

Disminución del apetito *Sexual*



Para muchas personas la actividad sexual no es ninguna prioridad e incluso pueden relegarla al cajón de los recuerdos, *vayamos descubriendo que pasa en algunos de estos casos, evitando juzgar, saludablemente, mantengamos la apertura para comprender e ir aprendiendo sobre el apetito o deseo sexual disminuido.*



Me es inevitable comparar *el placer sexual* con el placer por la comida, me explico: hay personas a las que les gusta más un platillo que otro, algunos prefieren comer más y otros lo hacen de manera muy moderada, por supuesto, hay quienes son vegetarianos y comen “light” y hay algunos más que son carnívoros y terminan devorando; los gustos, los sabores, las porciones y los momentos para comer son múltiples, *y cada quien decide qué, cómo, dónde, con quién compartir y*

cuantas veces hacerlo. En el sexo sucede algo semejante.

El gusto de una persona por las actividades sexuales es variable, *cada quien tiene su ritmo e interés personal por el contacto sexual*, justo a esto se le llama deseo sexual, o libido.

A veces se piensa que los hombres tenemos *una libido* más alta o pensamos más en sexo y esto, en realidad es un mito, pues *tanto hombres como mujeres* tienen pensamientos sexuales, la diferencia radica, tal vez en el permiso social y la forma de expresarlos. Así mismo, ambos *pueden cursar momentos* más o menos *prolongados de deseo sexual* hipoactivo, esto significa, bajo deseo sexual, también conocido como apatía sexual, que *justamente* hace referencia a la pérdida del deseo o interés por la sexualidad.



Algunas encuestas en la población general indican que la falta de interés en el sexo es común, se habla de 15% de los hombres y 30% de las mujeres (Laumann, 1999).

Muchos de estos casos están relacionados principalmente con relaciones sexuales rutinarias, sin *novedad e interés*, algunas razones más tienen que ver con la falta de *conocimiento de nuestro cuerpo y/o el de nuestra pareja*, de ahí el poco *placer* y sentido que se encuentra en las relaciones sexuales, pues *terminan siendo más que un acto deseable*, un episodio de intercambio

para obtener algunos beneficios económicos, afectivos, materiales o incluso, solo un mero trámite que supuestamente se debe cumplir en las parejas.

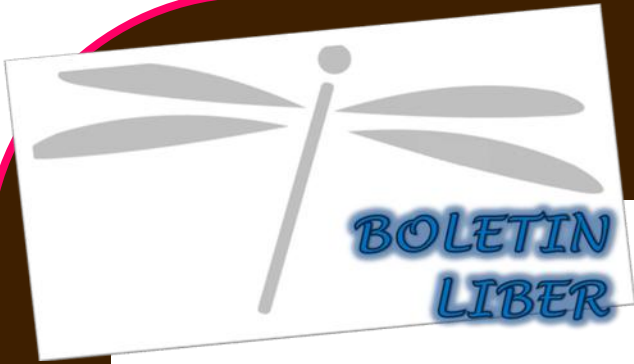
Así, se llega al punto en que preferentemente se evita *evocar sentimientos y sensaciones sexuales*, sin embargo, a veces, las circunstancias *pueden llevarlos a una situación excitante*, experimentando rápida inhibición, de modo que “no sienten nada”, a esto también se le conoce como anestesia sexual.



Esta disminución del deseo sexual puede tener diversos grados, algunos de ellos que no provocan ninguna incomodidad y otros, donde se convierte en una alteración persistente que genera incomodidad a la persona y/o a la relación de pareja, estos últimos son ya una disfunción sexual que es recomendable tratarla con

un/a sexólogo/a profesional y certificado.

Varios puntos que debemos tomar en cuenta para no cursar por una disminución del deseo sexual que resulte incomoda, tienen que ver con *mantener una comunicación abierta sobre la vida sexual en pareja*, no



www.centroliber.com

ponerse metas en el desempeño sexual, no compararse con otras

parejas o personas, ni con la vida sexual pasada (pues las circunstancias van cambiando), *renovarse e ir explorando y experimentando nuevas formas en las relaciones sexuales*, y siempre tomar en cuenta que *los ritmos y el deseo sexual de cada persona son distintos*, entonces, *conocer los nuestros, ser sinceros y darnos cuenta* si estos han cambiado o no, así como reconocer si nos gusta o no como están ahora, es importante.



Para finalizar, hay que decir que *el respeto por el deseo y el ritmo de los demás, siempre ayudara* a no exigir un cambio, sino a comprender la experiencia de las otras personas y en el mejor de los casos llegar a acuerdos.

Sexólogo Alejandro Espinosa Díaz

Alejandro piensa que el deseo sexual va mucho más allá de un acto coital y este deseo al mismo tiempo es un deseo y un placer de vivir.

PROXIMO BOLETIN: "RELACIONES DEPENDIENTES"

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página

www.centroliber.com o escribenos a centroliberhgo@centroliber.com



El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".





Aprendizaje y crecimiento trascendente
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...
www.centroliber.com

Escuchándonos a través de:

www.radiomenteabierta.com



LUNES 18:00 HRS (Méx.)

*-Trascendiendo
conscientemente-*

*Con: Alejandro Espinosa y Laura
Velázquez*



Más y Mejor vida, se posible.

Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur
(entre Bajío y Tehuantepec)

55 84 81 83 / 55643698

Hoy más que nunca, necesitamos de
tu apoyo. Conócenos y ayúdanos a
continuar con nuestra labor.

www.milagroscaninos.com