



ALTAS CAPACIDADES, SEXUALIDAD Y PAREJA

SUSANA IVORRA Y ANA LOMBARDÍA

PSICÓLOGAS Y SEXÓLOGAS



QUÉ SON LAS ALTAS CAPACIDADES

- CI más de 130
- Talentos en una o varias áreas
- Forma de diversidad funcional
- Ojo con la idea popular de las AACCC
- Necesitan una atención específica en la consulta
- Funcionamiento intelectual atípico –muy rápidos, profundos, creativos, amplitud, conexiones
- Funcionamiento emocional atípico –muy “intensitos”, emociones a flor de piel, ea alterado, no gestión emocional
- Si hay mucho CI, no emocionalidad, “robots”, asperger, muy literales

QUÉ SON LAS ALTAS CAPACIDADES

- Hiperactividad cerebral
- Rumiadores
- En ebullición
- Piensan muy deprisa y en todo a la vez
- Pierden el hilo
- No jerarquizan la importancia de la información
- A veces se sienten tontos, porque no pueden articularlo todo –autoestima
- Muy obsesivos

QUÉ SON LAS ALTAS CAPACIDADES

- Hiperactividad cerebral
 - Estímulos sensoriales abrumadores
 - Llorar después del sexo
 - Respuestas intuitivas, sin tener claro el proceso
 - Dimensión/carga emocional se cuele en los procesos cognitivos
 - Gran percepción de la injusticia
 - Cuestionamiento del sentido de la vida
-
- Ojo notas académicas –aburrimiento, desconcentración
 - Escalas Weschler
 - Test web de Ciento y Mucho
 - Mujeres con aacc: rango medio suelen ser muy adaptadas y funcionales

CÓMO INFLUYE EN EL SEXO

FALTA DE DESEO

- Absortos en sus pensamientos
- Trabajo
- Aficiones
- Inquietudes

NO SE ACUERDAN DEL SEXO

- Muy difícil sacarles de su mente

A sus parejas les resulta muy complicado seducirles

- Encuentran más interesantes otras actividades

Especialmente si no tienen un buen aprendizaje de la sexualidad o traumas al respecto

EXCEPCIONES:

PENSAMIENTOS OBSESIVOS CON RESPECTO AL SEXO --- APARIENCIA
DE MUCHO DESEO SEXUAL

Usan el sexo como mecanismo regulador de emociones:

- Gestión del estrés, aburrimiento, ansiedad...
- Caso de G: “dos polvos a la semana para sentirse bien”

MUCHO MÁS FRECUENTE QUE EN HOMBRES

CÓMO INFLUYE EN EL SEXO

DIFICULTADES DE ERECCIÓN



- A veces, por falta de deseo
 - Se distraen con pensamientos intrusivos sobre sexualidad (los habituales)
 - Pensamientos obsesivos
 - Más difícil centrarse en el placer, o necesitan estimulación más potente para mantener la erección.
-
- No mucha frecuencia de eyaculación precoz
 - “Duran” mucho
 - Dificultades para seducir
 - Dificultades para conectar con el placer de la pareja

PAREJAS SE QUEJAN DE:

- No tiene en cuenta su placer
- Muy invasivo a la hora de iniciar los encuentros sexuales
- Impone sus fantasías, demanda muy alta
- Tiene poco deseo
- Cuesta seducirles
- Demasiado cuidadosos
- Demasiado entregados al placer del otro



NO DEMASIADO DIFERENTES AL DEL RESTO DE LA POBLACIÓN, PERO Matices REVELADORES

CASO SHELDON COOPER

- Muy, muy altas capacidades (posible Asperger)
- No interés en sexo, lo menosprecia
- La intimidad física y emocional le abruma e incomoda
- Necesita mucho tiempo a solas para procesar todo
- Cuando va a tener relaciones sexuales por primera vez, se prepara mentalmente durante mucho tiempo
- Planifica los encuentros
- No percibe como eróticos muchos estímulos que sí lo son para el resto



CASO PROFESOR UNIVERSIDAD

Viene por dificultades de erección...

- Pero en realidad tiene falta de deseo
- Pareja demanda más encuentros sexuales

Sexualidad en segundo plano

- Apasionado de su trabajo
- Jornadas eternas, fines de semana trabaja en casa también
- No aficiones
- Pareja también profe, apasionada, pero sí gestiona mejor el tiempo libre y el ocio
- Masturbación poca frecuencia



CASO CIENTÍFICOS

- No seduce
- No conectan
- En su cabeza, pensando en lo que hacen y en cómo lo hacen
- Concentrados
- Duran mucho
- Atractivos e interesantes --- sí ligan



CASO AGRICULTOR

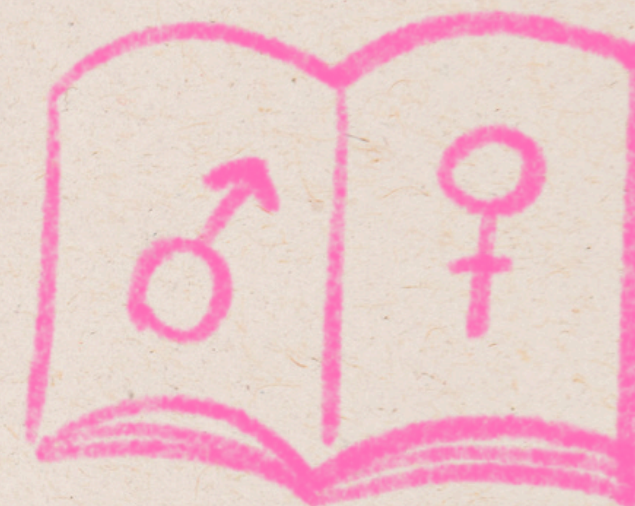
- Muy seguro de sí mismo
- Liga con facilidad, labia, desparpajo
- Muy trabajada esta parte
- Mucha capacidad de fantasear
- Directivo, dominante
- No conecta con el deseo excitación de la pareja porque está muy centrado en su propia fantasía
- Prima la excitación mental a la física

CASO MÉDICO EGOÍSTA



- Dificultades para mantener la erección, tanto a solas como en pareja
- Sí puede llegar al orgasmo, incluso sin erección
- Egoísta, egocéntrico (lo dice él mismo)
- Sí ganas... pero dificultades para concentrarse
- Necesita una estimulación muy alta
- La pareja, también aacc, sufre porque piensa que él no la encuentra atractiva
- Es un problema más por la pareja, que por él mismo --- trabajamos para ella en terapia

CASO RELACIONES ABIERTAS



- Dificultades para tener y mantener una erección en tríos e intercambios de pareja
- Si es a solas, con otra mujer que no es su pareja, pero ya tiene confianza --ningún problema
- Esto es también algo habitual cuando no hay aacc, no es algo patológico
- ... pero él cree que el modelo de relación abierta es mejor que la monogamia, y lucha a capa y espada por ello, aunque su cuerpo no esté muy de acuerdo.
- Muy frecuente en aacc la creencia en las relaciones abiertas como marco teórico

CASO AACC + NARCI

- Sí deseo...
- pero no puede tener ni mantener una erección
- no coito
- muy centrado en el placer de ella
- El “machaque” de ella hace que él no pueda disfrutar
- Al cambiar de pareja, se soluciona el problema

MUJERES CON AACC



- Pasan más desapercibidas
- No suelen tener tantas dificultades en sexualidad como los hombres
- Dificultades para sentir deseo
- Dificultades para llegar al orgasmo
- Dificultades con el exceso de estimulación
- Vaginismo y dispareunia no tan frecuente, y trabajo muy parecido al normotípico

CASO ANORGASMIA PRIMARIA

- Mujer joven que nunca ha tenido un orgasmo
- Abandono, descontrol --- muy difícil
- Gran capacidad de autopercepción ---volteretas, montar en bicicleta, equilibrios, montaña rusa
- Mucha frustración al masturbarse ---sí mucha excitación, pero orgasmo nunca llega
- No gran atracción ni deseo hacia hombres -sólo algunas veces muy concretas
- Literatura erótica sí le funciona
- Desensibilización sistemática para el descontrol

CASO HIPERSENSIBILIDAD



- No mucho deseo
- Muy sensible a estímulos -saliva, besos, barba, fluidos corporales, olores...
- Necesita cosas muy concretas en la cama, muy poco flexible

CASO PENSAMIENTO OBSESIVO/TOC RELACIONAL

- Viene a consulta porque no disfruta con su pareja en la cama
- Necesita que él la estimule de otras maneras muy concretas
- Mucha dificultad para llegar al orgasmo con él
- Entra en esta relación tras una ruptura previa muy abrupta, sin tiempo a procesar
- Su ex la deja por motivos sexuales, aunque ella sí disfrutaba mucho
- Muy centrada en que él disfrute
- Quiere sentir lo mismo que con el ex
- En cuanto ponemos la pauta de que se deje llevar, y le deje hacer a él lo que quiera ---
orgasmo sin problema (resolución rápida y repentina)



CASO PENSAMIENTO OBSESIVO/TOC RELACIONAL/HABITUACIÓN A VIBRADORES

- Viene porque su novio “la tiene muy pequeña” y no puede disfrutar
- Primera relación estable, saludable. Antes, relaciones inestables, de tira y afloja, muy intensas a nivel sexual
- Habituada a masturbación con punto G + clítoris (más importante el punto G)
- Habituada al uso de vibradores y juguetes
- Cuando resolvemos lo del tamaño del pene... vuelve a la consulta un año después
- Él muy resentido del “machaque” del inicio de la relación, muy inseguro
- Ella depende de los juguetes en los encuentros en pareja ---relaciones muy limitadas en cuanto a posturas y variedad de prácticas
- Muy perfeccionista en todo, exigente, elitista, muy difícil el descontrol.



INTERVENCIÓN



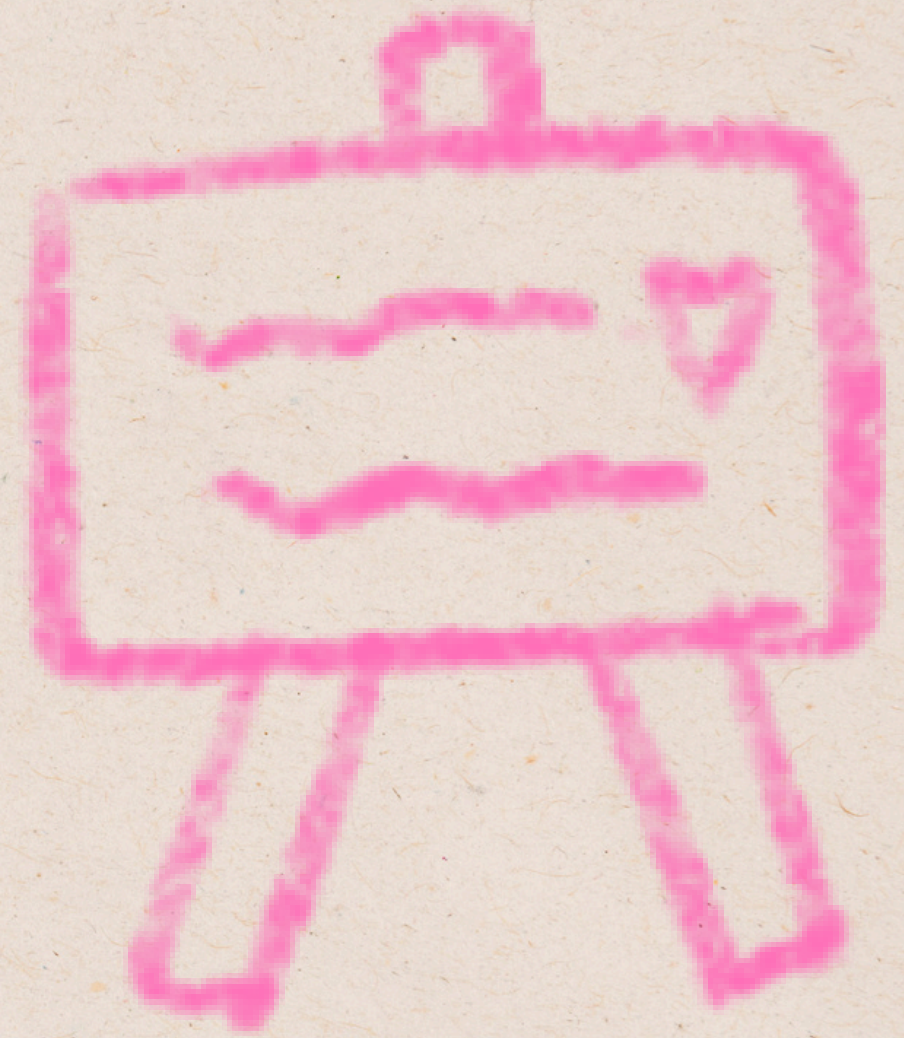
Qué trabajamos en terapia

- Explicarles cómo funciona su mente y emociones FUNDAMENTAL
- Reeducción sexual
- Lectura recomendada: ¿Demasiado inteligente para ser feliz?
- Test de evaluación –escalas Weschler, ciento y mucho

INTERVENCIÓN

Dotarles de herramientas:

- Deporte
- Rutinas
- Gestión del ocio
- Meditación --headspace
- Gestión de emociones
- Toma de decisiones
- Focalización de la atención --- narración
--- sensorial
- No consumo de pornografía
- Egoísmo positivo



INTERVENCIÓN

- Herramientas de sociabilización, habilidades sociales básicas
- Empatía
- Conexión
- Educación básica en sexualidad
 - para comprenderse a sí mismo
 - para comprender a su pareja
 - ...y gestionar los ritmos y deseos



INTERVENCIÓN

Gestión del tiempo en el trabajo

- Técnicas para optimizar el trabajo
- Hora límite para finalizar la jornada
- Limitar el trabajo en casa (no prohibirlo)

Descanso, ocio y tiempo libre

- Promover actividades
- Reservar espacios
- Higiene del sueño



FIN DE LA TERAPIA

LOGRO REPENTINO EN TERAPIA TRAS MUCHO TRABAJAR

Tras meses trabajando en la consulta sin ver cambios... cambio súbito.

- Muy frecuente en aacc; hasta que no interiorizan todo lo aprendido, con todos los matices y en total profundidad, no se produce el cambio.
- Como terapeutas, hay que ser pacientes y confiar en el proceso
- Importante explicar esto a los pacientes para asegurar la adherencia al tratamiento

... O LOGRO MUY RÁPIDO Y EN POCAS SESIONES.

**LAS AACC SON UN RASGO MÁS
CUIDADO CON QUE SE “COMAN” NUESTRA EVALUACIÓN
PERSONALIDAD, APRENDIZAJES, HISTORIA ETC.
INFLUYEN COMO EN TODOS LOS CASOS**