



El deseo sexual en las mujeres: comprendiendo su complejidad

Psicóloga: Clara Toledano

ÍNDICE

1. Introducción

2. El contexto social y la construcción del deseo sexual femenino

1. Roles de género y estereotipos
2. Mitos sociales
3. Influencia familiar y educacional
- 2.3 Medios, redes y religión

3. Factores que pueden afectar al deseo sexual femenino

1. Factores físicos
2. Factores psicológicos y emocionales
3. Factores relacionales

4. Consecuencias de un deseo sexual bajo

5. ¿Qué podemos hacer?



1. Introducción

✿ ¿Qué es el deseo sexual?

El deseo sexual es un **impulso natural**, un motor que forma parte fundamental del desarrollo humano.

→Se manifiesta con mayor intensidad durante la adolescencia y puede surgir tanto por **estímulos internos como externos**.

→Es una **experiencia subjetiva**, vivida como una sensación que mueve a buscar experiencias sexuales o a estar receptiva a ellas. Según Kaplan, esta sensación está asociada a la activación de un sistema neural específico en el cerebro: cuando está activo, la persona se siente excitada, interesada o incluso inquieta. Estas sensaciones disminuyen después de experimentar el orgasmo.

Sin embargo, el deseo sexual no es fijo ni universal. Cambia a lo largo del tiempo y depende de múltiples factores personales, biológicos y sociales.

2. El contexto social y la construcción del deseo sexual femenino



El deseo sexual en las mujeres está profundamente influenciado por el contexto sociocultural:

Roles de género y estereotipos	Mitos sociales	Influencia familiar y educacional	Medios, redes y religión
A menudo se espera que las mujeres expresen su feminidad a través del amor, el cuidado y la sensibilidad, poniendo por delante los vínculos afectivos y la salud reproductiva, mientras que el placer y disfrute del propio cuerpo quedan en segundo plano.	La idea de la virginidad, el silencio en torno al sexo o la sumisión siguen presentes, generando vulnerabilidad emocional y temor al juicio.	La comunicación abierta entre madres e hijas mejora el empoderamiento y la seguridad corporal, pero todavía existen carencias afectivas e información limitada sobre anticoncepción o ITS.	Los medios reproducen estereotipos, aunque los jóvenes comienzan a cuestionarlos. La religión, en muchos casos, genera culpa y estigmatiza el placer y la masturbación. La educación sexual escolar a menudo se queda corta.

3. Factores que pueden afectar al deseo sexual femenino



FACTORES FÍSICOS

- **Dolor** durante las relaciones o **dificultad** para llegar al orgasmo.
- **Enfermedades crónicas** (diabetes, cáncer, hipertensión, enfermedades neurológicas).
- Algunos **medicamentos** (como los antidepresivos ISRS).
- **Hábitos**: consumo excesivo de alcohol, drogas o tabaquismo.
- **Cirugías** que afectan al cuerpo o la función sexual.
- **Cansancio** por el cuidado de familiares o después de intervenciones médicas.
- **Cambios hormonales**: menopausia (disminución de estrógenos, sequedad vaginal), embarazo y lactancia.



FACTORES PSICOLÓGICOS Y EMOCIONALES

- **Ansiedad, depresión, estrés** relacionado con finanzas, trabajo o relaciones.
- **Baja autoestima** e **insatisfacción** con la propia **imagen corporal**.
- Antecedentes de **abuso sexual** o violencia, que impactan fuertemente en el desarrollo del deseo.
- **Experiencias sexuales negativas** pasadas.
- **Miedo** al embarazo, a no cumplir las expectativas o a no alcanzar el orgasmo.
- **Educación sexual restrictiva** o **creencias negativas** sobre la sexualidad.

3. Factores que pueden afectar al deseo sexual femenino



FACTORES RELACIONALES

- Falta de **conexión emocional** con pareja o **conflictos** sin resolver.
- Carecer de **comunicación** sobre **necesidades y deseos sexuales**.
- Problemas de **confianza y preocupaciones** sobre la **capacidad sexual** de la pareja.
- Carecer de **intimidad y privacidad**.

4. Consecuencias de un deseo sexual bajo

La falta de deseo sexual puede afectar a la calidad de vida de las mujeres, generando **sentimientos de tristeza, preocupación o incluso problemas dentro de la relación de pareja.**

No existe un nivel normal de deseo sexual. Es variable según persona y momento vital. Lo importante es si la falta de deseo genera malestar propio o dentro de la relación.



¿Qué podemos hacer?



Existen diversas estrategias para abordar la disminución del deseo sexual:

- ✓ Cambios en el estilo de vida y técnicas sexuales adaptadas a la situación personal.
- ✓ Medicación específica
- ✓ Terapia sexual individual o de pareja, que ha demostrado ser muy eficaz.
- ✓ Y sobre todo, una educación sexual integral y equitativa, que hable del placer, del conocimiento del propio cuerpo, de las emociones y de los mitos a romper.

El deseo sexual es un fenómeno complejo y único, influenciado por el cuerpo, la mente, la historia personal y el contexto social. Si crees que tu deseo sexual está afectando a tu bienestar o a tu relación, hablar y buscar ayuda es un paso valioso hacia una sexualidad más plena y consciente.

 **En nuestro centro de psicología CANVIS, te ayudamos a explorar tu deseo sin juicios, con respeto y calidez.**

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

De la Hoz, F. J. E. (2015). Prevalencia de disfunción sexual en mujeres del Eje Cafetero. *Revista Ciencias Biomédicas*, 7(1), 25-33. <https://doi.org/10.32557/rcb-2015-2508>

Echeverría-Lozano, A., & Vázquez, G. V. (2015). *El contexto y la experimentación del deseo sexual en jóvenes: diferencias entre hombres y mujeres.* <https://www.redalyc.org/journal/1335/133547583001/>

Guerrero, V., & Salinas, L. (2007). Tratamiento del deseo sexual hipoactivo de la mujer. *Revista de Medicina Sexual y Reproductiva*, ?(?), pp–pp.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1558031X07740311?via%3Dihub>

Poco deseo sexual en mujeres - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (s. f.).
<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/low-sex-drive-in-women/symptoms-causes/syc-20374554>

Sánchez Bravo, A., Pérez-Ortiz, A., y Corsi-Cabrera, M. (2005). Perfil de la relación de factores psicológicos del deseo sexual [Artículo original]. *Salud Mental*, 32(1), 43–51. Recuperado de

Muchas gracias por
vuestra interés