

FACTORES QUE INTERFIEREN CON EL DESEO SEXUAL

Muchas mujeres sufren de la pérdida del deseo sexual, se estima que aproximadamente el 43% de las mujeres tienen esta situación. La falta de libido es más común en las mujeres que en los hombres y hay varios factores que influyen.

De este tema se ha hablado mucho y hay quienes creen que está relacionado más que todo con la edad, aunque este factor no lo es del todo ya que hay mujeres muy jóvenes que sufren de baja libido.

Los síntomas de la falta de deseo sexual incluyen: incapacidad de llegar al orgasmo, falta de deseo por mantener una relación sexual, repulsión hacia el contacto físico y otros.

A continuación algunos de los factores más comunes que afectan el deseo:

1- Factores psicológicos, sociales y de comunicación en la pareja.

a- Cuando hay problemas en la pareja se pierde el deseo sexual. Es necesario resolver los problemas de la pareja para poder de nuevo encender el deseo. La comunicación es importante.

b- Cuando la educación en el hogar fue muy puritana haciendo ver las relaciones sexuales como algo inapropiado, pecaminoso o sucio la persona no disfruta del sexo y no puede abrir su mente al placer. En estos casos la comunicación de la pareja, terapia psicológica o libros de autoayuda pueden

ser muy efectivos.

c- Hay casos en los cuales la mujer está sencillamente muy cansada por trabajar y cuidar del hogar y sus hijos como para querer tener relaciones.

d- En otros casos la autoimagen personal afecta la vida íntima, un ejemplo de esto es no sentirse atractiva. La solución es subir nuestra autoestima dejar de juzgarnos a nosotras mismas si es necesario hay que buscar ayuda en terapia psicológica, amigas o libros.

2- Factores fisiológicos

a- Los factores fisiológicos incluyen cambios hormonales normales como el climaterio y la menopausia, pero también pueden haber desajustes hormonales causados por problemas físicos o emocionales.

En estos casos hay que buscar ayuda médica para identificar las causas a través de exámenes de sangre y llegar a la raíz del problema.

En la medicina convencional no hay mucha ayuda en el caso de ciertos desajustes hormonales como fallo ovárico prematuro, en estas situaciones las terapias alternas como la medicina china y otras han demostrado ser efectivas. Bajos niveles de testosterona pueden bajar la libido, esto se mide en exámenes de sangre. El estrés también es una causa de estos desórdenes.

b- En el caso de la menopausia puede usarse hormonas o terapias alternas para volver a la normalidad.

c- Hay otras enfermedades y con-

diciones que afectan la vida íntima en estos casos hay que hablar con el médico para encontrar soluciones.

3- Medicamentos que afectan el deseo sexual

a- Una causa casi invisible es el uso de la píldora anticonceptiva que le produce la pérdida del deseo a algunas mujeres después de un tiempo de estarla tomando y que aunque acudan al ginecólogo y este les esté cambiando la medicación por otra más suave siempre tienen ese problema.

b- Cuando se toman píldoras anti-depresivas se puede perder el deseo sexual. Estas medicinas incluyen: Prozac, Paxil y otras

c- Hay otros medicamentos que producen baja libido por ejemplo medicinas para controlar la alta presión. Si tomas medicamentos y sientes baja libido lee los efectos secundarios del medicamento y consulta con tu médico.

BUSCANDO SOLUCIONES

No importa cuál sea la causa, lo importante es buscar la solución. En general las diferencias en las parejas y la parte emocional de las personas influye mucho por lo que el relajarse, evitar una vida conflictiva, hacer ejercicio y alimentarse bien ayudan.

Recuerda, es importante sentirte atractiva y amar tu cuerpo para disfrutar más a plenitud.

