



Deseo sexual a la baja

La crisis llegó a la cama

Dos de cada tres chilenos aseguran que piensan menos en sexo, mientras los ingleses creen que, en épocas difíciles, es lejos el mejor panorama..., y gratis. Si estás buscando dónde invertir las voces expertas son categóricas: bajo las sábanas.

Por *Carla Ingus M.*

El sexo disminuye en época de crisis económica. La explicación parece simple y lógica. “Si estamos preocupados por cuestiones de supervivencia, probablemente el tiempo que nos dedicamos a pensar en el sexo sea ocupado por pensamientos mucho menos estimulantes”, introduce, desde Argentina, el sexólogo Ezequiel López Peralta. “En momentos de cierta incertidumbre y conflicto social, como el que estamos atravesando ahora en todo el mundo, suelen aparecer perturbaciones que impiden una buena conexión con los espacios de placer”, agrega.

Teóricamente entendible pero, ¿qué ocurre en la práctica? Abrimos el tema a través de una encuesta realizada por la Universidad Diego Portales a 300 personas que viven en Santiago. Los resultados avalan lo planteado por López Peralta: dos de cada tres consultados aseguraron que la frecuencia de las relaciones sexuales es menor en períodos de crisis; casi en la misma proporción, “la gente piensa menos en el sexo cuando tiene problemas económicos”, explica Abraham Santibáñez, de la Facultad de Comunicación y Letras de la UDP. “En la gran mayoría de la población disminuye la vida sexual. Obviamente porque la ansiedad y el estrés son los enemigos número uno del sexo, particularmente en el caso masculino. Recordemos que los hombres, además, tienen la presión social de ser los proveedores,

Las **crisis económicas** ponen a **prueba** la **solidez** de la **pareja**, su grado de comunicación, **afecto** y afiliación... Puede **significar** una **mayor consolidación** o un **alejamiento**, y es **probable** que se produzca la **infidelidad**

porque esa sigue siendo la línea básica de pensamiento en América Latina”, opina Alessandra Rampolla, sexóloga portorriqueña y conductora de televisión.

El panorama parece desalentador, hasta que los participantes de la citada encuesta coinciden en que *“una vida sexual activa ayuda a sobrellevar mejor los problemas económicos”*. Es decir, hay esperanzas.

Los ingleses lo entienden así, de acuerdo a los resultados de una encuesta del Instituto YouGov de ese país. Para los hombres británicos, el pasatiempo favorito en tiempos de crisis económica es el sexo, ya que no se necesita gastar dinero en ello.

El factor infidelidad

Al bajar la angustia y la ansiedad, el sexo es “usado” por algunos, lo que termina generando conductas compulsivas. *“Efectivamente, el estrés (que es básicamente un conjunto*

de reacciones complejas producto de la imposibilidad de adaptarnos a una situación) puede dar lugar a una sexualidad compulsiva. En este caso la genitalidad es vivida como una descarga de ansiedad más que un momento de placer”,

enfatisa López Peralta. Pero es riesgoso. La hipersexualidad puede llevar a situaciones peligrosas (exposición al contagio de ITS, conflictos de pareja, menor rendimiento laboral, dificultades sociales varias) y por eso debe tratarse identificando sus causas y con un enfoque multidisciplinario. A su vez, trae una serie de trastornos emocionales que pueden involucrar a familias completas. *“Lo malo no es el sexo. Lavarse las manos es bueno, hacerlo cada tres minutos se transforma en un problema”,* remata Rapolla.

Si por un lado el pasatiempo favorito es el sexo, pero por el otro es época de disminución de frecuencia sexual con la pareja, ¿es factible pensar que se buscará la satisfacción por fuera? *“No creo que, en promedio, aumenten las infidelidades”,* responde Ezequiel López Peralta. *“Cuando*

89798

La fuerza que tus hijos necesitan

Soya + Hierro + Zinc + Vitaminas



la problemática del deseo se da en el otro, y la situación no parece resolverse con el tiempo, es posible que la necesidad de sentirnos deseados y de ejercer nuestra sexualidad nos lleve a buscar como alternativa las relaciones simultáneas. También se da, como señalaba antes, el caso de que las crisis refuercen la unión de la pareja y alimenten su creatividad erótica, reduciéndose las posibilidades de infidelidad. Vemos entonces que la crisis impacta distinto en cada caso, en algunos favoreciendo las 'escapadas' y en otros previniendo que eso ocurra", destaca López Peralta.

Esther Zoldan —sicóloga experta en sexología, columnista de nuestra revista y miembro del Centro Chileno de Sexualidad— reconoce que *"se puede plantear que las parejas enfrentadas a esta situación toman básicamente dos rumbos: unirse más, brindarse apoyo y contención, o bien culpar al otro, no apoyarle, apremiarle a que encuentre una rápida solución. Es decir, las crisis económicas ponen a prueba la solidez de la pareja, su grado de comunicación, afecto y afiliación. Por ende, puede significarles una mayor consolidación o un alejamiento y, en este último caso, es probable que se produzca la infidelidad".*

Palabras de "gurú"

Alessandra Rampolla es reconocida como la sexóloga más famosa e importante de América Latina. Se dio a conocer como conductora de los programas "Alessandra, Tu Sexóloga", "Alessandra, Sólo Sexo", y "Sólo Sexo" en diversas cadenas de televisión abierta de América Latina y España, y "Doctora Amor" para la cadena Telemundo (NBC/Universal) en los Estados Unidos y Puerto Rico. A partir de octubre de 2008 se convirtió en portavoz oficial de la empresa Durex y su línea de productos Durex Play para Latinoamérica. En diciembre recién pasado lanzó su segundo libro, que llegará a Chile junto con su primera visita a nuestro país, en mayo próximo. Con su estilo relajado y muy certero, la gurú latinoamericana de sexualidad aborda tres aspectos que se prestan para ambigüedades y que podrían mejorar nuestra vida erótica.

1 ¿Masturbación para todas?

"Es sumamente importante, es la forma en que las mujeres conocen su cuerpo para poder tener placer sexual. De lo que más carecemos es de tener placer sexual. Y obviamente, la masturbación es una herramienta. No sólo para conocerte, sino una vez que ya has aprendido, para darte placer. La relación más importante que el humano tiene es la consigo mismo; la pareja puede estar hoy pero no mañana; puedes tener buena química con una pareja y con otra no. Lo único que tienes como constante toda la vida es a ti misma. Por eso la exploración sexual es algo tan individual; y con el paso de los años vas a ir cambiando, y debes estar al tanto. Siempre hay excepciones. Siempre existen mujeres que nunca se han autoexplorado y justo tienen la suerte de encontrar una pareja que sabía qué hacer. Pero la verdad es que son los menos casos. Como mujeres podemos agarrar las riendas y hacernos responsables de nuestro placer sexual. La mujer que quiere hacer eso debe practicar la masturbación".

2 Sexo en la primera cita, ¿cuándo?

"Primero hay que ver cuál es la intención de esa mujer o de ese hombre en esa primera cita. Si lo que quieres es sexo casual y diversión, y estás protegiéndote responsablemente, no hay problema. Tengo una amiga a la que le doy terapia todos los días. Está divorciada hace dos años y está pasando por esa etapa de que quiere salir todas las noches, se "levanta" a todo el mundo, pero reclama que no tiene novio y que nadie la toma en serio. Si tú quieres tener novio, no puedes salir cuatro veces a la semana y con cuatro hombres distintos. Si la intención es una relación un poco más profunda siempre se recomienda esperar un poco más en la parte física, para dar tiempo a ver si en otros aspectos hay compatibilidad".

3 Juguetes sexuales

"¡Deberíamos tener una colección! La gran mayoría están dirigidos para la mujer y pensados para proporcionar placer sexual. Abogo mucho por los juguetes".

“El sexo es terapéutico”

Más o menos frecuencia, aparentemente, es un lado del análisis. **Alessandra Rampolla** promueve una visión que resalte los beneficios de procurar más vida íntima. “Una de las ventajas que tiene la sexualidad es relajar al ser humano. Y si veo que estoy tan tensa por temas económicos, lo que debería pensar es en cómo relajarme, pensar en un buen plan de ataque para mejorar esta situación”, dice. Estimular el sexo es la consigna. “Si lo miramos como una herramienta para mejorar el estrés consecuencia de esta crisis económica mundial, tendremos una perspectiva más interesante para enfrentarnos al sexo”, agrega. Con esta postura concuerda el facultativo trasandino. “Debemos ser conscientes de que el sexo es terapéutico, y un encuentro satisfactorio produce toda una serie de químicos, sensaciones y emociones altamente reparadoras y vitales. Entonces, puede que la realidad nos quite las ganas, pero si pensamos en que después estaremos mucho mejor entonces haremos ese pequeño esfuerzo de encender el piloto erótico... Cuesta empezar, pero si tenemos una buena sintonía con nuestra pareja entonces vale la pena y no será demasiado complicado”. En ese sentido, apela a planificar actividades que nos saquen del ambiente cotidiano. “Agarremos nuestras fantasías, y utilicemos los pensamientos y recuerdos más excitantes para estimular el deseo sexual”. 🌐

La crisis del sexo en Chile

1. ¿Cree que la gente piensa menos en el sexo cuando tiene problemas económicos?



2. ¿Cree que disminuye la frecuencia de las relaciones sexuales en períodos de crisis?



3. ¿Cree que una vida sexual activa ayuda a sobrellevar mejor los problemas económicos?



Fuente: Encuesta encargada por Publimetro a la Universidad Diego Portales, realizada en un universo de 300 entrevistados.

89800

¿Quieres dientes más blancos ahora?

Dientes instantáneamente más blancos* en sólo 1 cepillado

Clínicamente ✓ comprobado

* El efecto blanqueador instantáneo no es duradero