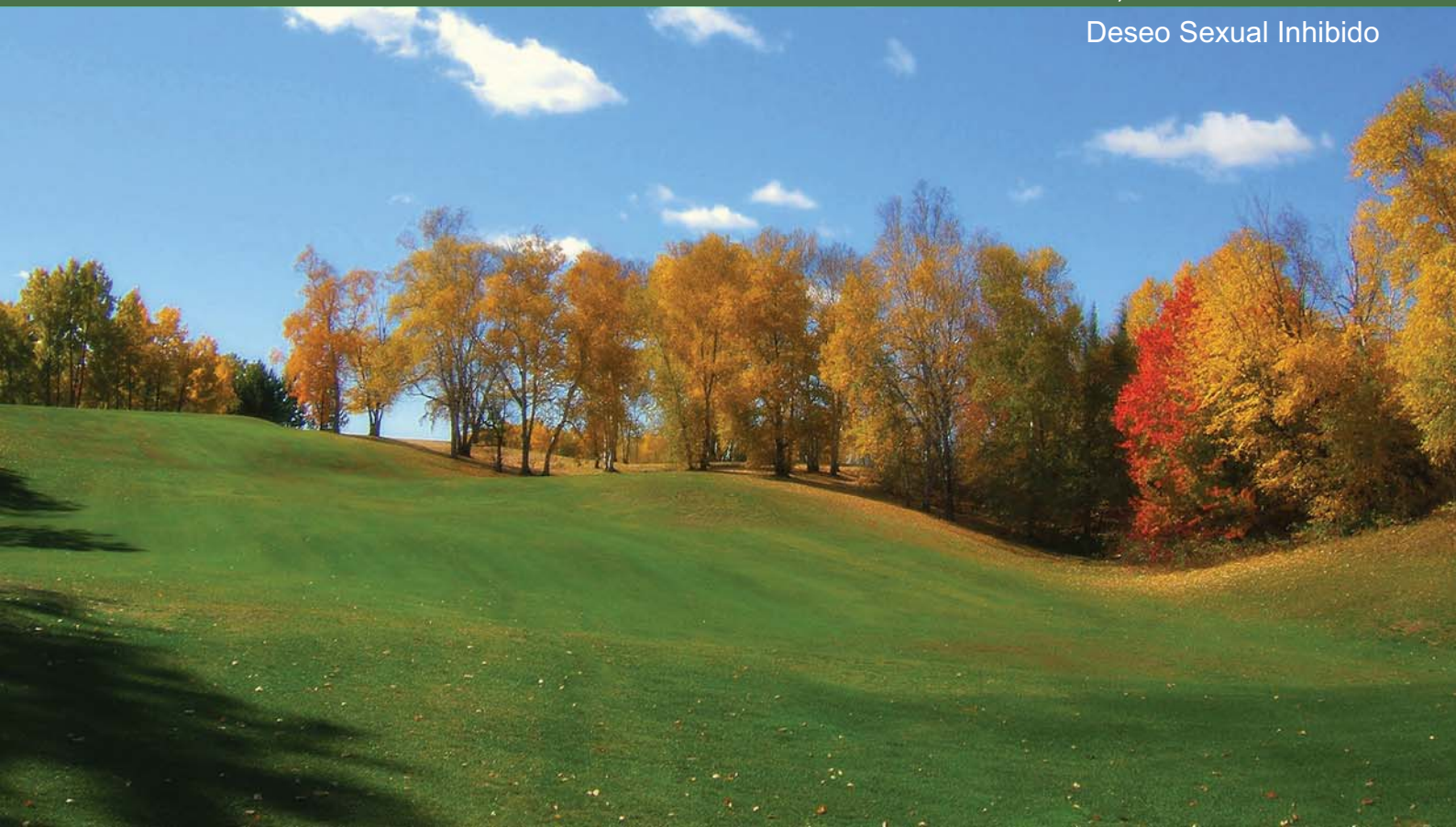


Psicología Gran Vía

No te lamente de la oscuridad, enciende una vela

Deseo Sexual Inhibido



Deseo Sexual Inhibido

Es un problema que se está incrementando en nuestra sociedad, en especial entre la población femenina. Aparece cuando predomina una falta de interés por las relaciones sexuales.

Test de Deseo Sexual Inhibido

A continuación presentamos 15 frases, que puedes puntuar de 1 a 9 (1= no es aplicable en absoluto, 5= es moderadamente aplicable, y 9= se adapta en su totalidad). Contesta cada una de las siguientes afirmaciones, según corresponda en tu caso:

- No pienso en el sexo muy a menudo.
- El sexo en general no me resulta muy satisfactorio.
- Nunca inicio las relaciones sexuales.
- Con frecuencia rechazo las aproximaciones de mi pareja para hacer el amor.
- Incluso cuando mi pareja se muestra romántica, me resulta difícil estar de humor para el sexo.
- En general me siento carente de atractivo y no deseable.
- Nunca me masturbo.
- Cuando estoy haciendo el amor, habitualmente me encuentro distraído y distante.
- No soy una persona apasionada.
- El impulso sexual de mi pareja es muchísimo más fuerte que el mío.
- Estaría perfectamente contento dejando el sexo fuera de nuestra relación si ello no fuera a causar problemas.
- Nunca tengo fantasías sexuales.
- Los desacuerdos por la frecuencia de las relaciones sexuales son corrientes en nuestra relación y a menudo llevan a discusiones o sentimientos heridos.
- No es infrecuente que yo invente excusas para evitar las relaciones sexuales.
- A veces, durante la noche, finjo dormir para que mi pareja no intente hacerme el amor.

Suma la puntuación de los 15 ítems y obtendrás el total. Si esta puntuación supera los 50 puntos, estaríamos hablando de un problema del deseo sexual.

Ejemplo de juego sensual

Este es un juego sensual y sexual ideado para mejorar la comunicación con tu pareja o para reforzarla por el trato que te dispensa. Es simplemente orientativo, de manera que si se te ocurre cualquier otra idea puedes ponerla en práctica.

Saca los patitos de goma y entra en la bañera. La ducha sensual es un ejercicio de caricias corporales que haréis mientras os ducháis juntos. En él vas a disfrutar de tu cuerpo y del de tu pareja con el estímulo adicional del flujo del agua. Y de paso os lavaréis.

Hay muchas formas de tomar una ducha. Para algunas parejas, ducharse juntos es de lo más excitante. Podéis hacer cualquier tipo de caricias por turnos o acariciaros el uno al otro. Utiliza un jabón líquido o un gel y acaricia cualquier parte del cuerpo de tu compañero que te haga sentir bien. Si te excita, disfruta de la sensación y déjate llevar. A algunas personas les gusta hacer el amor en la ducha. (Ten cuidado, porque algunos tipos de jabón pueden irritar la vagina o el pene).

También podéis crear un ambiente especial en el cuarto de baño con incienso, velas, música e incluso una copa de vino. Pero recuerda que todos estos elementos son sólo secundarios. El auténtico regalo está junto a ti. Ahora vais a celebrar una cena sensual. Prepara unas cuantas cosas especiales. Conviene que sean blandas o jugosas, por ejemplo frutas, quesos derretidos, carne que se pueda separar del hueso, flan o nata.

En cuanto a la bebida, utiliza una cristalería fina para dar a la cena un toque especial. Pon un ramo de flores y unos candelabros en una mesa cercana. La comida estará extendida en el suelo sobre una sábana, un mantel o una lona vieja por si se derrama algo.

Quitaos la ropa y recordad las siguiente reglas: está prohibido hablar, darse de comer a uno mismo y emplear utensilios.

Antes de daros de comer el uno al otro, haced algún ejercicio de relajación y unas caricias sensuales. Ahora podéis comenzar a comer. Cuando comas, disfruta de todas las sensaciones mientras tu amante pone la comida en tus labios con los dedos y la mete en tu boca. Ponte comida por el cuerpo y ofrécésela a tu pareja para que la chupe o la sorba. Besaos después de tragar cada bocado.

Para concluir esta suntuosa velada, podéis limpiaros el uno al otro con toallas húmedas o tomar una ducha o un baño juntos. Lo que suceda después depende de vosotros.

Diseñar tatuajes en el cuerpo del otro con pinturas lavables —e incluso comestibles- es una forma excelente de pasar una tarde con tu pareja. Hacedlo en la bañera o en una zona de la casa protegida con sábanas o toallas. También podéis intentarlo al aire libre.

Realiza diseños originales. Escribe palabras picantes y traza dibujos eróticos. Utiliza este juego para acceder a la dimensión más salvaje de tu sexualidad. Gime, gruñe y muerde a tu amante a medida que le decore. Pon una música con mucho ritmo y desfila por la habitación cuando hayas acabado.