

El deseo (II)



Decía en el número anterior que el deseo es un impulso que nos dirige hacia el objeto deseado. También decía que es una de las principales quejas por las que las mujeres acuden a consulta. La falta de deseo se da tanto en mujeres como en hombres manifestándose como una disminución de la libido. También comenté algunas de las principales causas... seguro que ahora me diríais: *“ya sé muchas de las causas, pero ¿qué hago?”*

Lo primero, acudid a vuestro médico para descartar las posibles causas biológicas, o ver si es algún medicamento lo que os afecta y si este se puede sustituir. En el caso de que el problema sea biológico ver las posibilidades de eliminar la causa o, si es una medicación, ver si puede ser sustituida por otra que produzca menos efectos no deseados.

En cualquier caso y siempre acudid a un sexólogo o sexóloga, si os da un poco de reparo os aconsejo elijáis de vuestro mismo sexo.

Aquí os dejo unas pequeñas pautas para irros acercando a la solución de este problema:

Un primer paso para acercarnos al deseo es que recordéis desde cuando os pasa, recordad y recread en vuestra mente las sensaciones que teníais en aquellos momentos anteriores a la falta de deseo. ¿Qué pasó? ¿Hubo algún suceso que hizo que no resultaran satisfactorias vuestras relaciones? ¿Vuestra atención se distribuye entre el contacto sexual y los cuidados de otras personas, como hijos, hijas o personas dependientes? Si la respuesta a alguna de estas preguntas es positiva, estudiad cómo podéis cambiar la situación. No son sustitutivas de la intervención profesional. Cada persona es única y distinta y cada tratamiento se adecúa a cada persona.

Es importante tener en cuenta que una falta de deseo temporal puede ser normal, sobre todo si estáis muy sobrecargadas, cansadas, o habéis discutido con vuestra pareja.

Otra cosa muy importante, a la hora de afrontar la falta de deseo, es hablarlo con vuestra pareja, estableciendo un buen canal de comunicación de forma que no sienta que es un rechazo hacia su

nº 45 - mayo de 2016
persona. La falta de diálogo y las excusas, que en el tiempo no son creíbles, atacan a la autoestima de la pareja al sentir el rechazo.

Comenzad a hacer algunos ejercicios de confianza y abandono en vuestras parejas, como puede ser el dejarse caer para que la pareja nos sujete. Permitir que te conduzca por un espacio con tus ojos vendados. Con los ojos vendados, saboread comidas que os de, con distintos sabores y olores, de forma que abramos nuestros sentidos al placer. Preparad ambientes relajantes y placenteros, cuidad la iluminación, los aromas y la música. Estos ambientes son para disfrutarlos y no necesariamente conllevan sexo.

Miraos al espejo y recrearos en las partes que más os gustan de vuestro cuerpo, acariciarlas con cariño recreándoos en las sensaciones agradables y, poco a poco, seguid acariciando vuestro cuerpo, dejando de lado los genitales hasta que sintáis que queréis continuar. Estas caricias también las podéis compartir con vuestras parejas sin que haya penetración, ni se toquen los genitales hasta que te apetezca seguir. Recordad los placereados, ya explicados en otro número, que consisten en que te tumbes boca abajo con la mente en clave erótica o preparada para sentir, te tienes que abandonar y dejarte llevar, relájate. Tu pareja pone su mente en clave de dar placer y muy lentamente va acariciando, besando y si te resulta placentero lamiendo todo tu cuerpo desde la cabeza hasta los dedos de los pies; una vez que llega a estos, te das la vuelta y te pones boca arriba. Tu pareja acaricia, besa, lame o chupa, lo que te apetezca, todos los centímetros de tu cuerpo hasta llegar a la cara y a tu cabello. Una vez que llegue ahí se invierten los papeles, tu pareja se tumba boca abajo y eres tú la encargada de proporcionar placer, acariciando, besando, lamiendo... como tu creas que va a sentir más placer. Solo con dos condiciones: la primera es que no se tocan los genitales y por tanto no hay penetración; la segunda que si algo resulta desagradable para quien recibe el placer eso se descarta para siempre.

Si no tienes pareja utiliza la ducha para acariciarte y sentir. También con la condición de no tocar los genitales. Si alguna vez en la excitación del momento te apetece y tocas los genitales no pasa nada, estas recuperando el deseo.

Es muy recomendable la lectura erótica. La erótica es todo aquello que tiene que ver con los objetos de deseo, por lo que no necesariamente tiene que ver con el sexo o el porno. Seguro que alguna vez habéis leído algún libro o visto algún cuadro o película que, sin que sepáis por qué, os excitaba. Recuperad esas lecturas o imágenes y deteneos en ellas. Seguid explorando y encontrando imágenes eróticas.

Recordad que la sexualidad es sana y placentera. Lo que no se utiliza se atrofia. Practicad, al menos, una vez por semana, solas o compartiendo pero practicando.

REFERENCIA CURRICULAR



Ofelia López Belay es licenciada en Psicología, con dos especialidades: Clínica e Industrial. Además, es terapeuta sexual y máster en sexualidad por la Fundación Sexpol. Durante su carrera profesional ha impartido cursos y seminarios sobre sexualidad, en particular sobre sexualidad para adolescentes, personas adultas y mayores. Atiende y asesora en consulta a personas con problemas sexuales y/o de pareja, tanto de manera presencial como por vía telefónica e internet. Igualmente, trabaja en la Escuela Municipal de Salud de Móstoles, donde, además de abordar problemas relacionados con la sexualidad, imparte cursos sobre memoria, sueño, salud psicosocial de la mujer, control del estrés, habilidades sociales, drogas, comunicación y deshabituación tabáquica.

Secciones: **Con placer**, **Sexualidad**