

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA FALTA DE DESEO SEXUAL

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

1. Los miedos: no dar la talla, fallar, ridículo, rechazo, mostrar el cuerpo, posibilidad de un embarazo, miedo a enfermedades de transmisión sexual
2. Las ansiedades: la principal es el orgasmo como meta de una interacción sexual
3. La falta de tiempo, estrés y preocupaciones
4. Los enfados y conflictos
5. Los tabúes y prejuicios
6. La falta de comunicación: no hablar abiertamente sobre lo que nos gusta, no compartir intimidad, no hacer partícipe a la otra persona de nuestra vulnerabilidad
7. La falta de ilusión y pasión por la vida: una actitud negativa, pesimista, apática y rutinaria
8. La ignorancia sobre el cuerpo y la experimentación, base de todo el conocimiento del placer y de mantener debidamente erotizado el cuerpo
9. Medicamentos: algunos ansiolíticos, antidepresivos o fármacos para el tratamiento de la hipertensión arterial pueden tener incidencia en la libido