

RECURSOS AUDIOVISUALES EN TERAPIA SEXUAL Y DE PAREJA

Lidia Anton Chacón

lidia.anton@copc.cat

Carla Piqué Planell

c.pique@centreauriga.com

Vanessa Prades Estévez

vanessaprades@yahoo.es

Mar Puigmartí Ventura

mar.puigmarti7@gmail.com

M. del Carme Rallo i Casanovas

carme.psicoterapia@gmail.com

Albert Vidal i Raventós

albertvidal@copc.cat

In this article we analyze a group of audiovisual resources encompassing them within the context of sex and/or couples counselling. Audiovisual resources are a useful and effective tool to be used at various moments during the therapeutic process, facilitating the emotional connection and management and the learning of functional, relational and/or emotional-sexual skills which are deficient or in conflict. Specifically, we made reference to songs and music videos, couple, erotic and pornographic films, documentaries and radio and television programs, showing an illustrative and suggestive selection with the aim of promoting creativity and of expanding the resource range of the psychotherapy.

Keywords: audiovisual resources, movies, psychotherapy, couples, sexuality

Introducción

El uso de películas, documentales, videoclips y otros formatos audiovisuales es cada vez más habitual en terapia. Una serie de factores se han configurado para

que así sea: la innovación tecnológica, con la comercialización de aparatos electrónicos ágiles, de fácil uso y con conexión a Internet; la disponibilidad cada vez mayor de información en formato audiovisual, de cómodo manejo; y finalmente, la generalización de esos mismos aparatos y el acceso a esa misma información por parte de la población general, cada vez más global. Por tanto, se han creado las condiciones óptimas para la entrada de material audiovisual como recurso habitual en terapia.

Cuando hablamos de recursos audiovisuales, hacemos referencia a un conjunto de herramientas comunicativas donde el mensaje verbal se apoya con sonido e imagen. Sí, se trata de una definición deliberadamente amplia; asumiéndola, corremos el riesgo de dispersar nuestra exposición. La complejidad y prolijidad del ámbito de los recursos audiovisuales tiene algo de abrumador. Por eso nos hemos propuesto contemplar tan solo algunas de sus formas, aquellas que hemos creído que son más protagonistas en el ámbito de la terapia sexual y de pareja: la canción y el videoclip; la película, sea de temática de pareja o sexual; y el vídeo-documental, que presentamos junto con el programa televisivo o de radio.

La herramienta audiovisual tiene un gran poder comunicativo y, por ende, terapéutico. Es así por su carácter multisensorial (auditivo y visual), y también por su capacidad de transmitir contenidos de forma simultánea a distinto nivel, ya sea lógico o analógico. Hablamos de formato *lógico* cuando la información mantiene una estructura coherente, un contexto semántico isotópico y una buena adecuación pragmática; en definitiva, lo que transmite es literal, no hay segundos significados (Villegas y Mallor, 2010). Determinado tipo de material, como el vídeo-documental y el programa de radio o televisión, tiene como finalidad la exposición de un contenido básicamente divulgativo, y lo hace precisamente a través de un lenguaje y una imagen de tipo lógico. Este tipo de material dice aquello que quiere decir, unívocamente, sin ambigüedades. En terapia sexual y de pareja, donde la prescripción conductual es siempre relevante, permite al terapeuta disponer de un instrumento educativo gráfico e hiperrealista, cualidades que la simple conversación no puede proporcionar y que permiten el uso de la técnica del modelado. Además del vídeo-documental y el programa de radio o televisión, que se adaptan bien a este tipo de técnicas, en ocasiones también encontramos otros formatos audiovisuales que cumplen esa misma función, como algún tipo de videoclips y determinadas películas.

No obstante, el registro comunicativo de videoclips y películas, así como de las canciones, se aleja de los propósitos lógicos y opta por desarrollar mayormente el ámbito *analógico*, con representaciones más o menos alejadas, a menudo muy creativas, y siempre metafóricas, de la realidad. Dado un material pre eminentemente analógico, aquello que se dice no debe ser interpretado de modo literal. Desde el punto de vista terapéutico, en el ámbito sexual y de pareja, su potencial reside en la capacidad para hablar el lenguaje del erotismo, de la seducción, del juego sexual,

de la fantasía; también para tratar mitos o conflictos de pareja. Transitando por los senderos de los simbolismos más o menos tácitos, se pueden desbloquear emociones y esquivar resistencias. Especialmente cuando hablamos de sexualidad, un tema aún tabú.

Y es que, hoy en día, aún debemos afirmar que la sexualidad sigue siendo un tabú. Un tabú, y a la vez un espectáculo que se muestra repleto de mitos y tópicos distorsionadores de la realidad. Son las dos caras de un tema pendiente. Así, la normalización de la sexualidad sigue siendo un reto en nuestra sociedad, un reto que se plantea en terapia cuando nos enfrentamos una y otra vez con esa problemática a través de los pacientes, y también un reto para este artículo: abordar acertadamente una temática arriesgada, imbricada de aspectos éticos y morales. El apartado de vídeo-documentales y, especialmente, el de filmografía erótica y pornográfica, ha requerido de reflexión y debate.

Como dificultad añadida, hemos hallado en falta bibliografía donde apoyarnos. Por ese motivo, parte del material que exponemos ha sido obtenido consultando directamente a profesionales expertos en temática sexual y de pareja. Agradecemos su colaboración. En concreto, entrevistamos a Manuel Villegas, doctor en psicología, promotor del Master en Terapia Sexual y de Pareja de la Universidad de Barcelona y director de la *Revista de Psicoterapia*; Pilar Mallor, psicoterapeuta y directora del centro de psicoterapia ÍTACA; Miguel Ángel Cueto, psicólogo clínico y director de CEPTECO; Antoni Bolinches, psicólogo clínico y sexólogo, director del Institut Antoni Bolinches; Sylvia de Béjar, escritora y especialista en sexualidad; Pere Font, psicólogo clínico, fundador y director del IESP; y Marina Castro, psicóloga clínica y sexóloga.

La canción y el videoclip como recursos terapéuticos.

Muchos terapeutas se han sumado entusiastamente a la implosión de las nuevas tecnologías en la vida cotidiana de las personas. Si bien podemos admitir que el empleo de la canción y el videoclip no son novedades rabiosamente actuales en el marco del espacio terapéutico, sí podemos afirmar que su uso aumenta y lo hace gracias al acceso rápido, eficaz y cada vez más ubicuo a Internet. En este apartado trataremos de delimitar las características específicas de la canción y el videoclip como herramientas terapéuticas, dada su naturaleza comunicativa y su potencial eminentemente simbólico.

La canción consiste en una composición musical con voz humana. Las letras de las canciones pueden ser en prosa, pero son tradicionalmente de versificación poética.

El videoclip o video musical, se distingue de la canción por el hecho de incorporar el elemento visual. Generalmente aparece en formato de cortometraje, a modo de representación de la canción. El género del videoclip vivió su edad dorada con el *pop rock* de los años 80, pero en los años 90 fue perdiendo intensidad.

No obstante, en la actualidad, la popularización de portales como *Youtube* ha dado al género del videoclip nuevas dimensiones. Cualquier persona, aún con pocos conocimientos informáticos, puede componer un videoclip, con las imágenes de su última excursión y su canción favorita. Existen millones de videoclips autoeditados circulando por la red, e intentar tipificarlos podría parecer audaz, pero estableceremos dos categorías: por un lado, aquellos videoclips en los que el componente visual de la canción consiste en un pase de imágenes más o menos relacionados con la misma; por otro lado, aquellos videoclips en los que el elemento verbal no es cantado, sino hablado o escrito, y se acompaña habitualmente de música instrumental. En este último caso, podemos encontrarnos ante un videoclip divulgativo, donde la composición supera su carácter exclusivamente analógico, ya que el mensaje comunicativo se produce también en el plano formal.

Siempre se trata de composiciones mixtas, que usan simultáneamente diferentes vías perceptivas y comunicativas, y que provocan un efecto psicológico complejo en el receptor. A través de la música, la poesía, o la imagen, la comunicación no se da en un plano meramente intelectual, sino que busca un nivel más emocional, más intuitivo, un espacio simbólico íntimo y subjetivo. Se trata de *lenguajes* que expresan sentimientos mediante el uso de *formas* que son congruentes con tensiones y resoluciones, altos y bajos, excitaciones y distensiones tan propias de los sentimientos.

Para muchos autores, la música es uno de los lenguajes de la afectividad, debido a su singular capacidad de expresar y evocar emociones humanas. Toda pieza musical tiene su carácter propio y puede servir para provocar diversas emociones. Algunas de estas emociones están condicionadas por la naturaleza relajante o estimulante de la melodía y el ritmo –sabemos por experiencia que no reaccionamos igual si oímos una nana que alguna canción de moda veraniega–; otras emociones, en cambio, vienen provocadas por el condicionamiento cultural, como los himnos. Finalmente, la experiencia emocional de escuchar música depende también del condicionamiento propiamente subjetivo de cada persona, del significado biográfico de una música en concreto, o bien del resultado de posibles tensiones internas (Moreno, 2004).

La música nos atraviesa, nos configura y nos esculpe, de manera que también tenemos un mundo interno sonoro, una suerte de personalidad musical que se proyecta y se expresa a través de las canciones que nos gustan o que nos disgustan, que nos ponen nostálgicos o nos elevan el arousal. *Si de noche voy conduciendo mi coche y suena una de esas canciones que me definen, tengo la sensación de ser más yo misma...*

Así, la música se puede considerar una forma simbólica del lenguaje, pero un símbolo inacabado (Poch, 1999), hecho que nos permite proyectar y convertir su escucha en una experiencia reveladora de conflictos y anhelos interiores. Lo mismo podríamos decir de la poesía y de determinadas formas de imagen: su carácter

analógico, impreciso, inacabado, ambiguo o intrínsecamente contradictorio permite la proyección. Esta proyección se desarrolla en un marco de activación emocional y se muestra a través de la fantasía, la creatividad, la inspiración o la intuición. Música, lenguaje e imagen interactúan, se enredan y se potencian. Es un fenómeno conocido desde la antigüedad, que se manifiesta en rituales de iniciación, de sanación y extáticos de muchas culturas tradicionales (Moreno, 2004).

Desde el punto de vista psicoterapéutico, se puede afirmar que nos encontramos con una potente herramienta, muy versátil, con la que podemos trabajar en diferentes direcciones:

1- Según Altshuler (Poch, 1999), el uso de música idéntica al *mood* o estado de ánimo del paciente, conecta a éste con su propio sentimiento, de manera que lo reconforta. Este autor encontró que la música triste y en un tiempo andante sintonizaba con pacientes depresivos; en cambio, una música alegre sintonizaba con pacientes maníacos o en estado de exaltación o euforia. Así pues, más que reforzar y acentuar las emociones que presentaban estos pacientes, la música tenía el efecto contrario: las contenía. Los pacientes se reconocían y se sentían reconocidos, legitimados y comprendidos.

Una de las problemáticas más recurrentes en terapia, en el marco de la sexualidad y la pareja, es la dependencia emocional. Muchas canciones y videoclips tratan este tema, expresando las sutilezas del amor y el desamor con maestría exquisita. Algunos ejemplos, son *Sin ti no soy nada*, de Amaral; *Las suelas de mis botas*, de Cristina y Los Subterráneos; *Lo eres todo* y *No te vayas*, de Luz Casal; o *Colgado*, de Los Secretos. Todas ellas son producciones que describen situaciones conflictivas, vinculaciones desmedidas, que el oyente gusta de escuchar, o bien visualizar. Su mérito es conseguir que se sienta comprendido, reconocido. Que el juego de identificaciones y proyecciones que inevitablemente se da, le lleve a averiguarse y a comprenderse. En terapia, la emulación de estados emocionales o de las situaciones que los generan, permiten un trabajo a corazón abierto, operando directamente en bloqueos emocionales. Este tipo de intervenciones puede superar otras previas que se han dado a un nivel meramente cognitivo.

2- En un sentido opuesto, la canción y el videoclip pueden trasladarnos a un nuevo escenario, pueden darnos una idea de esperanza o futuro, indicar un camino. En el plano emocional, podemos pasar de la tristeza a la alegría, de la ansiedad a la armonía, del enfado a la aceptación, de la inseguridad a la confianza. A menudo buscamos en la música aquello que nos falta, y nos enganchamos a la canción que nos muestra el reflejo de una ausencia, de una añoranza, en el mundo interno (Moreno, 2004). Desde el punto de vista cognitivo, nos permite reactivar la imaginación y la fantasía, y recrear un espacio agradable donde nos sentimos reforzados en la autoestima.

Podemos encontrar multitud de canciones y videoclips cuyo punto de partida es una situación problemática, pero que nos trasladan a su superación. En el ámbito

de la sexualidad y la pareja podemos destacar los temas relacionados con la crisis de pareja, a menudo con un proceso de ruptura, y el cambio y crecimiento personal que suele asociarse. Por poner algún ejemplo: *Jodida pero contenta*, de Buika; *Resistiré*, de Dúo Dinámico; *La cuestión y Ahora ya ves*, de Olga Román; *Que tinguem sort* de Lluís Llach; *Levántate y olvida*, de Miguel Bosé; *Que te den*, de Amparanoia; *Me voy*, de Julieta Venegas; *Voya a vivir*, de El Sueño de Morfeo; *Desde mi libertad*, de Ana Belén; y *Contigo*, de María Villarroya (esta última tiene un verso del estribillo que dice *Sin ti, yo soy* y que puede confrontarse a *Sin ti no soy nada* de Amaral, que hemos citado en el apartado anterior).

Pilar Mallor, psicoterapeuta y directora del centro de psicoterapia ÍTACA, nos cuenta el caso de una paciente que iba en coche escuchando distraídamente la radio, cuando comenzó a sonar la canción *Desde mi libertad*, de Ana Belén. Aunque ya la conocía, pues la había escuchado alguna vez, e incluso podía tararearla, aquél día originó en ella un resultado inesperado. La canción le provocó una súbita e intensa emoción de rabia, combinada con llanto. Le sobrevino una dramática toma de conciencia de su estado actual y averiguó su imperiosa necesidad de cambio, hasta ahora faltada de convicción.

La paciente llevaba cinco sesiones de terapia, dónde había trabajado su dependencia emocional. Dependencia con respecto de su marido, con quien llevaba dieciséis años casada. El marido sufría, a la vez, una dependencia a la cocaína. En su relación sexual, el marido la había convencido para hacer tríos, a menudo con prostitutas. A ella le disgustaba, pero cedía. En alguna ocasión, había preguntado a su marido por el motivo de querer experimentar ese tipo de relaciones, y él le respondía que no se sentía suficientemente estimulado por ella, ya que *estaba gorda, tenía culo*, etc. En realidad, se trataba de un mensaje generalizado de deslegitimación hacia ella en todos los ámbitos y de forma constante. En terapia, la paciente reveló que se sentía *una mierda, que todo lo hacía mal, que se equivocaba, que siempre fracasaba, que era lo que él le decía todos los días*. Se trabajó la dependencia emocional hacia él, así como los mensajes deslegitimadores en los distintos ámbitos de su identidad.

A la quinta sesión, ella había tomado ya conciencia de su situación de maltrato psicológico y había empezado a separarse de su marido, psicológica y físicamente, ya que se había buscado otro piso. A pesar de eso, sentía culpabilidad. Paralelamente, su marido había empezado un proceso de desintoxicación de cocaína, y ella sentía que debía seguir a su lado para apoyarlo. En todo caso, se trataba de un proceso de otros tantos que había intentado previamente, volviendo siempre a recaer. Se sentía muy culpable, regulándose desde la socionomía oblativa. En terapia, pues, se trabajó la culpa. La paciente seguía sintiéndose responsable de lo que le pasaba a su marido, aunque también quería tomar distancia y desprenderse de esa responsabilidad que consideraba que no le pertenecía. Este contexto generaba en ella un juego de tensiones y distensiones determinado, y entonces

escuchó la canción. El estribillo dice así:

*No llevaré ninguna imagen de aquí
me iré desnuda igual que nací.
Debo empezar a ser yo misma y saber
que soy capaz y que ando por mi piel.
Desde mi libertad
soy fuerte porque soy volcán.
Nunca me enseñaron a volar
pero el vuelo debo alzar*

La paciente relató en sesión que, entre lágrimas, se halló pensando: *no toleraré que nadie me falte al respeto, juro que no voy a permitir que nadie jamás me diga lo que tengo que hacer, juro que intentaré ser yo misma, y no dejaré que nadie me pisotee más.* Aquí hizo un *insight*. Ciertas condiciones ya estaban maduras, pero ésa fue la primera vez que fue auténticamente consciente de tomar una decisión, de variar el rumbo.

Conectó con su parte anómica, *esto no me gusta, esto no lo quiero para nada*, en contraposición a su posicionamiento de dependencia emocional. Fue entonces cuando brotaron intensamente las emociones, pero una se filtraba por entre todas las demás: la rabia. Rabia no tanto por el comportamiento de su marido, sino por su propia actuación, por haberse dejado invalidar sin oponer resistencia, por hallarse vencida y sin esperanza. En realidad, la mayoría de las veces que sentimos rabia es por que nos invalidan, porque nos niegan el estatuto básico de persona. Nosotros sentimos esa negación, ese daño en nuestro mundo interno, aunque no siempre lo comprendemos ni conectamos con su origen. Es entonces cuando la autoestima se arruga.

Pero ese día, en su coche, la paciente lloraba de rabia, y su voz interior decía: *Juro que nunca más permitiré que nadie me diga que no valgo, no permitiré que nadie me insulte, no permitiré...*, validándose, legitimándose. Seguramente, la canción por sí misma tampoco hubiese sido capaz de originar el *insight*. Éste vino precedido de un trabajo cognitivo, consistente en reestructurar ideas, pensamientos, deseos, y hacer un reencuadre de su situación. Toda esta cadena de conexiones se produjeron con una canción, y fue de modo espontáneo.

3- La canción y el videoclip pueden actuar también en un tercer sentido: potenciando el recuerdo y activando momentos biográficos importantes de la persona o la pareja. Aquí entra en juego la idiosincrasia, la singularidad de las vivencias individuales.

En las celebraciones de cumpleaños, en las bodas o en los funerales, cada vez es más frecuente el uso de recursos audiovisuales. En los funerales civiles, por ejemplo, suele hacerse un compendio de imágenes y canciones biográficamente relevantes de la vida del difunto, elaborado en un pase en formato videoclip que se emite durante la ceremonia (Wolftelt, 2000). Es uno de los momentos más

dolorosos, pero también más reconfortantes, ya que permite acoger las emociones y comenzar el trabajo psicológico de afrontar la pérdida.

En el ámbito que tratamos en este artículo referente a la terapia sexual y de pareja, también podemos trabajar terapéuticamente este sentido más biográfico a través de canciones y videoclips. A menudo, recordar los primeros momentos de la formación de la pareja, cuando el enamoramiento impregnaba toda la relación, puede ser motivador, estimulante, romántico. Poner la canción que sonaba el día que se conocieron, de aquella primera cita o simplemente una canción que asocien a sus inicios juntos. Todas las parejas tienen su canción, dice el mito. A menudo es cierto. En terapia, estas canciones con alto contenido experiencial pueden ayudar a pensar y reflexionar sobre aquello que atrajo y enamoró a la pareja, que a menudo es también aquello que ahora se rechaza del otro.

4- En cuarto lugar, podemos señalar una función más propiamente cognitiva: la capacidad de la música y la imagen para actuar sobre el razonamiento. Hablamos aquí de aquellos videoclips que no van asociados necesariamente a una canción, sino que consisten normalmente en música instrumental, pase de imágenes y un contenido narrativo, divulgativo o, a veces, también poético. Son mensajes que pretenden una enseñanza, exponen una moraleja o pretenden incidir en nuestro estado emocional. Por la red circula una cantidad inmensa de éste recurso, aunque de calidad desigual, por lo que es aconsejable establecer un criterio bien fundado si el terapeuta decide introducirlos en el marco de una terapia. Hemos seleccionado cuatro de ellos, a modo de ejemplo:

Como videoclip estrictamente divulgativo, podemos citar *Dependencia emocional I* (<http://www.youtube.com/watch?v=288Z7KeTo9I>). Su temática se refiere al mito de la media naranja, advirtiendo de las consecuencias negativas que puede ocasionar actuar conforme a este mito. Durante los dos minutos y medio de su duración, con música instrumental de fondo, podemos visualizar una recopilación de imágenes de alto contenido simbólico (por ejemplo un bol de naranjas, huellas en la arena, cajitas de regalo...). Estas imágenes se acompañan de contenido escrito, de tipo divulgativo, que nos aporta conocimiento crítico sobre el mito de encontrar nuestra media naranja, la persona ideal con quien fusionarnos.

A menudo, topamos con videoclips donde el contenido verbal consiste en la narración de un cuento, una fábula o un mito. Por ejemplo, el cuento del *Árbol confundido*. Se puede encontrar en diferentes versiones en portales como *Youtube*. A modo de lección moral, narra la historia de un árbol que no sabía cuál era su función, y pedía consejo a los demás árboles. Éstos eran de especies diferentes, por lo que sus consejos no le servían al árbol protagonista, provocándole frustración y tristeza. Hasta que llegó el búho, *la más sabia de las aves*, el cual le sugirió que no se guiara por lo que le aconsejaban los demás y que escuchara su voz interior para así conocerse mejor y ser él mismo.

La narración de un cuento, como relato paremiológico que es, tiene una finalidad claramente instructiva o moralizante (Villegas y Mallor, 2010). En este sentido, puede ser útil en terapia, y más aún tomando la dimensión visual y auditiva del videoclip, ya que lo refuerza y aumenta su intensidad y eficacia.

Como tercer ejemplo hemos seleccionado el videoclip *Usa crema solar* (<http://www.youtube.com/watch?v=YDRId6QmNTA>), que provoca auténtico furor en la red. Tiene una duración de siete minutos, y alterna una conocida canción de Baz Luhrmann, *Everybody's free*, con un discurso-poema de la columnista del *Chicago Tribune* Mary Schmich, titulado *Wear sunscreen*. En su versión subtitulada en castellano, el número de visualizaciones supera los diez millones. ¿El motivo de su éxito? Puede deberse a su efecto positivo sobre la autoestima. Se trata de un videoclip que anima a vivir el presente, a cuidar y a cuidarse, a hacer caso de algunos consejos y relativizar algunas críticas. Y sobre todo, recomienda el uso crema solar, cuya eficacia está demostrada.

En cuarto lugar, a modo de ejemplo difícil de clasificar, está un videoclip titulado *La Petite Mort*, desarrollado por el estudio catalán Pornographics y la agencia Seisgrados, como spot para la firma de productos eróticos Late Chocolate. Trata de una escena erótica, donde una mujer relata su llegada al orgasmo. Con exquisita poesía, una voz sensual, y con el apoyo de tipografía *kinética*, donde las palabras adquieren movimiento y se convierten en objetos expresivos, el videoclip consigue transmitir enormes dosis de seducción, erotismo y pasión femenina. En terapia, puede ser de utilidad para abrir estos temas, muy a menudo difíciles de exponer por parte de los pacientes, y que afectan decisivamente en el desarrollo de sus experiencias sexuales.

El videoclip, en sus formas heterodoxas, es un tipo de formato que resulta interesante por diferentes motivos. En primer lugar porque, como hemos señalado, puede jugar con el contenido lógico y con el analógico, consiguiendo un efecto persuasivo muy eficaz. En segundo lugar, es relativamente fácil de producir, por nosotros mismos o encargando el material a pequeñas productoras. Esto nos permite, como terapeutas, disponer de material propio y ajustado a las necesidades de cada momento. En tercer lugar, se encuentra presente en las redes sociales, se difunde con facilidad; este hecho posibilita trasladar su potencial educativo-terapéutico más allá de la terapia.

Filmografía en terapia de pareja

En aquellas terapias destinadas a aumentar el nivel de satisfacción de la relación de pareja y/o lograr un buen entendimiento entre ambos miembros, se deben trabajar aquellas habilidades funcionales, relacionales y afectivo-sexuales que resultan deficitarias o que crean conflicto. Así, producir cambios y optimizar la comunicación, la empatía, la expresión afectivo-sexual, la gestión de la vida cotidiana y la resolución de conflictos constituyen las prioridades del proceso

terapéutico, así como romper con la mitología que socialmente se ha creado alrededor del concepto de pareja y el amor, que limita una visión realista y más amplia.

Una de las estrategias que proporciona buenos resultados es el uso de escenas de películas en las que se observan diversas interacciones y situaciones de conflicto entre parejas a modo de ejemplo. Esta técnica baila entre ser considerada un recurso analógico y un recurso lógico. Algunos fragmentos de películas a los que recurrimos adoptan una dimensión metafórica, como aquellos referentes a los mitos, las fantasías o sueños que experimentan los propios personajes, invitando a la imaginación y al conocimiento de forma indirecta, no literal; mientras, otros fragmentos pueden ser considerados lógicos, ya que se encuentran dentro de un contexto semántico isotópico. Es este último caso, las escenas tienen especial utilidad en el proceso de modelado, en el contexto del aprendizaje observacional.

Así, el visionado de películas permite dar ejemplo real y veraz de interacciones de dos tipos: interacciones inadecuadas, en las que la pareja se siente reflejada y puede reflexionar sobre cómo se han sentido al observar la situación desde una posición objetiva, o bien mostrar interacciones adecuadas con el fin de optimizarlas y promoverlas; es decir, inhibir o desinhibir patrones comportamentales. La técnica del modelado es un proceso de aprendizaje observacional donde la conducta de otros, en este caso la conducta de una pareja visionada en una película, actúa como estímulo para generar conductas, pensamientos o actitudes semejantes en las parejas que observan dicha actuación, con la finalidad de repetirlas en el contexto de su vida cotidiana y con la pareja (Cormier y Cormier, 1994). Así, las escenas visionadas en terapia son un estímulo para generar respuestas semejantes o contrapuestas al modelo que permiten inhibir, eliminar, sustituir o implantar conductas más adaptadas.

En la entrevista realizada a Miguel Ángel Cueto, psicólogo clínico y director de CEPTECO, nos explica su visión conforme a la utilización de los recursos audiovisuales en terapia: *“es un recurso muy útil para la realización de la terapia, porque para las parejas, al igual que para todos los seres humanos, existen una serie de premisas básicas o leyes del aprendizaje que explican y predicen el comportamiento. Dichas premisas están basadas en el aprendizaje clásico, operante y social. Muchas conductas las aprendemos por observación, imitando lo que vemos hacer a otras personas. Las parejas suelen imitar o denostar modelos aprendidos en su infancia o juventud, probar varias alternativas y tienden a consensuar con el otro miembro de la pareja un modelo propio de comportamiento a través de dicha interacción afectiva y sexual. El uso de escenas de videos educativos o de películas permiten la adquisición de nuevos repertorios de conductas o habilidades, la inhibición o desinhibición de conductas que ya poseía el sujeto en su repertorio, facilita la realización de conductas que no se emiten por falta de estímulos inductores y ayuda a un incremento de la estimulación ambiental*

y afectiva entre la pareja, dándole un mejor control sobre la activación emocional y valencia afectiva. El aprendizaje de habilidades comunicativas, sexuales y de relación mediante la observación de las escenas, permiten desarrollar comportamientos de forma adecuada y en el momento oportuno, dando como resultado consecuencias agradables que tenderían a repetirse y mejorar la relación y superar los problemas que se les presentan tanto en el campo de la comunicación como en el sexual”.

Son múltiples las interacciones o habilidades que mediante el visionado de escenas de películas o videos, a modo de ejemplos lógicos, pueden optimizarse y reforzar. Algunas de ellas, como señala Cueto, son: *“la escucha activa, los estilos comunicacionales, hacer halagos, quejas, negarse o aceptar la negativa, mensajes yo, hacer una petición, tomar decisiones y llegar a acuerdos, auto y heterocontrol de conductas agresivas y refutación de ideaciones cognitivas que interfieren en la relación”.*

Los modelos audiovisuales tienen la ventaja de poder reproducirse de forma controlada por el psicoterapeuta, escogiendo las escenas adecuadas para cada caso y pudiendo repetirse las veces que sea necesario. Además, los dos miembros de la pareja observan el mismo modelo, en el que se cultivan aquellas pautas que guiarán su conducta dentro de la relación de pareja y fomenta la empatía, comprensión y comunicación emocional entre ellos. Como indica Cueto, *“creemos que una buena forma de ayudar a las parejas en sus problemas de relación es que observen maneras de interacción eficaces e ineficaces, sepan diferenciarlas e intenten expresar sus deseos de forma asertiva o habilidosa. El apoyo de escenas de películas, hace más fácil la asimilación de los conocimientos en los procesos de interacción, comunicación, conductas sexuales y de respeto mutuo. Distrae la atención sobre los actores de las películas y ayuda a comprender mejor, por distanciamiento emocional, variables que sería complejo de observar en uno mismo o en el otro cuando existe una alta carga emocional”.* Esta posición objetiva y de distanciamiento que experimenta la pareja, le permite hacer una autocrítica relajada y desenfadada, con uso del humor en numerosas ocasiones y promoviendo la reflexión y la empatía en todo momento.

El objetivo es promover un modelo de amor armonioso, basado en el autorrespeto, la autoafirmación y la autonomía; un amor sin dependencia ni temores, en el que exista una complementariedad y simetría entre ambos miembros, un equilibrio entre el dar y el recibir; un amor asentado en expectativas realista de la relación, libre de mitos y creencias erróneas y limitadoras, donde predomine el intercambio de conductas afectuosas, la intimidad emocional y la aceptación del otro sin renunciar a ser uno mismo, con sus propios valores, sus sueños y su esencia. Diferentes cuestiones, a menudo complejas, que pueden abordarse o plantearse con el visionado de películas o fragmentos de estas. Eso es así gracias a la similitud que podemos sentir al vernos reflejados en una película. Al ser un recurso también

analógico, alejado pero a la vez próximo, permite esta identificación de nuestra vida con una historia, pudiendo convertirse en un anclaje terapéutico, una metáfora llena de sentido y emoción, desde una dimensión más profunda y compleja, más allá de lo literal.

Como afirma Manuel Villegas en nuestra entrevista, “*Aristóteles no habló de cine porque no existía, pero sí hablo de teatro, de la tragedia y de su función catártica, debido a que existe una identificación con los protagonistas, da juego a la pareja y promueve que hablen. Puede que una pareja no hable de un problema, pero sí que pueda hablar de una película en la que se trate su problema*”. Y para cada problema, siempre podemos encontrar un fragmento de película que lo trate.

En cualquier película de Disney en la que un beso despierte o convierta al otro en un ser “mejor” (“*Blancanieves*”, “*La Bella Durmiente*”, “*La Cenicienta*”, “*La Bella y la Bestia*”, etc.) se está respaldando el mito de la media naranja, el ser humano como incompleto que necesita y busca a su mitad desesperadamente para poder *ser*. Este mito y los conceptos que ha incrustado anulan la propia identidad y crea dependencia emocional, por lo que hay que desmitificarlo. Especialmente en casos de dependencia emocional, podemos visualizar escenas de la película *Lunas de hiel* (Polanski, 1992) como espejo de conductas humillantes e invalidantes, con el objetivo de sensibilizar a la pareja, aprender a poner límites, a respetarse a uno mismo, promover un equilibrio entre el dar y el recibir, reflexionar sobre el sentido de una relación de este tipo y comprender el poder de los juegos psicológicos, entre otros. *Te doy mis ojos* (Bollaín, 2003) sería también recomendable para este fin, siempre y cuando consideremos que la pareja sea receptiva a estos recursos. Esta película en concreto, nos cuenta Manuel Villegas, removió y enfrentó a una paciente con su realidad: era víctima de maltrato, pero ella no lo detectaba. Fue a partir de la observación de determinadas escenas y de su consiguiente *feedback* terapéutico, comentando los fragmentos, cuando se identificó en ella y tomó consciencia de su situación. Las dos películas son el ejemplo de una crisis en la simetría y la complementariedad de una pareja.

Para representar situaciones en las que una pareja no comparten similitudes, sienten que son polos opuestos, que no se conocen o que no comparten un proyecto común, podemos seleccionar escenas de la película *Matrimonio compulsivo* (Farrelly, 2007) o de *Cuando menos te lo esperas* (Meyers, 2003). La primera, trata de una pareja que se casa al poco tiempo de “conocerse”. Realizan un largo camino en coche, dirección al destino de su luna de miel; en este trayecto y durante la estancia en el hotel, el protagonista se dará cuenta de lo poco que conoce a su pareja y lo poco que comparten. Hay parejas en las que la fase de la *Philia* se pasa por alto, pasando del *Eros* inicial al compromiso, perdiendo por el camino la intimidad, la empatía, el conocimiento del otro y su aceptación, convirtiéndose en un amor vacío, sin proyecto común. “*La proximidad sexual, afectiva, relacional sólo se hace soportable si surge entre los amantes una amistad basada en el conocimiento, las*

complicidades, la aceptación, el respeto, la comunicación y la simpatía mutuas y éstas evolucionan de manera convergente a lo largo del tiempo. Muchas parejas construyen el nido, pero no construyen un espacio de intimidad” (Villegas y Mallor, 2010). En otras ocasiones, la formación de la pareja puede iniciarse a partir de el cuidado incondicional propio del Ágape, como ocurriría entre los protagonistas de la película *La vida secreta de las palabras* (Coixet, 2005), en la que ella es la enfermera de él, cuidándolo incondicionalmente, velando por su salud, mientras se van conociendo y finalmente se acaban queriendo. Cualquier escena que ejemplifique este salto, permite reflexionar sobre cómo fue ese inicio de la relación, qué motivos personales les llevaron a acceder tan rápidamente al compromiso y, ante todo, comprender qué dejaron por el camino. En el caso de *Cuando menos te lo esperas*, la crisis se manifiesta ya en el inicio de la relación del protagonista con una chica mucho más joven que él, a causa de la significativa diferencia de edad. Es importante que la pareja rememore aquello que le gustó del otro cuando se conocieron.

Esto, nos lleva a un fragmento muy especial e intenso que con gran efecto conmueve a las parejas que se encuentran en una situación de rutina, apatía, aburrimiento, indiferencia y distanciamiento emocional a gran escala: *La Notte* (Antonioni, 1961). En la memorable escena final, Lidia da un paseo acompañada de su esposo y reflexiona en voz alta sobre su relación, llegando a decir que ya no le quiere. Giovanni se une a este momento de *insight*, hablando también sobre su vida vacía y expresando su culpa y tristeza al darse cuenta que recibe, pero no sabe dar, y siempre pendiente del trabajo. Lidia, en medio del silencio y acogida por la nostalgia del recuerdo, coge una ya arrugada carta y empieza a leer, con voz entrecortada: “(...) *En la penumbra, la piel de tus brazos y tu cuello estaba viva y yo la sentía tibia y seca. Quería pasarle los labios por encima, pero la idea de perturbar tu sueño, me retenía. (...) Más allá de tu rostro, veía algo más puro y profundo donde me reflejaba. Te veía a ti. (...) Luego te has despertado y sonriendo, aún adormecida me has besado, y yo he sentido que no debía temer nada, que nosotros siempre estaremos como en ese momento, unidos por algo que es más fuerte que el tiempo y que la rutina*”. Giovanni, desconcertado y con recelo, pregunta de quién es esa carta, a lo que Lidia responde, secamente: “*es tuya*”. Esta representación, permite activar a la pareja e invitarla a rememorar aquellos momentos significativos para ellos, aquellos momentos buenos en los que se primaría la comunicación, el deseo, la empatía, compartir intereses y decisiones comunes, así como evidenciar la falta de pasión, sueños compartidos, reciprocidad y la inexistencia aparente de un proyecto común entre ambos; aspectos que habrás que trabajar en terapia.

Para ilustrar estos momentos de intimidad, diversión, cooperación, deseo mutuo, etc., podemos recorrer a la película *Historia de lo nuestro* (Reiner, 1999). En realidad se trata de un film muy rico a nivel de recursos terapéuticos, ya que trata

y muestra la historia de una pareja desde sus inicios, pasando por momentos de pasión, viajes, discusiones, el nacimiento de los hijos, la intromisión de la familia de origen... En el momento actual se encuentran en una crisis, por lo que deciden distanciarse temporalmente para así tomar la decisión de separarse o retomar la relación. En este tiempo, ambos miembros hacen un repaso a su vida en común, del que se pueden rescatar muchas escenas que permiten representar la historia de una pareja en todo su esplendor, interacciones adecuadas e interacciones deficitarias, momentos de encuentro y otros de desencuentro que invitan a la pareja espectadora a conectar con sus propias experiencias y potenciar aquellas que comporten un sentimiento de satisfacción y unión entre ellos.

Esta misma película permite tratar, de una forma muy cómica, la influencia – e intromisión– de la familia de origen en la relación de pareja de los hijos. Cada uno de nosotros lleva un bagaje y un aprendizaje modelado preferentemente por nuestra familia. Solemos repetir –o evitar– los mismos patrones de vínculo y de interacción que aprendimos de nuestros padres, lo que impide que adoptemos una posición autónoma. Así, resulta muy relevante trabajar en terapia y tomar consciencia de los mensajes recibidos, las creencias y temas tóxicos o tabúes que predominaban en nuestra familia, cómo se mostraban cariño, cómo se gestionaban las discusiones, qué rol adoptábamos en casa, etc. Esto permite comprender las propias heridas, los propios patrones de funcionamiento a nivel vinculante con la pareja para conseguir funcionar como un ser autónomo. Un claro ejemplo de esta influencia lo podemos encontrar en *Historia de lo nuestro*, en la escena en que la pareja se encuentra en la cama y aparecen –fantasiosamente– los padres de cada uno a su lado, dando consejos, opinando sobre ellos. De este modo, con una película, se está relacionando el vínculo de pareja actual con el sistema de vínculo de la familia de origen. Esta crisis puede suponer una oportunidad de progreso y crecimiento, permitiendo a la pareja adoptar un rol adulto, responsable y autónomo. Cueto nos comenta que él personalmente ha utilizado esta escena en diversas sesiones: “*observando la escena de la película Historia de lo nuestro varias parejas han comentado que sus padres eran muy parecidos a los que se veían en la escena de la película y parecieron comprender la importancia de los valores aprendidos y cómo estaban influyendo en la relación con el fin de superarlos*”.

La lista de temas que pueden surgir y ser tratados en psicoterapia son infinitos, así como el material cinematográfico ilustrativo que puede utilizarse con un fin terapéutico claro, en ningún momento arbitrario, y con la finalidad de tomar consciencia, dar un espacio íntimo para la reflexión y la expresión de sentimientos de ambos miembros de la pareja y la dotación de recursos y habilidades para construir una relación simétrica, rica y complementaria, así como saber gestionar las crisis que la vida, como buen proceso que es, va deparando. Haría falta, pues, una recopilación y categorización exhaustiva y creativa de estos recursos para así optimizar su utilización en el marco terapéutico. Villegas se hace eco de esta

necesidad, animando a una clasificación de escenas que nos permitiera poseer un arsenal, no puramente acumulativo, sino categorizado, de manera que pudiéramos recomendar escenas preseleccionadas según el tema a trabajar; en definitiva, crear un repertorio temático. El primer paso para este cuidadoso trabajo, y del que hemos tomado conciencia total, es empezar a ver las películas desde una visión y perspectiva de psicólogos. Esto es lo que nos permitirá construir y ampliar nuestro repertorio de recursos audiovisuales, promoviendo y afinando su uso terapéutico.

Filmografía erótica y pornográfica

Cuando hablamos de pornografía, nos vienen a la cabeza imágenes de contenido sexual con el objetivo de provocar excitación sexual. Estas imágenes pueden provenir ya sea de películas, revistas, fotografías, etcétera.

Según varios autores (Ogien, 2005), la pornografía consiste en una representación pública donde se trata el tema sexual de forma más o menos explícita, hay una intención por parte del autor de generar deseo y excitación sexual, y se produce una reacción emocional y/o cognitiva de tipo atractivo (o repulsivo) por parte del observador.

En cuanto al grado de explicitud con que se muestra la sexualidad, se suele utilizar el término erotismo para establecer matices. La frontera entre pornografía y erotismo, sin embargo, es muy fina y a menudo subjetiva. Según Erika Lust (2008) pionera de la pornografía femenina, *“en teoría, la diferencia es que en la pornografía no se esconden los genitales, mientras que en el erotismo todo es sutil y el sexo sólo se sugiere. Ahora bien, yo no lo veo tan claro. Pienso que la frontera y la definición de erotismo y pornografía están en gran parte en la moral y los gustos de quien mire las imágenes en cuestión. Pero ambos tienen en común el objetivo de excitarnos, un género de manera más gráfica y explícita que el otro”* (pág. 70).

Plantear el tema de la pornografía no es sencillo ni cómodo, y menos aún si lo hacemos desde una perspectiva psicoterapéutica, ya que cuando nos planteamos el uso de estos materiales como un recurso en terapia, tocamos inevitablemente con cuestiones de carácter ético que a veces nos pueden sobrepasar tanto a nivel personal como profesional. Se trata de cuestiones éticas de difícil resolución, que han dado lugar a un intenso debate. Durante años, este tema ha ido fluctuando, configurándose en torno a dos ejes: su carácter obsceno, y el rol sumiso y degradante que se le ha otorgado al género femenino (Ogien, 2005).

En cuanto al carácter obsceno, se ha puesto en relieve el riesgo que puede suponer para el espectador la visualización de material pornográfico, en la medida en que se representan conductas sexualmente explícitas o que no encajan con los valores tradicionales de la familia y el orden social. Esta crítica tiene su origen en los sectores conservadores y ha desarrollado toda una serie de criterios restrictivos en torno al contenido escénico, donde en función de este contenido se han establecido franjas horarias televisivas, así como canales de distribución y

comercialización restringidos.

En el segundo de los ejes (Ogien, 2005), el cuestionamiento ético ha provenido de los sectores progresistas de la sociedad, sobre todo del movimiento feminista. En este caso, se ha puesto en relieve que la mayor parte del contenido pornográfico que se comercializa sitúa a la mujer en una posición de sumisión, en un plano puramente objetual, adoptando roles masoquistas, cosificados, restringidos de cualquier voluntad, donde a menudo se representa agresión sexual. Para estos críticos progresistas, el material de tipo pornográfico, aunque sexual, no resulta en ningún caso liberador, sino que favorece a la desigualdad de poder. La difusión masiva de pornografía, promueve un clima de odio y violencia contra las mujeres, coartando su libertad, perpetuando la desigualdad de la que se nutre el patriarcado.

Encontramos una serie de cuestiones éticas, pues, que giran alrededor del material erótico y pornográfico y que suponen un reto en nuestra labor profesional como psicoterapeutas. Un reto que aún es mayor cuando se añaden implicaciones de orden psicológico, pues hay críticas sobre el efecto perjudicial que puede tener la exposición a la pornografía, ya sea por su contenido, por el tiempo o por la continuidad de visualización.

En este sentido, Conrad y Milburn (2002) advierten de la visión distorsionada de la sexualidad que transmite la filmografía pornográfica. En primer lugar, la aparición de un ideal de belleza corporal alejado de la mayoría de la población, puede provocar complejos sobre el físico, como la insatisfacción con el propio cuerpo, preocupación por el peso o la edad y la convicción que la sexualidad sólo es apta para las personas que se acercan a estos cánones corporales. También puede motivar, en determinados casos, someterse a cirugía plástica para modificar partes del propio cuerpo. En otro orden de distorsiones, los actores pornográficos representan unos personajes con unas capacidades sexuales aparentemente ilimitadas, hecho que genera inseguridad, sobre todo en personas que experimentan determinadas disfunciones sexuales. Así pues, para Conrad y Milburn, la recomendación ante de este tipo de material sería la de tomar distancia.

Bolinches (2001), en este sentido, afirma que, como todo, el uso de la filmografía erótica o pornográfica debería de tener su justa medida. Muchas parejas reconocen que utilizan este material para incentivar el deseo y la excitación. Pero esta práctica, advierte el autor, puede volverse un problema cuando se convierte en un refugio y se utiliza sistemáticamente como un sustituto. Algunos autores hablan hasta de adicción a la pornografía, con efectos perjudiciales para mantener relaciones sexuales reales gratificantes. La experiencia sexual, efectivamente, transcurre preferentemente en un marco de juego y fantasía, pero debemos tener presente que la pornografía no es la fantasía en sí, ni el juego, tan sólo es una representación de ésta. Una representación, además, no siempre creativa, que se ajusta muy a menudo a un margen estrecho de diversidad argumental y escénica, donde se presentan cánones corporales y conductas muy determinados. Así, la excesiva exposición

provocaría una baja autoestima, rigidez y empobrecimiento en la capacidad de fantasear, así como posibles dificultades de experimentar deseo y excitación espontáneos.

Ahora bien, en determinados casos, y de forma puntual, sí que se podría recorrer a la pornografía como una herramienta terapéutica. Cabello (2010) recomienda la visualización de pornografía en determinadas disfunciones sexuales: en el deseo sexual hipoactivo del hombre (pág. 162), en casos de disfunción eréctil (pág. 193), en anorgasmia femenina (pág. 287), y también en casos de dispaurenia (pág. 272). El contexto donde se sitúa el uso de este material es en el de los ejercicios individuales, como soporte a la masturbación, así como para potenciar una actitud positiva hacia la sexualidad (erotofilia). Pero, ¿en qué medida? Depende. Depende del caso y también del contenido del material. En disfunciones como el deseo sexual hipoactivo en el hombre, Cabello propone una exposición de hasta dos minutos diarios de imágenes y películas pornográficas como soporte en la tarea de autoestimulación (pág.162). En pacientes con disfunción eréctil, en cambio, se puede permitir la visualización de películas pornográficas, pero debemos valorarlo previamente, pues en algunos casos sólo sirven para acomplejar al paciente después de la observación de erecciones exageradas (pág.193).

Así, pues, en terapia sexual, debemos tener especial cuidado con el uso de este tipo de material. Cuando un paciente viene con una demanda de tipo sexual, debemos considerar el tipo de demanda, además de las características individuales de cada persona. Con ello, queremos hacer referencia a los diferentes aspectos de personalidad, aspectos culturales, éticos, etc., que presenta el paciente. Antoni Bolinches, nos comenta en la entrevista que *“el tipo y contenido del material a visionar debe consensuarse con el cliente de acuerdo con sus necesidades, preferencias y utilidad terapéutica”*. También, debemos conocer el contenido del material que recomendamos, para asegurarnos que se adecua a cada situación.

A continuación, queremos exponer de forma más sistemática los diferentes usos del material pornográfico o erótico en el marco de la terapia sexual y/o de pareja. Hasta este momento, hemos trazado un marco ético, hemos establecido algunos límites y riesgos psicológicos que subyacen a su uso, y ahora nos proponemos a sistematizar el potencial terapéutico que conlleva. Hablamos básicamente de los siguientes usos: *para promover una normalización de la sexualidad; para apoyar el aprendizaje mediante la observación de conductas o juguetes sexuales; para estimular el deseo y la excitación; y para promover fantasías de orden sexual.*

1- Normalización de la sexualidad. Muchas personas acuden a terapia sexual y/o de pareja entendiendo el sexo como algo malo, vergonzoso, pecaminoso y generador de culpa. Como psicoterapeutas, debemos tratar de normalizar el sexo, darle un espacio, un lugar digno y promover una actitud positiva ante la sexualidad. La visualización de filmografía pornográfica y erótica provoca un efecto inevitable-

mente normalizador. Aquello prohibido, escondido, oculto o extraño, es representado en la pantalla y provoca una habituación en el espectador; consecuentemente y de forma progresiva va adquiriendo un status de normalidad. Eso ayuda a pacientes que presentan un cuadro de deseo sexual hipoactivo, donde existe una educación sexual muy escasa y restrictiva, o a pacientes que sufren disfunciones sexuales debido a rechazo o alejamiento de su vida sexual, muy a menudo relacionadas con una cultura tradicional hostil a la libre expresión de la sexualidad.

2- Apoyo en el aprendizaje mediante la observación de conductas o juguetes sexuales. La visualización de filmes eróticos y pornográficos, permite también que el paciente observe conductas de otras personas y vea toda la diversidad que se da generalmente en cuanto a relaciones sexuales. Es decir, momentos de seducción, de acercamiento, de cortejo, besos, caricias, autoestimulación, sexo oral, coito, sexo anal, sexo con más de una persona, relaciones homosexuales, la utilización de ciertos juguetes sexuales, etc. Este hecho provoca un efecto de modelaje importante y es una fuente de aprendizaje de gran valor para pacientes que carecen de dicha formación.

Debemos puntualizar que en la mayoría de películas pornográficas que podemos ver hoy en día, se observa una sexualidad poco realista, de escaso valor educativo y muy limitada. Erika Lust (2008) señala: *“es inaceptable la calidad audiovisual que nos plantea el cine adulto: decorados cutres, estilismo y maquillaje horribles, música que no aporta nada, actuaciones ridículas y doblajes aún peores, fotografía amateur... en general un producto audiovisual muy pobre”* (pág.10). En este tipo de películas el ideal sexual femenino y masculino se aleja bastante de la realidad.

Debemos tener en cuenta, también, que los hombres son más visuales que las mujeres, por lo que el público mayoritario de películas pornográficas suele ser masculino. Como afirma Sylvia de Béjar, escritora y especialista en sexualidad, *“es bien sabido que los hombres son más visuales que las mujeres, y eso por ejemplo se ve en el uso de material porno u erótico para ayudar a personas con deseo sexual inhibido. Una mujer suele responder mejor a la propuesta de leer literatura erótica que a la de ver porno. En el hombre sería al revés...y luego habría que atender a las características individuales de cada persona”*. Así pues, las mujeres no suelen sentirse tan representadas por este tipo de películas. Es por ello que éstas han tenido que luchar para que exista un porno dirigido a ellas también. Como señala Sylvia de Bejar (2011), existe cine X pensado para las necesidades y los gustos femeninos. Éste se traduce en contar una historia, en el cuidado de la imagen, en el hecho de que las actrices no parezcan prostitutas... Así debemos hacer mención a Candida Royalle, productora y directora estadounidense de porno pensado para mujeres, o Erika Lust, escritora, guionista, directora, y productora que ha recibido varios premios internacionales por sus películas porno. Erika Lust (2008) puntualiza que nos encontramos ante una generación que no ha encontrado una representación de

su sexualidad moderna y plural en la pornografía machista tradicional. La gente no quiere ver a hombres multimillonarios que tratan a las mujeres como objetos de placer. Lo que quieren ver en este tipo de películas son argumentos que se acerquen a la realidad, personajes creíbles, gente normal con la que el observador pueda sentirse identificado, y que se trate a las mujeres como sus iguales, fomentando el respeto y el amor.

Erika Lust se ha convertido en una referencia para nosotros como psicoterapeutas, ya que ha producido numerosas películas, de entre ellas las populares *Life, love, lust* (2010) y *Cinco historias para ellas* (2007). En esta última, por ejemplo, podemos ver cinco cortos pornográficos pensados para mujeres y para parejas donde el sexo tiene una atmósfera natural y realista. El primer corto, *Nadia y las mujeres*, nos enseña una bonita historia lésbica, en la que aparecen escenas cargadas de erotismo, fantasía, seducción, caricias, besos, dulzura y pasión. Al mismo tiempo, se puede ver la incorporación de juguetes en las relaciones sexuales, como el vibrador. El segundo de ellos, *Jodetecarlos.com*, trata de una historia de una infidelidad y una venganza, en la que se muestran relaciones sexuales de una mujer con dos hombres (trío). *Casados con hijos*, habla de la historia de un matrimonio que decide hacer realidad sus fantasías más profundas y sensuales, y en ellas, podemos observar una escena de dominación-sumisión. *Ser o no ser una buena chica*, trata la historia de una chica que mantiene relaciones sexuales con un hombre desconocido, y en ella podemos ver el papel de una mujer libre de tabúes. Y por último, *Te quiero, te odio*, es una historia gay, que nos muestra una relación sexual muy tierna y apasionada entre dos hombres. Así, en esta película, podemos ver escenas muy cercanas a la realidad, donde los observadores pueden sentirse identificados. También se da un buen trabajo con los actores, un guión y una música coherentes con las escenas presentadas, buena calidad del sexo, un tamaño real de los genitales masculinos, inclusión de caricias, besos, masturbaciones propias y del otro, sexo oral y una amplia visión de la sexualidad. Además, podemos visualizar el uso del preservativo en los actos coitales que mantienen los actores, lo que fomenta una sexualidad sana y positiva. De este modo, podemos ver un porno pensado para público femenino y masculino, que se centra en el placer de ambos y no exclusivamente en el del hombre, abordando el tema de la intimidad y las relaciones.

A parte de este nuevo género pornográfico más cercano y realista, también debemos tener en cuenta que existen numerosas películas eróticas que pueden mostrar pautas de seducción, y sobretodo ritos y conductas de tipo sexual no coital. Sobre películas eróticas, encontramos diversas, como por ejemplo: *Lucia y el sexo* (2001), *Belle de jour* (1967), *Nueve semanas y media* (1986), *Las edades de Lulú* (1990), *el cartero siempre llama dos veces* (1981), *Secretary* (2002), o *El último tango en París* (1972).

3- Estimulación del deseo y la excitación sexual. La visualización de conteni-

do sexual o erótico que incluye este tipo de películas suele generar deseo y excitación en el observador. En ese sentido, es un recurso que se puede utilizar de modo terapéutico en disfunciones ocasionadas por problemas asociados a las primeras fases de la experiencia sexual. Ya sea para estimular el deseo y la excitación o bien para trabajar la aversión al sexo. En el caso del trastorno por aversión al sexo, se puede recomendar al paciente videos y películas que éste pueda ver en su casa, o en la sesión misma, con contenido que pase de erótico a progresivamente pornográfico, y así, trabajar sus reacciones, expresiones y emociones. También puede ser útil para ampliar la experiencia sexual de los pacientes, tanto a nivel individual como de pareja.

Con todo ello, y como ya advertimos en el anterior apartado, cabe prestar mucha atención sobre el tipo de material de contenido sexual y ser cautos en la selección. Como bien sabemos, el material pornográfico que nos envuelve hoy en día está muy centralizado en el coito, lo que lleva a una sexualidad pobre, limitada y basada en conseguir el orgasmo (o múltiples orgasmos). Esto provoca falsas expectativas a los individuos y lleva a que se centren primordialmente en llegar al clímax, olvidándose a menudo de los demás aspectos, de cómo disfrutar y/o sentir placer durante todo el desarrollo del encuentro sexual. Porque trabajar el deseo y la excitación es trabajar también los momentos en los que se manifiestan, en todas las etapas, y así conseguir que se expresen libremente. Es por ello que cuando estamos delante de nuestros pacientes es recomendable evitar filmografía donde el contenido sexual esté centralizado exclusivamente en el coito, o se dé un orgasmo tan intenso que no se ajuste a la realidad, ya que esto tan sólo provocará ansiedad anticipatoria y frustraciones por no poder llegar a obtener los mismos resultados que observan e integran en la propia sexualidad. Debemos empezar a romper mitos y promover una sexualidad real y sobretodo liberadora.

4- *Promover fantasías de orden sexual.* Asimismo, podemos hacer uso de este tipo de material con el fin de promover fantasías sexuales. Estimular un espacio alternativo basado en la imaginación, en la creatividad, en la simulación, en la representación simbólica; un espacio interior donde liberar inhibiciones y temores, donde representar escenarios prohibidos o ideales, recrear juegos de poder, invertir papeles, donde manipular seductoramente. Un espacio privilegiado donde la relación sexual toma la naturaleza de un juego. No en vano, la industria que fabrica y comercializa todo tipo de artilugios y complementos sexuales los ha bautizado como juguetes eróticos. Y asociado al juego, y como motor de éste, está la fantasía.

Para Perel (2007), el erotismo, la seducción, el deseo, la excitación, discurren por un mundo paralelo al de la vida *formal*, y se rigen por normas propias, a menudo políticamente incorrectas. El deseo sexual y ser un buen ciudadano parece que sigan caminos divergentes. Esta aparente dualidad sitúa muchas personas y parejas en una contradicción, los ubica ante dilemas morales de difícil resolución, que generan incomodidad, vergüenza y culpa. Tenemos miedo, afirma Perel (2007), de que jugar

con los desequilibrios de poder o simular una infidelidad en la interacción sexual, aunque de mutuo acuerdo, ponga en riesgo el respeto fundamental sobre el que se tienen que basar nuestras relaciones. Pero, precisamente, aquello que la fantasía permite es salir de nosotros mismos. En la fantasía, y en el juego sexual, omitimos las restricciones culturales. Pero es un espacio seguro, controlado, donde podemos libremente expresar nuestros tabúes. La misma dinámica de poder y control que puede resultar desafiante en las relaciones afectivas, puede ser altamente deseable cuando se fantasea. Así, en lo más profundo de la mente erótica, encontramos un espacio psicológico seguro para liberar las inhibiciones y los temores que nos perturban. Nuestras fantasías nos permiten negar y deshacernos de los límites impuestos por nuestra consciencia, nuestra cultura y la imagen de nosotros mismos.

Una dualidad de experiencias que podría interpretarse en términos de Desarrollo Moral (Villegas, 2011). Hablaríamos, así, de dos niveles de regulación moral diferentes. En el nivel que hemos nombrado *formal*, nos ubicaríamos en el criterio alocentrado, basado en un código moral donde se consideran los derechos de los demás y las normas de convivencia social. Un nivel donde se acomodaría una parte sustancial de la interacción de pareja, aquella que implica la administración del hogar, el cuidado de los hijos, que se regiría por cualidades asociadas al respeto mutuo, a la responsabilidad, a la solidaridad, a la fidelidad, a la amistad, etc. En un segundo nivel, básicamente egocentrado, de tipo anómico, se desarrollaría la parte decisiva de la interacción sexual. Hablaríamos de expresión espontánea de los propios deseos y de juego, donde se representaría a menudo la transgresión del código moral, como si de niños *malos* se tratase. Porqué aunque se requiera el completo desarrollo físico y psicológico para una adecuada y sana vivencia de la sexualidad adulta, y por lo tanto requiera un marco también adulto que la acoja, es necesario señalar su carácter eminentemente anómico, sin el cual la sexualidad queda prácticamente vacía. Trabajar para integrar esa dualidad interior es tarea necesaria en terapia sexual, sobretudo en pacientes que no han adquirido un manejo suficiente de las implicaciones morales de sus diferentes niveles de interacción en la relación de pareja.

A nivel concreto, en terapia, se trabaja el desarrollo de la capacidad de fantasear y el manejo de estas fantasías durante las interacciones sexuales. Por ejemplo, con pacientes a los que les cuesta relajarse o que tengan niveles elevados de ansiedad se les puede recomendar la visualización de películas para generar y ampliar el tema de las fantasías. Éstas ayudaran a erotizar el pensamiento y su función principal será eliminar la ansiedad, ya que serán distractoras del pensamiento. Como señala Helen S. Kaplan (2010) “*muchas veces los sueños y las fantasías son útiles para abrirse paso entre estos obstáculos inconscientes de la liberación orgásmica. Y la paciente debe recibir seguridad en el nivel más profundo acerca del carácter irreal de sus fantasías traumáticas*” (pág.104). Además, añade “*una vez que las sesiones terapéuticas han disipado los sentimientos de culpa, los*

miedos, las fantasías eróticas durante las sesiones, es importante que haya recibido la seguridad de que las fantasías, de cualquier naturaleza, son normales e incluso muy útiles para el funcionamiento sexual como estímulo y como distracción de la ansiedad” (pág.107). Si nos encontramos ante un paciente que carece de fantasías, por ejemplo, es recomendable recurrir a la filmografía pornográfica o erótica para que mediante imágenes erotice su pensamiento y pueda ver qué tipo de fantasías le excitan. De este modo, con pacientes que vienen con una demanda de anorgasmia, se les pueden recomendar el uso del estímulo digital del clítoris, sumado a la distracción procurada por la fantasía, que suele provocar el orgasmo en poco tiempo (Helen S. Kaplan, 2010). Kaplan señala que *“se indica a la paciente que experimente el movimiento del vibrador cerca y en torno a su clítoris, y se insiste en que se sumerja en la fantasía para “distrayese de quien la distrae”, es decir, para distraerse de sus propias tendencias a ejercer un control consciente de su respuesta orgásmica”* (pág.107), con lo que se le puede sugerir a la paciente la visualización de películas eróticas al mismo tiempo que se estimula. Asimismo, Kaplan añade que *“todas estas técnicas mecánicas facilitan el orgasmo, probablemente porque distraen a la mujer de sus tendencias inhibitorias. Repetimos que una de las distracciones más útiles es una fantasía erótica”* (pág.109).

Además, el hecho de visualizar filmografía pornográfica y/o erótica permite crear al paciente su propio material erótico. Por ejemplo, podemos pedirles después de la visualización de una serie de películas, que nos escriban sus fantasías. Sylvia de Béjar (2011) comenta que *“se trata de una actividad altamente terapéutica, sobre todo porque permite conocerte a ti misma y porque eres tú quien elige lo que te excita, no los demás”* (pág. 200).

Como psicoterapeutas, debemos promover a que la imaginación del paciente se exprese, que no tenga límites, para que de este modo llegue a tener su repertorio de fantasías, lo que va a permitirle sentirse libre a nivel sexual.

Es por todo esto, que el uso de la filmografía pornográfica y erótica, en el marco de la terapia sexual y de pareja, puede llegar a ser de gran utilidad. Para ello, como hemos mencionado anteriormente, debemos ser cautelosos y selectivos con este tipo de filmografía ya que no toda nos va a servir para cada tipo de demanda ni va a ir de acuerdo con su escala de valores sexuales. Como afirma Antoni Bolinches, psicólogo clínico y sexólogo, *“uno de los axiomas en terapia es que “todo lo que sirve es bueno” y eso se puede aplicar, evidentemente, al material audiovisual. Por lo tanto, el debate no debería establecerse con respecto al soporte sino en relación al contenido. Si el apoyo audiovisual es adecuado, y se incorpora en el momento oportuno, puede resultar de utilidad”*.

Video-documentales y programas de radio y televisión

Llegados a este punto, hemos analizado todo un abanico de recursos audiovisuales marcados por su eminente carácter analógico, metafórico, fantasioso

y simbólico, aunque en algunas ocasiones también trataban información de modo literal, e incluso divulgativo. En el presente apartado, sin embargo, la tónica será la opuesta. Hablaremos de vídeo-documentales y de programas de radio y televisión, formatos que se caracterizan por aportar información de forma ordenada y directa, explícita, generalmente con finalidad divulgativa o educativa, aunque no siempre, como en aquellos casos donde su función se limita al entretenimiento.

El uso de vídeo-documentales y programas en terapia viene condicionado por su capacidad de transmitir información útil a nuestros pacientes, información que muy a menudo resulta difícil de transmitir durante el diálogo terapéutico. Podríamos decir, en este sentido, que lo relevante de este material es su capacidad de aportar a la terapia un carácter hiperrealista. A continuación exponemos de qué manera definen y utilizan estos recursos diferentes profesionales del campo de la terapia sexual y de pareja a los cuales hemos entrevistado en motivo de este artículo.

Manuel Villegas nos habla de recursos a diversos niveles: *“Algunos pueden ser puramente didácticos, como vídeos preparados expresamente para explicar determinados problemas de sexualidad y otros más ilustrativos, de determinados aspectos de la sexualidad o de las relaciones de pareja”*. Este autor añade que *“los vídeos educativos son un recurso lógico, no analógico, a pesar de tener un formato audiovisual”*. Vemos, pues, que la estrategia terapéutica en este caso no es analógica, sino precisamente la opuesta. De un modo más específico, Antoni Bolinches nos habla de su preferencia por *“los vídeos de divulgación sobre prácticas sexuales normativas que favorezcan el buen funcionamiento sexual y aporten información orientada a generar seguridad sexual”*. Marina Castro, psicóloga clínica y sexóloga, también se inclina por *“los recursos educativos que ayuden a normalizar situaciones y por los recursos donde aprender nuevas habilidades, aquellos en que se pueda ver la diferencia entre la sexualidad femenina y masculina y aquellos que promuevan la educación sexual”*. Miguel Angel Cueto, citado ya en el apartado donde hacemos referencia a la filmografía de pareja, nos habla de cómo *“el uso de escenas de vídeos educativos o de películas permiten la adquisición de nuevos repertorios de conductas o habilidades, la inhibición o desinhibición de conductas que ya poseía el sujeto en su repertorio, facilita la realización de conductas que no se emiten por falta de estímulos inductores y ayuda a un incremento de la estimulación ambiental y afectiva entre la pareja, dándole un mejor control sobre la activación emocional y valencia afectiva y es muy útil en la terapia sexual ya que permite analizar la respuesta sexual en otras parejas, visionar estrategias para la mejora de las disfunciones sexuales y enseñar técnicas psicológicas aplicadas a este tipo de patologías”*. Finalmente, Pere Font, psicólogo clínico y director del IESP, se inclina por los *“vídeos educativos, especialmente aquellos que el paciente puede ver en casa”* subrayando que aunque se proponga una tarea para casa al paciente *“es importante que el terapeuta haga indicaciones claras. Un recurso sin unas pautas adecuadas*

no vale para mucho”.

El número de vídeos, documentales y programas que hacen referencia al sexo y que se pueden encontrar en la red o en otros medios de comunicación es significativamente elevado. Pero no todo lo que podemos encontrar tiene la calidad deseable, ni todo es útil o adecuado para usar en terapia sexual y de pareja. Como en los anteriores recursos audiovisuales que hemos tratado en este artículo, debemos realizar una rigurosa tarea de selección de material desde el punto de vista de la calidad del contenido, de su especificidad y del formato en que presenta. Así, se pueden encontrar desde vídeos más específicos y centrados en temas concretos, como el titulado *Masturbación femenina* de Natalie Goldberg (Odisea), hasta vídeos más generales como *Sex-mundi, la aventura del sexo* (Odisea, Chello Multicanal), pasando por vídeos con una finalidad educativa como *Loving Sex* (Institut Alexander. EEUU), o en formato breve, como *Técnicas de masturbación femenina* (realizado por tres estudiantes de Enfermería, colgado en *Youtube*) o aquellos que sólo pretenden entretener con perjuicio de la calidad del contenido, como el programa de televisión *Sex Academy* que se retransmite por la cadena televisiva Cuatro.

Su modo de uso en terapia, varía dependiendo de los factores que acabamos de indicar. Se pueden utilizar directamente en la sesión si el terapeuta dispone de los recursos ya catalogados y estos son de corta duración, o como tareas que el paciente realizará en casa, especialmente cuando el recurso es de larga duración o el terapeuta no dispone de éste en sesión. En este último caso se le indicará al paciente que se comentará y trabajará la tarea y su impacto en la siguiente sesión. Muchas veces un vídeo ilustrativo sobre un determinado tema puede complementar las explicaciones del terapeuta facilitando la comprensión por parte del paciente (como puede ser el caso de la masturbación, de los ejercicios de Kegel, de la forma de estimular el clítoris para que la mujer consiga el orgasmo...). Ya que un vídeo nunca sustituirá al terapeuta, éste siempre tiene que ir acompañado de su explicación educativa, *feedbacks* y resolución de dudas.

Los vídeo-documentales y los programas de radio y televisión son muy útiles en terapia sexual y de pareja, pero como en el caso del material erótico y pornográfico, al utilizar este tipo de recursos los profesionales han de tener en cuenta la escala de valores sexuales de los pacientes que tienen delante y calibrar si su contenido se adapta en cada caso particular. Se tiene que analizar previamente la situación personal de cada paciente y seleccionar el recurso adecuado para el mismo.

El principal problema al que apuntan la mayoría de profesionales que hemos entrevistado y con el que nosotros mismos nos enfrentamos, es que todo el material que existe se encuentra en la red de forma dispersa, no está organizado o categorizado. Tampoco es fácilmente accesible en tiendas especializadas. En la práctica, cada terapeuta reúne por su cuenta, de forma aislada y sin criterio compartido, su propia

base de datos a partir de lo que encuentra.

Otro aspecto a tener en cuenta, relacionado con la accesibilidad del material, es el que comenta Francisco Cabello (2010), cuando se refiere a la dificultad que tiene la gente de encontrar información útil para consultar sus problemas sexuales. Muchos pacientes, antes de recurrir a un profesional, buscan información ellos mismos sobre aquello que les está sucediendo. Hoy en día, a través de la red, se puede acceder a mucha información y es complicado discernir el material adecuado del que no lo es. Esto hace que muchos pacientes lleguen a consulta con una idea distorsionada y con una etiqueta muy rígida de su problema, con un autodiagnóstico que en muchas ocasiones no favorece el tratamiento, con tratamientos mal hechos y con resultados frustrantes. En definitiva, se da un mal uso de toda la información disponible por no saber cómo gestionarla.

Un tercer problema, como apunta Marina Castro, viene dado por el hecho que en muchas ocasiones, por falta de material más adecuado, se recurre a materiales en idiomas o con doblajes alejados del habla habitual del paciente. Esta variable puede dificultar la prescripción terapéutica. Un ejemplo sería el material de Estados Unidos con un doblaje en versión *latina* expuesto a un paciente de origen peninsular. Las alocuciones utilizadas pueden causar sorpresa o confusión, perdiendo dicho material su potencial terapéutico.

Por todo ello creemos que este es un campo donde la terapia sexual y de pareja tiene mucho que decir y hacer, revisando todo lo existente, descartando lo que no sea útil, creando aquello que sea necesario y catalogándolo todo en función de situaciones de pareja y de temas sexuales, así como encargándose de su distribución en todos los formatos posibles.

A continuación hemos recopilado un listado de vídeos-documentales, así como programas de radio y televisión, que se pueden encontrar en la red o en los medios de comunicación, tanto de recursos aptos para usar en terapia, como algún ejemplo de material poco recomendable. Este listado es sólo una modesta muestra de todo el material que podemos encontrar. Insistimos en que cada terapeuta tiene que valorar, teniendo en cuenta las características del paciente, sus valores, el tipo de demanda y cuál es el recurso más adecuado en ese momento. Un recurso válido para un paciente puede no serlo para otro.

1- Vídeo- documentales:

- ***Sex-mundi, la aventura del sexo (Odisea, Chello Multicanal)***: producción de quince episodios sobre la sexualidad, desde el punto de vista biológico, antropológico, social, cultural y filosófico. Constituye una auténtica enciclopedia erótica audiovisual que tiene un gran equilibrio entre lo informativo, lo riguroso y lo entretenido. La serie cuenta con la participación de prestigiosos expertos de variadas disciplinas y de personajes anónimos y famosos cuyo trabajo está relacionado con el mundo del

sexo.

- ***Loving Sex (Institut Alexander. EEUU)***: serie de 15 capítulos, con versión en castellano que trata temas como: Qué quiere la mujer, Qué quiere el hombre, Juguetes sexuales, Masaje sensual, Cómo hace un striptease... Es un buen material educativo.
- ***Erotic (Alemania)***: material educativo no traducido al castellano (punto G, lugares y formas de expresar la sexualidad...).
- ***Técnicas de masturbación femenina***: Documental creado por tres alumnas de Enfermería dentro de la asignatura Metodología Avanzada de Cuidados en la que se les propuso hacer un trabajo sobre técnicas alternativas al coito. El vídeo muestra 15 variantes de estimulación femenina. Las alumnas decidieron colgar el vídeo en la red y este ha obtenido mucho éxito. Es un recurso muy adecuado para explorar la propia sexualidad.
- ***La Luna en ti***. Documental que muestra un viaje hacia las raíces más profundas de la feminidad y la vida. Analiza lo que actualmente continúa siendo un tabú en nuestra sociedad moderna tanto para hombres como para mujeres: la menstruación. Con ironía y humor se profundiza en el tema a través de referencias personales y colectivas, desafiando las ideas preconcebidas sobre la feminidad.
- ***Masturbación femenina (Odisea)*** de Natalie Goldberg: documental que rompe el silencio alrededor del tema de la masturbación femenina. Betty Dobson ha enseñado a mujeres de todas las edades, creencias y procedencias cómo masturbarse. En el documental, tres mujeres para quienes la masturbación es un tema difícil de afrontar, están dispuestas a experimentar su terapia con Betty frente a las cámaras, con instrucciones tanto psicológicas como prácticas, incluyendo sesiones privadas y grupos de trabajo.
- ***El clítoris, ese gran desconocido (Canal Odisea)***: varios profesionales describen detalladamente todas las características concretas del clítoris, como su anatomía o su funcionalidad. Engloban estos conceptos dentro de las características propias de la sexualidad femenina y, a su vez, pretenden romper con los mitos y tabúes que rodean este órgano.
- ***Un amor singular (Documentos TV /RTVE)***: documental que habla sobre los estereotipos establecidos por la cultura y la sociedad con respecto al amor y la dificultad de desarrollar una relación fuera de los mismos (diferencia de edad, parentesco entre los miembros de una pareja, discapacidad...). Útil para romper con los tabúes sociales.
- ***Ejercicios de Kegel***: en la red encontramos diversos documentales, en formato breve, sobre estos ejercicios, pero la mayoría de ellos están enfocados al embarazo, al post-parto y a la incontinencia urinaria más que

a la sexualidad. Cabe destacar la importancia que estos ejercicios tienen para la sexualidad porque ayudan a aumentar la sensibilidad vaginal, favorecen el aumento del control de las paredes vaginales y en consecuencia incrementan el placer.

- **Técnicas de masaje erótico:** con una calidad muy desigual se pueden encontrar un gran número de documentales en la red sobre esta temática, que van desde los preparativos, pasando por diferentes técnicas (masajes tántricos, afrodisíacos, shiatsu, de pie, de manos, de espalda...), hasta el cómo y el por qué hacerlos. Estas técnicas pueden ser útiles para no genitalizar excesivamente las relaciones sexuales, y se pueden recomendar en el marco de la focalización sensorial (técnica muy utilizada en terapia sexual en el tratamiento de la mayoría de disfunciones sexuales).
- **Juguetes eróticos:** La industria del sex-shops está creando y difundiendo estos juguetes a través de la red, en formato de vídeos de corta duración, con amplias informaciones sobre su forma, su composición y su uso. Lo que no está tan difundido es el uso terapéutico de muchos de ellos.

2- Programas de radio y televisión:

- **L'ofici de viure (Catalunya Ràdio):** programa en catalán en el que se entrevista a diferentes profesionales sobre diversos temas, a menudo sobre sexualidad (Com activar el desig, Programar sexe a l'agenda...)
- **Hoy por hoy (Ser):** programa en el que Sylvia de Bejar, escritora y especialista en sexualidad, resuelve las dudas de los oyentes y da ideas.
- **Bricolatge emocional (TV3):** capítulo dedicado al sexo inteligente, aquel en el que la pasión y los instintos mandan pero en el que hay un componente racional que ayudará a gestionarlo mejor. En catalán.
- **Di que sí (TV Guadalajara):** Programa de educación sexual en el que se tratan temas de actualidad desde la perspectiva sexológica, se responde a las dudas y situaciones que inquietan a los telespectadores y se hacen sugerencias, se informa de eventos, publicaciones, películas...
- **Atiende-sex (Atiende-tv):** programa de televisión en internet que mediante entrevistas a psicólogos y sexólogos y la colaboración de tiendas eróticas apuesta por una sexualidad sana y divertida para todos y trata diferentes temas como: fantasías sexuales, reuniones tupper-sex, ejercicios de Kegel, juguetes eróticos, monotonía en la pareja, el gatillazo, el orgasmo...).
- **Sex Academy (Cuatro):** programa en el cual una sexóloga imparte clases a varias parejas con diversos problemas sexuales a las cuales pone deberes sobre lo aprendido. Los concursantes llevan consigo una cámara personal con la que invitan a los telespectadores a sus casas, es la pareja la que decide cuando dejar de grabar. Ha recibido críticas por ser poco riguroso.

- ***Hablar de sexo con papá y mamá (Neox / Antena 3)***: programa que muestra cómo viven los jóvenes adolescentes el sexo. Estos contarán sus experiencias, cómo las comparten con sus amigos, la importancia que le dan a las relaciones sexuales, etc. Para averiguar y entender el sexo en los adolescentes, el programa cuenta con la ayuda de una experta en sexología que conseguirá que las conversaciones sobre sexo dejen de ser un tema tabú entre padres e hijos.
- ***Todos los secretos del sexo (Divinity)***: dos sexólogas ilustran a los espectadores sobre prácticas sexuales para aderezar la rutina.
- ***Sex inspectors (Divinity)***: dos sexólogos ayudan con sus consejos a estimular la relación de parejas con problemas sexuales y frustraciones en su vida amorosa. Para ello, analizan sus rutinas con la ayuda de cámaras estratégicamente colocadas en lugares íntimos de su casa y después ofrecen consejos prácticos para estimular la pasión.
- ***Ponte a prueba (Europa FM)***: programa de radio en horario nocturno, orientado principalmente hacia jóvenes y adolescentes, en el que se tratan sobre todo temas relacionados con el amor y el sexo. Es un programa de participación activa de la audiencia, donde los oyentes explican anécdotas de su vida cotidiana e incluso plantean cuestiones, que muchas veces responden los mismos locutores.

La intención al elaborar esta lista no es crear una guía cerrada y exclusiva, sino dar una pequeña muestra del material disponible en la red y en los medios de comunicación. Insistimos, también, que mientras en terapia sexual y de pareja no se catalogue, clasifique y distribuya lo existente, o se cree material propio, cada terapeuta deberá seguir elaborando su propia base de recursos.

Conclusiones

En el presente artículo hemos tratado los recursos audiovisuales, sus principales formatos, las diferentes temáticas que tratan y las múltiples posibilidades terapéuticas en el marco de la terapia sexual y de pareja. Unos recursos que, por sí solos, no representan ninguna novedad, pero ubicados en el actual contexto de la revolución de las TIC (las tecnologías de la información y la comunicación) suponen un cambio de perspectiva en relación a su potencial terapéutico. Su amplia distribución y ágil acceso, su fácil manejo, la posibilidad de reproducirlos en casi cualquier parte y, en algunos casos, la posibilidad de crear el propio material a medida, dan a los recursos audiovisuales una nueva perspectiva terapéutica, que no se podía plantear en el pasado.

En su contra, la gran cantidad de material circulando por la red crea dificultades a diferentes niveles. En primer lugar, su calidad es desigual, y más en los ámbitos de pareja y sexualidad, repletos de mitos y tabúes. En segundo lugar, no hay una

categorización con criterio terapéutico. Incluso, tratándose de material de calidad, debería realizarse un esfuerzo de sistematización y establecer pautas de uso en terapia, o incluso como material de autoayuda para personas que deseen usarlos por su cuenta. En el presente artículo hemos procurado dar pautas básicas en esa dirección.

En este artículo se analizan una serie de recursos audiovisuales en el marco de la terapia sexual y/o de pareja. Los recursos audiovisuales son una herramienta útil y eficaz para utilizar en diversos momentos dentro del proceso terapéutico, facilitando la conexión y gestión emocional y el aprendizaje de habilidades funcionales, relacionales y/o afectivo-sexuales deficitarias o en conflicto. Concretamente, hacemos referencia a canciones y videoclips musicales, filmografía de pareja, filmografía erótica y pornográfica, video-documentales y programas de radio y televisión, mostrando una selección ilustrativa i sugestiva, con el objetivo de fomentar la creatividad y ampliar el abanico de recursos del psicoterapeuta.

Palabras clave: medios audiovisuales, cine, psicoterapia, parejas, sexualidad

Referencias Bibliográficas

- BOLINCHES, A. (2001). *Sexo sabio. Cómo mantener el interés sexual en la pareja estable*. Barcelona: Pòrtic.
- CABELLO, F. (2010). *Manual de terapia sexual y de pareja*. Madrid: Síntesis.
- CONRAD, S., MILBURN, M. (2002). *Intel·ligència Sexual*. Barcelona: Edicions 62.
- CORMIER, W. y CORMIER, L. (1994). *Estrategias de entrevista para terapeutas*. Bilbao: DDB.
- DE BÉJAR, S. (2011). *Tu sexo es tuyo. Todo lo que has de saber para disfrutar de tu sexualidad*. Barcelona: Planeta.
- KAPLAN, H. S. (2010). *Manual ilustrado de terapia sexual. La solución a los trastornos sexuales más comunes*. Barcelona: De bolsillo.
- LUST, E. (2008). *Porno para mujeres. Una guía femenina para entender y aprender a disfrutar del cine X*. Barcelona: Melusina, S.L.
- MORENO, J. J. (2004). *Activa tu música interior. Musicoterapia y psicodrama*. Barcelona: Herder.
- OGIEN, R. (2005). *Pensar la Pornografía*. Barcelona: Paidós.
- PEREL, E. (2007). *Inteligencia Erótica. Claves para mantener la pasión en la pareja*. Madrid: Temas de Hoy.
- POCH BLASCO, S. (1999). *Compendio de Musicoterapia*. Volúmenes I y II. Barcelona, Herder.
- VILLEGAS, M. y MALLOR, P. (2010). Consideraciones sobre la terapia de pareja: a propósito de un caso. *Revista de psicoterapia n° 81*, págs. 37-106.
- VILLEGAS, M. y MALLOR, P. (2010). Recursos Analógicos en Psicoterapia (1) Metáforas, Mitos y Cuentos. *Revista de psicoterapia n° 82-83*, págs. 5-64.
- VILLEGAS, M. (2011). *El error de Prometeo. Psico(pato)logía del desarrollo moral*. Barcelona: Herder.
- WOLTFELT, A. D. (2000). *Creating meaningful funeral ceremonies. A guide for families*. Companion Press: Colorado, USA

Filmografía

- ANTONIONI, M. (1961). *La notte* [Película]. Italia: Piero Zuffi production.
- BOLLAÍN, I. (2003) *Te doy mis ojos* [Película]. España: La Iguana.
- COIXET, I. (2005). *La vida secreta de las palabras* [Película]. España: El Deseo S.A. y Mediapro.

- FARRELLY, P. (2007). *Matrimonio compulsivo* [Película]. EUA: DreamWorks Pictures.
- LUST, E. (2007). *Cinco historias para ellas* [Película]. España: Lust films.
- MEYER, N. (2003). *Cuando menos te lo esperas* [Película]. EUA: Columbia Pictures y Warner Bros Pictures.
- POLANSKY, R. (1992) *Lunas de hiel* [Película]. Francia: R.P. Productions.
- REINER, R. (1999). *Historia de lo nuestro* [Película]. EUA: Castle Rock Entertainment.