

su médico de cabecera

La "anorexia sexual"

La práctica del sexo es importante porque hace disminuir el estrés, aumenta la testosterona, reduce los problemas de próstata en los hombres y aumenta el nivel de estrógenos en las mujeres, reduce el dolor menstrual y existe evidencia de que el sexo puede mejorar nuestra respuesta inmunológica. Además, puede inhibir el crecimiento de tumores, estimular el desarrollo óseo e incluso funcionar como un antidepresivo.

La vida en pareja es compleja, y su sexualidad también lo es. Además, el aprendizaje que hemos recibido desde nuestra adolescencia en relación con el sexo suele ser deficiente y equivocado en una gran parte de la población. En la gran mayoría de los casos, la comunicación con nuestra pareja sobre nuestros sentimientos, emociones y sexualidad tiende a ser escasa. Todo esto puede llevar a dejar de lado, incluso casi en el olvido, nuestras relaciones sexuales, dando preferencia a otro tipo de actividades.

Podemos añadir al origen de la falta de deseo sexual la falta de cariño, una educación muy represiva, experiencias traumáticas, problemas de ansiedad y depresión, interés obsesivo por el trabajo, etc.

La manera de enfrentarnos a esta situación suele ser **ineficaz**.

Frecuentemente huimos del problema o acusamos a nuestra pareja o a la edad, justificando nuestra inapetencia. Este estilo de afrontamiento puede ser una fuente de problemas, tanto personales como de pareja.

Pensemos que el deseo sexual es fluctuante y el hecho de que en un momento dado de nuestra vida no le sintamos no significa que ya no lo vayamos a sentir nunca más. Es posible recuperarlo.

¿Cómo podemos solucionar este problema? En principio, deberíamos descartar las posibles causas médicas que puedan estar relacionadas con la pérdida del deseo sexual, como por ejemplo desequilibrios hormonales o efectos secundarios de medicamentos. En estos casos deberemos consultar con los especialistas adecuados.

Si las causas son de origen psicológico, por ejemplo, problemas de pareja, ansiedad ante la interacción sexual, depresiones, traumas pasados, etc., deberemos consultar con un psicoterapeuta.

José Antonio Arranz
Sicólogo Clínico



Consejos para combatir la inapetencia sexual

*Tenga un espacio de **reflexión** para analizar su vida sexual: hágase preguntas sobre cuáles son sus preferencias, sus inquietudes, sus deseos. En definitiva, aprenda a conocer qué es lo que quiere en una relación sexual.

*Tenga una **comunicación sexual** abierta y sin tabúes con su pareja: Analicen juntos cuáles son sus necesidades y qué disposición tienen para la relación sexual.

***Háblenlo** de una manera abierta y sin tabúes, de forma que encuentren un espacio común de satisfacción.

*No haga del sexo una obligación: deje un espacio para la **espontaneidad**. Cuando se sienta dispuesto y excitado, hágaselo saber a su pareja abiertamente. A la vez, intente transmitirle su deseo con caricias, sonrisas y besos.

*Aumente sus **habilidades sensoriales**: focalice la atención en el cuerpo de su pareja, acariciándolo de forma sensual, redescubriendo su cuerpo, de forma que su pareja lo perciba, haciendo de ello una situación excitante.

***Evite la rutina** en las relaciones sexuales: dé rienda suelta a su imaginación. Una fantasía sexual, lejos de ser peligrosa, es totalmente necesaria, ya que nos permite ampliar nuestro universo erótico. Compartiéndola con nuestra pareja, evitamos la rutina y ampliamos nuestra excitación sexual.