



¿Qué hacer si no te sientes atraída sexualmente por tu pareja?

Descripción



¿Puede o debe continuar una relación si uno de los miembros de la pareja no se siente atraído sexualmente por el otro?

Te puede pasar aunque no lo creas. Es posible que conozcas a esa persona interesante con la que sientes una conexión muy especial y te enamores, pero por alguna razón desconocida no te sientes atraído sexualmente por ella.

Entonces, ¿qué puedes hacer si no te sientes atraído sexualmente por tu pareja? Ya sea porque las chispas nunca existieron o porque se apagaron con el tiempo, los expertos nos cuentan una serie de factores que nos podrían pasar.

Si no desea tener relaciones sexuales con su pareja actual, pregúntese: “¿Me atraen sexualmente otras personas?”, aconseja Karla Ivankovich, asesora clínica de OnePatient Global Health. Si la respuesta es no y has perdido por completo el deseo sexual, es posible que tengas un problema médico no relacionado con tu pareja.

La ciencia ha confirmado que existen ciertos medicamentos, como los anticonceptivos hormonales y los antidepresivos, que frenan el deseo sexual, así como condiciones como la depresión, el estrés y la ansiedad.

Reconoce si guardas algún tipo de resentimiento hacia tu pareja

La falta de atracción sexual puede ser más psicológica que física. “Si una relación estaba caliente al principio y la atracción ha disminuido con el tiempo, puede haber algo de ira reprimida”, explica la terapeuta matrimonial Isadora Alman. “Es posible que ni siquiera sepas por qué estás enojado al principio, pero hasta que dejes de sentirte enojado, ya no te sentirás atraído”, señala.

Intenta recordar el momento en que perdiste la atracción. ¿Qué ha pasado? ¿Hubo una lucha o una traición emocional?

¿Todavía te atrae un ex?

“Cuando todavía estás atrapado en tu antigua relación, es casi imposible seguir adelante”, dice Ivankovich. Es importante cortar todo contacto con la persona que te atrae; Bloquee números de teléfono, correos electrónicos y publicaciones en redes sociales.

Si no hay química, pregúntese por qué eligió a la pareja con la que está saliendo. “Puede ser que hayas elegido a tu nueva pareja por estabilidad y no por pasión sexual”.

Dile a tu pareja cómo excitarte

Es posible que no te sientas atraído sexualmente porque tu pareja no te satisface sexualmente. “¿Qué quieres que no tengas? “Sé valiente y dile la verdad. Explícale lo que te gusta en la cama. No esperes que la otra persona sea una adivina”.

Sea honesto acerca de su lucha

Es muy importante hablar con respeto del tema, hay que buscar soluciones comunes. “Ambos deben estar en un ambiente relajado, fuera de la habitación y tener suficiente tiempo para hablar sobre cómo se sienten”, sugiere Alman.

En última instancia, es una decisión “muy individual” permanecer en una relación, dice Alman. “Algunas personas tienen relaciones muy felices sin sexo, mientras que otras dicen que no podrían pasar una semana sin sexo. “Es muy difícil encontrar sexo caliente y compañía; a veces simplemente elegimos conscientemente tener una relación sana y completa, incluso si el sexo no es tan apasionado”. Y eso está bien, siempre y cuando ambas partes estén totalmente de acuerdo.

Fecha de creación

abril 2023