

Abordaje de la falta de deseo en el hombre desde la Psicología

Psicólogo: Juan Manuel Muñoz Aranda

Falta de deseo en el hombre

Las temáticas que vamos a abordar son las siguientes:

- El deseo sexual como parte del bienestar integral.
- Mitos y tabúes sobre el deseo masculino.
- Estrategias prácticas para mejorar la conexión personal y de pareja.
- Sexualidad: También es comunicación emocional, no solo física.
- Elabora tu plan de acción personal.

El deseo sexual en el hombre

El deseo sexual es una dimensión esencial del bienestar humano y una forma de comunicación emocional y corporal.

- En los hombres, está influenciado por mitos, que impiden reconocer la falta de deseo como algo normal.
- Fluctúa y depende de factores emocionales, relacionales y contextuales.

Reflexión: Piensa en 3 mensajes culturales sobre cómo “debe” ser el deseo masculino y contrástalas con tu propia experiencia.

¿Qué es el deseo sexual?

El deseo sexual puede manifestarse de forma **espontánea** o **receptiva**.

- El deseo espontáneo surge de manera natural.
- El deseo receptivo es una respuesta a un estímulo o contacto emocional.
- La testosterona influye en la predisposición, de igual forma que las emociones y el vínculo, por lo que puede ser reactivado.

Reflexión: ¿En qué situaciones o momentos suele aparecer el deseo?

Ejercicio: Elabora un “mapa de deseo personal”: ¿Cuándo, cómo y en qué circunstancias surge la excitación? ¿es espontánea o receptiva?

Mitos sobre el deseo sexual en el hombre

Dos de los mitos más extendidos son que el hombre siempre tiene ganas de sexo y, que en caso contrario, hay un problema de virilidad.

- Estos mitos pueden generar presión y ansiedad en los hombres, dificultando una comunicación sincera con la pareja.
- Romper estas creencias permite liberar la sexualidad de la obligación, centrarse en el disfrute compartido y, construir una relación más libre y empática.

Reflexión: ¿Cómo afectan estos mitos a la autoestima sexual del hombre?

Ejercicio: Identifica 2 creencias aprendidas que te generen presión o culpa en la vida sexual.

Falta de deseo: Causas psicológicas

Entre las causas más comunes de la falta de deseo encontramos:

- El estrés, la ansiedad y la depresión. Otros aspectos que influyen son la baja autoestima, el miedo al fracaso sexual y la falta de conexión afectiva.

Algunos factores psicológicos que ayudan a generar deseo sexual son:

- La tranquilidad emocional y la confianza.

Reflexión: ¿Qué emociones predominan antes del encuentro sexual?

Ejercicio: Escribe un diario emocional durante tres días para registrar las sensaciones previas y posteriores al contacto íntimo. ¿Qué observas?

Falta de deseo: Causas relacionales

Las dificultades en la relación de pareja pueden causar falta de deseo, algunos de estos factores son los conflictos, el resentimiento, la rutina o la falta de sinceridad.

Trabajar la confianza, la escucha y la gestión de conflictos, fortalece el vínculo y crea las condiciones para que el deseo surja sin presión.

Reflexión: ¿De qué forma la convivencia o los conflictos influyen en el deseo?

Ejercicio: Analiza con tu pareja un conflicto reciente y reflexiona cómo afectó al interés sexual mutuo.

Falta de deseo: Causas físicas

Entre las causas físicas encontramos:

- Alteración hormonal.
- El consumo de alcohol, tabaco y determinados medicamentos.
- También pueden influir las enfermedades crónicas o la fatiga.

Si la falta de deseo se mantiene, es importante consultar con tu médico

El autocuidado (descanso, ejercicio, alimentación adecuada, etc.) es fundamental para mantener el deseo.

Reflexión: ¿Cuánto cuido mi cuerpo como fuente de placer y vitalidad?

Ejercicio: Revisa hábitos de sueño, alimentación, consumo de sustancias y nivel de actividad física... ¿Te estás cuidando?

Falta de deseo: Ansiedad de rendimiento y autocontrol



La presión por “rendir” o “cumplir” puede ser uno de los mayores enemigos del deseo masculino.

- La mente se centra en el resultado en lugar de las sensaciones, generando ansiedad que bloquea la excitación.
- Aprender a relajarse y conectar con el presente es fundamental.
- La respiración y la atención plena permiten disfrutar sin exigencias.
- El objetivo no es rendir, sino sentir. Reentrenar la mente para disfrutar en lugar de controlar transforma la experiencia sexual.

Reflexión: ¿Qué pensamientos suelen aparecer durante la intimidad?

Ejercicio: Practicar la respiración consciente durante 3 minutos, centrando la atención en el cuerpo y las sensaciones.

Falta de deseo: Autoimagen y autoestima sexual



La percepción del propio cuerpo y la valoración personal influyen directamente en el deseo.

- La comparación con modelos idealizados deteriora la autoestima sexual.
- Aceptar el propio cuerpo, reconocer sus fortalezas y aprender a disfrutar de él sin exigencias estéticas refuerza el deseo.
- El cuerpo se activa cuando se siente aceptado.
- Cultivar una relación positiva con uno mismo es la base del erotismo genuino.

Reflexión: ¿Qué partes de mi cuerpo evito mostrar o no disfruto?

Ejercicio: Piensa en 3 cualidades eróticas personales (físicas, emocionales o sensoriales).

Comunicación: escucha y exprésate

Una comunicación sexual abierta y sincera mejora el deseo y la conexión.

- La técnica DESC (Describir, Expresar, Sugerir, Consecuencias) permite expresar necesidades sin reproches. Hablar sobre gustos, límites y fantasías fortalece la confianza.
- La comunicación no debe centrarse solo en lo que falta, sino también en lo que se valora y disfruta.
- Escuchar activamente y hablar desde el yo facilita una intimidad emocional que nutre el deseo compartido.

Reflexión: ¿Qué temas sexuales evito hablar con mi pareja?

Ejercicio: Escribe una frase asertiva sobre una necesidad sexual no comunicada.

Empatía sexual

Cada persona tiene ritmos de deseo distintos. Aprender a empatizar con el otro y respetar sus tiempos favorece el encuentro.

- La empatía sexual no significa renunciar al propio deseo, es comprender que la sincronía se construye.
- Aceptar las diferencias reduce la frustración y abre espacio para la curiosidad.
- Entender el deseo del otro como una oportunidad para conocerse mejor fortalece la intimidad y el vínculo emocional.

Reflexión: ¿Qué siento cuando el deseo de mi pareja no coincide con el mío?

Ejercicio: Piensa en una situación en la que uno busca contacto y el otro necesita espacio y analiza las emociones y reacciones.

Reconexión corporal y sensorialidad

- El deseo se alimenta del contacto con el cuerpo.
- La rutina y el estrés nos desconectan de las sensaciones.
- Reconectar con el cuerpo implica redescubrir el placer en lo cotidiano: una ducha consciente, una caricia lenta, etc.
- En los hombres, recuperar la conexión con las sensaciones sin presión por rendir permite disfrutar del proceso, no solo del resultado.

Reflexión: ¿Qué sensaciones corporales te resultan más agradables o relajantes?

Erotismo y creatividad en pareja

El deseo necesita novedad, sorpresa y juego. La rutina erosiona el erotismo cuando todo se vuelve predecible.

- Introducir pequeñas variaciones en los encuentros, explorar lugares, tiempos o formas distintas de contacto estimula el deseo.
- La creatividad erótica se basa en la actitud lúdica y curiosa.
- Para los hombres, significa liberar la presión por ‘hacer bien las cosas
- Reavivar la curiosidad mutua fortalece el vínculo erótico-emocional.

Ejercicio: Considera diseñar con tu pareja una ‘cita erótica’ centrada en la conexión emocional, más que en la relación sexual.

Masculinidad emocional y vulnerabilidad

La educación masculina tradicional suele reprimir la expresión emocional, generando dificultades para conectar con el deseo auténtico.

- Mostrar vulnerabilidad no es debilidad, sino apertura a la intimidad.
- Los hombres que se permiten sentir y compartir emociones desarrollan un deseo más libre y conectado.
- El deseo florece cuando existe confianza mutua y expresión emocional genuina.

Reflexión:

¿Qué emociones sueles ocultar o reprimir a tu pareja? ¿Qué es lo peor que puede pasar si las compartes en un espacio de conversación íntima?

Estrategias para mejorar el deso

La mente puede ser aliada o enemiga del deseo:

- Los pensamientos automáticos de exigencia o culpa lo bloquean.
- Sustituirlos por ideas más flexibles y compasivas permite reducir la ansiedad.
- Practicar técnicas de relajación y autocompasión fortalece la conexión erótica.
- El objetivo no es controlar el deseo, sino crear condiciones para que surja naturalmente.

Reflexión: ¿Qué pensamientos me impiden disfrutar plenamente?

Ejercicio: Anota los pensamientos negativos sobre la sexualidad y transformarlos en mensajes de aceptación y curiosidad.

La sexualidad como vínculo emocional

El sexo es más que un acto físico, es una forma de comunicación íntima y afectiva.

- Cuando se prioriza la conexión emocional, el deseo se vuelve más profundo y duradero.
- El encuentro sexual se convierte en un espacio de expresión, ternura y complicidad.
- En los hombres, reconocer las emociones asociadas al deseo fortalece la conexión.

Reflexión: ¿Qué papel cumple la sexualidad en tu relación actual?

Acompañar el deseo del otro

- El deseo de la pareja no siempre coincide con el propio.
- Acompañar no significa ceder, sino comprender.
- Escuchar, validar y no presionar genera confianza.
- Cultivar la empatía sexual es esencial para mantener la conexión en la diferencia.

Reflexión: ¿Cómo reaccionas cuando el deseo de mi pareja disminuye o aumenta?

Cuidar la intimidad no sexual

- El deseo no se limita a la sexualidad.
- Los gestos cotidianos de cariño, la complicidad, el humor y la confianza alimentan la atracción.
- Una relación con buena intimidad no sexual suele sostener mejor la pasión a largo plazo.
- El reto está en no confundir rutina con estabilidad.
- La ternura, la risa y el afecto físico cotidiano son semillas del deseo.

Reflexión: ¿Qué espacios compartes que fortalecen el vínculo no sexual? ¿Son lo suficientemente frecuentes y de calidad?

Buscar ayuda profesional

- Cuando la falta de deseo genera sufrimiento o distancia persistente en la pareja, la intervención profesional es recomendable.
- Por ejemplo, la terapia de pareja puede ayuda a identificar causas profundas y recuperar la conexión.
- Buscar ayuda no implica fracaso, sino responsabilidad afectiva.
- Un profesional puede acompañar el proceso sin juicios y ofrecer estrategias personalizadas para cada situación.

Reflexión: ¿Qué señales crees que te indican que necesitas o necesitáis apoyo externo?

Reflexión final y plan personal

- El deseo se cultiva a través del autocuidado, la comunicación y la empatía.
- Recuperar el deseo implica reconectar con la vida, con el cuerpo y con el otro, desde la autenticidad y la ternura.
- Puedes elaborar su propio plan de acción con metas pequeñas y realistas.

Ejercicio: En base a lo que has aprendido, te animamos a redactar un plan personal con tres compromisos concretos para mejorar la conexión con el deseo y la pareja,

Muchas gracias por
vuestro interés