

La inhibición al buscar placer

CONOCIMIENTO, CONFIANZA Y AUTOESTIMA APARECEN COMO LOS GRANDES REMEDIOS PARA EVITAR EL BLOQUEO DEL APETITO SEXUAL

La ausencia de deseo es uno de los problemas sexuales más frecuentes en nuestra sociedad. El estrés, los conflictos en la relación, la falta recurrente de momentos de intimidad o el padecimiento de un periodo de astenia está en muchas ocasiones en la raíz del problema. Cuando la inhibición del deseo se siente como un mal perenne, difícil o imposible de superar, cuando un periodo de apatía se prolonga y comienza a causar otros problemas o cuando se ha intentado realizar cambios en la relación y no han surtido efecto, el malestar debe tomarse en serio. La falta de deseo no es una tontería, un capricho o una situación a la que hay que resignarse. De hecho, el deseo sexual es una emoción que nos prepara para poder vivir una experiencia placentera. Pero sucede que, en ocasiones, no se puede sentir aunque se busque; el deseo se resiste a aparecer, ya que el impulso de desear no sólo depende de la voluntad. Se hacen presentes factores inhibidores y estimulantes, y según el predominio

de unos u otros en diferentes situaciones, el deseo se materializará o no. Por ejemplo, el amor es un gran estimulante para que se haga presente, mientras que el miedo es un fuerte inhibidor que lo anula o desecha.

Deseo no es excitación

No hay que confundir deseo sexual con excitación sexual. La excitación es una respuesta fisiológica que implica manifestaciones físicas como la erección o la lubricación. El deseo es el impulso que lleva a buscar el placer. Es cierto que, en condiciones normales, deseo y excitación actúan de forma conjunta. Sin embargo, en ocasiones puede darse una alta intensidad del deseo y, pese a ello, producirse bloqueos en la excitación sexual. O a la inversa.

La ausencia de deseo, sencillamente, se resume en la falta de querer o en no poder disfrutar de un placer. ¿Cómo es posible que esto suceda? Pues sucede, y muy a menudo, a tenor de los datos clínicos de las consultas de especialis-

tas, que confirman que es uno de los problemas que más pacientes genera. Es algo muy corriente, pero al mismo tiempo muy particular, pues cada persona desea o inhibe su deseo por causas diferentes.

¿La falta de deseo tiene cura?

El deseo sexual como experiencia subjetiva puede ser educado y potenciado, de ahí que su inhibición pueda ser tratada, trabajada y superada. Tanto el hombre como la mujer están preparados por la naturaleza para desear y buscar el placer. Hacerlo de manera satisfactoria, desde el respeto a uno mismo y a los demás, con honestidad a las propias creencias y a las ajenas es una facultad del ser humano que vive en libertad. ◀



LA FALTA DE DESEO SEXUAL PUEDE SER TRATADA, TRABAJADA Y SUPERADA

¿QUÉ FACTORES INFLUYEN EN LA INHIBICIÓN DEL DESEO SEXUAL?

La baja autoestima y el sentimiento de culpa son los dos grandes inhibidores y bloqueadores del deseo sexual, pero en ellos subyacen otras causas que conviene revisar:

- **Los miedos:** a no dar la talla, a fallar, al ridículo y a exponerse al rechazo; a mostrar y ofertar el cuerpo; a la posibilidad de embarazo o de exponernos a enfermedades de transmisión sexual.
- **Las ansiedades:** la principal es la de llegar al orgasmo, como si el goce se tratara sólo de ello.
- **La falta de tiempo y el estrés:** las tensiones y las prisas son el polo opuesto de la tranquilidad y el relaxo, condiciones necesarias para disfrutar de un placer.
- **Los enfados y conflictos:** inmersos en ellos nos bloqueamos y cerramos, lo contrario a lo que precisamos, puesto que el deseo requiere de una actitud abierta a relacionarnos.
- **Los tabúes y prejuicios:** la prohibición y la suciedad con la que se ha revestido a los órganos sexuales. La particular interpretación respecto a conceptos como la honra, la integridad y la decencia alejan el placer del juego erótico.
- **La falta de comunicación:** no hablar abiertamente de lo que nos gusta, no

compartir intimidad, no hacer participe a la otra persona de nuestra vulnerabilidad es una manera de se inhiba o se bloquee el deseo.

- **La falta de ilusión y pasión por la vida:** una actitud negativa, pesimista, derrotista, apática y rutinaria, que no afronta los riesgos de un cambio, no sirve para gozar.
- **La ignorancia:** tanto teórica como práctica del cuerpo sexuado impide la experimentación, base de todo conocimiento del placer y de mantener debidamente erotizado el cuerpo.
- **Algunos medicamentos:** determinados ansiolíticos, antidepresivos o fármacos para tratamientos de hipertensión arterial y otros, pueden incidir, aunque no se conocen del todo sus efectos secundarios, por la falta de contrastadas experimentaciones.

¿AFECTA LA INHIBICIÓN DEL DESEO SEXUAL DE IGUAL MANERA AL HOMBRE Y A LA MUJER?

Los estudios realizados hasta el momento indican que el bloqueo sexual es más habitual en la mujer que en el hombre. Valores y educación distintos, junto con expectativas diferentes de lo que se espera de la persona en función de su género, condicionan y llevan a la mujer a mezclar el amor romántico con el placer, a mantener un papel pasivo en las relaciones y a ser ella objeto de deseo pero no desear.

Una vez asumida la realidad de este desequilibrio, numerosos estudios acuerdan pautas necesarias para mejorar la vida sexual de la mujer, muchas veces recelosa de admitir el problema o incluso desmotivada para demandar un cambio.

En el hombre también se observan dificultades de deseo sexual, pero en general, es más transitorio y relacionado con su momento de vida pase por condiciones que favorezcan la aparición de alguno de los factores a los que anteriormente hacíamos alusión. Los que encontramos con mayor frecuencia serían los que tienen que ver con el estrés, el cansancio, la enfermedad, el enfado, la ansiedad y en especial el miedo a fallar o a no dar la talla.

Para lograr terminar con la inhibición del deseo sexual hay que procurarse a uno mismo y a una misma:

- **Un buen conocimiento personal, tanto a nivel corporal como cognitivo-emocional.**
- **Una actitud positiva, saludable y abierta sobre la sexualidad y el placer.**
- **Un buen entrenamiento corporal que mantenga el erotismo a través de la caricia.**
- **Cuidar la salud, la dieta, en definitiva el cuerpo es un buen síntoma de que la persona se quiere, y quiere gozar.**
- **Una apuesta por la ilusión, la pasión y la fantasía.**