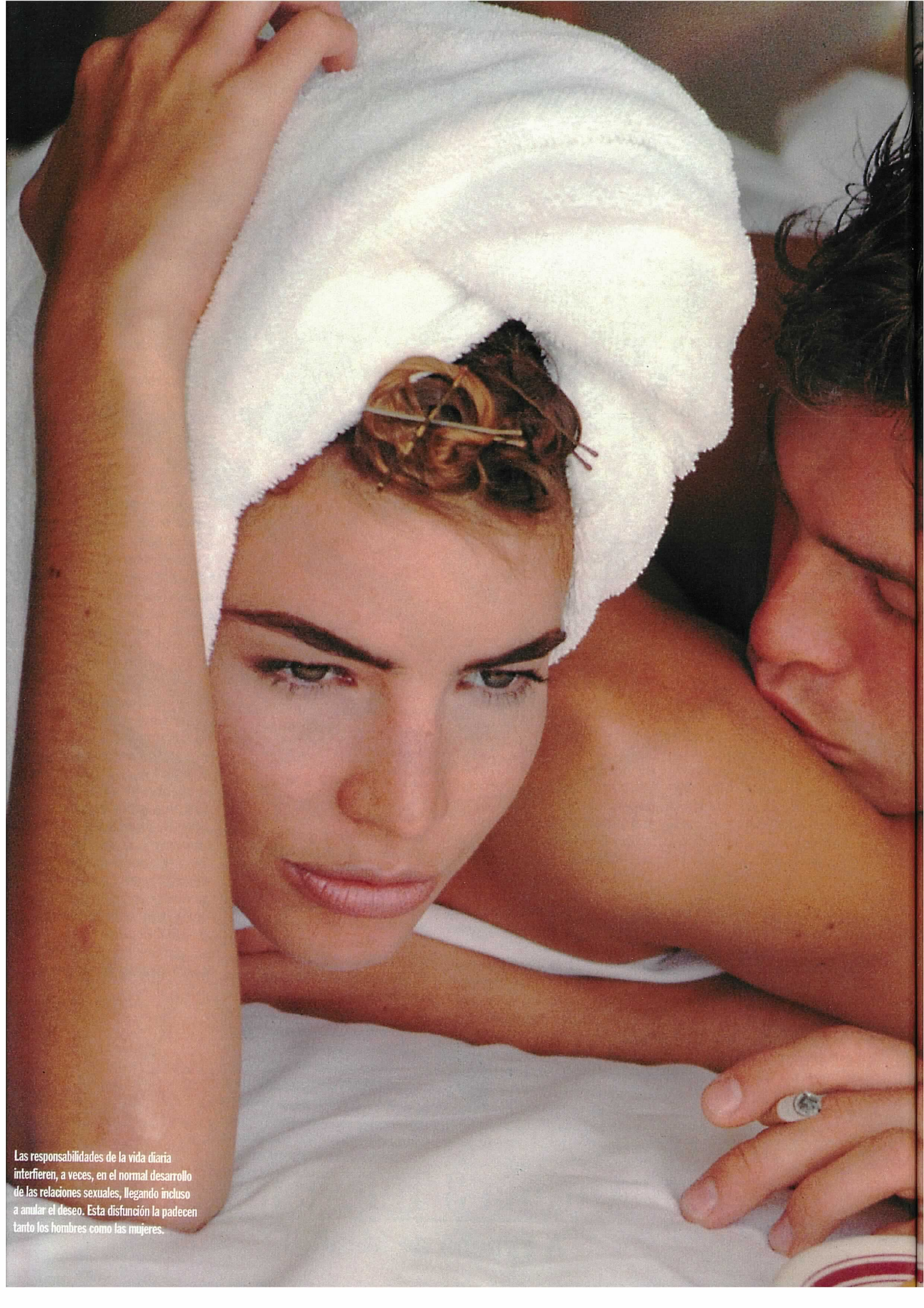


*En un mundo en el que, afortunadamente, las relaciones sexuales son más libres y las mujeres y los hombres pueden expresar con normalidad sus deseos y apetencias a la hora de relacionarse íntimamente con su pareja aparece, paradójicamente, el **IDS** o **Inhibición del Deseo Sexual**. Los factores pueden ser muchos, tantos como las personas que padecen esta disfunción, pero en casi ningún caso son ajenos el ritmo y el estrés que acompañan nuestra vida cotidiana.*

por **Montse Calvo**
foto **Stephen Danelian**

sin ganas de hacerlo



Las responsabilidades de la vida diaria interfieren, a veces, en el normal desarrollo de las relaciones sexuales, llegando incluso a anular el deseo. Esta disfunción la padecen tanto los hombres como las mujeres.



STEPHEN DANIELIAN

La comprensión de la pareja es importante para superar la inhibición del deseo que a veces se instala en las relaciones íntimas.

La inhibición del deseo sexual (IDS) muchas veces se oculta detrás de frases como «querer quisiera, pero no puedo», «me tiene aburrída, no piensa más que en eso» o «no quiero ni oír hablar de sexo». Es difícil reconocer que uno padece IDS y que aquella actividad tan excitante y atractiva, de repente, no despierte más que indiferencia y aburrimiento.

Amarse es algo natural y también sugerente, las niñas y los niños sienten curiosidad por sus cuerpos, y para ellos es fácil identificar, desde los primeros años, el gesto de abrir los brazos en señal de acogida. Sin embargo, nuestra cultura se ha empeñado durante siglos en convertir el acto de amar en algo parecido a un deber o a una obligación. Imprimir ese sello al juego erótico o a las relaciones personales apaga el deseo más ardiente.

Hasta hace poco no se concebía que la mujer tuviera apetito sexual, aunque, eso sí, tenía que procurar descanso y satisfacción al varón. De esta forma, las mujeres no padecían jamás inhibición del deseo sexual, pues se consideraba que ellas estaban para dar placer y no para recibirlo, simplemente, eran seres inapetentes. Las relaciones sexuales se mantenían, y aún hoy sucede en muchos casos, en función de los deseos del hombre.

Pero poco a poco las mujeres empezaron a

El deseo no funciona por decreto o voluntad, va a su aire. Como dimensión humana que es, se cultiva, sube y baja, se intensifica, tiene sus variaciones y no hay por qué extrañarse de ello.

hacer oír su voz y resultó que también tenían algo que decir sobre las relaciones sexuales, y pidieron más compromiso, destreza, pasión, amistad y menos mando y chulería. Este cambio ha hecho que muchos hombres reaccionen con miedo y no sepan aún qué hacer sin su rol de director de orquesta.

Causas variables

El deseo erótico no es débil, pero sí frágil, como la erección peneana o como todo aquello que, básicamente, no depende de la voluntad. De hecho, la IDS es la disfunción sexual sobre la que menos se puede generalizar, porque cada caso es diferente y puede responder a múltiples causas.

¿Qué le parecerían unas almejas regadas con un buen vino blanco, vestida sugerentemente en una terraza frente el mar?, pero ¿qué le parecerían esas almejas si las va a degustar ataviada con el delantal de la cocina y embriagada por el olor de los cacharros sin fregar? Cambia, ¿no? La cuestión, pues, no está en si hemos perdido la pasión, sino en si somos buenos anfitriones para que nos visite.

Otra cosa que conviene saber acerca del deseo es que éste funciona, por lo general, de manera distinta en el hombre y en la mujer. En el varón se presenta uniforme y resistente a los cortes, en la mujer es más variable, ella

puede tener más ganas que el compañero, pero en determinados días del mes ese impulso puede desaparecer con facilidad. Otra diferencia es que la parte femenina de la pareja requiere más condiciones para que el deseo prenda: afecto, tranquilidad, entorno... finalmente, en el hombre, la pasión se enciende más rápido que en la mujer, cuya libido se excita con cierta lentitud. No respetar estas diferencias suele constituir, en la práctica clínica, el problema más difícil de resolver.

El apetito carnal no es como el del estómago. La sexualidad es un placer incentivo, esto

es, cuanto más hay, más se quiere; una abstinencia breve contribuirá a encender el fuego y una larga separación lo apagará, aunque por suerte, nunca irreversiblemente. El deseo no funciona por decreto o por voluntad; va a su aire, podemos allanarle el terreno, preparar las condiciones, liberarnos de tensiones, ahuyentar el estrés y, sobre todo, no alarmarnos cuando se esconde, pero es él quien tiene la última palabra. Como dimensión humana que son, las relaciones sexuales se cultivan, se intensifican, suben y bajan, tienen sus variaciones y no hay por qué extrañarse de ello.

¿Qué hacer cuando el deseo se ausentó de nuestro dormitorio y de nuestro cuerpo? Aceptarlo sin resignación y pactar con la pareja, cuando exista, un tiempo sin encuentros sexuales. Obligarse «por no oírlo más» o insistir porque «todas las murallas acaban cediendo» resultan los mejores antifrodisiacos. Las cosas que se hacen sin haber sido elegidas libremente no dan buenos frutos. La falta de apetito no es la que nos trastorna, sino la manera en que interpretamos esa realidad. En el sexo, las dificultades pueden ser un peligro o una oportunidad. Si no vigilamos la calidad de nuestras reacciones ante los obstáculos que encontramos, no servirán de nada las siguientes alternativas a la IDS.

- Sencillamente, observe qué está pasando en su vida.

- Pregúntese si, de verdad, quiere tener más apetito por usted misma. Si no tiene ninguna duda al respecto, deje diez minutos entre su trabajo y el tiempo exclusivamente suyo. Vacíe su cabeza de números y obligaciones. Olvídense del cerebro que piensa para trasladarse al que siente. Haga algo con lo que disfrute y en lo que intervenga su cuerpo, del que se habrá olvidado, casi con toda seguridad, durante la jornada laboral: un baño relajante, un baile en el recibidor con los cascos a todo volumen, un paseo en el que perciba sus pies, sin tacones y con calzado ancho, haga ganchillo o media, etc., etc. Escoja usted misma lo que desee o aprenda a ir sintiendo ese deseo por cosas concretas.

- Si la relación lo permite y su pareja no se le echa al cuello, háganse mimitos con el compromiso de no forzar ni autoforzar un solo gesto. En estos casos, da mucha tranquilidad el saber que no habrá coito ni masturbaciones. También es importante que el miembro de la pareja sin IDS aprenda a contemplar con otra mirada la masturbación. No hay ningún motivo para que su compañero sienta o se comporte como usted, la satisfacción sexual es sólo responsabilidad de uno mismo, como lo es la propia actitud vital.

- Resérvese un espacio de ocio semanal con su pareja y considérela intocable.

- Investigue qué literatura erótica le provoca. Ejercite su fantasía y aprenda a conocer su cuerpo, sin ningún tipo de obligación en cuanto al orgasmo.

- Finalmente, no se olvide de que no se trata de luchar contra usted misma, ni mucho menos, sino a favor del deseo. No se trata, en definitiva, de ir en contra del ruido, sino a favor del silencio. ❧