Miguel Ángel Cueto

Sexo en la pareja

Biblioteca de la Sexualidad

BIBLIOTECA NUEVA

Miguel Ángel Cueto

SEXO EN LA PAREJA

BIBLIOTECA NUEVA

Diseño de cubierta: Óscar López Moreno

© Miguel Ángel Cueto, 2006
© Editorial Biblioteca Nueva, S. L., Madrid, 2006
Almagro, 38 - 28010 Madrid (España)
www.bibliotecanueva.es

ISBN: 84-9742-477-8
Depósito Legal: M-567-2006

Impreso en Rógar, S. A.
Impreso en España - *Printed in Spain*

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs., Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

ÍNDICE

Dedicatoria 15

Agradecimientos 17

Prólogo 19

Introducción 23

1. Definición de las relaciones sexuales 27

1.1. Deseos interpersonales 28
1.2. Deseos para explicar la convivencia en pareja 29
1.2.1. Sexo y comunicación 30
1.3. Definición del sexo 31
1.3.1. Funciones de la sexualidad 32

2. La conducta sexual de los españoles 35

2.1. Conductas sexuales 36
2.2. Lugares preferidos 38
2.2.1. Los preámbulos y juegos eróticos 38
2.3. El grado de importancia y nivel de satisfacción con las relaciones sexuales 40
2.4. Fantasías sexuales 42
2.5. Infidelidad 42
2.6. Los problemas sexuales 43

3. Anatomía y fisiología sexual 47

3.1. Anatomía genital femenina 47

3.1.1. Genitales externos 47
3.1.2. Genitales internos 52
3.2. Anatomía genital masculina 55
3.2.1. Genitales externos 55
3.2.2. Genitales internos 57

4. La respuesta sexual humana 61

4.1. Estudios sobre la respuesta sexual 61
4.2. Nuestra propuesta de las fases en la respuesta sexual humana 68
4.3. Fases en la respuesta sexual 70
4.3.1. Deseo 71
4.3.2. Excitación 72
4.3.3. Orgasmo 77
4.3.4. Resolución 81
4.3.5. Satisfacción 82

5. Causas de las disfunciones sexuales 87

5.1. Factores psicológicos 88
5.1.1. Factores interpersonales 89
5.1.2. Factores personales 90
5.2. Factores biológicos 92
5.2.1. Problemas vasculares 93
5.2.2. Problemas neurológicos 93
5.2.3. Problemas endocrinos 94
5.2.4. Problemas farmacológicos 94
5.3. Factores socioeducativos 95
5.3.1. Culto al coito 95
5.3.2. Represión 96
5.3.3. Rigidez en *roles* de género 96
5.3.4. Nuestra educación 97
5.3.5. La belleza 97
5.4. Tipos de disfunciones sexuales 98

6. Evaluación de las disfunciones sexuales 101

6.1. La salud sexual 101
6.2. ¿Qué es un problema sexual? 102

6.3. Prevalencia de los problemas sexuales 103
6.4. Análisis funcional de la conducta sexual 105
6.4.1. Evaluación de las disfunciones sexuales 105
6.4.2. Respuesta sexual 110
6.4.3. Evaluación final 113
6.5. Una nueva forma de contarnos el problema sexual... 114
6.6. Resolver el problema sexual 116
6.7. Problemas más acusados en la intervención terapéutica 118

7. Tratamiento de un problema sexual 121

7.1. Programa de actividades sexuales de Masters y Johnson (1970), Kaplan (1974), revisadas por Hawton (1985) 122
7.1.1. Focalización sensorial 125
7.2. Programa de autoestimulación dirigida de Heiman y LoPiccolo (1989) 130
7.3. Desensibilización sistemática de Wolpe (1958) ... 135
7.4. Entrenamiento muscular vaginal de Kegel (1952) ... 138
7.5. Técnicas de parada y arranque de Semans (1956) y de compresión peneana de Masters y Johnson (1970) 141
7.6. Combinación de entrenamiento muscular, autoestimulación y de compresión peneana para hombres ... 142
7.7. Terapia médica 146

8. Disfunciones sexuales en la mujer 149

8.1. Anorgasmia 149
8.1.1. Definición y prevalencia 149
8.1.2. Evaluación de la anorgasmia 150
8.1.3. Variables psicológicas 150
8.1.4. Variables orgánicas 151
8.1.5. Tratamiento de la anorgasmia 151
8.2. Vaginismo 155
8.2.1. Definición y prevalencia 155
8.2.2. Evaluación del vaginismo 156
8.2.3. Variables psicológicas 156
8.2.4. Variables orgánicas 157
8.2.5. Tratamiento del vaginismo 157