



## 10 razones que explican por qué no tienes ganas de sexo (y sí, el coronavirus es una)

### Descripción



Ni siquiera te reconoces, llevas unos meses pensando que la apatía sexual es el sentimiento dominante que tienes cuando piensas en acostarte con tu pareja y desde hace unos días te preguntas “¿por qué yo nunca ganas de sexo”. Sabes que mantener el deseo sexual es lo mejor para tu salud y la de tu relación, y que el hecho de que llevéis varios años juntos (y de haber vivido otros tantos) no es excusa para que le falta tanto en el sexo declara interés sexual. Bueno, aquí hay 10 razones que pueden estar afectando la libido y han causado que su deseo sexual caiga a su punto más bajo.

#### 1. El coronavirus

Está en la parte superior de las excusas para evitar la cama en este momento. Si eres de los que gasta más en mantas y tardes de Netflix que probando las posiciones del Coronasutra durante el confinamiento por el coronavirus, no te preocupes porque no estás solo. Una encuesta a 10.000 personas realizada en EE. UU. concluyó que el 50 % de las parejas ya no mantenían una relación

durante su aislamiento por el coronavirus. Y es que el estrés y la incertidumbre son un asesino en serie de la libido... y andar todo el día en pijama por la casa tampoco ayuda a encender la mecha.

Si notas que la “ansiedad por el coronavirus” podría ser la causa que está afectando tu vida sexual, es momento de hablar de esas emociones con tu pareja. Explícale a tu pareja que lamentas estar perdiendo la conexión y, si la improvisación no funciona, planifica tus encuentros sexuales. No es lo más romántico del mundo, pero si aprendes a jugar con la anticipación del momento y el erotismo de tu cita, recuperarás el ritmo.

## 2. Llevas tu teléfono a la cama contigo

Es lo primero que haces por la mañana y lo último que haces por la noche: revisar tu teléfono. Nuestro consejo es que te deshagas de él de tu dormitorio de una vez por todas, no solo porque interrumpe tu sueño y la producción de melanina y altera tu ritmo circadiano, sino que daña tu vida sexual.

Si el sexo no es una prioridad en este momento de tu vida, usar tu celular en la cama puede ser el broche de oro que tu deseo necesita para ignorar las señales que te envía tu pareja. Honestamente, tratar de seducir a alguien que revisa Twitter no solo es complicado sino también muy poco sexy. Móvil cama de hoy.

## 3. Padeces una enfermedad crónica

Algunas enfermedades pueden hacer que tu deseo sexual desaparezca. Es el caso, por ejemplo, de la diabetes, que no sólo reduce al mínimo la libido femenina, sino que también puede afectar a las terminaciones nerviosas, dificultando el orgasmo, mientras que ahí abajo se complica y la lubricación de la vagina no es suficiente. óptimo es .

Video.

Las razones por las que no tienes ganas de tener sexo

Si eres diabética, es muy importante que mantengas bien controlada la enfermedad para que tu vida sexual no se resienta y no dudes en acudir al ginecólogo si tienes problemas de lubricación o infecciones vaginales frecuentes. El especialista puede ayudarte a resolverlos.

## 4. Tienes una mente cartesiana e inflexible

Tu vida es una maratón y te pasas el día “haciendo cosas”. La lista de tareas nunca termina y vas de una tarea a la siguiente sin descanso y justo cuando estás en medio de tus tareas llega tu compañero y te ofrece sugerencias con el lío que tienes!

Entrar en modo erótico creyendo que hay que sacar los platos limpios del lavavajillas para poner los utensilios de cocina no es el enfoque óptimo de la vida sexual, especialmente la nuestra, donde todos confiamos en el truco de la espontaneidad. Bueno, ya es hora de que te des cuenta de que el orden mundial no termina cuando pospones 20 minutos la colada, y que compartir un momento de intimidad en pareja es mucho más gratificante que una tarde de planchado.

#### 5. Tu medicación te ha jugado malas pasadas

Algunos medicamentos para el insomnio, las alergias o las pastillas anticonceptivas pueden tener un efecto secundario inesperado de no querer acostarse con nadie. Es hora de contar todo lo que llevas y comprobar las perspectivas. Si padece este efecto secundario, no dude en consultar a su médico, a veces cambiar el fabricante o el tipo de medicamento es suficiente para recuperar las ansias.

Video.

#### Claves para ser feliz durante el sexo

#### 6. No haces ejercicio

Entre los muchos beneficios de una vida activa se encuentra una vida sexual aún más activa. Si no te mueves, los circuitos de tu cerebro que activan toda la química cerebral del deseo sexual dejan de funcionar correctamente. Asegúrate de hacer al menos media hora de ejercicio todos los días para recuperar la lujuria y el cuerpo... y si es en pareja, mejor.

#### 7. Dudas de tu físico

Los complejos son un veneno del deseo. Si en vez de sentir las caricias de tu pareja te fijas en lo que vas a ver del Michelin que sale después del verano, o en lo flácidas que se ven tus piernas... nos estamos sintiendo mal. Puede que tu cuerpo no te parezca perfecto, pero seguro que a tu pareja le gusta, ¿por qué no disfrutarlo? Saca tus complejos de la cama y trata de concentrarte en cómo te sientes acerca del encuentro sexual, no si estás viendo esto o aquello. Si entrenas tu mente en técnicas de atención plena, puedes lograr este objetivo.

#### 8. Has visto demasiadas películas románticas (y eróticas).

Que bonito el cine y sus falsos orgasmos. Bueno, la realidad del sexo no aparece en el diario de Noa ni en ninguna de las películas pornográficas o para adultos que hayas visto en tu vida. Si crees que eso fue sexo, te decepcionarás. La conexión erótica con el otro pequeño tiene que ver con posturas gimnásticas y orgasmos pirotécnicos. Explora tu sexualidad sin pretender encajar en los moldes de Hollywood y descubre qué les gusta a ti ya tu pareja en la cama. Una vez que descubras eso, el deseo sexual mágicamente volverá a ti.

Video.

## Razones por las que no quieres tener sexo

### 9. Estás enojada con él (aunque te cueste admitirlo)

Tal vez aún no hayan tenido una pelea o ni siquiera estén conscientes de ello, pero si han evitado la cama por un tiempo, considere si hay problemas en su relación, especialmente el tipo de problema por el que termina enojado con él. Puede que no sea una ira ciega, pero el resentimiento acumulado, el resentimiento acumulado y la ira crónica no se mezclan bien con la libido de nadie. Si hay problemas fuera del dormitorio, hay problemas en el dormitorio y la única forma de resolverlos es hablar entre ellos. Sí, es hora de un amor, tenemos que hablar.

### 10. En resumen: niños

¿Cuándo pasaste de reina de la fiesta a mujer que se duerme en la cama a las diez de la noche? El momento en que te convertiste en madre. Tener hijos afecta la vida sexual de cada pareja de mil maneras diferentes, y casi ninguna de ellas es buena. Por favor, no te rindas y trata de mantener algo de la Reina de la Noche en tu vida, el superpoder de planificación que has adquirido a los nueve meses de embarazo te ayudará a solucionarlo. Reserva si o si diariamente un momento de intimidad sin menores en la habitación, la intimidad y la comunicación son los pilares de una buena vida sexual. Y planifica unas minivacaciones solo para ti cada dos meses: aunque sea una sola noche en el hotel de enfrente.

### **Fecha de creación**

marzo 2023