

Bajo Deseo Sexual



Tanto hombres como mujeres sufren esta alteración, afectando seriamente a sus relaciones de pareja

Datos sobre el T.D.S.H

- En España se estima que entre un 14-30% de hombres sufren de falta de deseo.
- El bajo deseo sexual es la queja más frecuente entre las mujeres que acuden a consulta.

¿A que llamamos trastorno deseo sexual Hipoactivo?

El deseo sexual Hipoactivo o bajo deseo sexual se refiere al bajo nivel de interés sexual, en el cual una persona, hombre o mujer, no comienza ni responde al deseo de actividad sexual en la pareja.

Esta falta de interés puede darse tanto en cualquier área de la sexualidad en general o hacia la pareja de forma específica.

El bajo deseo sexual casi siempre viene acompañado de otra alteración que lo precede ya sea física o psíquica, siendo lo más común padecer una disfunción sexual.

Los problemas de pareja son a su vez causa y consecuencia del bajo deseo sexual en muchos casos.

¿Afecta por igual a hombres y a mujeres?

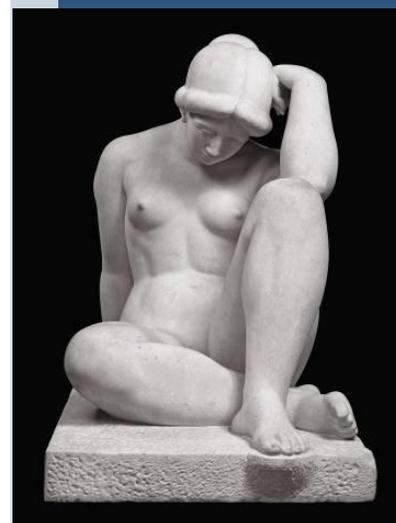
Si bien es cierto que cada vez más hombres se ven afectados por esta alteración, la mayoría de personas que lo padecen son mujeres.

En muchas ocasiones la falta de deseo sexual genera sentimientos de culpa y preocupación por el futuro de la relación.

La falta de deseo en la mujer se normaliza mucho más en el seno de una relación, mientras que cuando es el hombre quien la sufre genera un mayor impacto y en menos tiempo.

Tanto hombres como mujeres necesitan sentirse deseados por su pareja.

“La mayoría de personas que padecen de bajo deseo también sufren otra disfunción sexual”





En las relaciones de pareja estables la falta de deseo sexual secundaria generalizada es la más común.

Tipos de T.D.S.H

La distinción que más comúnmente se utiliza es entre tipo primario o secundario.

Falta de deseo primaria: Lo presentan sobre todo mujeres que nunca en sus vidas han tenido un deseo sexual suficiente hacia su pareja o en general, suele asociarse a nula capacidad de generar fantasías sexuales y escasas conductas con un fin sexual.

Esta presente desde la adolescencia viéndose agravado en la vida adulta.

Falta de deseo secundaria: La presentan algunas personas que, tras una época de haber tenido un deseo sexual normal e incluso haber disfrutado del

sexo, dejan de experimentar interés por la conducta sexual.

La falta de deseo también a su vez puede ser Generalizada o Situacional:

Falta de deseo Generalizada: Se considera generalizada cuando la persona es incapaz de experimentar deseo tanto hacia su pareja como con el resto de fuentes de deseo a nivel fantasías o terceras personas.

Falta de deseo Situacional: Es considerada situacional si puede experimentar deseo de forma habitual en determinadas circunstancias específicas, o con determinadas personas, pero no con su pareja.

Causas del T.D.S.H

Los factores que desencadenan y mantienen el bajo deseo sexual son muy variados y muchos de ellos no bien conocidos.

Podemos distinguir entre factores Orgánicos y factores Psicológicos.

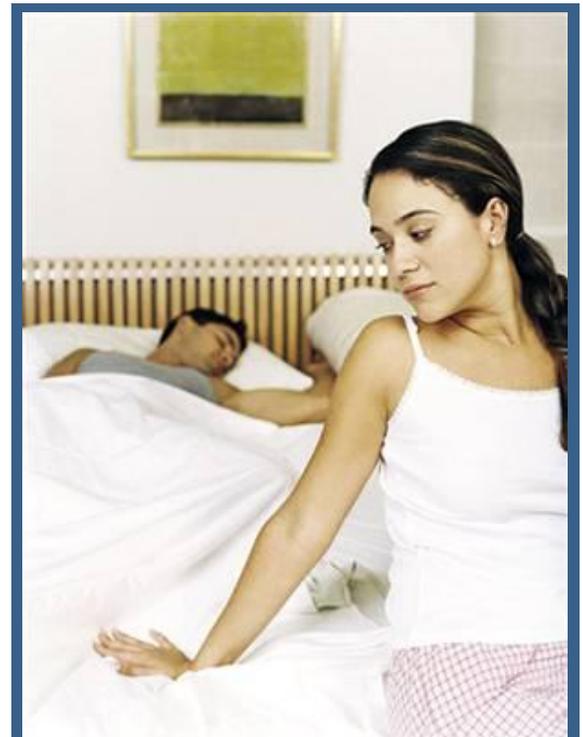
Algunos factores Orgánicos que favorecen un bajo deseo sexual son:

- ✚ Uso habitual de ciertos medicamentos y drogas.
- ✚ Alteraciones Hormonales y trastornos neuroendocrinos.
- ✚ Enfermedades Metabólicas y enfermedades crónicas

Entre los factores psicológicos que pueden mantener y desencadenar un bajo deseo sexual destacan:

- ✚ Problemas de pareja.
- ✚ Disfunciones sexuales Previas (Anorgasmia, Vaginismo, Disfunción Eréctil...).
- ✚ Trastornos del Estado de Ánimo.
- ✚ Trastornos de Ansiedad y Estrés. Cansancio excesivo.
- ✚ Miedo a no satisfacer las necesidades de la pareja.
- ✚ Vida sexual poco satisfactoria. Monotonía.

En ocasiones los factores psicológicos y orgánicos se combinan para generar lo que denominamos causas mixtas de bajo deseo sexual.



La falta de deseo suele conllevar alteraciones en las relaciones de pareja, unas veces es causa y otra consecuencia .

En ISM llevamos más de 10 años evaluando, diagnosticando y tratando todo tipo de Disfunciones Sexuales.



Teléfono:

868 94 14 18

Correo electrónico:

consultas@isemu.es

Sitio web:

www.isemu.es

Tratamiento del Bajo Deseo Sexual

Dentro del ámbito de la **Psicología Clínica** existe un área de conocimiento que está relacionada con la salud sexual y que se ocupa del diagnóstico y posterior tratamiento de cualquier tipo de DISFUNCION SEXUAL.

Por tanto para tratar esta alteración sexual deberá buscar un psicólogo clínico con una especialización en sexualidad humana, que le realice un buen diagnóstico.

En España son pocos los lugares donde se ofrecen este tipo de servicios, no obstante puede consultar al ISM y le informaran del centro más cercano a su lugar de residencia.

En la actualidad y una vez identificada la causa o las causas de su bajo deseo, existen protocolos para tratarlo que tienen una duración media de **entre 10 y 15 semanas**, acudiendo a consulta normalmente una vez cada 15 días en función del caso.

Las terapias utilizadas derivan de la psicología experimental y tienen unos fundamentos cognitivo-conductuales, técnicas aceptadas internacionalmente y que forman parte de las guías mundiales para el tratamiento de alteraciones sexuales.

Estos protocolos incluyen actividades individuales y en pareja para realizar en casa, así como sesiones de tipo formativo. En general se trabajan mediante técnicas cognitivo conductuales casi todos los factores que mantienen el bajo deseo sexual.

Estos programas de tratamiento permiten adaptarnos a cada caso particular, ya que incluyen sesiones individualizadas para cada paciente en función de sus necesidades. En un primer momento se centran en progresos individuales que luego se afianzan en pareja.

El tratamiento tiene como objetivo que la persona desarrolle su capacidad sexual, de modo que tenga el control sobre ella y pueda generar un deseo sexual dentro de unos parámetros que consideramos normales.

Recuerde, una visita a su profesional de la salud sexual es el primer paso para resolver su dificultad.

¿Cuál es el siguiente paso?

♀ *Pida ayuda, acuda a consulta, este es sin duda el paso más difícil.*

♀ *Busque un profesional cualificado.*

♀ *La falta de deseo sexual tiene tratamiento.*

♀ *Muchas hombres y mujeres han solucionado sus dificultades con el deseo sexual*



**Instituto
Sexológico
Murciano**

*Gracias a todos aquellos pacientes que en los últimos años nos han enseñado tanto.
Gracias a todos aquellos profesionales que con sus investigaciones permiten que nuestra actividad sea posible.*

*Guía para pacientes:
T.D.S.H
ISM
Autor: D. Jesús Eugenio
Rodríguez
Psicólogo Clínico
Sexólogo*