

CARACTERÍSTICAS DESEO SEXUAL INHIBIDO

También llamado trastorno por ausencia o **pérdida del deseo sexual o deseo sexual hipoactivo**. La falta de deseo puede ser global y abarcar todas las formas de expresión sexual, o limitada a una pareja o a una actividad concreta.

Este cuadro consiste en la ausencia o disminución de fantasías sexuales y falta de interés por el sexo. El tratamiento en la gran mayoría de los casos, requiere un abordaje psicológico.

A lo largo de la vida de una persona existen variaciones en la intensidad del deseo sexual, intensificándose más en unas épocas por otras (por ejemplo: disminución en época de estrés laboral, incremento al estar en compañía de una persona por la que se siente atracción).



Las personas que sufren deseo sexual inhibido casi nunca toman la iniciativa en la interacción sexual, y cuando lo hacen es por presión de la pareja o por considerarse culpables de su baja actividad sexual, pero no existiendo un interés real. Tienen poca motivación para buscar estímulos adecuados, no perciben el atractivo físico de las personas por ser menos sensibles a los reclamos sexuales y retrasan la frecuencia de sus relaciones.

Estas personas, cuando tienen relaciones sexuales, se caracterizan por la falta de entusiasmo y un comportamiento mecánico, con disminución o supresión del placer.

Esta disfunción pertenece a las alteraciones en la fase de deseo sexual de la respuesta sexual. Se trata de un bloqueo de la libido y se manifiesta en un desinterés por iniciar o responder a la estimulación erótica a pesar de que la persona pueda funcionar sexualmente sin problemas.

Para lograr terminar con la inhibición del deseo sexual, hay que procurar:

1. Un buen conocimiento personal, tanto a nivel corporal como cognitivo y emocional
2. Una actitud positiva, saludable y abierta hacia la sexualidad y el placer
3. Un buen entrenamiento corporal que mantenga el erotismo a través de la caricia
4. Cuidar la salud y la dieta, que suponen un síntoma de que la persona se quiere y quiere disfrutar de su cuerpo y su sexualidad
5. Una apuesta por la ilusión, la pasión y la fantasía