



## Disminución del apetito sexual ¿Qué podemos hacer?

Psicología, 13/07/2016



Parece que con la llegada del buen tiempo tenemos más tiempo libre para dedicarnos a nosotros mismos y a nuestras parejas. Es importante

alimentar ambas parcelas de nuestra vida, ya que cuando vivimos en pareja o llevamos varios años de relación la libido podría ya no funcionar como al principio provocando una disminución del apetito sexual.

¿Por qué puede disminuir el apetito sexual? Se trata de una situación que escuchamos muchas veces en consulta y en la vida diaria. Muchas personas nos comentan que con el tiempo su frecuencia y ganas de mantener relaciones sexuales sufre una importante disminución, llegando a ser una preocupación importante para ambos miembros de la pareja. Muchos efectos pueden explicar esto, algunos pueden ser los ya conocidos como : el estrés, las ocupaciones, el cuidado de hijos, las propias rutinas , la falta de comunicación, diferentes problemas que van atravesando cualquiera de los miembros de la pareja, todos esos factores que nos van generando ansiedad y falta de tiempo en el día a día que se pueden traducir en una disminución de la frecuencia de las relaciones sexuales.

Varios estudios han tratado de explicar porque se da esta disminución del apetito sexual, en nuestro artículo haremos mención a un estudio llevado a cabo con roedores cuanto menos curioso, el denominado efecto Coolidge. Se denomina de este modo por una anécdota ocurrida en los años 20 :

Cuentan que a finales de los años veinte la esposa del presidente de los Estados Unidos, Calvin Coolidge, estaba paseando por los jardines de su casa , y cuando vio a una pareja de gansos en plena acción preguntó al granjero que la acompañaba: "¿Cuántas veces al día se aparean?". "Docenas!", respondió el granjero, a lo que la sorprendida Sra. Coolidge interpelló "¿Ah sí? ¿Podría ir a informar de este hecho al Sr. Coolidge por favor?". Cuando el granjero se lo comunicó al presidente éste le preguntó "¿Siempre copulan con la misma hembra?". "No señor; van cambiando". "¿Ah, sí?... ¿Podría ir a informar de este hecho a la Sra Coolidge, por favor?"

Este efecto da nombre a un comportamiento sexual de los mamíferos, que después de realizar acto sexual necesitan un tiempo para recuperarse para aparearse con la misma hembra pero ante el estímulo de una hembra nueva recuperan el apetito sexual. Este efecto se demostró mediante experimentación y se realizó con ratas. Tras realizar el coito las ratas continuaba lamiendo al ratón para que reiniciase el apareamiento, ante la falta de actividad del roedor. Pero en cambio si se acercaba una hembra diferente recuperaba el apetito sexual. Este experimento se ha llevado a cabo tanto con machos como con hembras (Lester, GL; Gorzalka, BB 1988), en este caso también existe Efecto Coolidge aunque se aprecia que en menor medida que cuando se llevo a cabo con machos

El efecto Coolidge viene a tratar de demostrar la hipótesis de por qué cuando estamos acostumbrados a tener relaciones con la misma pareja se el tiempo de recuperación para mantener una relación sexual es mayor, ya que estamos acostumbrados. Por el contrario un estímulo nuevo de otra nueva pareja es excitante y aumenta el apetito sexual, ya que se incrementan los niveles de dopamina.

Este comportamiento en los animales es habitual, en cambio la mayoría de seres humanos las cosas serían diferentes ya que no solamente nos movemos por acción reacción como los animales y existen muchos factores mediadores como pueden ser las creencias o por nuestros valores, por lo que no estaría justificado ni nunca ha sido demostrado el efecto Coolidge.

Si es cierto que son otros factores como comentábamos los que tenemos que cuidar para llevar una vida sexual satisfactoria como no dejarnos llevar por los estreses y no destinar tiempo a nuestra vida sexual o caer constantemente en las mismas rutinas sexuales las cuales pueden acabar provocando aburrimiento. También la comunicación de la propia pareja es un factor a cuidar constantemente.

Hellen Kaplan, una prestigiosa terapeuta sexual, nos señalaba las principales claves para mantener vivo el deseo sexual: el tiempo, la fantasía y el amor.

Para reducir la influencia de estos factores comentados anteriormente proponemos algunas ideas:

**Estrés:** Una buena rutina deportiva, marcar tiempos para estar solo con la pareja o si es necesario recurrir a un especialista para valorarlo y proponer técnicas adecuadas para desconectar de los factores estresantes.

**Cansancio:** Regular el tiempo de sueño, dividir las tareas cotidianas pueden ser pequeñas soluciones para este factor.

**Hijos:** A causa de tener hijos, muchas veces la pareja no tiene tiempo para estar a solas y crear un clima adecuado para sus relaciones íntimas. Proponer espacios sin ellos ya sea contratando a una canguro alguna noche en particular.

**Monotonía:** Planes nuevos, pequeñas escapadas románticas de vez en cuando o introducir algunos juguetes sexuales, nuevas posturas o ideas innovadoras pueden romper con este factor.

Comunicación de pareja: Os damos [9 claves para mejorar la comunicación de pareja](#)

Para más información: [Terapia de Pareja](#)

[10 pautas para ser Feliz](#)

[¿Como superar una ruptura sentimental?](#)