

Tel. 977213962/652237470

Sant Pere i Sant Pau. Baix Pendès. Esc A, 1º, 3º. TARRAGONA

[www. Psicologotarragona.com](http://www.Psicologotarragona.com)

info@psicologotarragona.com

GABINETE DE PSICOLOGÍA

No te preocupes de tus problemas, ocúpate de los mismos

PSICOLOGOS TARRAGONA.

Deseo sexual inhibido

TEST DESEO SEXUAL HIPOACTIVO (psicologos tarragona).

Mide tu deseo sexual. Contesta a cada una de las afirmaciones valorando cada una de ellas de 0 mostrando total desacuerdo con dicha afirmación, a 10 total acuerdo.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Total desacuerdo				Parcialmente de acuerdo				De acuerdo total			
Valoraciones											
<i>No pienso en el sexo muy a menudo</i>											
<i>El sexo en general no me resulta muy satisfactorio</i>											
<i>Nunca inicio relaciones sexuales</i>											
<i>Con frecuencia rechazo las insinuaciones o aproximaciones de mi pareja para iniciar relaciones sexuales</i>											
<i>Incluso cuando mi pareja se muestra romántica y comprensiva, me resulta tener ganas de mantener relación sexuales</i>											
<i>Me siento sin atractivo hacia los hombres</i>											
<i>Nunca me masturbo.</i>											
<i>Cuando estoy haciendo el amor me siento fría o distante</i>											
<i>No soy apasionada</i>											
<i>Los deseos sexuales de mi pareja son mayores a los míos</i>											
<i>Estaría perfectamente bien si el sexo se pudiese dejar fuera de la relación de pareja sin eso no causara problemas</i>											
<i>No tengo fantasías sexuales</i>											
<i>A veces mi poca apetencia sexual nos llevan a mi pareja a quejarse al respecto</i>											
<i>Si no hubiese enfermedades de transmisión sexual tendría más encuentros sexuales con mi pareja</i>											
<i>Si no me sintiese culpable, lo haría más veces</i>											
<i>Si me tratara mejor estaría más disponible</i>											
<i>Si supiera, seguro, que no me iba a quedar embarazada tendría más relaciones</i>											
<i>No se lo que me pasa pero los encuentros sexuales me dan mucho miedo</i>											
<i>No tengo deseos sexuales</i>											

Existe una disfunción sexual cuando se alteran una o más fases de la respuesta sexual humana: **deseo, excitación, orgasmo o resolución**, impidiendo la realización normal del acto sexual de modo satisfactorio para sus actores.

En la fase de deseo se produce a partir de una fantasía sexual el interés, las ganas de llevar a cabo algún tipo de actividad relacionada con esa fantasía. Cada disfunción sexual puede ubicarse en una o más de las fases de la respuesta sexual humana señaladas anteriormente.

Cuando el trastorno se da en la fase de deseo nos encontramos con el DESEO SEXUAL INHIBIDO O HIPOACTIVO, tanto en el varón como en la mujer.

Un 60 por ciento de las parejas que consultan en psicólogos Tarragona por problemas relacionados con la sexualidad humana lo hacen por este tema. La mujer suele padecer en una mayor proporción muy significativa respecto a los hombres este problema.

Este cuadro consiste en la disminución o ausencia de fantasías sexuales y de ganas de involucrarse en algún tipo de actividad sexual. Estos son los problemas de la primera fase de la respuesta sexual: la fase del deseo. Una persona sana se interesa por la sexualidad, sobre todo después de llegar a la pubertad. El deseo es más intenso en algunas épocas que en otras. Disminuye cuando una persona está demasiado absorbida por su trabajo u otras actividades y aumenta cuando la persona tiene una oportunidad sexual excitante y cuando está en compañía de una persona que le atrae mucho. Cuando siempre ha existido un bajo deseo sexual se lo considera un problema "primario", y es "secundario" cuando no siempre ha ocurrido. Aún así, hay permanentes variaciones, por ejemplo aquellas mujeres que experimentan una falta total de interés en el sexo, pero responden a los estímulos de la pareja y consiguen excitarse, hasta las que rechazan la relación sexual. En la mujer aparece como la disfunción más común.

Es habitual encontrarme en mi consulta de psicólogo [tarragona](#) con personas que no sienten casi nunca necesidades sexuales; no sienten deseos de salir con personas del sexo opuesto, no se masturban, no tienen fantasías sexuales y no se excitan en situaciones sexuales. Hablamos entonces del problema del BAJO DESEO SEXUAL. Este proceso recibe la denominación de trastorno del deseo sexual hipoactivo o inhibido. Son muchas las personas que lo padecen, aunque no todas llegan a una consulta profesional para recibir el diagnóstico adecuado y la ayuda psicológica que requiera su trastorno. Siendo la esfera de la sexualidad tan importante para la calidad de vida del ser humano, muchas de estas personas vivirán insatisfechas e infelices.

Debido a la mayor información y apertura sexual yo en mi consulta en los últimos años estoy recibiendo a mujeres con este problema que tienen el objetivo de abordarlo y superarlo y no resignarse a vivir con este difícil en su vida, los resultados obtenidos en psicólogos Tarragona con este problema son muy positivos logrando superar el 80% de recuperación del deseo sexual.

Existe un conocido dicho: La función hace al órgano. En este sentido cabe señalar que cuando por algún motivo la actividad sexual no es estimulada ni ejercitada, suele retrotraerse el deseo. En este sentido, la pérdida del deseo sexual, suele aparejar una mayor pérdida, por lo que el circuito se fortalece.

El tratamiento en psicólogos Tarragona siempre es individualizado teniendo en cuenta a quien tenemos delante. Un mismo problema puede tener factores causales diferentes y además cada cliente el irá mejor una forma de trabajo que otra.

El tratamiento se debe orientar en forma individual hacia los factores que pueden inhibir el interés sexual y con frecuencia pueden existir diversos factores.

Algunas parejas necesitarán trabajo de mejoramiento de la relación o terapia de pareja antes de centrarse directamente en el incremento de la actividad sexual, desarrollo de destrezas en la resolución de conflictos y requerirán ayuda para resolver las diferencias en aquellas áreas no relacionadas con el sexo. El entrenamiento en la comunicación asertiva respecto al sexo, acostumbrarse a pedir y saber que nos estimula y que no, conocer nuestros cuerpos, eliminar sentimientos de culpa o vergüenza si es que existen, derrumbar ciertos mitos respecto a la sexualidad ofreciendo una información correcta sobre la sexualidad humana. No utilizar el sexo como una arma de poder y control en la pareja. Ejercicios para concentrarse directamente en la relación sexual, donde a través de la educación y las tareas de pareja puedan expandir la variedad y el tiempo dedicados a la actividad sexual