

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

MIÉRCOLES 11 DE MAYO DEL 2016

EL TEMA DE HOY

LA ASEXUALIDAD

El concepto de **asexualidad** se refiere a la **falta o a la disminución de atracción sexual**, y la búsqueda de otros recursos para sostener la relación de pareja. Las personas asexuadas consideran que no sufren ningún trastorno (deseo sexual hipoactivo o fobias sexuales). Por el contrario, se sienten saludables y aceptan la disminución del deseo como una de las diferentes formas de identidad sexual.

Las personas asexuales **no sienten apetito sexual** o físico hacia ninguna otra persona no sintiendo necesidad de relaciones sexuales; por lo que no se les puede clasificar dentro de ninguna orientación sexual definida, es común que se enamoren y quieran mantener una relación solo emocional con otra persona, pero es muy difícil que lleguen a tener una relación formal de pareja, ya que la mayoría de las personas son sexualmente activas.

Muchas personas asexuales son socialmente muy activas y tienen un gran grupo de amistades que les brindan comprensión y apoyo. Los asexuales solo buscan en sus parejas el romanticismo, comunicación, afinidades, gustos, trabajo, etc. Algunos tienen encuentros sexuales con su pareja solo por satisfacerla aunque ellos no sientan el deseo, pero no son frecuentes.

Un motivo de sufrimiento

La asexualidad puede aparecer desde el principio: un sujeto joven (hombre o mujer) se siente diferente al resto por carecer de interés o atracción sexual. Muchos se aíslan y no comparten actividades por temor a ser discriminados por no hablar de sexo, o por no compartir con sus amigos experiencias de esa índole. Otros mienten para ser aceptados.

Cuando se enamoran, dejan que el otro se dé cuenta de su bajo nivel de excitación o se exponen a relaciones sexuales para “probarse”. Es muy común que estos adultos jóvenes tengan la esperanza de que en algún momento el deseo se intensifique. Construyen un “ideal” inalcanzable, con el consiguiente sufrimiento o extrañeza de sí mismos por no ser como los demás.

No obstante, muchos problemas que aquejan al deseo son provocados por trastornos médicos (endócrinos, efectos adversos de fármacos, etc.), así como psicológicos (traumas sexuales, parejas conflictivas, violencia, poca estimulación, rutina, etc.). Es fundamental el descartar estas y otras causas que pueden bajar el deseo.

Los asexuales no son homosexuales reprimidos. Ellos no sienten atracción sexual hacia su propio género, lo que descarta a la homosexualidad como una orientación; sin embargo, algunos son “homorománticos”, es decir que son capaces de sentir una atracción romántica y pueden identificarse con muchas orientaciones románticas distintas.

Rasgos importantes de las personas asexuales

No son personas que han reprimido su sexualidad. Los célibes se abstienen de tener sexo (temporalmente, como

hasta el matrimonio o permanentemente como algunos sacerdotes), mientras que los asexuales generalmente no piensan sexualmente en alguien ni sienten el deseo de tener relaciones

No significa que no les guste el contacto físico. Simplemente no siente deseos de tener algún tipo de **contacto sexual**, pero en sus relaciones con amigos y familiares, ellos son igual de cariñosos como todas las personas.

No están en contra de las relaciones sexuales, simplemente no tienen el deseo de involucrarse de esa manera. Muchos de ellos tienen parejas, algunos tienen sexo por una variedad de razones (emocional, íntima, reproductiva, etc.), aunque no se sientan sexualmente atraídos hacia su pareja. Ellos **sienten rechazo por el sexo** (es decir que este puede hacerlos sentir muy incómodos).

Reconocerse como asexuados implica asumir esta condición como un aspecto de la identidad en general y aceptar que no es una forma rígida, sino que está sujeta a variaciones según el momento de vida y las relaciones amorosas. Pero el denominador común seguirá siendo un nivel bajo de atracción y la movilización de otros recursos amatorios.

Las personas asexuales tienen las mismas necesidades emocionales que cualquier persona, y como en la comunidad sexual existe una gran variedad de formas de satisfacer esas necesidades. Algunos asexuales son más felices solos, otros son más felices con un grupo de amigos cercanos. Otros asexuales tienen el deseo de formar relaciones románticas más íntimas y tendrán citas y buscarán parejas de larga duración. Las personas asexuales pueden salir con personas asexuales al igual que entre ellos.

Sexual o no sexual, las relaciones están formadas por los mismos elementos básicos: Comunicación, cercanía, diversión, emoción y confianza se dan tanto en las relaciones sexuales como en las no sexuales.

Algunas personas asexuales no están interesadas en relaciones románticas y es posible que solo estén dispuestas a tener amistades estrechas o relaciones románticas no sexuales.

No es normal que a las personas, no les guste tener relaciones sexuales, siempre hay una razón de ser y al encontrarla vivirán más felices, ya que no se sentirán fuera de lugar y podrán hacer una vida acompañadas /os de una pareja.

La asexualidad se puede tratar con terapia psicológica en pareja individual y más si la persona quiere tener una pareja estable ya que si en una pareja uno de los dos no comparte esa idea, se genera un problema grave, sólo se puede vivir en pareja si los dos están de acuerdo, las terapias son necesarias para la relación, pero si no se hace nada, siempre habrá reproches, rencores y seguramente el término de la relación.

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

Pagina Web 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