

EDICIÓN IMPRESA

- Cantabria
- Santander
- Torrelavega
- Región
- Opinión
- Nacional
- Internacional
- Economía
- Deportes
- Sociedad
- Cultura
- Televisión
- Necrológicas
- Tecnología

MULTIMEDIA

- Videos Canal 8 DM
- Punto Radio Santander DM **en directo**
- Imágenes del día
- Más Videos
- Especiales

GUIAS CANTABRIA

- Restaurantes
- Hoteles
- Cafés y Pubs
- Paradores
- Turismo rural
- Concesionarios Coches

SUPLEMENTOS

SERVICIOS

- Archivo/Hemeroteca
- Asesoría
- Gastronómica
- Webmail
- Envío de Titulares
- Nos visitaron
- Programación TV
- Cartelera Cine
- Farmacias
- Tiempo
- El Diario en PDF
- Extras Publicitarios
- Índice Titulares
- Contactar
- Inf. Corporativa
- Agenda
- Horóscopos
- Info. Útil
- PAG. Amarillas
- PAG. Blancas
- Efemerides
- Postales

PARTICIPA

- Lo más visto
- Foros
- Chat

CANALES

SOCIEDAD

PANORAMA - SALUD

El sexo dormido

El 30% de las mujeres y el 15% de los hombres dicen tener la libido por los suelos. Esta disfunción sexual, una de las más complejas de explicar, puede estar provocada por múltiples causas: físicas, psicológicas y del entorno. Fantasías sexuales, novelas eróticas, examen físico completo... Recuperar el deseo es difícil, pero no imposible

ISABEL IBÁÑEZ/

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 CD y un picardías recuperarán las 'ganas' 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 anticonceptivo. 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.

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 aquellos 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 Indautxu y el Ambulatorio Médico Terapéutico, en Bilbao, abunda en este aspecto: «La apetencia 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 mayor 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, de la bilbaína Clínica Euskalduna, 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, 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.

CANAL TV

Información, actualidad, series, programación, cine...



MUJER

Canal Mujer, trucos, belleza, moda, viajes, horóscopo...



PATRIMONIO HISTÓRICO

El legado cultural, monumentos, conjuntos históricos, arte, museos..., en una sección que te lleva al pasado.

El sexo dormido

La comunicación es esencial, y mostrar los afectos, aunque sean sólo besos y abrazos./ DM

Publicidad



hoteles desde marsanso.com 06/07 especialnieve

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 antidepresivos...

-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 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 cardíaca, diabetes y agotamiento, pierde las ganas. Y si se conoce la causa física, no es complicado el éxito».

Subir

vocento

© EL DIARIO MONTAÑÉS
C/ La Prensa s/n 39012 Santander
Registro Mercantil de Santander, Tomo 723, Folio 165, Sección 8ª, Hoja S11607, Inscripción 1ª
Editorial Cantabria Interactiva S.L. CIF: B39495460

RSS
Powered by
SARENET

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 El Correo](#)