

WENDY MALTZ, PSICOTERAPEUTA Y AUTORA DE 'EL VIAJE PARA SANAR LA SEXUALIDAD' 'HAY MUCHA IGNORANCIA SOBRE LO QUE GENERA UN ABUSO'

La experta norteamericana habla sobre su nuevo libro, bajo el sello Harper Collins, que ya está disponible



Problema. En Coahuila y México, los delitos sexuales han tenido un crecimiento exponencial, sin embargo, aun hay una considerable cifra que no se denuncia por temor.

SUSANA ZEPEDA

En México en el segundo semestre de 2020, según las Encuesta Nacional de Seguridad Pública Urbana (ENSU) casi 5 millones de mujeres mayores de 18 años sufrieron algún tipo de violencia sexual (la violencia incluye acoso sexual, hostigamiento sexual, abuso sexual, intento de violación y violación). Ante este oscuro panorama se celebra la llegada del libro "El viaje para sanar la sexualidad", de la psicoterapeuta Wendy Maltz, publicado por Harper Collins; cuyo enfoque es precisamente para que quienes son sobrevivientes de estas situaciones puedan reaprender a tener una vida sexual sana y satisfactoria.

Cuando converso con Maltz esto es lo primero que comento con ella, el hecho de contar ahora con esta gran herramienta de apoyo en el tratamiento y atención de estas personas.

"Creo que el libro rompe el silencio sobre el tema y le permite a la gente darse cuenta que hay problemas muy serios y que quienes los sufren tienen consecuencias significativas y esto sucede muchos años después del abuso. El abuso deja consecuencias para la gente en términos de su capacidad de formar buenas relaciones saludables y de disfrutar de su intimidad sexual y marital", expresó la autora.

El libro genera también un lenguaje en común, tal como describe Maltz, "un lenguaje para poder discutir este tema, si nosotros no tenemos palabras para desencadenar esta conversación a lo mejor esto saldrá cuando tu pareja de toque el cabello, cuando te trate de besar, cuando trate de tener intimidad; entonces el libro establece un lenguaje en común para entender lo que un es detonador y cuáles son las reacciones automáticas al toque".

EL MIEDO A DENUNCIAR

Comento que el abuso sexual florece en el secreto. Precisamente la ENSU evidencia que 98.6 por ciento de los casos de violencia sexual no se denuncia. ¿Qué es lo que hace tan complicado hacerlo o incluso nombrar lo sucedido?

Frente a esto, Wendy Maltz asegura que "hay muchas víctimas de abuso sexual que tienen miedo de hablar de eso, sobre el abuso que está pasando o que ya sucedió, tienen miedo a que la gente pueda culparlos, negar este abu-



Experta.

Wendy Maltz es psicoterapeuta y terapeuta sexual con reconocimiento internacional y experta en sexualidad sana y recuperación sexual.



so o denigrarlos y creen que no siempre van a tener el apoyo que necesitan de otras personas".

En muchas ocasiones las víctimas callan porque el mismo perpetrador los amenaza, como relata Maltz, quien es experta en sexualidad sana y recuperación sexual. "A veces les dicen 'no digas nada, o algo malo te va a pasar a ti o a algún miembro de tu familia', pero el silencio a la larga empeora las cosas. Se necesita romper la barrera de silencio del abuso para detenerlo, porque esto suele ser intergeneracional, cuando el victimario no es detenido, sigue abusando".

No siempre a la gente se le educa en la narración de las propias emociones, aspecto que complica la situación a la hora de intentar poner en palabras el abuso.

"Así es y la gente que es abusada, a menudo carga con la culpa de lo que pasó, pero la vergüenza no les pertenece, no es su culpa. Pero las víctimas generalmente se cuestionan, 'qué hice mal' y tienen mucha pena de compartir lo sucedido".

ABUSO SEXUAL Y SUS CONSECUENCIAS Dice en el libro que, "experimentar daño sexual lo coloca a uno en un mayor riesgo de desarrollar importantes problemas con la salud mental, el apego romántico y la satisfacción". En Coahuila, la Unidad Especializada en Delitos Sexuales contra Niñas, Niños y Adolescentes registró de enero a julio de 2020 un total de 142 delitos, de ellos más de 50 por ciento (81) corresponden al delito de abuso sexual a menores de 15 años, le siguen violación

equiparada y en tercer sitio la violación. ¿Cómo les afecta esta situación y cómo se les puede atender para que sanen su sexualidad? Le pregunto a Maltz.

"Hay que tener mucha empatía con ellos y expresarles que no es su culpa, que no lo merecían, decirles también que la sanación es posible. Es necesario explicarles que lo que les pasó no es de lo que se trata el sexo, eso fue abuso, fue violencia y eso nada tiene que ver con el sexo real con compartir en la intimidad. Lo que les pasó a ellos es culpa del perpetrador y nadie debería pasar por eso, que nadie merece ser abusado sexualmente".

Inquiero que este problemática implique un sólido compromiso por parte del estado, para atender a esta población vulnerable. Y dice Maltz que, "sí, porque estas situaciones generan problemas mentales, depresión y estrés postraumático. Esto crea que haya personas con miedo de tener una relación y que eviten una relación sexual, o el otro extremo, quienes buscan el sexo de manera compulsiva, fuera de control. Si no obtienen ayuda para ellos será muy difícil encontrar una pareja y crear un lazo saludable. El gobierno debe involucrarse y proveer servicios de apoyo, tanto para víctimas como para victimarios, porque los victimarios deben recibir ayuda para detener esos comportamientos".

Y es que aunque se pone énfasis en la atención a las víctimas, los victimarios también requieren de la atención institucional. "El abuso sexual sucede porque hay gente que tiene trasfondo, que

“El gobierno debe involucrarse y proveer servicios de apoyo, tanto para víctimas como para victimarios, porque los victimarios deben recibir ayuda para detener esos comportamientos”.

“Conocer las secuelas del abuso puede ser doloroso, no conocerlas puede ser peor”.
Wendy Maltz, psicoterapeuta y terapeuta sexual.

aprendió a través de los medios (Filmes, series con contenido de violencia y agresión en las relaciones sexuales), en su cultura, viendo pornografía e influencia de ese tipo, empezaron a asociar mal las cosas. Y no se dan cuenta de que hay consecuencias muy graves. Necesitan ayuda y es necesario elevar la percepción de la gravedad de este tipo de crímenes".

Waltz dice en el libro que "conocer las secuelas del abuso puede ser doloroso, no conocerlas puede ser peor". Cuestiono si existe mucho desconocimiento de las implicaciones del abuso...

"Hay mucha ignorancia acerca de las consecuencias del abuso, yo me sorprendo sobre los problemas médicos que se asocian con el abuso sexual: dolor de cabeza crónico, problemas gastrointestinales crónicos, problemas intestinales, dolores genitales, condiciones inflamatorias, enfermedades cardiovasculares, obesidad hay un rango muy grande de enfermedades que se pueden asociar porque los sobrevivientes pierden su capacidad de manejar el estrés", argumenta.

METAS REALES

Quiénes emprenden el viaje para sanar su sexualidad deben ponerse metas reales. "Las metas en la sanación nos permiten entender el sexo y el contacto de una nueva manera, donde el sobreviviente se siente en control de la experiencia. Es capaz de decir si está cómodo o de sugerir algo, entonces implica tratar de ir a tu ritmo, estar relajado, respirar, comunicarse y conectarse con el amor y el cuidado. Ese tipo de metas", expone Wendy Maltz.

EL GIRO TRAS LA SANACIÓN

¿Cómo le cambia la vida a un sobreviviente de abuso que aprendió a darle una connotación positiva al sexo? Pregunto para concluir y entonces la pionera en el campo de sanación sexual describe, "en muchas maneras, tengo muchas historias de gente que ha pasado por el proceso de curación, sobrevivientes que se han fortalecido. El abuso los despoja de su capacidad de ser afectivos y de tener confianza y siempre digo que cuando tú reclamas tu sexualidad, tú te vuelves a tener a ti mismo, te recuperas como persona. La sexualidad es el aspecto central de quienes somos y como individuos tiene relación con cómo nos sentimos, con respecto a tu cuerpo, a nuestra sexualidad son aspectos muy importantes. Cuando separas tu sexualidad del abuso, te recuperas a ti mismo y esto se irradia en todos los aspectos de tu vida".