

[SECCIONES]

Última hora

Granada
Provincia
Vivir

Lo más leído

Imágenes del día

Más secciones

[MULTIMEDIA]

Videos Teleideal
Video Noticias
Clip Musicales
Punto Radio

[INTERACTIVO]

Blogs
Foros
Chats

[CANALES]

Hoy Cinema
Hoy Inversión
Hoy Motor
IndyRock
Waste Ecología
Eurosport

[SUPLEMENTOS]

Deporte Base
Expectativas
Inmobiliario
LaguíaTV
Mujer Hoy
XLSemanal

[SERVICIOS]

Infoempleo
Horóscopo
Descargas | PDF
Pág. Blancas
Pág. Amarillas
Postales
Formación
Masters
Legal
Cursos

[Y ADEMÁS]

Agricultura
Canal-SI
Cibernauta
Ciclismo
Esquí
Infantil

ALMERÍA

VIVIR

El sexo dormido

Fantasías sexuales, novelas eróticas, examen físico completo... Recuperar el deseo es difícil, pero no imposible

ISABEL IBÁÑEZ //MADRID

REVISTAS 'femeninas' que convencen a las mujeres de que con una gasa colorada sobre la lámpara, el 'Je t'aime' de Jane Birkin en el cedé y un picardías recuperarán las 'gananas' y obtendrán un revolcón en vez de una carcajada. Encuestas sobre la frecuencia sexual que te hacen sentirte como una ameba. Mujeres con hijos que trabajan dentro y fuera de casa, compitiendo por ser la más atractiva y lista de la oficina y rugiendo como leonas en la cama mientras piensan en cambiar de anticelulítico. Ancianos que pasaron la vida escondiendo su deseo y que ahora se ven abocados a ser saltimbanquis sexuales, ya se sabe que en esto no hay edad. Y tanto. Los últimos en llegar son los jóvenes europeos -sobre todo ellas-, que, al parecer, lejos de entregarse al desenfreno en la oscuridad de un parque, están perdiendo el 'apetito' por miedo a no encarnar el inalcanzable cánón de belleza actual.

Enviar

Publicidad

Puede parecer cosa de risa, pero para muchos no lo es en absoluto. Cada vez que llega la hora de ir a la cama aflora el miedo a responder con una negativa al deseo de la pareja, que en el peor de los casos no se dará por enterada. «Insistir es peor, provocará más problemas», dice Juan Carlos Sierra, profesor de Evaluación Psicológica de la [Universidad de Granada](#). Los expertos avisan, de todos modos, de que la cosa quizá no sea tan grave y quieren tranquilizar a aquéllos que se preocupan porque la frecuencia de sus coitos poco tiene que ver con las hazañas que oyen por ahí.

Así lo explica Félix López, catedrático de Psicología de la sexualidad en la Universidad de Salamanca: «Hasta hace poco, lo ideal era no desear, y hoy se ha convertido en un campeonato. Hay encuestas que hacen ver problemas donde no hay. No existen obligaciones sexuales, si tengo que hacerlo todos los días están evaluando mi sexualidad y no necesito evaluadores en mi cama». El neuro-psiquiatra Javier Aizpiri, de la Clínica Indauchu y el Ambulatorio Médico Terapéutico, en Bilbao, abunda en este aspecto: «La apatencia sexual está latente por todas las esquinas y muchos lo viven con sentimiento de culpa por estar agotados. Y encima se les culpabiliza».

Las mujeres cargan con el peso de la pérdida de la libido, sin acento y con b, porque con tilde y una v significa intensamente pálido, tal como se quedan algunas cada vez que su pareja las mira con ojos de mandril. Una de cada tres no sabe ya qué diablos era eso del deseo, aunque algunos especialistas aseguran que la proporción es mucho más grande: «Hoy es un milagro dar con una mujer de 40 años que tenga deseo, y es normal, porque están agotadas con los hijos, trabajando dentro y fuera de casa, tomando antidepresivos...», dice el neuro-psiquiatra Javier Aizpiri. «Los últimos mil años de cultura cristiana en Occidente han ido en contra del deseo, hemos criado mujeres con poco apetito hasta hace 20 años. Y esto no es Brasil, donde valoran la actividad sexual; es al revés».

Sí, son ellas las de 'me duele la cabeza', pero también hay hombres que se alegran de oír la excusa, se dan media vuelta y a dormir. Llegan al 15%. «La mujer demanda más actividad hoy, y muchos se sienten presionados, sobre todo a ciertas edades, cuando ya no tienen tantas ganas», aporta Juan Carlos Sierra. Efectivamente, en el último Congreso Europeo de Medicina Sexual celebrado en Viena se habló de la emergencia de un nuevo perfil de mujer, la 'vitasexual'. Para ella, el sexo es imprescindible para el bienestar de la pareja y sus tres piezas claves son: espontaneidad en las relaciones íntimas, satisfacción de su compañero y comunicación. Al parecer, el 48% de las mujeres se ven reflejadas en esta definición.

Félix López confirma, sin embargo, que a las féminas les afecta más la falta de deseo «porque son más exigentes a la hora de la relación sexual: Hay hombres a los que les bastan relaciones esporádicas, pero en la mujer es más raro; por lo general necesita sentir que hay algo más en la relación». Y aunque hay teorías que apuntan a que la pérdida del deseo está creciendo entre los hombres, López no puede asegurarlo, simplemente porque desconfiaba de los datos anteriores: «No podemos comparar con épocas pasadas, porque, antes, los varones nunca reconocían el problema».

Pero las consultas están llenas de hombres. En la del sexopatólogo Marcos Villacorta son el 90% de los pacientes que dicen tener un problema de falta de libido. «La razón es obvia: un hombre que no tiene deseo no puede cumplir con su función sexual,



CLASIFICADOS

COCHES EMPLEO

Selecciona la marca y el modelo:

Nuevo Usado

Marca

Modelo

 **CARTELERA:** Salas y películas de la semana

 **AGENDA:** Eventos, exposiciones y conciertos

 **MUSEOS:** Horarios, direcciones, precios e información útil

 **PISTAS DE DE SEMANA**
Descubre las más atractivas rutas de Andalucía >>>

Libros
Planet Fútbol
Vehículos de Ocasión
Viajes
Amistad
Juegos
Sudoku

mientras que una mujer sí». En esta tesitura, muchos de ellos se ven obligados a buscar rápido una solución, mientras que ellas pueden ir tirando, tanto si este tipo de 'arreglo' es satisfactorio, como si se contentan con hacerlo como un favor. Además, hablan de que les da «pereza» ponerse a la tarea, aunque, una vez en el ajo, se lo pasan bien, es decir, que pueden llegar al orgasmo.

No hay recetas comunes

En lo que todos coinciden, aparte de que en esto no hay tasas de normalidad ni recetas comunes, es en que la pérdida del deseo sexual es un problema complejo por la cantidad de factores implicados. El neuropsiquiatra Javier Aizpiri considera la función sexual como «la más exquisita del funcionamiento cerebral». Los expertos hablan de:

-Genética.

-Estado neuro-fisiológico: Enfermedades de todo tipo que conllevan pérdida de la libido, periodos vitales ligados a irregularidades hormonales como menopausia, andropausia y postparto, ingesta de medicamentos como anticonceptivos y antidepressivos...

-Educación: Represión que crea un concepto negativo o de culpa.

-Agresiones en la infancia.

-Relación de pareja: Roces, incomunicación, rutina...

-Disposiciones cognitivas que se dividen en rasgos de la personalidad y estados emocionales transitorios (depresión, ansiedad, cambios de ánimo, agotamiento).

-Estímulos sexuales que desencadenan el deseo (fantasías...)

Hablando de fantasías, éstas son el elemento clave de muchas terapias para recuperar el deseo, pero lo cierto es que hay partidarios y detractores, en principio porque tampoco se conoce muy bien cómo funcionan. La [Universidad de Granada](#) está a punto de terminar un estudio con 615 personas de 14 a 43 años que concluye que la tercera parte de los casos de inhibición del deseo en los hombres «se explica por actitudes sexuales negativas y la presencia o ausencia de determinadas fantasías». En la mujer, este porcentaje se queda en el 18%, lo que, a juicio del investigador Sierra, significa que «el deseo femenino es mucho más complejo, además de que está más condicionado por los estados de ansiedad».

Los investigadores dividieron las fantasías en cuatro tipos:

-Íntimas: Relación con una pareja que puede ser la propia o no...

-Exploratorias: Orgías, sexo con personas de otra raza...

-Impersonales: Acordarse de una película porno...

-Sadomasoquistas: Que implican la violencia consentida...

Y los expertos encontraron que las íntimas son las preferidas. Sierra explica que la sorpresa fue comprobar «cómo las sadomasoquistas eran contraproducentes en la mayoría de los varones, que podrían estar recurriendo a ellas sin saber que no les van bien».

Novelitas eróticas

Cuando una persona acude al especialista, lo primero es construir un historial que profundice en su relación de pareja -lo ideal es que ambos acudan a la consulta- y analice qué le gusta y qué no. Es fundamental saber si, aunque no se desee el coito, es posible llegar a él con caricias, tocamientos e intimidad. También aconsejan buscar otros centros de placer, e incluso cambiar de escenario (escapadas de fin de semana...) La comunicación es esencial, y mostrar los afectos, aunque sean sólo besos y abrazos. Lo que tampoco se puede hacer es forzarse a llevar el ritmo sexual anterior al problema. Y por supuesto, nunca debe ser una obligación. A los hombres quizás les venga bien la pornografía, pero las mujeres, por lo general, prefieren la literatura erótica. «Claro que para esto es necesario tener buen ánimo, porque si no tú me dirás cómo les pedimos que se pongan a leer novelitas... El camino del deseo puede ser complejo y no necesariamente exitoso», avisa Félix López.

Y, cómo no, también recomiendan las fantasías, que en el caso del varón, «con una sexualidad más simple, pueden dar mayor resultado». Pero expertos como el sexopatólogo Marcos Villacorta echan pestes de ellas como fórmula para recuperar el deseo. Cree que sería como «intentar curar a una anoréxica poniéndola delante una mesa llena de comida». Muchas se verán reconocidas, conscientes de que aunque se acuesten con el calendario de los bomberos no avivarán su fuego.

Villacorta tuvo que estudiar sexopatología en la URSS «porque en Occidente no existía, al estar ligada a algo catalogado por la Iglesia como el pecado original». Y afirma que «la fantasía es consecuencia de la cantidad de hormonas: No porque fantasees se va a acabar la pereza y van a aparecer las ganas. El buscador busca fantasías, pero de la



10 de Diciembre de 2006**Universidad de Granada****Ideal Digital**

nada sale nada. Lo contrario es pervertir a la mujer en el sentido de obligarla a hacer cosas que no le apetecen. Hay que buscar causas biológicas y eliminarlas». Por ello, apuesta por un examen exhaustivo: «Todo tiene causa física. Todo está conectado, si una mujer tiene insuficiencia hormonal, puede haber depresión y pérdida de libido. Si un hombre sufre insuficiencia cardiaca, diabetes y agotamiento, pierde las ganas. Y si se conoce la causa física, no es complicado el éxito».

Subir

vocento

© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal
C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA 18210 Peligros (Granada)
Tfno_958809809 CIF B18553883

Registro Mercantil de Granada Tomo 924 Libro 0 Folio 64 Sección 8 Hoja GR17840

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

[Contactar](#) | [Mapa web](#) | [Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Publicidad](#) | [Master de Periodismo](#) |
[Club Lector 10](#) | [Visitas a Ideal](#)

RSS
Powered by
SARENET

