

## El deseo



El deseo es un impulso que nos dirige hacia nuestro objeto de deseo. La real academia de la lengua española lo define como un movimiento afectivo hacia algo que se desea. Es una de las causas por las que las mujeres acuden a consulta, junto con la falta de orgasmo y el dolor. La falta de deseo se da tanto en mujeres como en hombres, manifestándose como una disminución de la libido.

Son sensaciones específicas que llevan a buscar experiencias sexuales o a ser receptiva a ellas. Cuando se siente deseo aparecen sensaciones genitales, excitación y nerviosismo. Todo esto cesa después del orgasmo. Cuando no existe deseo no existe interés en el erotismo, se pierde el apetito sexual pudiendo llegar a sentirse asexuada.

Las causas de la falta de deseo son múltiples y puede ser una sola o por varias.

Si, siguiendo la definición de la OMS, consideramos al ser humano como un sistema en equilibrio biopsicosocial, las causas de la falta del deseo podemos separarlas en función de cada nivel:

Desde el punto de vista biológico el deseo sexual directamente se relaciona con:

- El equilibrio hormonal, los distintos niveles hormonales o los inducidos por los medicamentos, hacen que la tensión sexual varíe con el tiempo, de tal forma que el deseo no es el mismo, en la misma persona, en dos momentos distintos. En función de cómo se recepcionen los estímulos sexuales, el mismo estímulo puede resultar muy excitante y la persona muy predispuesta, o lo contrario.
- La activación física de los circuitos neurales, por los que se trasmite la señal con menos intensidad o se bloquea su transmisión. Los medicamentos que inhiben los impulsos pueden afectarlo. Por otro lado, la afectación del sistema límbico que regula la emoción y la motivación también afectará a la libido.
- Las medicaciones.
- Dolor y placer se encuentran en polos opuestos, pero ambos utilizan los mismos circuitos

neurales y son incompatibles, por lo que si está funcionando el dolor no pasa el placer. Las endorfinas juegan un gran papel pues pueden apagar o amortiguar la señal de dolor dejando espacio para el placer.

Entre los factores psicológicos, la falta de deseo puede deberse a:

- Falta de interés sexual provocada por experiencias negativas previas, orientación sexual no definida o rechazada, enfermedades mentales como la depresión (aunque esta podría ser considerada también biológica, pero no olvidemos que estamos separando un sistema que funciona conjuntamente como una unidad), relaciones no satisfactorias, las que terminaron sin orgasmo, provocan que se anticipe ese funcionamiento y la frustración producida bloquea las señales de deseo, falta de experiencias sexuales (ya se sabe que lo que no se usa se oxida), la represión continua del deseo.
- Miedo, a perder el control, a no saber comportarse, al dolor de la penetración, a que no quepa el pene en la vagina.

Factores sociales. Son los que más influyen en la falta de deseo:

- La cultura dominante que considera la sexualidad como reproducción, negando el placer a la mujer o dejándolo en manos de la pareja que es inexperta. Desde la cultura del displacer, sentir este es malo y hace sentirse mal por lo que se reprime el deseo.
- Problemas en la relación de pareja. La falta de comunicación entre ambas partes, las diferentes formas de entender la relación o los cambios en una de las partes pueden inhibir a la otra parte, los comportamientos sexuales rígidos o monótonos. Las causas más frecuentes son: Distanciamiento de los deseos. Tendemos a pensar que el resto del mundo tiene nuestros mismos deseos, pero generalmente la mujer busca el contacto íntimo mediante juegos, caricias, besos, palabras o piel, busca la sensualidad mientras que el hombre busca la eyaculación.
- Los problemas y preocupaciones restan tiempo e interés al sexo, por lo que este se hace rutinario.
- Las diferencias en los ritmos sexuales. No siempre se tienen ganas, pero si nos dejamos arrastrar por esta inapetencia podemos llegar a no volver a sentir deseo sexual. Ya se sabe que lo que no se utiliza se atrofia, por lo que cuantas menos relaciones sexuales se tengan, menor necesidad hay de ellas.
- La llegada de hijas y/o hijos. Son el mejor anticonceptivo, ya que las relaciones sexuales pasan a segundo plano, sobre todo en los primeros años de vida de las criaturas.
- El abandono de las demostraciones de afecto. Si las caricias están ausentes o se reducen solo a las relaciones sexuales, estas relaciones terminan rechazándose.

Una vez conocidas las causas podemos poner el remedio. Si el problema es físico hay que acudir al médico. Si es psicológico acudir a un profesional. La educación sexual es una buena vacuna contra los miedos irracionales.

Los problemas de pareja se verán en siguientes capítulos.

Recordad que la sexualidad es sana y placentera, y que lo que no se utiliza se atrofia. Practicad, al menos, una vez por semana, solas o compartiendo pero practicando.

## REFERENCIA CURRICULAR



**Ofelia López Belay** es licenciada en Psicología, con dos especialidades: Clínica e Industrial. Además, es terapeuta sexual y máster en sexualidad por la Fundación Sexpol. Durante su carrera profesional ha impartido cursos y seminarios sobre sexualidad, en particular sobre sexualidad para adolescentes, personas adultas y mayores. Atiende y asesora en consulta a personas con problemas sexuales y/o de pareja, tanto de manera presencial como por vía telefónica e internet. Igualmente, trabaja en la Escuela Municipal de Salud de Móstoles, donde, además de abordar problemas relacionados con la sexualidad, imparte cursos sobre memoria, sueño, salud psicosocial de la mujer, control del estrés, habilidades sociales, drogas, comunicación y deshabituación tabáquica.

Secciones: **Con placer**, **Sexualidad**