

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



**Mujer llorando, de Picasso Autor: Tomado de Internet Publicado: 30/06/2020 | 08:00 pm**

## **Ansiedad por el desempeño sexual**

Satisfacer al otro es una de las preocupaciones que lleva a autoevaluarse constantemente, sin percatarse de lo perjudicial que ese hábito resulta

**Publicado: Martes 30 junio 2020 | 08:42:17 pm.**

**Publicado por: Jorge Sánchez Armas**

Nuestros complejos son la fuente de nuestra debilidad; pero con frecuencia son también la fuente de nuestra fuerza.

### **Sigmund Freud**

La ansiedad por el desempeño sexual es un cuadro clínico que se caracteriza por un alto nivel de estrés y angustia ante la inminencia de un encuentro íntimo, lo cual genera bloqueo físico y emocional en individuos que no padecen ninguna disfunción sexual, pero se ven como «rindiendo examen» ante la pareja o ante sí mismos.

Aunque es más frecuente en la adolescencia, también ocurre en personas adultas, pues no siempre la edad implica mayor experiencia o seguridad, afirma Carme Sánchez, codirectora del Instituto de Sexología de Barcelona (InSexBcn).

Esas ansiedades pueden afectar a hombres y mujeres por igual, pero en los varones puede ser más evidente desde el inicio del encuentro erótico si afecta la erección.

En ambos casos es común que ocurra después de un período de inactividad sexual, ante una nueva pareja o si hay temor de perder una relación asentada porque el sexo ha ido cediendo protagonismo. Incluso si se han tenido muchas experiencias sexuales y en algún punto se recuerdan como no del todo satisfactorias, la anticipación de un nuevo fracaso puede afectar aún más el desempeño.

Satisfacer al otro es una de las preocupaciones que lleva a autoevaluarse constantemente, sin percatarse de lo perjudicial que ese hábito resulta. Si durante el acto sexual tu mente se dedica a «vigilar» que la erección sea permanente y satisfactoria, o te propones eyacular en el momento exacto, acariciar los lugares apropiados y hacer las cosas más novedosas para provocar una sensación de placer insuperable, pones a tu cerebro, principal órgano sexual, en posición de acaparar toda la sangre que debía fluir hacia los genitales y otras zonas erógenas.

El resultado es, lógicamente, que se cumpla el fracaso anticipado y aparezca la disfunción. Los hombres pueden tener una falla eréctil o descontrol eyaculatorio, y las mujeres sufren por falta de excitación o de orgasmos. Cuando la situación se prolonga en el tiempo, puede desembocar en pérdida del deseo sexual, lo cual contribuye a agudizar el problema y a afectar más la autoestima.

## **Cuida de tí**

Hay personas muy altruistas que piensan tan solo en el placer de la pareja y no en el propio, y eso también puede disparar el mecanismo de ansiedad y el temor a defraudarla. De igual modo, los prejuicios o ideas falsas asociados al género pueden ser un factor importante. Por ejemplo, hombres que asumen como suya la responsabilidad del placer ajeno o creen que como varones siempre deben tener ganas, y mujeres que temen disfrutar «demasiado» porque alguien pueda pensar mal de su moralidad.

La función sexual está expuesta a trastornos de ese tipo en cualquier momento de la vida. Por eso cuando las personas o las parejas acuden a consulta y realizan un tratamiento (sobre todo del tipo cognitivo-conductual: modificar qué sabes y qué haces) están recibiendo recursos que les pueden servir nuevamente en el futuro.

Los abordajes terapéuticos integran aspectos médicos, psicológicos y sexológicos propiamente dichos, o sea, información de lo que ocurre y sugerencia de técnicas para resolverlo.

La mayoría de las veces hay consultas para la pareja de conjunto y otras por separado en algunas sesiones. En otros casos se trata solamente a la persona que pide la consulta, sin necesidad de convocar a su compañero(a) sexual.

Esta es una especialidad que en Cuba ha logrado buen desarrollo. En casi todas las provincias hay especialistas en condiciones de proveer todo el tratamiento personalizado que cada paciente necesita para ayudarle a tener una vida sexual plena, capacidad que depende en buen grado de las habilidades para disfrutar de la vida.

Por eso en el tratamiento sexológico se trabajan otros recursos de la personalidad y el modo de relacionarse con gente ajena a la pareja, pues muchas veces un trastorno sexual es solamente el síntoma visible de una incapacidad encubierta para gozar de otras alegrías cotidianas, y mientras esa carencia no se modifique la práctica sexual continuará siendo deficitaria.

Una sexualidad plena se genera también con autovaloración, valoración de la pareja e integración de aspectos afectivos y espirituales que permitan compartir una vida sexual que puede resultar formidable.

**Fuentes:** [www.cuidateplus.marca.com](http://www.cuidateplus.marca.com), [www.topdoctors.es](http://www.topdoctors.es)

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/sexo-sentido/2020-06-30/ansiedad-por-el-desempeno-sexual>

**Juventud Rebelde** | Diario de la juventud cubana  
Copyright © 2017 Juventud Rebelde