

“¿Estás cansado, mi vida?”

Sexualidad y cansancio

El cansancio suele ser una de las razones más frecuentes por las que la sexualidad de una pareja se va deteriorando. Es cierto que puede llegar a obstaculizar el desempeño, sin embargo, es posible vencerlo y tener una vida sexual plena, lo primero que se necesita es voluntad.

POR: **Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya**

Uno de las definiciones más difundidas de la palabra ‘cansancio’ es la siguiente: sensación de falta de energía que disminuye la capacidad de trabajo y dificulta a los músculos realizar sus funciones con la facilidad habitual; es normal que este síntoma se presente después de largas jornadas de actividad física o mental, al no dormir lo suficiente, al padecer anemia o depresión o no alimentarse adecuadamente, entre otros factores.

Muchas parejas, al ir a la cama, sólo piensan en dormir y no dejan un espacio al goce sexual. Llegan

prácticamente exhaustos y lo único que buscan es descansar, aunque al día siguiente sienten como si no hubiesen dormido. Su vida sexual se reduce al punto de sostener una relación sexual cada mes o más, y en otras muchas ocasiones se acaba. El estrés de la vida diaria y el cansancio crónico que llegan a experimentar algunas personas debilita las ganas de un encuentro íntimo a tal grado que ni siquiera lo piensan. El compañero sexual que de todos modos quiere un encuentro sexual, comienza a reclamar y en ese instante la angustia paraliza al que está inhibido.



ORÍGENES DEL CANSANCIO SEXUAL

En el diario vivir se genera tensión física y emocional. No es necesario enfrentar problemas de grandes dimensiones o descargar un camión para saberse exhausto, cansado, abatido.

Las fuentes del cansancio físico tienen que ver con un consumo excesivo de energía en actividades físicas; en cambio, el cansancio emocional o estrés psíquico proviene de las pequeñas contrariedades que la vida propone; las frustraciones entre lo que se cree merecer y lo que se



Foto: Archivo Siglo Nuevo

obtiene; lo que se exige la persona a sí misma en cuanto a rendimiento y los escasos resultados. Una ecuación de vida donde restar es mucho más que sumar.

La consecuencia de vivir tenso es el cansancio físico y emocional y, por supuesto, este tiene un efecto negativo en el apetito sexual.

La manera en que cada quien se autovalora sexualmente, determina lo que espera lograr u obtener en su desempeño sexual. En 1988 Fisher elaboró una clasificación sobre las actitudes sexuales, considerando dos clases: erotofílicos, quienes

encuentran la actividad sexual muy placentera y tienden a repetirla, disfrutan las fantasías y pensamientos sexuales; y los erotofóbicos, quienes reaccionan con menor entusiasmo ante los estímulos sexuales y tienden a evitar la actividad sexual.

CANSANCIO Y BAJO DESEMPEÑO SEXUAL

Si la persona vive al pendiente de situaciones que le provocan estrés, muy seguramente verá afectado su ciclo natural del sueño y la dificultad para

Muchas parejas, al ir a la cama, sólo piensan en dormir y no dejan un espacio al goce sexual. Llegan prácticamente exhaustos y lo único que buscan es descansar, aunque al día siguiente sienten como si no hubiesen dormido

conciliarlo provocará efectos en cascada en la producción de la testosterona, hormona sexual que incita al encuen-



tro sexual. Un efecto dominó le provocará que la piense antes de buscar un encuentro íntimo, pues le faltan ganas y tiene el temor a fallar; de tal forma que mejor lo deja para después.

De acuerdo a la predisposición erotofílica o erotofóbica el ímpetu sexual será enaltecido o devastado por el cansancio. Los erotofóbicos no están dispuestos a realizar el esfuerzo adicional de sobreponerse al cansancio físico o emocional, en cambio los erotofílicos, con frecuencia recurren a maniobras para reponerse física o mentalmente, juegan con su cansancio, se ríen de sí mismos, aceptan sus fallas.

SUPERANDO EL CANSANCIO

Cada quien debe tomar la iniciativa de detectar qué provoca su cansancio a fin de poner una solución que le lleve a mejorar su vida sexual.

Entre las causas se pueden enumerar las siguientes:

- Exceso de trabajo físico o mental, práctica intensa de ejercicio.
- No dormir el tiempo suficiente

para que el organismo recupere su energía (mínimo ocho horas al día).

- Exposición prolongada al sol.
- Tratamiento con antihistamínicos, antihipertensivos o sedantes, deficiencia de vitaminas.
- Saltarse comidas, reducir bruscamente la ingesta de calorías, no beber cantidad suficiente de líquidos e ingerir sólo alimentos procesados, ya que estas acciones dejan a las células sin la energía necesaria para que puedan cumplir con sus funciones.
- Cualquier tipo de infección.
- Embarazo.
- Fumar, ya que evita que el organismo se oxigene adecuadamente.
- Anemia, diabetes, insomnio, apnea del sueño, cáncer, obesidad, estrés, depresión, fibromialgia y otras enfermedades.

AJUSTES EN EL RITMO DE VIDA

El cuerpo humano tiene varios apetitos que debe satisfacer para mantenerse en buenas condiciones:

- Respirar, para mantener su ni-

vel de oxigenación celular.

- Actividad física, hacer ejercicio para movilizar su cuerpo y mantenerlo flexible.
- Alimentarse, de manera integral, sana.
- Beber agua, en calidad y cantidad suficiente para estar bien hidratado.
- Atracción sexual y satisfacción sexual, cualquier que sea su estado físico y mental.
- Descansar a profundidad y de manera suficiente para reparar la energía perdida y realizar las reparaciones necesarias en su cuerpo.

ACCIONES DE VIDA

En primer lugar es necesario aceptar que el cansancio ha llegado a la pareja y que la vida sexual ya no es como antes. Considerar todos los elementos que contribuyen a que hombres y mujeres no tengan una vida sexual satisfactoria porque están francamente exhaustos.

Afortunadamente esta condición tiene remedio y la vida sexual reverdecerá, sin importar la edad o



enfermedad que se tenga. Cada pareja es un universo y hay que atenderlo a consciencia.

Algunos consejos son:

- Practicar ejercicios de respiración y meditar diariamente. Una vez que el cuerpo reciba el masaje interno que se ofrece al respirar lenta y pausadamente se notará el beneficio que se multiplicara con la meditación.

- Mantenerse activo con una caminata tranquila, gozosa, de entre 30 y 45 minutos al día, de preferencia acompañado de la pareja. Es muy recomendable salir a disfrutar la caminata, el paisaje. No se recomienda caminadora ni equipo de ejercicio. Se requiere el contacto natural y, sobre todo, la buena compañía (esta caminata no sustituye al ejercicio que pueda realizar de otra manera, ya sea en el gimnasio o practicando algún deporte).

- Buscar asesoría profesional de un nutriólogo que le elabore una guía alimentaria acorde a su edad, actividad física y mental, con el objetivo de estar bien nutrido y tener la energía suficiente para que la

vida sexual sea plena y gozosa. No hay que olvidar complementarse con multivitamínicos y suplementos nutricionales, que nunca estorban.

- No existe mejor líquido para beber que el agua, aunque tenga que pagar por ella. Todo el organismo lo agradecerá. No se debe nunca olvidar que un porcentaje de la vida se sostiene en el agua circulante dentro del cuerpo, por lo tanto es necesario tomar la mejor que se pueda y en cantidad suficiente.

- No dejarse llevar por mitos y mentiras sexuales. No es cierto que con los años la vida sexual se acaba. No, lo que sucede, es que cambia. Cambia para mejorar, ya que en la juventud todo era prisas y errores. Con la edad se administran las pasiones, se planean los momentos y se disfrutan más.

- No creer todo lo que se lee, incluyendo este escrito. Es necesario poner a prueba todo lo que hasta hoy se ha creído para darse cuenta de que se han perdido muchos momentos, sobre todo en la cama.

Una vida sexual gozosa es el

complemento de todos los esfuerzos de una persona, el mejor de los premios y la manera más bella de comunicar amor a la pareja. Para ello, nada mejor que pedir consejo al sexólogo de confianza cuando se tenga duda sobre el tema. Siempre que sea posible hay que darse la oportunidad de experimentar con la pareja nuevas sensaciones sexuales.

- Aprender a reír sobre nuestros errores y aceptar las limitaciones.

- Dar a cada instante el valor del presente. La sexualidad vivida de esta forma da la oportunidad de disfrutar cada experiencia como algo único.

- No robarle horas al sueño y dejar su celular, tableta o cualquier artefacto que pueda distraer su atención cuando se esté durmiendo. A no ser que de uno dependa la salud o vida de otras personas, lo mejor es dormir cuando se va a dormir.

Después de acometer la faena de arte amatorio nada mejor que descansar juntos y despertar a un nuevo día con la satisfacción pintada en el rostro. ♦

www.sexologosilvestrefaya.com