

SEXO Tan normal es tener ganas como lo contrario, pero el aislamiento de los últimos meses ha acrecentado problemas que ya existían en algunas parejas y, en muchos solteros, ha hecho que arraigara la desgana y cierta abulia

FALTA DE DESEO, LA PEREZA QUE LLEGÓ CON EL CONFINAMIENTO

POR REBECA
YANKE MADRID

limitado el espacio vital se han generado múltiples malestares en la cotidianidad. Además, las restricciones y las normas han condicionado con quién y cómo podemos relacionarnos».

Habla así la sexóloga Diana Fernández Saro, al frente del gabinete Afrodisia. Y ahonda: «El aumento de vivencias displacenteras debidas al aislamiento ha sido uno de los principales

LA DESGANA DE 'CHU LIN' EL PANDA

El primer oso panda nacido en Occidente fue durante años la estrella del zoo de Madrid, donde vivió hasta su muerte en 1996. De él se sabe que no era precisamente el sexo lo que más le interesaba. EL MUNDO

desactivadores del deseo, inhibiendo que emerja de manera espontánea». Sus reflexiones sobre las ganas también ayudan a entender que no tenerlas es tan normal como tenerlas, al cabo. «Fluctúan. No tener apetito sexual no es un problema en sí, otra cosa es que lo sea para mí o para mi pareja».

Detalla que, en ocasiones, «ambos

tienen ganas pero de distintas cosas», y que hay que «aprender a escuchar más allá de la excitación o de la premura orgásmica, y esto puede requerir algo de esfuerzo, ayuda y coordinación en la pareja». También desde el Centro Borobil, en Bilbao, sus sexólogas señalan que «se tiende a pensar en el deseo como un impulso instintivo, similar al hambre que nos induce a la ingesta pero, a diferencia del apetito, el deseo sí se puede apagar y, de hecho, es vulnerable a todo lo que nos ocurre».

Es lo que la sexóloga Valerie Tasso, embajadora de la firma de productos eróticos LELO, llama la «errónea asociación deseo/amor, que sigue estando muy vigente en nuestras cabezas. Se emplea como mecanismo de validación del vínculo, y esto es

contraproducente». Una inapetencia que exige, según las profesionales del Centro Borobil, Estela y Rosa, conocer un poco más nuestro cuerpo.

«El Sistema Nervioso Autónomo regula diversas funciones del organismo y se compone del sistema nervioso simpático y el parasimpático. Ambos actúan de forma que, cuando uno se pone en marcha, el otro se apaga. La preocupación y la ansiedad provocan que se active el sistema de alerta, el simpático, al servicio de la huida, la lucha y la tensión. Mientras el parasimpático, que regula la tranquilidad, el deseo y el placer, no puede funcionar», explican.

Lo último, lo que no recomienda ningún sexólogo, es forzar. «Si la situación se sostiene», apunta Tasso, «hay que ponerse en manos de un especialista que ayude a comprender la situación real que están viviendo». Una propuesta para mientras tanto es la que acerca Isabella Magdala, psicóloga y autora del volumen *Tu vagina habla* (Editorial Urano):

AUTOCUIDADO, EL CAMINO HACIA LA LÍBIDO

Cuentan las sexólogas al frente del Centro Borobil, en Bilbao, que en el camino por querer activar el deseo, pero también personal. La decisión de ir hacia allí, desde luego, y de escuchar al otro también pero, si tu caso es precisamente que no te apetece ni escuchar la palabra sexo, atiende: «Debemos practicar el autocuidado, el estrés inhibe el deseo, por lo que no es conveniente no exigirse estar al 100%. También hay que intentar verse bien, porque eso aumenta la autoestima, y ésta el deseo».

«Hay que visibilizar la falta pero sin convertirla en exigencia, que sea una puerta que se abre para adentrarse en otra etapa sexual del camino de la pareja. Que se viva no tanto desde el problema y sí desde la oportunidad».

Y profundiza: «Cada vez que hay una dificultad, hay una posibilidad. Vivimos con tanta sobreestimulación que forzar el contacto no es lo mejor. Que se den tiempo para compartir, para acariciarse, para vivirse tal y como se sienten. Sin exigencias y sin deberías el placer emerge solo. Acompañarse como pareja mientras no hay esas ganas también es un modo de hacer el amor».

Y no se suda.

