

operantes, en el capítulo 4 las técnicas de exposición, en el capítulo 5 la desensibilización sistemática y la relajación, en el capítulo 6 técnicas de habilidades sociales y modelado, en el capítulo 7 la terapia racional emotiva de Ellis, en el capítulo 8 la terapia cognitiva de Beck, en el capítulo 9 técnicas de afrontamiento y solución de problemas, en el capítulo 10 procedimientos de meditación por atención o conciencia plena, en el capítulo 11 terapia de aceptación y compromiso y terapia dialéctica conductual, en el capítulo 12, último capítulo, distintas técnicas y procedimientos específicos o útiles en situaciones difíciles.

Todos los capítulos siguen la misma estructura, lo cual facilita mucho la lectura. La estructura es: breve referencia sobre algún/os autores relevantes del capítulo en cuestión, palabras clave, objetivos, contenido, conclusiones, resumen, bibliografía recomendada que además está comentada y referencias bibliográficas. Además incluyen mapas conceptuales y ejemplos prácticos, por ejemplo de autorregistros, que ayudan a comprender mejor el contenido teórico, que en algunos momentos es muy denso, lo que hace que este manual sea muy didáctico.

Otro de los puntos positivos del manual es la inclusión de las técnicas cognitivo conductuales menos conocidas, denominadas de tercera generación como la atención plena, la terapia de aceptación y compromiso y la terapia dialéctica conductual, y, otras técnicas como el entrenamiento en reversión de hábitos, condicionamiento encubierto, condicionamiento por el método de alarma (pipí-stop), técnicas de detención del pensamiento, intención paradójica, biofeedback, sugestión e hipnosis e intervenciones para la regulación emocional.

En resumen, me parece un manual de referencia muy útil no sólo para los estudiantes del grado de Psicología en la UNED, para los cuales ha sido elaborado, sino para cualquier estudiante o profesional de la Psicología atraído por la Psicología aplicada.

GEMA PÉREZ ROJO

J. HALL, *Soluciones para una vida sexual sana*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2012, 320 pp.

Como bien sabemos los profesionales que nos dedicamos la psicoterapia de pareja, existe una innumerable producción de artículos y libros realizados en torno a la sexualidad en pareja, a veces cargados de conocimientos y de estudios avalados científicamente, que, sin embargo, no llegan a la población general, precisamente por su tono tecnicista y su estructura farragosa.

Janet Hall nos regala en esta ocasión un sencillo y cercano libro dentro del ámbito de la sexualidad en la pareja dirigido especialmente a las parejas heterosexuales que se quieren acercar a este tema. Para conseguir su propósito de llegar a esta población, el lenguaje que la autora utiliza está deliberadamente exento de terminología excesivamente técnica, siguiendo el aforismo que se atribuye a Einstein: «No entiendes algo en profundidad si no eres capaz de explicárselo a tu abuela». Hall trata de compartir con el lector lo que ha ido aprendiendo a través de sus más de treinta años de experiencia como psicoterapeuta sexual y de pareja y hacer llegar

una información accesible y reflexiva sobre este tópico, con una gran aplicación práctica. En algún punto del libro, Hall nos ofrece datos de investigación sobre la vida sexual de las parejas y que podría justificar por sí misma que se reflexione y se ayude a las parejas en este terreno. Nos señala que, según las investigaciones recientes, la mayoría de las parejas no se sienten satisfechas con su vida sexual. A los siete años de matrimonio el 75% de las parejas se sienten insatisfechas y rara vez hablan sobre cuales son sus deseos sexuales.

Se agradece especialmente que la autora no haya reparado en asuntos fisiológicos más que de soslayo o como forma de ejemplificar, y que, por otra parte, son fáciles de encontrar en otros manuales AC HOC. Tampoco se inmiscuye en cuestiones médicas cercanas a la sexualidad, marcando claramente en el desarrollo del libro afirmaciones y orientaciones de tipo psicológico.

En esta ocasión tenemos en nuestras manos un libro muy bien estructurado, tanto en la forma como en el contenido, de modo que se puede abrir el manual en cualquier página y tiene un sentido en sí mismo. Se agradece especialmente el pequeño resumen que consta al final de cada capítulo y que constituye un ejercicio óptimo a modo de conclusión. Además posee una maquetación atractiva, que consigue hacer llegar al ojo del lector de modo muy especial los puntos relevantes o los ejemplos siempre necesarios para entender el contenido más teórico.

El libro consta de cuatro partes. En la primera parte se abordan los problemas sexuales relacionados con las percepciones y ansiedades. Identifica cuales son las principales angustias relacionadas con la sexualidad que los pacientes presentan, los problemas relativos con el fracaso o el rechazo sexual o la influencia de las vivencias o mensajes del pasado sobre la ejecución sexual, todo aderezado con soluciones sencillas a estas situaciones.

Las dos siguientes partes las dedica respectivamente a las mujeres y a los hombres. Con la misma estructura trata los problemas sexuales más comunes de cada sexo según su experiencia profesional, ofreciendo un análisis certero sobre los miedos diferenciales de ambos sexos en función de factores socioculturales y educacionales básicamente. Además lo adereza con un abanico de técnicas a modo de herramientas con las que contar y que el cliente puede usar en función de su personalidad, el tipo de relación o los medios de los que disponga.

La última parte la dedica a la relación de pareja, introduciendo los factores de comunicación como trascendentales a la hora de compartir una vida sexual sana. Partiendo de la base de que hombres y mujeres tenemos expectativas divergentes con respecto a la cantidad y la calidad de las relaciones sexuales y formas diferenciadas de expresar nuestros deseos y necesidades, la autora trata de reflejar dichas divergencias y ofrece fórmulas de entendimiento y convergencia.

Del lenguaje empleado se destacan especialmente dos aspectos: por una parte, en su forma es muy práctico y directivo: los epígrafes «cómo hacer para...», el problema, la causa, la solución, lo que funciona y lo que no, etc., que se reflejan a lo largo de toda la obra así lo demuestran. Además, el planteamiento de preguntas que conectan con las inquietudes de las parejas dirige la atención a los puntos claves que causan problemas y a las soluciones. Por otra, se agradece la ausencia de cursilería pero también de tecnicismos elevados en torno al lenguaje sexual. La autora hace alusión a las cuestiones relativas a la sexualidad con el nombre que cualquier per-

sona lo haría en su entorno lo cual hace que el libro se convierta en un instrumento de conocimiento con el que identificarse rápidamente.

Bajo mi punto de vista, Hall ofrece su opinión profesional un tanto sesgada en algunos momentos, en especial sobre la calidad y la cantidad de la relación sexual, o contiene comentarios que pueden ser considerados sexistas. Por ejemplo, señala: «Estoy convencida de que la mayoría de las mujeres se podrían sentir perfectamente satisfechas teniendo dos relaciones sexuales de calidad a la semana, y tal vez un único “polvo rápido”. El hombre querrá tener como mínimo cuatro “polvos rápidos” a la semana. ¿Por qué no llegamos a un acuerdo y nos comprometemos a tener dos “polvos de calidad” y dos “polvos rápidos” a la semana?» (pp. 246). O esta otra: «La mujer que es anorgásmica puede mostrar interés por el sexo hasta “pescar marido”... Después el sexo se desvanece hasta convertirse en prácticamente nada» (pp. 252). Sin embargo, no dudo que sus afirmaciones estén avaladas por los testimonios de cientos de pacientes a los que, como ella misma señala, tiene que agradecerles que le hayan expresado valiosas cuestiones de su intimidad que, como no podía ser dentro modo, ha reflejado en este libro.

Por otra parte, desconozco si es problema de traducción pero afirmaciones como estas: «Nuestra vida sexual es muy importante y si el hombre/mujer no muestra interés, no es posible que nuestra relación pueda durar mucho» (pp. 247), son, bajo mi punto de vista, demasiado categóricas (no así si lo que quiere decir es que es posible que nuestra relación no pueda durar mucho).

Para finalizar, señalar el mensaje que considero sintetiza el objetivo de este libro: hacer llegar al lector la importancia de la sexualidad, dándole mas prioridad al sexo en la relación de pareja, situándolo en el primer punto del orden del día. Con esta obra, la autora cumple con creces dicho fin. Para los que nos dedicamos a la intervención de pareja desde la óptica clínica esta obra nos aporta una visión experimentada y práctica de las demandas que las parejas tienen en esté ámbito, así como ofrece herramientas que sirven de brújula para el trabajo cotidiano.

RAQUEL MORA