

INAPETENCIA SEXUAL EN LA MUJER

# RECUPERA TU LIBIDO

*¿Huyes del sexo?  
Relájate. Existen  
numerosas  
soluciones para  
recuperar  
el apetito sexual*



*Estrés,  
cansancio,  
problemas o  
una baja  
autoestima  
pueden  
desencadenar  
el rechazo a  
la sexualidad*



■ POR ALEXANDRA CAMA

**E**l 40% de las españolas pueden verse afectadas por alguna disfunción sexual como la inapetencia sexual, según asegura la Asociación Española para la Salud Sexual (AESS). No obstante, es un problema que no solo afecta a las mujeres, sino que los hombres también la padecen y, no solo la ocultan, sino que son más reacios a la búsqueda de tratamiento, la mayoría de las veces por vergüenza.

Hay múltiples circunstancias que condicionan nuestro deseo sexual, así como otros muchos también inducen a la ausencia de éste: nuestro ritmo de vida acelerado, las preocupaciones, la falta de tiempo, los problemas de pareja, las enfermedades... pero, ¡alto ahí! Con la ayuda conveniente, es un problema posible de superar.

Los expertos coinciden en que, en la ausencia de deseo sexual, aunque resulte muy embarazoso, jamás hay que tirar la toalla, ni siquiera en el caso de problemas fisiológicos. A parte de consultar a un especialista, si fuera necesario, hay muchas opciones para mejorar este aspecto de nuestras vidas que, a menudo, descuidamos.

## COMUNICACIÓN

A pesar de que popularmente se tiende a pensar que el sexo debe transcurrir de forma natural sin decirse

nada el uno al otro, tan solo dejándose llevar por la química del momento, lo cierto es que, a la larga, es un error no comunicar con la pareja qué se siente, qué se desea y cómo se vive el sexo. Hablar durante el acto sexual puede ser beneficioso e, incluso, excitante. Con frecuencia, se deja de lado, a veces por miedo a herir a la otra persona pero, si esta sinceridad emocional existe, es mucho más sencillo abordar las posibles estrategias físicas o psíquicas para mejorarla. Es un intercambio necesario para conocerse y saber lo que se desea y lo que se teme, lo que gusta y lo que disgusta, del mismo modo que

**El 40% de españolas pueden verse afectadas por alguna disfunción sexual como la inapetencia sexual**

se hace en cualquier otro aspecto de la relación, tal y como afirma la psicóloga clínica Isabel Moya. Solo a través de dicha honestidad, el compañero sexual se sentirá mucho más valorado que ante la negación de la existencia de la falta de deseo o la construcción de elaboradas excusas. A su vez, no es únicamente necesario manifestar des-

agrado sino que también es muy positivo elogiarle, hacerle peticiones, preguntarle por sus gustos... En definitiva, establecer una conversación bidireccional que beneficie a las dos partes.

En los casos de cansancio elevado y constante, los médicos indican la necesidad de estar alerta, ya que pueden ser síntoma de anemia, de desajustes hormonales o de trastornos del espectro ansioso-depresivo. Por otro lado, cabe recordar que muchas veces nuestras vidas están enfocadas hacia un objetivo concreto, lo que nos conduce a que nuestro centro de atención y de energía tiendan a estar en un solo lugar, haciendo que nos sintamos incapaces de implicarnos en nada más. De ser así, es aconsejable

## ¿Qué pasa con ellos?

Ellos también pueden tener dificultades en el terreno sexual por múltiples motivos. Factores como las dudas sobre la identidad sexual o el miedo a quedar atrapado en una relación, con más compromiso del deseado, también pueden hacer que su apetito sexual se vea disminuido. Por contra, otros hombres se echan atrás cuando chocan cara a cara con una mujer liberada que tiene las cosas muy claras. La liberación sexual de la mujer se ha convertido en una revolución que puede provocar que muchos hombres no se sientan suficientemente seguros a la hora de estar frente a mujeres que pueden tener tanta o más experiencia que ellos, que deciden lo que quieren, cuándo, cómo y con quién. Se intimidan cuando se encuentran con mujeres que, como ellos, quieren disfrutar del sexo sin tabúes, mujeres que son más exigentes y, por tanto, tienen capacidad para juzgarles. "También, especialmente entre los más jóvenes e inexpertos, parece que el acceso temprano a la pornografía audiovisual ha causado estragos por las expectativas inalcanzables que despierta", afirma Isabel Moya.

ralentizar la llegada a esas metas para dejar paso a un aumento del tiempo dedicado a la sexualidad y a otros intereses vitales que puedan ser igualmente satisfactorios y, desde luego, muy placenteros.

La coyuntura económica actual también afecta directamente al apetito sexual. Sí, así es: la crisis nos afecta hasta tal punto, psicológicamente, que nos quita las ganas de todo. Son muchos los parados que ven disminuida su autovaloración y, con ella, la necesidad de tener relaciones. Igualmente, la situación precaria que experimentan muchas familias deriva en cuadros de ansiedad o de depresión que, inevitablemente, disminuyen la libido de las parejas. De ser así, los especialistas aconsejan sustituir la exposición a los medios de comunicación por tiempo dedicado a reconectar con la pareja, es decir, ¡apaga la tele y enciende a tu pareja!

Con frecuencia, la inapetencia sexual no tiene que ver con las dificultades que pueda representar el coito en sí, sino que deriva de factores psicológicos como la falta de autoestima, la depresión o el miedo a la intimidad. Tal y como afirma Lara Castro, psicóloga y terapeuta de pareja, "el modelo sexual actual, tan centrado en los genitales, provoca que el sexo se viva como un acto cuya única meta es el orgasmo y no como un camino placentero por sí solo. Teniendo en cuenta que tan solo tres de cada 10 mujeres llega al orgasmo mediante la penetración, es comprensible que el deseo sexual disminuya e incluso desaparezca".



Una vida sexual plena nos hace sentir más satisfechos y mejora nuestra salud física y mental

### ¿VOLVERÉ A TENER GANAS?

En cualquier caso, independientemente de la comunicación dentro de la pareja, "es esencial hacer un proceso de autoconocimiento, tanto a nivel físico como psicológico", asegura Lara Castro. Tiene que ver con un procedimiento en el que la ayuda profesional se convierte en clave y puede iniciarse con preguntas del tipo: ¿Qué me da placer? ¿En qué zonas? ¿Cuáles son mis límites? ¿De qué manera quiero vivir mi sexualidad? ¿Tengo tabúes que me hacen sentir culpable? ¿Me siento seguro/a con mi cuerpo? ¿Creo que me merezco el placer? Solo así sabremos cómo abordar las dificultades tanto a nivel personal como de pareja y conseguiremos tener la capacidad de realizar los cambios necesarios. De nada sirve creer que hay que encajar en unos parámetros sexuales determinados (a menudo estereotipos derivados de productos culturales irreales), porque cada persona tiene un cuerpo y una mente distintos, con motivaciones completamente subjetivas.

Otra posibilidad es la de adoptar la costumbre de proporcionar caricias, abrazos y otras muestras de afecto. Éstas pueden repercutir muy positivamente en la percepción de confianza e intimidad de la pareja y en el estado de ánimo del compañero/a. Ya que la sexualidad no se limita al coito, también es interesante entrenar la expresión físico-emocional obser-



## EJERCICIOS PARA EL SUELO PÉLVICO

Reforzar la musculatura del suelo pélvico tiene conocidos beneficios tales como sensibilizar la zona, optimizar la respuesta orgásmica, prevenir la incontinencia urinaria o mejorar las relaciones de pareja. Los ejercicios para este fin, como los de Kegel, se basan en contraer y relajar el músculo pubococcígeo con el objetivo de mejorar su fuerza y resistencia. Se trata de hacer algo tan sencillo como simular el inicio y la detención de la micción, sentada en una silla con la espalda recta y las piernas separadas. La cantidad de repeticiones o los intervalos de tiempo no es relevante, pero sí la constancia diaria. Otra opción es introducir en la vagina bolas japonesas o de geisha (popularmente conocidas como bolas chinas) y evitar que se caigan contrayendo la musculatura alrededor de ellas. Es recomendable que su uso no supere los 45 minutos diarios. Al parecer, los resultados prometen orgasmos más intensos y más placer para ellos, al estar nuestras paredes vaginales más tensas. También es interesante la práctica de pilates con ejercicios especiales para fortalecer el suelo pélvico.



vando e interactuando con el otro, tanto a nivel verbal como físico, fuera de la actividad estrictamente sexual.

En las parejas de largo recorrido, la rutina no solo propicia la inapetencia sexual sino que dificulta el acto en sí. Según afirma la especialista Lara Castro, los productos eróticos pueden ser un gran estímulo para la creatividad, "pero es importante recordar que lo más importante reside en nosotros, en enriquecer cada relación sexual, en cuidar de manera continuada el deseo y la imaginación y, sobre todo, en restablecer el vínculo sexual a través de la búsqueda de espacio para la vida de pareja, independientemente de los hijos o de las obligaciones laborales". Concretar un día semanal para una actividad conjunta o una sencilla escapada de fin de semana, pueden hacer que la espontaneidad sexual vuelva y que los lazos emocionales y la conexión física se refuercen. A su vez, es importante entender que las parejas afrontan conjuntamente múltiples retos vitales que, inevitable y naturalmente, influyen en su sexualidad y no por ello hay que preocuparse.

Por otra parte, debemos vigilar con las pelis y las novelas que proclaman aventuras sexuales fantásticas, que poco tienen que ver con la cruda realidad. Hoy día está en auge la literatura erótica que trata de distintas formas sobre la sexualidad, pero hay que tener



## No quiero sexo y punto

Cada vez más sexólogos están constatando la existencia de colectivos que se declaran asexuales. La *Asexual Visibility and Education Network* (AVEN), la mayor comunidad asexual *online* del mundo, define el hecho de ser asexual como "una persona que no experimenta la atracción sexual". No se trata de personas célibes por creencias religiosas o sociales, sino que son individuos que renuncian a la sexualidad porque, sencillamente, no les interesa. Son socialmente activos, defensores de los valores de la amistad, etcétera, pero no contemplan la sexualidad en sus vidas y afirman que este hecho les hace sentir liberados. A pesar de ser una opción sexual en alza, todavía no hay consenso en su reconocimiento a nivel científico.

presente que, al fin y al cabo, es una parte de la vida cuyo protagonista es nuestro cerebro y, por lo tanto, no puede ser analizada ni tratada siguiendo ningún manual de zonas erógenas.

Por eso, es recomendable aprender sobre la propia sexualidad mediante el autoerotismo, y no fantasear con que viviremos historias de cama como las que experimentan los protagonistas de un *best seller*, pues la frustración de estamparse contra la realidad llegará pronto. Mimarse a una misma es esencial para autoconocerse. Esta práctica de autosatisfacción, a menudo estigmatizada, no solo es útil para redescubrir el propio cuerpo y su respuesta, sino que mantiene el sistema sexual saludable y es una excelente preparación para posteriores relaciones sexuales sin frustraciones ni expectativas erróneas. Tal y como afirma Lara Castro, "si conoces tu propio cuerpo podrás ser dueña de tu sexualidad".

A su vez, es primordial cultivar la asertividad sexual, es decir, aprender a comunicar los deseos sexuales con coherencia y autenticidad además de defendiendo el propio espacio sin someter al otro. "Al ser capaces de iniciar la actividad erótica o al negar las prácticas que producen rechazo, no solo promovemos el bienestar mutuo sino que, además, logramos la igualdad sexual y una intimidad sana", afirma Lara Castro. Así que, ya sabes, no te sientas obligada a hacer nada

No te sientas obligada a hacer nada que no te apetezca y grita sin vergüenza lo que más te excita

que no te apetezca y grita sin vergüenza lo que más te excita. Mientras mantenemos este tipo de comunicación, además de disfrutar de nuestro cuerpo, dotamos de significado a la sexualidad en nuestra vida y fomentamos la mejora de nuestra autoestima.

Isabel Moya insiste en que tener una vida sexual plena puede hacernos sentir más satisfechos y mejorar nuestra salud tanto física como mentalmente.

De la misma manera que tener un trabajo gratificante, disfrutar de la amistad o tener una pareja que nos complementa, puede hacernos sentir igual de realizados. El hecho de no vivir la sexualidad no es sinónimo de fracaso ni de insatisfacción vital. Todo tiene un por qué y una solución. Para terminar, una interesante aportación de la psicóloga Lara Castro: "La libertad reside en decidir de qué manera queremos vivir nuestra sexualidad, en coherencia con nuestros valores y promoviendo el bienestar". ■

### Para más información:

**Lara Castro.** *Psicóloga y terapeuta sexual y de pareja en Institut Gomà y Codirectora de Placer ConSentido.* [laracastro@copc.cat](mailto:laracastro@copc.cat)

**Isabel Moya.** *Psicóloga clínica.* [www.imoyapsicologos.es/](http://www.imoyapsicologos.es/)

**Institut Gomà, servicios terapéuticos integrales.** [www.institutgoma.com](http://www.institutgoma.com)



■ ALEXANDRA CAMA es periodista especializada en temas de salud y psicoterapia