

INFORMACIÓN

DESEO

GRUPO GESS AEEM | 2023 |

La palabra **DESEO** define la **ENERGIA** que nos impulsa a realizar nuestras metas, anhelos, sueños, proyectos, etc. Cuando lo trasladamos al terreno de la sexualidad, diríamos que es **IMPULSO** que nos activa a disfrutar de ella, a compartir nuestra intimidad, a mantener relaciones afectivas y sexuales, a obtener **PLACER, SATISFACCIÓN...EN DEFINITIVA GRATIFICACIÓN**

En el año 2000, **Rosemary Basson**, introduce un nuevo concepto de respuesta sexual, donde la conjunción de diferentes factores internos y externos serán necesarios para que funcione. Se trata de un proceso cíclico basado en un **modelo BIOPSIICOSOCIAL** en el que el deseo no tiene por qué estar presente al principio.

La sexualidad satisfactoria se relaciona con una mejora en la calidad de vida

Necesitamos placer para vivir

Tipos de deseo

Sabemos que existe un tipo de **deseo espontáneo**, que solemos reconocer como fogoso, reflejo. Es aquel que te lleva a buscar sexo sin necesidad de un estímulo. Es más típico y frecuente en las primeras etapas de la relación y va disminuyendo en el tiempo. Es aquel que está mayormente relacionado con las hormonas.

Pero también existe otro tipo de **deseo reactivo**, que se pone en marcha con estímulos concretos y diferentes en cada persona y cada pareja. Es más típico de las relaciones más largas en el tiempo. Es deseo más maduro, compartiendo placer, intimidad, dedicación y compromiso, al igual que la propia excitación sexual, que de por sí puede aumentar ese deseo.

Anatomía sexual femenina

La mujer tiene órganos genitales **internos** (vagina, útero, ovarios y trompas de Falopio) y **externos** (vulva, clítoris, labios menores y labios mayores). También podemos observar el orificio vaginal, el ano y el orificio



uretral).

Los órganos externos los podemos ver a simple vista y son muy sensibles, esto hace que se relacionen con el placer.

¿Sabes cómo es exactamente el clítoris?

Al clítoris llega un gran número de terminaciones nerviosas, por tanto, es un **órgano capaz de darnos placer** cuando es acariciado

directamente o en las zonas próximas. El clítoris es un órgano más grande de lo que imaginas, puede medir de 9 a 11 centímetros. Lo que podemos ver cuando nos miramos con un espejo, es sólo una pequeña parte llamada glándula que se encuentra cubierta por un



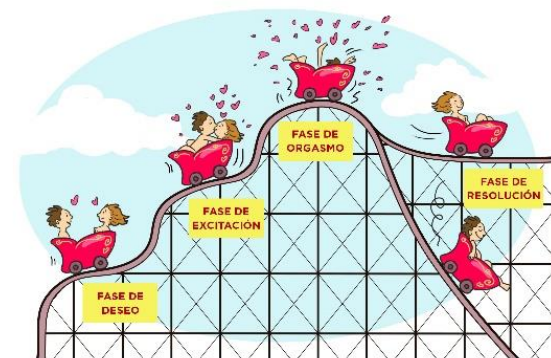
capuchón protector. El resto del clítoris se extiende en profundidad y se prolonga hacia la vagina y hacia los labios mayores. Por ese motivo, podemos tener sensaciones placenteras cuando acariciamos cualquiera de estas áreas.



Es aconsejable que todas las mujeres se observen con ayuda de un espejo para identificar las diferentes partes de los genitales externos, favoreciendo así nuestro propio aprendizaje y dándonos la oportunidad de querernos.

Fases de la respuesta sexual

- **Deseo.**
- **Excitación.** (Cambios fisiológicos)
- **Orgasmo.** (Sensaciones)
- **Satisfacción.** (Valoración interacción)



Deseo ¿Qué pasa con él?

El deseo puede disminuir a lo largo de la vida. Se puede originar por causas muy diversas. Lo que llamamos **multifactorial**. Una sola causa ya bastaría para que esto sucediera, pero en general se trata de cúmulo de circunstancias que se entrelazan hasta producir el problema.

Factores implicados en la disminución del deseo

- **Estrés:** EXCESO DE COMPROMISOS (familiares, laborales, económicos). Nuestro cerebro no tiene tiempo para el erotismo. No hay tiempo para que nuestra bombilla brille.
- **Cambios vitales:** La maternidad, la lactancia, los cuidados de los hijos y de los mayores, la menopausia, el duelo ...
- **Tóxicos:** abuso de tabaco, alcohol y otras sustancias.
- **Aburrimiento:** monotonía y rutina.
- **Problemas con la pareja:** Falta de comunicación y dificultades sexuales.
- **Problemas psicológicos:** Baja autoestima, no aceptación de nuestra imagen corporal, educación represiva, abusos ...
- **Problemas de salud:** Diabetes, patologías tiroideas, hipertensión arterial, depresión ...
- **Medicamentos:** para el tratamiento de patologías como la diabetes, hipertensión, depresión, cáncer ...

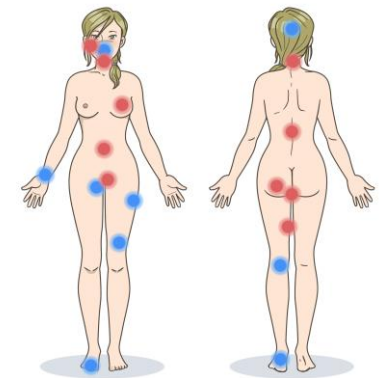
¿Qué podemos hacer para recuperarlo?

No debemos esperar que el deseo resurja de la nada de forma milagrosa, no disponemos de un interruptor del deseo.

Motivación y trabajo son herramientas muy importantes para conseguir lo que se desea

Para ello podemos elaborar un plan de trabajo. Podemos empezar con:

- **Mejorar nuestros conocimientos:** Educación sexual, respuesta sexual, estímulos que producen cambios en nuestro deseo.
- **Nuestro órgano sexual más grande es nuestra piel.** Ampliando nuestras sensaciones sin centrarnos en los genitales conseguiremos aumentar nuestra capacidad de placer y bienestar.



- **Mapas erógenos:** Son zonas de nuestro cuerpo que al ser acariciadas/tocadas en un contexto erótico, producen sensaciones

sexuales
placenteras.

Podemos

ayudarnos de
lociones, cremas,
objetos que

hagan más intensas las sensaciones.



- **Disponemos de todos nuestros sentidos:** El tacto, el olfato, el oído, el gusto. Aunque no debemos olvidar que el afrodisiaco más potente existe en nuestro propio cerebro.

Quererse a uno mismo, en definitiva, mejorar nuestro estado de salud y respuesta sexual

¿Cómo lo hacemos?

Buena hidratación y alimentación, ejercicio físico, ejercitar el suelo pélvico (ejercicios de Kegel), buen descanso, disfrutar de tiempo libre, mejorar nuestra autoestima (pensar, actuar en sexy, seducirte a ti misma...

No te olvides de: un espejo, aceites, cremas, lociones, juguetes sexuales, música, fantasías eróticas ...

Somos personas con capacidad de amar y de ser amados

Las fantasías ayudan a aumentar el deseo. Se pueden aprender imaginando escenas eróticas sexuales o recordando las que has experimentado, visto en el cine, dando rienda suelta a la imaginación.

- **Comunicarnos:** De una forma asertiva, expresándonos abiertamente con nuestra pareja, mostrando firmeza y empatía, sin dejar de ser respetuosos y amables, indicándole aquello que nos gusta o no, mejorando nuestra satisfacción.

Agradecer, escuchar, sonreír, comprometerse... son claves para una adecuada comunicación

- **Vamos a darnos una cita:** Vamos a reservar un tiempo para nuestra intimidad, desconectar de todo y centrarnos en disfrutar del momento. Es muy importante abrazarse, acariciarse, realizar actividades sin que el objetivo sea sexual. Probar cosas nuevas, explorar, experimentar de forma segura y consensuada.

Las relaciones sexuales pueden incluir muchas prácticas, la masturbación, el sexo oral, las caricias, sin que la penetración sea obligatoria. Como hemos visto, la sexualidad no sólo tiene que ver con los genitales, está incluido todo el cuerpo.

Sin embargo, una de las disfunciones sexuales más frecuentes en la mujer está relacionada con el bajo deseo.

Esto se asocia con diferentes factores como ya hemos referido anteriormente.

En todo caso, si a pesar de estos consejos crees que necesitas recuperar tu deseo, siempre hay especialistas médicos y sexólogos que podrán ayudarte.

Autora: M^a Elena Miguel Pintor.

Con la colaboración del grupo GESS AEEM

