

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño
11/05/2013	LA TERCERA - STGO-CHILE	4	2	POR QUE HA DISMINUIDO LA LIBIDO EN LOS HOMBRES	28,9x24,1

Son jóvenes, sanos, medianamente estresados, con pareja estable y enamorados, pero no logran entender por qué inventan excusas para no tener sexo. Se estima que la falta de deseo afecta a uno de cada cinco hombres, aunque los especialistas coinciden en que las consultas han aumentado en Chile. Y las razones serían más psicológicas que físicas, como el miedo a no cumplir con las expectativas de la mujer que tienen al lado. TEXTO Noelia Zunino

Por qué ha disminuido la libido en los hombres

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño
11/05/2013	LA TERCERA - STGO-CHILE	4	3	POR QUE HA DISMINUIDO LA LIBIDO EN LOS HOMBRES	14,3x13,8

LLEVO tres años con mi pareja. El tiene 37 años y yo 28. En un comienzo todo iba bien en el ámbito sexual. No sé por qué, cómo ni cuándo se le quitaron las ganas de estar conmigo (...). Hace ocho meses que no tenemos relaciones. Con suerte nos besamos. Ya no es tema. Al final, sólo es compañía.

El blog de los terapeutas Alejandra y Antonio Godoy está repleto de comentarios y dudas sobre el mismo tema: ellas quieren tener relaciones sexuales, ellos no tienen ganas.

Tenemos apenas cuatro meses de casados, hay buena comunicación, nos queremos, tenemos muchas expectativas, pero mi deseo sexual disminuyó drásticamente. Si lo hago o no, me da igual (no tengo ningún impedimento físico). Con sólo 24 años es extraño que me esté sucediendo esto, pregunta un hombre en el blog.

La primera vez que Alejandra Godoy, sicóloga clínica, terapeuta y sexóloga de Ceppas, recibió una consulta como ésta fue hace 15 años. Pero era de esos casos curiosos, porque por ese entonces el típico paciente masculino con disminución en su libido era mayor de 50 años y niveles bajos de testosterona. Hoy, en cambio, cada vez es más común que lleguen hombres jóvenes, sanos, medianamente estresados, con pareja estable, muy enamorados, que no logran entender por qué inventan excusas para no

tener sexo. "Cuando hicimos el blog hace tres años, empezamos a recibir preguntas, pero de mujeres. No entendían por qué su pareja no tenía ganas. Hoy en Ceppas, de cada 10 pacientes que llegan a consultar por falta de deseo, seis son hombres. La mayoría en los treinta y tantos", dice Alejandra Godoy.

En Chile no existen estadísticas oficiales que muestren si ha variado el número de hombres con falta de deseo sexual. El doctor Marcelo Marconi, de la Unidad de Andrología de la Clínica IVI, por ejemplo, dice que en el último año y medio, este tipo de consulta se elevó entre 15% y 20%. Pero los especialistas no se ponen de acuerdo sobre si aumentaron porque los hombres se están atreviendo a preguntar más o porque la disfunción es más recurrente. A nivel internacional, sin embargo, las investigaciones muestran que uno de cada cinco hombres tiene este problema, que la ciencia denomina Deseo Sexual Hipoactivo. "Es el secreto mejor guardado de América", dice Michele Weiner Davis, sicóloga estadounidense que en 2008 publicó un libro sobre la inapetencia sexual masculina. Dos tercios de las mil mujeres que encuestó afirmaron que ellas solían querer tanto o más sexo que sus parejas.

Claro, el tema para los hombres no es fácil. Frases como "hoy no" o "me duele la cabeza", siempre se han atribuido a las mujeres. Y estamos acostumbrados a eso. Pero

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño
11/05/2013	LA TERCERA - STGO-CHILE	4	4	POR QUE HA DISMINUIDO LA LIBIDO EN LOS HOMBRES	14,4x13,9

que lo diga un hombre, es distinto. Porque, tal como explica Davis, la virilidad se relaciona con la idea de que el hombre "siempre quiere".

"Lo más difícil de enfrentar esta situación es que como hombre se siente extraño porque es al revés de cómo debería ser", dice a **Tendencias** un ingeniero de 48 años.

De hecho, cuando el hombre consulta al médico es porque su mujer se lo ha pedido (o más bien exigido), cansada de que evite los encuentros, a veces por demasiado tiempo. Dos años y un mes: ese es el promedio en que la falta de deseo está presente en los hombres chilenos antes de llegar a la consulta, de acuerdo a un estudio realizado por el doctor Marconi con 30 de sus pacientes. Y las excusas suelen ser muy parecidas a las de las mujeres. La más recurrente es decir que están cansados o estresados. Otros se las arreglan de forma más sutil. Desde meterse en la cama cuando ella está en el baño y hacerse los dormidos hasta quedarse trabajando hasta tarde o levantarse más temprano.

"Antes de llegar a la consulta, estuve sin deseo por un año. Para evitar las relaciones intentaba no quedarme en la casa los fines de semana. Buscaba actividades para salir", dice a **Tendencias** un ingeniero de 28 años que está en pareja hace cuatro años y convive.

Y por supuesto, a esas alturas, en la mente de la mujer sólo hay tres posibles explica-

ciones: él ya no la quiere, le está siendo infiel o es homosexual.

"Ella me cuestionó que tal vez no la quería o que tenía un amante", comenta el mismo joven a **Tendencias**.

Es cierto que el estrés puede generar una disminución de la libido. Aunque lo primero que hacen los especialistas es descartar causas biológicas, como una disminución en los niveles de testosterona (**ver recuadro**). En el estudio de Marconi, sin embargo, en sólo uno de cada 10 pacientes la falta de deseo sexual tenía un origen fisiológico. Al 90% restante lo derivó al sicólogo.

"Las nuevas investigaciones apuntan a que factores psicológicos y relacionales serían los más fuertes predictores de un bajo deseo", dice a **Tendencias** Gerald Weeks, profesor de la Universidad de Nevada en Las Vegas, experto en terapia sexual. De hecho, dentro de esta disfunción, no es poco común que el problema se presente sólo con sus parejas. Es decir, que la falta de deseo en el hombre se registre únicamente con su esposa y no con otras mujeres. Según los especialistas consultados, esto es lo más recurrente entre los chilenos cuando la causa no es fisiológica. Y no se trata de justificaciones para ser infiel: "La gran mayoría no tiene hijos, son recién casados o con pocos años de convivencia, pero varios de pololeo. Están enamorados, pero lo que está influyendo es la dinámica de la relación", explica Alejandra Godoy.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño
11/05/2013	LA TERCERA - STGO-CHILE	5	2	POR QUE HA DISMINUIDO LA LIBIDO EN LOS HOMBRES	14,4x13,9

Dudas y recriminaciones

La dinámica de la relación. Los terapeutas comienzan a profundizar en esta área, porque están viendo un factor común entre los hombres de 25 a 45 años: ninguno ha quedado ajeno a las transformaciones de género y familiares que han sucedido en las últimas décadas. Muchos los llaman hombres en transición, porque en su generación coexisten las ideas de antaño de lo que significa ser hombre y el concepto de masculinidad más reciente, menos machista y más sensible.

Y si ellos están en esta etapa de transición es porque la mujer cambió. Su inserción en el mercado del trabajo (subió de 37% en 2003 a 47% en 2012), su aporte a la casa (26% gana más que sus maridos) y su mayor nivel de educación (hay 12% más de mujeres, entre 20 a 29 años, que tienen magíster) la han transformado en una persona más autónoma, independiente pero, sobre todo, exigente. En lo público y en lo privado. "Todas estas transformaciones hacen que la mujer cambie sus peticiones. Exigen más placer, más satisfacción en la relación sexual y afectiva", comenta Claudia Dides, socióloga de la Vicerrectoría de Desarrollo Institucional de la U. Central, quien agrega que las mujeres menores de 40 viven un proceso de cuestionamiento constante de cómo piensan la sexualidad.

Si no están contentas, no se callan. Como

ejemplo: en 2005, apenas el 28% de las chilenas decía estar totalmente satisfecha con su vida sexual. En 2009, la cifra bajó a 18,4%, según la Serie Encuesta Nacional ICSSO-UDP. A la par, la satisfacción sexual de los hombres también decreció (de 33% que declaraba totalmente satisfecho a 22%).

Parte de esa insatisfacción masculina, dicen los expertos, está relacionada con que ellas exigen, dicen lo que no les gusta. Una información sobre su desempeño sexual que décadas atrás los hombres no tenían ni les interesaba tener.

"Antes, los abuelos de ahora pasaban tres minutos en el acto sexual y ninguna mujer reclamaba. Daba lo mismo. Ahora, un hombre que se demora tres minutos es cuestionado. La mujer ha cambiado ostensiblemente. Les están diciendo más cosas (que no les gustan) a los hombres. Están exigiendo sus derechos a una plena sexualidad", dice el doctor Antonio Salas, presidente de la Sociedad Chilena de Sexología y Educación Sexual. Antonio Godoy, sicólogo clínico y terapeuta de pareja en Ceppas, agrega que producto de este *feedback*, se están volviendo más inseguros.

"El ego de ellos está mucho más golpeado que antaño", dice Godoy. Porque, a pesar de los cambios, la satisfacción sexual aún es considerada un indicador de la po-

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño
11/05/2013	LA TERCERA - STGO-CHILE	6	2	POR QUE HA DISMINUIDO LA LIBIDO EN LOS HOMBRES	21,5x23,9

tencia masculina y la virilidad, según un estudio realizado por el psicólogo Jaime Barrientos de la U. Católica del Norte. Por lo que no es extraño que el 46% de los chilenos afirmen que un hombre debería sentirse avergonzado si no es capaz de tener una erección durante una relación sexual, según el estudio Images de 2011. No es todo. Es en la mente de las mujeres donde este tipo de construcciones sociales sigue más arraigada: según el mismo estudio, son más ellas (89%) que ellos (72%) quienes afirman que el hombre siempre está dispuesto a tener sexo.

Sí, les cuesta entender que un hombre no tenga ganas.

"Tengo casi 12 años de casada. En los primeros meses él tenía que salir a trabajar fuera de la ciudad (...). Llegaba indiferente y con pocas ganas. Para mí, empezaba a ser un problema. Con el paso de los años intenté de todo y me cuestioné muchas cosas: primero que era yo la del problema, después que me engañaba y un montón de cosas que sólo me dañaban".

Y comienzan a buscar explicaciones.

"Como no quería nada, ella me cuestionó. Me dijo que era homosexual o que no la quería. Llevamos ocho años juntos y desde hace seis que no tengo ganas. Lo más difícil de enfrentar esta situación son las peleas, los reclamos de ella y sus malas caras", dice a Tendencias un hombre de 32 años que convive.

Es el momento cuando llegan a la consulta. Ellas dolidas, ellos sin tener una respuesta y ambos con la idea de que si no hay deseo, no hay nada más que hacer. De hecho, el 38% de los chilenos opinaba en 2006 que si una mujer no puede tener relaciones sexuales satisfactorias con su marido, debería separarse, según una encuesta de Adimark.

"Yo estoy con bajo deseo sexual hace dos años. Hay veces que se enoja y no me ha hablado por días. Me ha amenazado con terminar la relación", comenta un ingeniero en informática de 50 años que lleva cuatro años con su mujer.

Ya en terapia de pareja no sólo surgen los conflictos con las construcciones sociales. También, la rabia. Es un patrón que se repite: ellos comienzan a darse cuenta de la ira inconsciente contra su pareja. Y este es uno de los factores principales que afecta a la relación. De acuerdo con Weeks, cuando un hombre no puede expresar su ira y se

convierte en resentimiento crónico hacia su pareja, es predictor de bajo deseo. Y esa rabia, según explica Davis, está relacionada directamente con los reproches de parte de las mujeres.

Según los Godoy, las mujeres de 30 y 40 años son las más empoderadas en todo sentido. Los hombres sienten que ellas tienen más poder dentro de la relación (desde toma de decisiones hasta en el plano sexual) y, por tanto, sienten que ellas los miran en menos.

La relación es difícil para los dos. "La mujer también está en conflicto. No quiere un hombre que golpee la mesa. Pero se queja de que no es proactivo y que ella hace mucho más por la pareja y la familia. Se sienten solas", dice Antonio Godoy.

Alejandra Godoy es aún más tajante en su diagnóstico: "Ellas ven al hombre de hoy como básico, inmaduro, inseguro, dependiente emocionalmente, hipersensible, como si fuera otro hijo más del que ellas tuvieran que hacerse cargo y enseñarles todo lo que no saben hacer bien. Si él no las desea, se angustian, se sienten poco atractivos, creen que ya no las ama y lo culpan por bajarle su autoestima".

"Para mí es humillante tener que pedir que casi me hagan el favor. Eso me trae muchas inseguridades. El siempre está cansado. Mi papel es la quejumbrosa, la que pide sexo, la que pide atención... soy la bruja. El es el que sólo quiere vivir tranquilo, que no lo molesten, que no lo presionen", comenta una mujer en el blog.

Susana Ifland, directora de la Sociedad Chilena de Psicología Clínica, dice que los reproches de ellas van desde que hace poco en la casa hasta que gana menos.

Y como efecto de las recriminaciones aparece el silencio del hombre. Un hombre que, más sensible que décadas atrás, no reacciona, porque no sabe cómo, pero escucha. Y de forma inconsciente, acumula rabia. "El tema de esta relación de pareja es que la ira es mata pasiones. Muchos sienten la crítica constante de la mujer a través de sarcasmo y descalificaciones. Eso les afecta. ¿Quién querría acostarse así?", comenta Ifland.

Emociones y secretos

"Mi problema se desencadenó por rabia. Sólo me pasa con mi pareja. Lo más difícil es resolver el problema emocional que lo causa", dice un ingeniero de 62 años, separado y en pareja desde hace un año.

Las emociones son más importantes para los hombres de lo que las mujeres creen. Y más que nunca, repercuten en la cama. El 46% de los más de mil hombres chilenos entrevistados en la Encuesta Internacional de Sexualidad Masculina, realizada por Bayer (2005), afirmó que el factor que más influye de forma negativa en el deseo sexual es el problema con la pareja, seguido por el estrés (41%) y el miedo a no cumplir con las expectativas sexuales de la mujer (33%). En el sondeo, realizado en 10 países de Europa y América, las cifras de los chilenos son las más altas de todas las naciones en estas tres categorías.

Verónica Bagladi, psicóloga y subdirectora del Instituto Chileno de Sicitoterapia Integrativa, ha visto cómo los hombres reportan cada vez más insatisfacción en la pareja por temas emocionales. "Antes esto era sólo en las mujeres, pero ahora ellos también están diciendo que les complica más la calidad de la relación", cuenta. Alejandra Godoy dice que el escenario cambió. Y pareciera ser cierto. Los hombres están valorando más que antes los besos y abrazos de sus parejas, mientras las mujeres valoran más el sexo, según un estudio del Instituto Kinsey de 2012. "Tengo miedo de perderla" o "me siento la mina de la relación", suelen ser frases que los especialistas escuchan de sus pacientes.

"Llevamos un año y medio juntos y 11 meses sin sexo. Tenemos un hijo. Ella prefiere vivir con su mamá y yo quiero que vivamos en mi departamento. Yo creo que mis pocas ganas es por la falta de compromiso de ella con lo que le ofrezco", dice un mecánico de 29 años.

¿El secreto mejor guardado de América? También en Chile. Tendencias encuestó a 11 hombres, de entre 25 a 52 años, con deseo sexual disminuido, para saber cómo enfrentaban el problema. Sólo dos lo habían conversado con amigos o familiares. "Como broma me decían que me había llegado el viejazo", cuenta un hombre de 52 años, mientras el otro, de 32, dice que sus amigos le aconsejaban "que tomara viagra".

El problema entre hombres no se habla y cuando se hace, es de forma superficial, con bromas que distienden un ambiente tenso que se crea por el tipo de temas que, en general, todos prefieren evitar. "Lo más difícil del bajo deseo sexual es tener que conversar con otros sobre el tema", dice un ingeniero civil de 32 años que lleva cinco años en pareja. ●

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño
11/05/2013	LA TERCERA - STGO-CHILE	5	3	POR QUE HA DISMINUIDO LA LIBIDO EN LOS HOMBRES	16,9x38,6



"Lo más difícil del bajo deseo sexual es tener que conversar con otros sobre el tema", dice un hombre de 32 años.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño
11/05/2013	LA TERCERA - STGO-CHILE	5	4	POR QUE HA DISMINUIDO LA LIBIDO EN LOS HOMBRES	13,2x15,2

Baja testosterona y otros males

Menos de 10 veces en un año. Eso es lo que la medicina considera para hablar de una "pareja sin sexo". Según un estudio realizado por Verónica Bagladi, el 19% de quienes llegan a terapia lo hacen por problemas en esta área. Y de ese porcentaje, 16% corresponde a bajo deseo sexual en alguno de los dos. Se puede producir por diferentes factores como biológicos, psicológicos y sociales. Todavía son más las mujeres que reciben este diagnóstico: 34% frente al 20% de los hombres, según un estudio de Edward Laumann, sociólogo experto en sexualidad de la U. de Chicago. Pero el

tema va en aumento entre los hombres, por lo menos a nivel de consultas. Según explica Laumann a **Tendencias**, ya a principios de los 90, el 15% de los hombres de todas las edades y alrededor del mundo reportaron tener una falta de interés en el sexo por varios meses. Y una de las primeras causas que buscan los médicos es un descenso en los niveles de testosterona, la hormona masculina.

El andrólogo Christian Huidobro, de Clínica Las Condes, explica que en los exámenes se mide la testosterona libre y la total. Es decir, la que circula unida a proteínas o la que circula libre, que es la que realmente actúa a nivel de receptores en los distintos

órganos y por ello tiene más incidencia en la baja de la libido.

Cuando la testosterona está baja, explica el doctor, se usa la terapia de reemplazo que se puede aplicar como gel, cutáneas o de depósito cada tres meses. En esta, cada tres meses el paciente se inyecta una dosis de testosterona.

Tanto Marcelo Marconi, de la Clínica IVI, como Huidobro dicen que antes de optar por este tratamiento, deben preguntar al paciente si quieren tener más hijos, porque con esta terapia se bloquea el eje hipotálamo-hipófisis-gónadas, lo que hace que el testículo deje de producir espermatozoides.

Ahora, el bajo deseo se puede producir también por la presencia de otra hormona, la prolactina. En sí, no aporta mucho al deseo y siempre es baja en los hombres. Sin embargo, hay tumores en el cerebro que producen prolactina y eso, explica Marconi, se asocia a una disminución de testosterona y puede ser una causa de bajo deseo. Esto no es tan común que suceda.

También hay ciertas enfermedades y fármacos que pueden inhibir la libido. "El colesterol alto, la úlcera gástrica, la hipertensión, la diabetes y remedios como pastillas para dormir, relajantes musculares y anti-depresivos están relacionados con el bajo deseo", explica el doctor Antonio Salas, presidente de la Sociedad Chilena de Sexología y Educación Sexual.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño
11/05/2013	LA TERCERA - STGO-CHILE	5	5	POR QUE HA DISMINUIDO LA LIBIDO EN LOS HOMBRES	13,9x9,2

Síntomas para preocuparse

Si estos signos persisten durante tres meses, lo ideal es consultar a un especialista porque puede existir una deficiencia de testosterona:

- Bajo deseo sexual.
- Disminución de la calidad de la erección.
- Aumento de peso.
- Baja energía.
- Somnolencia.
- Ginecomastia (crecimiento de las mamas).
- Disminución del volumen del eyaculado.
- Osteoporosis.
- Disminución de vello.
- Piel más seca.
- Mayor sudoración.



Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño
11/05/2013	LA TERCERA - STGO-CHILE	6	3	POR QUE HA DISMINUIDO LA LIBIDO EN LOS HOMBRES	15,2x14,7

Estrés, factor aparte

El 34% de los españoles afirmaron el año pasado que la preocupación por la crisis económica repercutió directamente sobre su deseo sexual. Tal es así, que el 33% de los hombres reconocieron que han evitado tener relaciones por temor a que éstas no fueran buenas, según una encuesta de Pfizer.

Cuando el cuerpo entra en una situación de estrés, se libera cortisol, que es la hormona encargada de la situación de alerta necesaria para responder a una emergencia. Ante la necesidad de aumentar la producción de esta hormona y prepararse para el potencial peligro que ha generado el estrés, el cuerpo debe dejar de realizar otras funciones. Una de las funciones que deja de cumplir es la de asimilar el efecto que tiene la testosterona. Como señala

un estudio de la Universidad de Texas en Austin, el cortisol y la testosterona compiten por su influencia sobre el organismo, pero la batalla la gana el cortisol y la testosterona pierde así su efecto.

Edward Laumann, sociólogo experto en sexualidad de la U. de Chicago, explica a **Tendencias** que hay un patrón donde muchos factores que pueden causar estrés están interconectados: el matrimonio, los planes de trabajo, hijos, divorcios estresantes, qué se hará con los niños, volver al mercado sexual para encontrar otra pareja... Cambios que se dan entre los 30 y 40 años. "Ahora, a mediados de los 30 mucha gente pasa sus años en la universidad, lo que hace que el deseo sexual es menor, por las preocupaciones del trabajo o de cómo van a cambiar sus vidas con el

matrimonio. Por estas circunstancias pierden su deseo sexual porque se preocupan de su futuro laboral o impresionar a su jefe y estas son posibles fuentes de disfunción sexual", dice.



Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño
11/05/2013	LA TERCERA - STGO-CHILE	6	4	POR QUE HA DISMINUIDO LA LIBIDO EN LOS HOMBRES	12,8x16,7

Consejos para que el deseo vuelva

No existe la fórmula perfecta para que el hombre que se siente criticado y exigido en su desempeño sexual vuelva a sentir deseo. Sin embargo, hay ciertos consejos de los terapeutas para poner en práctica. Todos se hacen en pareja y sin presión.

● **Identificar la señal de alerta.** Aquellos hombres que suelen evitar los conflictos, en general, tienen relaciones sin sentir ganas. "Es una experiencia sexual conciliadora", dice Soledad Torres, psicóloga clínica y terapeuta de pareja del Centro Reencantar. Lo primero es dejar de tener relaciones por el otro, porque esta conducta los aparta aún más de su propio placer y genera más distancia. Si durante dos a tres meses se ha tenido relaciones sexuales sólo porque la pareja ha querido, puede estar indicando un problema en la relación.

● **Conocer el deseo personal.** Resolver los conflictos que generan rabia. Torres recomienda realizar ejercicios para reconectarse con el deseo propio. Los Godoy dicen que hay que asumir que cada uno es el principal responsable de su propia satisfacción. Para reconectarse con el deseo hay que identificar qué tipo de estímulos, gestos o caricias prefiere cada uno.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño
11/05/2013	LA TERCERA - STGO-CHILE	6	5	POR QUE HA DISMINUIDO LA LIBIDO EN LOS HOMBRES	12,7x14,6

• **Espacios de a dos.** El hombre tiene que empezar a enfrentar los conflictos. Para eso, Christian Thomas, sexólogo y director del Centro de Estudios sobre la Sexualidad en Chile, recomienda que se busquen actividades que fomenten esa conversación y en donde, enfatiza, la mujer tiene que escuchar sin criticar. De esta forma se perderá el miedo a la reacción del otro. Los hombres tienen que aprender a expresar lo que les pasa de forma asertiva y en el momento. Thomas aconseja no conversar en la casa, es preferible salir a un café, porque ahí habrá menos espacios para gritos y descalificaciones.

• **Buscar tiempo de calidad.** Lo mejor es hacerse un espacio, aunque sea una vez a la semana. Todas las actividades que signifiquen colaboración, como caminar juntos o subir un cerro, sirven. Eso aumenta el compromiso y la calidad de la relación. De lado hay que dejar actividades como ir al cine. "Es un tiempo de los dos, lo más juntos posible e interactuando", dice Thomas. Los Godoy recomiendan que esa cita semanal sea al menos de una hora, sin celular ni niños. Y que se hable de temas agradables o neutros. "Es para tener la seguridad de que ese tiempo no lo pasará mal con el otro", dice Alejandra.

• **¿Y el sexo?** Todo depende de la pareja. Algunos terapeutas recomiendan que la mujer no demande, para que el otro no sienta la presión. Otros dicen que lo mejor es que una vez a la semana, la pareja tenga espacios de intimidad, para centrarse principalmente en las caricias. Así el hombre se libera del miedo a fallar y puede surgir el deseo. Aunque hay terapeutas que recomiendan agendar este encuentro, hay otros que aconsejan que sea espontáneo. "Obligarse a pasarlo bien en tal momento puede inhibir el deseo. Lo mejor es que estipulen un tiempo para encontrarse sin ninguna presión de qué pasará", dice Torres.