por la OMS<sup>2,3</sup>.

Todos los profesionales de la salud que interaccionamos con personas, con nuestros/as pacientes, deberíamos de tener interés y formación suficientes para ayudar a cumplir con este derecho. Sin embargo, los datos publicados y nuestra propia experiencia, nos demuestran que esto no es así<sup>4</sup>, y que aún tenemos un largo camino por delante. La formación en sexualidad, en disfunciones sexuales y en terapia sexual, en los colectivos sanitarios, incluyendo pregrado, formación MIR, PIR, EIR y postgrado, es muy deficiente. A los profesionales de la salud nos cuesta preguntar a nuestras/os pacientes acerca de su vida sexual<sup>5</sup>, y también a los/as pacientes les resulta aún un tema difícil de abordar espontáneamente en la consulta, aunque si se les pregunta, contestan<sup>6</sup>. La vergüenza, la falta de tiempo y, sobre todo, la falta de formación y de un equipo multidisciplinar a quien derivar, son las causas que damos con mayor frecuencia y que siguen perpetuando esta doble coalición del silencio en torno a la sexualidad.

Hay estudios publicados que demuestran que si el profesional pregunta de forma proactiva al paciente por su sexualidad durante la consulta, el diagnóstico de disfunciones sexuales aumentan considerablemente<sup>7</sup>.

---

<sup>1</sup> Castaño R., Gallego R. Terapia Sexual Relacional (2022). Colección Pensamiento Relacional. Editorial Agora Relacional.

<sup>2</sup> Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health, 28-31 January 2002, Geneva. Geneva, World Health Organization, 2006 ([http://www.who.int/reproductivehealth/topics/gender\\_rights/defining\\_sexual\\_health.pdf](http://www.who.int/reproductivehealth/topics/gender_rights/defining_sexual_health.pdf), consultado el 14 de junio de 2017).

<sup>3</sup> Developing sexual health programmes: a framework for action Geneva, World Health Organization, 2010 ([http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual\\_health/rhr\\_hrp\\_10\\_22/en/](http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/rhr_hrp_10_22/en/), consultado el 14 de junio de 2017).

<sup>4</sup> A.B. Pancholy, L. Goldenhar, A.N. Fellner, C. Crisp, S. Kleeman, R. Pauls. Resident education and training in female sexuality: results of a national survey, J. Sex. Med. 8 (2011).

<sup>5</sup> Nappi RE, Kokot-Kierepa M. Vaginal Health: Insights Views & Attitudes (VIVA) – results from an international survey. Climacteric 2012;15:36–44.

<sup>6</sup> American College of Obstetricians and Gynecologists' Committee on Practice Bulletins—Gynecology. Female sexual dysfunction: ACOG practice bulletin clinical management guidelines for obstetrician-gynecologists, number 213. Obstet Gynecol 2019;134(1): e1–18.

<sup>7</sup> Cuerva MJ, González D, Canals M, Otero B, Espinosa JA, Molero F, Senturk LM, Mendoza N. The sexual health approach in postmenopause: the five-minutes study. Maturitas 2018; 108: 31-36

En un estudio publicado recientemente, Estudio-Sex<sup>8</sup>, se preguntó a 150 psicoterapeutas españolas (87% psicólogas) por su formación en sexualidad y en disfunciones sexuales. Los resultados son preocupantes. Es muy llamativo que la mayoría de los profesionales encuestados recibía solicitudes de personas con problemas sexuales. Es por tanto una necesidad de nuestros/as pacientes, no suficientemente cubierta por los profesionales.

Pensamos que los profesionales de la salud, todos, medicina, enfermería, matronas, fisioterapeutas, psicólogas...debemos estar formados en sexualidad.

Este es el motor que nos estimula para escribir “Terapia Sexual Relacional”. Una psicóloga clínica y un médico de familia, ambos sexólogos y psicoterapeutas de orientación psicoanalítica, que desde una perspectiva biológica, psicológica y social, se acercan a la sexualidad y a los problemas y sufrimiento que su disfunción provoca en las personas y en las parejas.

Esta obra está escrita para ser entendida por un grupo amplio de profesionales de la salud, sin necesidad de formación específica previa. Es un viaje que realizan los autores por elementos teóricos y clínicos, siempre orientados a entender mejor al paciente, su sufrimiento, su contexto, y ver de qué forma podemos ayudarle.

Cuando hablamos de psicoterapia, es frecuente referirse a distintas escuelas o modalidades, cada una de las cuales tiene un marco teórico que le es propio. El marco teórico del que parten los autores es el psicoanálisis relacional, pero no es el único, incluyendo también la sexología clásica, la sociología, el marco cognitivo conductual, etc.

El marco teórico es importante para situarnos, pero sabemos por la literatura científica<sup>9</sup> que es únicamente responsable de un 15 % de la varianza en el cambio que experimentan los pacientes que están en terapia. La parte de la terapia que tiene un mayor impacto en las personas que consultan, es el vínculo terapéutico, es decir, la conexión emocional que

---

<sup>8</sup> Gallego, R. y Castaño, R. (2022). La terapia sexual relacional. Reflexiones sobre el abordaje de la sexualidad adulta en la consulta del psicoterapeuta. Resultados del Estudio-Sex. Clínica e Investigación Relacional, 16 (2): 513-526.

<sup>9</sup> Lambert MJ (1992). Implications of outcome research for psychotherapy integration. En Nor-cross JC y Goldfried MC (Eds.). Handbook of psychotherapy integration (pp.94-129). Basic Books.

se establece en la relación entre el profesional y el paciente, y que hace que ese encuentro sea significativo, genuino y nutritivo, que haya confianza, empatía y trabajo en común en la dirección previamente acordada. Obviamente las características del paciente, su actitud y motivación también son muy importantes.

Según la definición de sexualidad de la OMS: "...es un aspecto central del ser humano que está presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se siente y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales".

Esta definición deja claro que la sexualidad es compleja, y de ahí la necesidad de un abordaje bio-psico-social, y por ello, debe hacerse dentro de un equipo multidisciplinar, donde al menos haya un profesional que aborde los problemas desde la medicina, otro desde la psicoterapia y otro desde la sexología.

Actualmente, los comportamientos sexuales son muy diferentes a los de otras épocas pasadas, puesto que se viven con más libertad y naturalidad; sin embargo, esto no significa que no haya contradicciones ni problemas; tal vez el sexo no se deja banalizar tanto como quisiéramos.

Cada persona es única y en nuestra sociedad occidental, en el terreno sexual hay una serie de costumbres, a veces implícitas y otras explícitas, que son observables y frecuentes, tales como:

- se sigue anhelando un amor-pasión para toda la vida, hay deseo de vinculación junto al miedo a que esto ocurra y se pierda la propia individualidad.
- predominan las falsas expectativas sobre el deseo y el placer físico a los que se les otorga un poder casi mágico. Hay una supremacía del cuerpo, sobre todo del joven.
- el sexo se ha convertido en un objeto más de consumo, que se puede usar y desechar en cuanto las ganas desaparecan, ... estemos juntos mientras dure la pasión ... hay un

predominio de los vínculos frágiles, rápidos, idealizados y separados de la vida doméstica, tal como explica Bauman<sup>10</sup>.

- junto a la necesidad de expresar sentimientos aparece el vértigo a desnudarse emocionalmente.
- aunque es un hecho que la reproducción está desligada cada vez más de la sexualidad, se suele ignorar el impacto que esto, y los métodos anticonceptivos tienen en el sexo.
- la influencia de las redes sociales está siendo decisiva en el cambio de costumbres sexuales con las Apps de contacto tipo Tinder, Instagram, Tik Tok ... o el propio WhatsApp que ha desplazado al teléfono en la comunicación diaria.
- la pornografía es cada vez más accesible y se consume a edades más tempranas, esto junto a la falta de educación afectivo- sexual en el ámbito escolar y en el familiar está dando lugar a un aumento de la violencia y de las conductas sexuales de riesgo.
- hay una mayor cosificación del cuerpo, el otro desaparece como sujeto y aparece únicamente como objeto de consumo lo que de algún modo dificulta que aparezca la intimidad.

Con este contexto social, y con la aproximación a la sexualidad y a sus dificultades desde una perspectiva integral, ya comentada, en “Terapia Sexual Relacional” se abordan en 11 capítulos los aspectos más relevantes y frecuentes de la técnica, marco teórico, sexualidad y del sufrimiento e impacto en la pareja que causa su disfunción.

Incluimos, entre otros, una visión sociológica de la sexualidad, aportaciones del psicoanálisis clásico y relacional a la sexualidad adulta, la Terapia Sexual Relacional (TSR), la estructura y organización de la consulta en terapia sexual relacional, fisiología de la respuesta sexual humana, abordaje de las disfunciones sexuales desde la TSR, el placer sexual, el dolor en el encuentro sexual (dispareunia y vaginismo), la búsqueda del placer sexual prohibido en la mujer: anorgasmia, la pérdida de la potencia sexual en el hombre:

---

<sup>10</sup> Bauman, Z. (2018) Amor líquido. Sobre la fragilidad de los vínculos humanos (Trad. Albino Santos). Editorial Planeta (Obra original publicada en 2003).

disfunción eréctil y eyaculación precoz, la inhibición del deseo sexual y la perversión en las relaciones sexuales.

Desde esta concepción el volumen aborda también, con abundantes viñetas clínicas y un ameno tratamiento sistematizado de los temas, la exposición de la técnica para el tratamiento de las distintas disfunciones sexuales, consideradas siempre en su complejidad biográfica, y no como meros síntomas separados de la integridad de la persona del paciente

En resumen, los autores nos brindan en este volumen un esclarecedor abordaje de los principales conceptos, no solo de la terapia sexual relacional, sino del conjunto de la compleja sexualidad humana, entendida, como hemos dicho, como parte y resultado de nuestra subjetividad, aportando las referencias y la bibliografía necesaria para profundizar en los temas que aquí se tratan.

