

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**LUNES 16 DE ENERO DEL 2017**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **INAPETENCIA SEXUAL**

El deseo sexual es una parte muy importante dentro de una relación de pareja. Sin embargo, la pérdida de este es cada vez más común. La inapetencia sexual es una situación que afecta a muchas parejas y puede acabar siendo un problema grave.

La inapetencia sexual no es algo natural ni en hombres ni en mujeres, tiene factores causantes que lo provocan.

Puede ser vista desde distintas perspectivas tales como médica que habla de la incidencia de algunas enfermedades o del consumo de ciertos fármacos o quizá aquella que se refiere al área emocional: la falta de amor, la poca comunicación, la rutina, los cambios hormonales, la depresión o los problemas cotidianos y otros relacionados a cómo se enfrentan hombres y mujeres en sus relaciones de pareja, que pueden ser algunas de las posibles causas. Pero tiene solución.

La falta de deseo o de ganas de hacer el amor es algo frecuente, especialmente en las parejas que llevan mucho tiempo juntas. Una vez pasada la emoción del principio del noviazgo, la pasión se apaga y la relación, en todos los sentidos se estabiliza y se calma.

La libido varía no solamente de una persona a otra, sino que en una misma persona cambia a lo largo del tiempo en función de la edad, del estado psicológico y físico, de la etapa de la vida en que se encuentra, del nivel de atracción por la pareja, entre otros.

Se puede ir perdiendo por factores psicológicos, fisiológicos o sociales, hasta llegar a la inapetencia sexual. Sin embargo, este proceso no es irreversible, pues existen métodos para recuperar el

apetito sexual, tanto en hombres como en mujeres, ya sean jóvenes o mayores.

### **Factores psicológicos.**

Los factores psicológicos son los que afectan a la mente, sin tener origen biológico. Para mantener el apetito sexual el ser humano debe estar libre de sobrecarga de estrés. Una mala situación en el trabajo, preocupación por problemas familiares o personales, son los motivos más frecuentes de inapetencia sexual. Para remediarla es necesario plantearse la **magnitud real** del problema, y buscar soluciones en lugar de dedicarse a preocuparse sin plantearse como resolverlos.

Los complejos de inferioridad y la depresión también son el origen de inapetencia sexual y, para eliminarlos, se debe superar el problema que lo origina, si es necesario con ayuda médica, para no perder calidad de vida.

### **Factores Fisiológicos.**

Hay enfermedades que presentan entre su sintomatología inapetencia sexual. Las más comunes son la anemia, la insuficiencia renal, los trastornos del aparato endocrino, las infecciones vaginales, así como la impotencia masculina.

Todas ellas se previenen con chequeos médicos regulares, y consultando al médico sin temores, pues incluso en la impotencia total masculina, en la cual el pene ha perdido toda la capacidad de erección, la medicina dispone de soluciones al problema, ayudándose con terapias psicológicas.

### **Factores sociales.**

Cuando la pareja abandona la seducción, las caricias, los detalles y el romanticismo, a menudo se origina inapetencia sexual en algunos de los miembros de la pareja. Para evitar caer en ello hay que mantener la seducción siempre.

Las expectativas desproporcionadas acerca de lo que debe ser una pareja y una relación también desencadena inapetencia sexual. Es preciso entender que las personas no pueden hacerlo todo bien

siempre, y que los fallos a veces son accidentales, entendiendo esto se podrá mantener una vida sexual plena y satisfactoria.

Las crisis socioeconómicas también llegan a originar inapetencia sexual, debido a que cuando se está preocupado/a por la carencia de dinero y recursos no siempre se está en condiciones de disfrutar una relación sexual.

### **Hombres.**

Cualquier hombre puede ocasionalmente experimentar fallas en la respuesta sexual (deseo, excitación u orgasmo), sin embargo se habla de disfunción sexual cuando el problema se presenta durante un tiempo, por lo menos tres meses y de manera persistente, es decir, se repite el problema una y otra vez durante esos tres meses.

Existe una **idea general de que el deseo debe surgir espontáneamente**, esto puede ser cierto siendo un adolescente o un adulto joven, luego debe tener una atención especial, sobre todo si se vive en pareja durante largo tiempo.

Es cierto que la convivencia "desgasta" el vínculo, si se hace poco o nada para mantener el deseo vivo. Con frecuencia los problemas en el deseo sexual se presentan en la vida adulta, **en relación con malestares psicológicos, acontecimientos estresantes o problemas de pareja.**

**Es importante evaluar que la falta de deseo no sea por depresión, abuso de sustancias o uso de antidepresivos, entre otras cosas.**

La persona con deseo sexual hipoactivo (o inhibido) se refiere a no sentir ganas de tener relaciones sexuales, ni actividad autoerótica, ni fantasías sexuales.

Puede ser que el deseo haya sido bajo, durante toda la vida del varón o, lo que es más frecuente, que se adquiriera después, **con falta de reconocimiento de la nueva y baja intensidad sexual.**

## **Mujeres.**

Las causas de la inapetencia sexual son múltiples como lo son para la mayoría de los problemas sexuales. Sin embargo la mayoría de las disfunciones sexuales femeninas están determinadas por factores psicológicos, educacionales y emocionales.

La vivencia de la sexualidad es distinta para el hombre y para la mujer.

En la mujer por su educación influyen de manera importante los factores emocionales. La mujer no ha aprendido a desear sino a ser deseada.

De ahí que muchas de las preocupaciones de la mujer a la hora de mantener relaciones sexuales sea la buena relación con la pareja, el disfrute más del otro que el centrarse en sus propias necesidades.

Muchas mujeres se sienten en la obligación de mantener relaciones sexuales con su pareja para mantener el funcionamiento de la relación, pocas son las veces que se preguntan por su propio goce o disfrute.

En la mayoría de los casos el desgano y la apatía tienen que ver con variables emocionales y afectivas. La rutina, el cansancio o fatiga y una comunicación inadecuada con la pareja suelen ser aspectos que influyen en gran medida en la falta de deseo. Es importante tener en cuenta también otras disfunciones o problemas sexuales que pueden estar afectando a la mujer.

Si la mujer no llega al orgasmo, o le resulta dolorosa la penetración por falta de preparación; se presta a la relación por satisfacción de su pareja y no por una necesidad propia, es evidente que el interés por mantener relaciones sexuales se verá afectada y “no tendrá ganas”, en el mejor de los casos, o irá con temor a la misma.

La inapetencia sexual o bajo deseo puede ser primaria cuando la mujer manifiesta inapetencia desde siempre o secundaria si ha ido perdiendo con el tiempo el interés o el deseo de iniciar o mantener relaciones sexuales.

“Normalmente detrás de la falta de deseo secundario lo que hay es coraje o miedo”, por lo que “se trata de contactar a la persona con esa rabia o ese miedo; entrar en el terreno de las emociones”.

### **Lo que debes hacer.**

**-Explícale a tu pareja que te pasa.** La comunicación será fundamental pues se pueden dar malos entendidos fácilmente: puede pensar que ya no le quieres o que ya no te atrae, etc, coméntale lo que te está pasando.

**-No caigas en el reproche.** La comunicación fluida y profunda, sin reproches de lo que ocurre será necesaria, pues no es culpa de ninguno; pero si es un problema que afecta a los dos, así que es mejor solucionarlo en pareja.

**-Dale más emoción a tu relación.** Piensa en algo que no hayas hecho nunca y que se te eantoje hacer, pero no te has atrevido a proponérselo. Puede ser desde recrear tu fantasía sexual con algún personaje famoso hasta practicar nuevas posturas. ¡Todo es posible!

**-Consulta con un profesional.** No te alarmes, pero la pérdida del deseo sexual de manera repentina y permanente puede significar algún problema de salud. Puede deberse a un desarreglo hormonal o a algo psicológico, es necesario consultar con un profesional que te pueda ayudar.

Aunque existen ciertos fármacos que pueden llegar a mejorar el comportamiento biológico, la mejor manera de recuperar ese deseo perdido es mediante terapias psicológicas individuales o grupales, las cuales podrán ayudarte a tener una mejor respuesta.

Se trata de enseñar de nuevo cómo activar cierto deseo, de entender que la cercanía con ciertos elementos sexuales puede ser muy provechosa, de que cada uno aprenda a leer e interpretar su cuerpo y a conocerse.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**