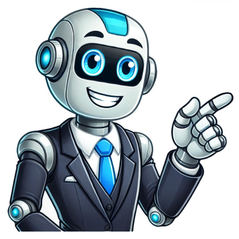
Click to prove you're human



El deseo sexual es una parte natural de la vida. No es solo una necesidad fsica, sino tambin una seal de vitalidad, bienestar psicolgico y equilibrio hormonal saludable. Sin embargo, cuando la libido en los hombres comienza a desvanecerse, a menudo permanece sin decirse, cubierto de vergenza, inseguridad y miedo a la incomprensin. Y aunque la prdida del apetito sexual comnmente se asocia con la edad avanzada, cada vez afecta ms a los hombres jvenes de entre 20 y 35 aos.La pregunta, entonces, es: por qu la prdida de libido en los hombres jvenes se est convirtiendo en un tema cada vez ms comn y qu puede estar detrs de esto?La libido como reflejo de la salud generalEl apetito sexual no es una funcin aislada del cuerpo. Refleja una compleja interaccin de equilibrio hormonal, estado psicolgico, estilo de vida y tambin la calidad de la relacin de pareja. Si alguna de estas reas no funciona de manera ptima, la libido suele ser lo primero que cambia. En los hombres ms jvenes, la disminucin del deseo sexual es un signo an ms sensible, ya que se espera que en esta edad el cuerpo est en su mximo rendimiento.No es raro que un hombre en sus veinte o treinta aos comience a perder inters en la intimidad, no solo fsica sino tambin emocionalmente. Al principio, l mismo no puede explicarlo y a menudo lo minimiza: fatiga, estrs, problemas ocasionales. Sin embargo, si la situacin se repite o persiste durante un perodo prolongado, puede afectar negativamente tanto su autoestima como sus relaciones de pareja.Qu causa la prdida de libido en los hombres jvenes?Las razones suelen ser varias y a menudo se entrelazan. A veces es una combinacin de factores fsicos, psicolgicos y sociales. Las investigaciones muestran que cada vez ms hombres jvenes experimentan una disminucin del deseo debido al estilo de vida moderno. Entre las causas ms comunes se encuentran:Estrs crnico y sobrecarga laboral El agotamiento del trabajo, la disponibilidad constante a travs del mvil o la presin para rendir pueden llevar a la fatiga y a una produccin reducida de testosterona.Falta de sueo El sueo tiene un impacto directo en el equilibrio hormonal. Los hombres que duermen menos de 6 horas al da tienen niveles significativamente ms bajos de testosterona.Mala dieta y obesidad El consumo excesivo de alimentos procesados, azcar y alcohol debilita la circulacin sangunea y reduce la produccin de hormonas sexuales.Factores psicolgicos La ansiedad, la depresin, la baja autoestima o los problemas con la percepcin del propio cuerpo pueden suprimir significativamente la libido.Influencia de la pornografa El consumo excesivo de pornografa puede llevar a la denominada "desensibilizacin", una reduccin de la sensibilidad a los estmulos sexuales normales y la prdida de inters en el sexo real.Desequilibrio hormonal Incluso los hombres jvenes pueden sufrir de niveles bajos de testosterona, una de las principales hormonas responsables del deseo sexual.En el caso especfico de David, un analista de 29 aos de Praga, fue precisamente una combinacin de varios factores. Largas horas sentado frente a la computadora, un rgimen irregular, falta de ejercicio y "desconexiones" nocturnas con servicios de transmisin. David inicialmente pens que era el resultado de un trabajo exigente. Pero cuando despus de varios meses perdi inters en la intimidad con su pareja, comenz a abordarlo. Busc un especialista y cambi su estilo de vida, agreg ejercicio, ajust su dieta, redujo el alcohol y comenz a dormir ms. El efecto se manifest en pocas semanas.Cundo estar alerta y qu hacer?Una disminucin ocasional de la libido es completamente normal; todos tienen perodos en los que se sienten menos enrgicos o bajo presin psicolgica. Sin embargo, si el deseo sexual reducido persiste por ms de unas pocas semanas, puede indicar un problema ms profundo. En tal caso, es importante reflexionar sobre qu ha cambiado en la vida.El primer paso puede ser la reflexin sobre el estilo de vida: cmo es el sueo, la dieta, la relacin con el ejercicio y la salud mental? A veces, pequeos cambios pueden tener un efecto sorprendente. Por ejemplo, simplemente aumentar la ingesta de zinc o vitamina D puede influir positivamente en la produccin de testosterona. El ejercicio regular, la reduccin del estrs y ms tiempo para descansar tienen un impacto directo en el equilibrio hormonal.Si los cambios no ayudan o el problema es ms significativo, es recomendable acudir a un especialista. Un sexlogo, andrlogo o psiclogo puede ayudar a encontrar la causa y proponer soluciones especficas. En algunos casos, puede ser necesario realizar un examen hormonal o psicoterapia.Cmo fortalecer la libido de forma natural?En los tiempos acelerados de hoy, donde el estrs nos bombardea por todos lados, cada vez ms personas buscan formas de apoyar su libido sin recurrir a la qumica, y tiene sentido. El camino natural, especficamente los adaptgenos, ofrece una solucin ms suave y duradera que no solo afecta la libido, sino tambin el equilibrio general del cuerpo. Por ejemplo, la maca peruana ya no es solo una raz extica de los Andes: las personas la han usado durante generaciones como un fuerte afrodisaco que ayuda con el equilibrio hormonal y proporciona vitalidad, adems sin efectos secundarios.Luego est el ginseng, un excelente potenciador energtico natural, que no solo ayuda con la resistencia general, sino que tambin mejora la circulacin, lo que tiene un impacto directo en la libido. Cuando se trata del estrs, que es una causa comn de que el deseo desaparezca, puedes confiar en la ashwagandha, una ayudante herbal de la India: su capacidad para calmar la mente y aliviar la ansiedad puede ayudarte a sintonizarte de nuevo.Pruebe nuestros productos naturales Y si buscas algo que inicie la produccin natural de testosterona, vale la pena mencionar el tribulus terrestris, que ha ganado popularidad principalmente entre los hombres, pero que no pocas veces trae resultados tambin a las mujeres. En resumen, la naturaleza tiene ms en su repertorio de lo que podramos esperar a primera vista; solo necesitas saber dnde buscar.Adems de estas hierbas, un cambio en los hbitos diarios puede ayudar mucho. Por ejemplo, limitar la cafena y el alcohol, el ejercicio regular (especialmente el entrenamiento de fuerza), la meditacin o los ejercicios de respiracin. Tambin es importante construir relaciones saludables: la intimidad psicolgica a menudo precede a la fsica.Un tema del que no se habla, pero deberaMuchos hombres jvenes sufren de una disminucin de la libido en silencio. En lugar de una conversacin abierta, eligen el escapismo: al trabajo, al deporte, al mundo en lnea. Pero la prdida del deseo sexual no es una vergenza ni un fracaso. Es una seal del cuerpo de que algo no est en equilibrio. Reconocer las causas a tiempo y estar dispuesto a hacer cambios no solo trae de vuelta el deseo, sino que a menudo tambin mejora las relaciones y un estilo de vida ms saludable.Como dijo el psicoterapeuta britnico Alain de Botton: "El sexo no es solo el deseo del cuerpo. Tambin es el deseo de ser visto, aceptado y sentirse vivo." Quizs ah radica la clave: buscar el deseo perdido no como un problema aislado, sino como parte de la historia de vida en general.Ya sea un perodo desafiante, un desequilibrio hormonal o simplemente una seal de que es hora de desacelerar, la buena noticia es que: la libido se puede restaurar si uno escucha a tiempo a su cuerpo y alma. En este artculo discutiremos los remedios caseros ms eficaces para disminuir la libido en el hombre. La libido, tambin conocida como deseo sexual, es una fuerza natural que impulsa al hombre a buscar relaciones sexuales. Si la libido est demasiado alta, puede causar problemas para el hombre, como ansiedad, depresin y otros trastornos emocionales. Por lo tanto, es importante encontrar maneras de controlar la libido. En este artculo, discutiremos algunos remedios caseros que pueden ayudar a reducir la libido en el hombre.Tabla de ContenidosControlar el deseo de tener relaciones sexuales es una tarea desafiante. Esto se debe a que el deseo sexual es una fuerza natural y no se puede limitar fcilmente. Sin embargo, hay algunas cosas que se pueden hacer para evitar que el deseo sexual se convierta en una obsesin.Practica la abstinencia. Es una de las formas ms efectivas de controlar el deseo de tener relaciones sexuales. Aunque puede ser difcil resistir la tentacin, mantenerse firme ayudar a controlar los deseos.Dedica tiempo a actividades que te mantengan ocupado. Esto ayudar a desviar tu atencin de los pensamientos sexuales y reducir las probabilidades de que actes impulsivamente.Explora tu libido. Esto te ayudar a comprender mejor tus deseos sexuales y a controlarlos. Si tienes problemas con el deseo sexual, puedes usar productos para aumentar el libido femenino. Haz clic aqu para ms informacin.Habla con un profesional de la salud mental. Esto te ayudar a comprender mejor tus deseos sexuales, as como a encontrar maneras de controlarlos.Con la ayuda de estas estrategias, puedes controlar tus deseos sexuales y evitar que se vuelvan obsesivos. Si tienes alguna pregunta, busca ayuda de un profesional de la salud mental.Qu tratamientos hay disponibles para reducir el deseo sexual en los hombres?El deseo sexual en los hombres puede ser un problema para muchos. Si ests buscando formas de reducir el deseo sexual, hay varios tratamientos disponibles. Estos incluyen medicamentos, terapia de comportamiento y terapia hormonal.MedicamentosLos medicamentos recetados por los mdicos pueden ser tiles para reducir el deseo sexual. Estos medicamentos pueden ayudar a reducir los niveles de testosterona, lo que puede ayudar a disminuir el deseo sexual. Estos medicamentos tambin pueden ayudar a reducir los sntomas de la ansiedad o la depresin, que tambin pueden contribuir a la disminucin del deseo sexual.Terapia de comportamientoLa terapia de comportamiento puede ser til para ayudar a los hombres a controlar mejor su deseo sexual. Esta terapia puede ensear a los hombres a controlar sus emociones y pensamientos relacionados con el deseo sexual. Esta terapia tambin puede ayudar a los hombres a desarrollar habilidades para controlar sus impulsos y mejorar su autoestima.Terapia hormonalLa terapia hormonal tambin puede ayudar a reducir el deseo sexual. Esta terapia utiliza medicamentos para reducir los niveles de testosterona, lo que puede ayudar a disminuir el deseo sexual. Aunque esta terapia puede ser efectiva, puede tener efectos secundarios, por lo que debe discutirse con su mdico antes de comenzar un tratamiento.Si est buscando alternativas ms naturales para reducir el deseo sexual, considere probar remedios caseros. Estos pueden incluir hbitos de vida saludables, ejercicio regular, relajacin y meditacin.Reduciendo el Impulso Sexual de un Hombre de Forma NaturalReducir el impulso sexual de un hombre de forma natural es algo que muchos hombres desean. Los hombres pueden tener problemas para controlar sus deseos sexuales, especialmente si sufren de hipersexualidad o una condicin de deseo sexual excesivo. Afortunadamente, hay algunos remedios naturales que pueden ayudar a los hombres a controlar sus impulsos sexuales.Los hombres pueden tratar de reducir su impulso sexual usando hierbas medicinales. Algunas hierbas conocidas por ayudar a las personas a controlar sus impulsos sexuales incluyen la damiana, el ginseng y el ashwagandha. Estas hierbas tienen propiedades que ayudan a relajar el cuerpo y la mente, lo que ayuda a calmar los deseos sexuales. Las hierbas tambin pueden ser usadas para aumentar la libido femenina.Otra forma de reducir el impulso sexual de un hombre de forma natural es mediante el ejercicio. El ejercicio ayuda a reducir el estrs, lo que puede ayudar a calmar los impulsos sexuales. Los hombres tambin pueden tratar de relajarse ms, ya sea mediante la meditacin o simplemente tomando un descanso y disfrutando de la tranquilidad. Estas actividades relajantes pueden ayudar a controlar los impulsos sexuales.Los alimentos tambin pueden ayudar a reducir el impulso sexual de un hombre de forma natural. Los alimentos ricos en zinc como el marisco, el huevo, la carne y los frijoles ayudan a reducir los niveles de testosterona, lo que ayuda a reducir el impulso sexual. Tambin se recomienda comer alimentos ricos en vitamina B, como las nueces, las legumbres y el arroz integral, ya que estos alimentos ayudan a reducir el estrs y la ansiedad.En ltima instancia, la reduccin del impulso sexual de un hombre de forma natural depende de la persona. Algunas personas pueden encontrar que el uso de hierbas medicinales, el ejercicio y la alimentacin son suficientes para controlar sus impulsos sexuales. Otros pueden necesitar tratamiento mdico para controlar sus deseos sexuales. Sea cual sea el mtodo que elija, es importante recordar que siempre hay formas de controlar los impulsos sexuales de un hombre de forma natural.Cmo reducir la libido en el hombre con remedios caseros?Qu es la libido?La libido es la energa y el impulso sexual que una persona experimenta.Qu son los remedios caseros para bajar la libido en el hombre?Los remedios caseros para bajar la libido en el hombre incluyen el consumo de alimentos ricos en nutrientes, el aumento de la actividad fsica, la reduccin del estrs, el descanso adecuado y la reduccin de la estimulacin sexual.Cmo se puede reducir el estrs para bajar la libido?Para reducir el estrs y bajar la libido, se recomienda practicar tcnicas de relajacin, hacer ejercicio de manera regular, meditar, controlar los pensamientos negativos, etc.Cules son algunos alimentos que ayudan a reducir la libido?Algunos alimentos que ayudan a reducir la libido son la cebolla, el ajo, las nueces, las semillas de lino, el jengibre, los frutos secos, el pltano, la papaya y los alimentos ricos en magnesio.Esperamos que hayas encontrado informacin til en este artculo sobre remedios caseros para bajar la libido en el hombre. Si tienes alguna pregunta, no dudes en contactarnos. Gracias por leer!Si quieres conocer otros artculos parecidos a Remedios caseros para bajar la libido en el hombre? puedes visitar la categora Salud. ...but your activity and behavior on this site made us think that you are a bot. Note: A number of things could be going on here. If you are attempting to access this site using an anonymous Private/Proxy network, please disable that and try accessing site again. Due to previously detected malicious behavior which originated from the network you're using, please request unblock to site. Algunos medicamentos, como antidepresivos, diurticos, o antihipertensivos, pueden disminuir la libido como efecto colateral, ya que afectan parte del sistema nervioso responsable deldeseo sexual o reducir el flujo de sangre hacia la zona ntima. Adems, algunos medicamentos pueden disminuir los niveles de testosterona en hombres, como aquellos para tratar la calvicie, o alterar las hormonas femeninas, en el caso de los anticonceptivos utilizados para evitar el embarazo, por ejemplo. Es importante no interrumpir por cuenta propia el tratamiento con el medicamento que puede estar interfiriendo en el deseo sexual, por lo que se debe consultar al mdico tratante para evaluar la posibilidad de suspender o alterar la dosis de medicamento, o incluso, cambiar por otro que tenga menos efectos secundarios. Principales medicamentos Algunos medicamentos que pueden disminuir el deseo sexual son: 1. Antidepresivos Losantidepresivos normalmente estn indicados para el tratamiento de trastornos psicolgicos, como depresin, ansiedad o incluso, dolor crnico, ya que actan alterando los niveles o la accin de sustancias qumicas en el cerebro, como serotonina, dopamina o acetilcolina, por ejemplo. Estos medicamentos pueden tener como efectosecundario la disminucin del deseo sexual o dificultad para tener un orgasmo, tanto en hombres como en mujeres, adems de, en algunos casos, causar impotencia o eyaculacin anormal en hombres odisminucin de la lubricacin vaginal en mujeres. Algunos antidepresivos que pueden causar estos efectos secundarios son laclomipramina,escitalopram, fluoxetina, sertralina oparoxetina, por ejemplo. 2. Antihipertensivos Los antihipertensivos, especialmente los betabloqueadores, como propanolol, atenolol, carvedilol, metoprolol onebivolol, por ejemplo, son medicamentos indicados para el tratamiento de la presin alta o problemas cardiovasculares, pudiendo causar disminucin de la libido como efectos secundario. Esto ocurre, ya que los antihipertensivos pueden afectar el sistema nervioso y el rea del cerebro responsable de la libido. Adems, los antihipertensivos pueden disminuir el flujo de sangre hacia la zona ntima, lo cual puede interferir en la ereccin y eyaculacin masculina, o causar resequedad vaginal o dificultad para tener un orgasmo, en mujeres. 3. Diurticos Losdiurticos, comofurosemida, hidroclorotiazida, indapamida oespironolactona, son medicamentos indicados para el tratamiento de la presin alta, insuficiencia cardaca o edema pulmonar, por ejemplo, ya que actan aumentando la eliminacin del agua en el organismo. Estos medicamentos pueden disminuir el deseo sexual debido a que reducen el flujo sanguneo hacia la zona ntima, pudiendo dificultar la ereccin en hombres. 4. Anticonceptivos Los anticonceptivos, como las pastillas combinadas, implante, inyeccinanticonceptiva o DIU hormonal, son medicamentos hormonales indicados para prevenir el embarazo o tratar algunas condiciones de salud, como endometriosis, sndrome de ovarios poliqusticos e incluso acn, por ejemplo. Estos medicamentos actan alterando los niveles de hormonas sexuales en las mujeres, pudiendo causar resequedad vaginal o disminucin de la libido como efectosecundario. Vea otros efectos secundarios comunes de los anticonceptivos. 5. Antipsicticos Los antipsicticos normalmente estn indicados para el tratamiento de trastornos psicolgicos, como esquizofrenia o bipolaridad, por ejemplo, y actan bloqueando la accin de la dopamina en el cerebro, que es un neurotransmisor responsable de regular el humor y el sistema de recompensa en el cerebro, relacionado al placer y la satisfaccin. Adems, estos medicamentos pueden aumentar los niveles de prolactina en el cuerpo, pudiendo alterar la regulacin de hormonas femeninas relacionadas con la ovulacin ymenstruacin, causando la disminucin de la libido, dificultad para alcanzar el orgasmo o resequedad vaginal en mujeres. En los hombres, puede causar disminucin de la libido, adems de disfuncin erctil, eyaculacin retardada o retrgrada. 6. Antidiabticos Losantidiabticos son medicamentos indicados para controlar los niveles de azcar en la sangre en casos de diabetes 1 o 2, sin embargo, pueden causar disminucin de la libido debido a la reduccin de los niveles de testosterona en el cuerpo. El principal antidiabtico que puede causar este efecto secundario es la metformina. Conozca ms efectos secundarios de la metformina. 7. Medicamentos para la prstata ycada de cabello Algunos medicamentos como elacetato de goserelina,bicalutamidaoflutamida, indicados para el tratamiento del cncer de prstata; lafinasteridaodutasterida, indicados para la calvicie en hombres con alopecia andrgena o hiperplasia de prstata, los cuales actan disminuyendo los niveles de testosterona en el organismo, lo cual puede afectar el deseo sexual. Estos medicamentos, adems de disminuir la libido, pueden causar otros efectos secundarios como impotencia o incluso hinchazn o sensibilidad en las mamas. 8. Antihistamnicos Algunos antihistamnicos, como la difenhidramina, loratadina o clorfeniramina, indicados para el tratamiento de sntomas de alergia, como estornudos, nariz tapada, comezn en los ojos o en la piel, por ejemplo, pueden causar disminucin del deseo sexual. Esto sucede porque los antihistamnicos reducen el efecto de histamina liberada por el cuerpo responsable de los sntomas de alergia, pero que tambin puede afectar el deseo sexual y la ereccin en los hombres. Por eso, cuando se toma un antihistamnico, este bloquea la accin de la histamina, pudiendo disminuir la libido. Adems, en el caso de la cimetidina, que es un antihistamnico indicado para el tratamiento de lceras en el estmago o intestino, tambin parece reducir los niveles de testosterona, lo cual tambin contribuyea la disminucin de la libido. Vea en qu dosis tomar cimetidina y sus efectos secundarios. 9. Opioides Losopioides como hidrocodona, oxicodona, metadona o morfina, son analgsicos fuertes, normalmente indicados para el dolor intenso, sea agudo o crnico, pueden causar disminucin del deseo sexual o disfuncin erctil en hombres, especialmente cuando se usan por tiempo prolongado. Esto porque de acuerdo a algunos estudios[1,2],cuando estos medicamentos se usan por tiempo prolongado pueden afectar los niveles de hormonas en el cuerpo,disminuir la testosterona y el deseo sexual. Qu hacer en caso de disminucin del deseo sexual En casos de disminucin de la libidoes importante identificar la causa para que se indique el tratamiento y el deseo sexual se restablezca. En caso de que la disminucin de la libido sea consecuencia del uso de medicamentos, es importante consultar al mdico que prescribi el medicamento para que se sustituya por otro que no tenga este efecto secundario o para que la dosis sea cambie. En caso de que la disminucin de la libido sea debido a otras situaciones, es importante intentar identificar la causa, de preferencia con ayuda de un psiclogo, para que se inicie el tratamiento adecuado. La falta de libido, especialmente en los hombres, es casi equivalente a perder el apetito por la vida, por la alegra y el placer. Si bien una baja de deseo sexual es normal como parte del proceso de envejecimiento, cuando la ausencia de deseo es total, es necesario acudir con el especialista. La falta de libido en hombres puede indicar un problema de salud fsica o mental. Cules son las causas y las soluciones? Te lo contamos en este artculo, por lo que te invitamos a continuar con la lectura hasta el final. La libido en hombres La libido en hombres disminuye gradualmente a lo largo de los aos. Sin embargo, la mayora de los hombres suelen mantener el inters por el sexo hasta edades muy avanzadas, incluso al rebasar los 80 aos. Es posible que, en algunos casos, la prdida del deseo sexual se asocie a una enfermedad subyacente, ya sea fsica o mental, como depresin, estrs, diabetes, cncer, alcoholismo o niveles hormonales anormalmente bajos. Tambin el efecto secundario de algunos medicamentos o factores psicosociales como una mala relacin de pareja, la prdida de sta o incluso la crisis de la mediana edad, pueden influir en la falta de apetito sexual. La buena noticia, es que siempre hay una solucin. Todas las personas deberan disfrutar de relaciones sexuales sanas y satisfactorias durante toda la vida, por lo que es necesario atender cualquier signo de falta de libido en hombres, identificar las causas y encontrar soluciones. De acuerdo con los expertos en salud sexual masculina de Boston Medical Group, entre las causas ms comunes de la falta de libido en los hombres, estn: Problemas hormonales: a medida que se envejece, los niveles hormonales disminuyen y pueden ser la causa de una libido baja. Este problema tambin puede presentarse en hombres jvenes debido a algn trastorno endcrino.Problemas sexuales: la disfuncin erctil, eyaculacin precoz o algn otro trastorno, pueden ocasionar disminucin de la libido.Efectos secundarios de medicamentos: el consumo de algunos medicamentos utilizados en el control de enfermedades como los antihipertensivos o antidepresivos, pueden tener como efecto secundario baja de la libido.Consumo de drogas y alcohol: el elevado consumo de drogas recreativas o de alcohol, puede ser una de las causas de la falta de libido en hombres.Problemas de pareja: los problemas entre las parejas estn considerados como la causa ms comn de la falta de apetito sexual. sta puede ser situacional, es decir, slo con la pareja, o generalizada, cuando no se siente deseo por ninguna persona. Si no eres feliz con tu pareja, la rutina ha afectado sus relaciones sexuales, hay resentimientos no solucionados o bien, ya no sientes atraccin por ella, es natural que desaparezca el deseo de tener sexo. Pero esto no implica que ste sea el fin de la relacin. Problemas psicolgicos: el estrs, la ansiedad, la baja autoestima, desesperanza, as como el cansancio fsico, pueden disminuir el deseo sexual. El estrs crnico interviene con los niveles hormonales, lo que produce disminucin de la libido. Explica el Dr. Jos Bentez, director mdico de Boston Medical Group: la falta de deseo o libido en los hombres ha crecido notablemente en las consultas mdicas y psicolgicas (en Boston Medical Group). De hecho, se ha colocado como la tercera disfuncin sexual ms comn, por detrs de la disfuncin erctil y la eyaculacin precoz. Como hemos visto, las causas suelen ser de origen emocional y algunas veces, fisiolgico. Pero en todos los casos, existen opciones de tratamiento que van desde la asesora sexolgica hasta un simple ajuste en los medicamentos o terapia de reemplazo hormonal. Te invitamos a continuar leyendo aqu: Son siempre psicolgicos los motivos por los cuales tengo la libido baja? Qu es la libido? La libido es el trmino mdico (tambin muy usado en el psicoanlisis) que se aplica para denominar al deseo sexual de una persona. En trminos ms sencillos, es la capacidad de sentir deseo sexual. A la falta de libido tambin se le conoce como trastorno de deseo sexual hipoactivo (TDSH), inapetencia sexual o falta de deseo, entre otros trminos. El deseo sexual hipoactivo se clasifica en cuatro tipos: Primario. Se refiere a las personas -especialmente, mujeres- que nunca han tenido deseo sexual suficiente. Se entiende como la nula capacidad de tener fantasas sexuales o muy escasas conductas con finalidad sexual. Suele aparecer en la adolescencia y empeorar en la persona adulta. Secundario. La persona ha experimentado deseo sexual normal, pero con el tiempo, pierden el inters en el sexo. Generalizado. No se tiene apetito sexual, ni por la pareja ni por otras personas. Situacional. La falta de deseo sexual es slo hacia la pareja, aunque s con otras personas. Estos tipos de falta de apetito sexual, describen en s mismos los sntomas, ya que la falta de libido no es un trastorno tan evidente como puede ser la disfuncin erctil o la curvatura peneana o bien, alguna otra enfermedad asociada. Para ahondar un poco ms en las causas, el Dr. Bentez explica: orgnicamente, existen patologas que afectan el deseo sexual en el hombre, tales como: Alteraciones hormonales o problemas endcrinos como hipogonadismo e hipotiroidismo, respectivamente; trastornos de la hormona testosterona, que llamamos andropausia y ocurre en una edad determinada como parte del proceso normal de envejecimiento. Enfermedades crnicas y/o metablicas como pueden ser la hipertensin, obesidad, cncer, diabetes, dislipidemia, tabaquismo o algunas enfermedades autoinmunes. Cabe sealar que muchas veces la causa de la inapetencia sexual, adems de la enfermedad en s misma, puede ser el tratamiento farmacolgico y sus efectos secundarios. Medicamentos especficos. Hipotensores, medicamentos para la prstata, corticosteroides que producen una baja en los niveles hormonales; y especialmente, los antidepresivos inhibidores selectivos de la recaptacin de serotonina. Malos hbitos. Una alimentacin deficiente y pobre en nutrientes, puede ser causa de inapetencia sexual; as como el consumo excesivo de alcohol o drogas. Entre los factores psicolgicos se pueden nombrar, segn el Dr. Bentez Problemas de pareja. Ya sea mala comunicacin, rutina sexual, falta de atraccin, monotona en la relacin o temor de no cumplir con las expectativas sexuales del otro. Disfunciones sexuales como la disfuncin erctil o la eyaculacin precoz, provocan una cada del deseo sexual porque existe una frustracin en las relaciones sexuales al no poder satisfacer a la pareja, lo que merma el nimo y el instinto de tener actividad sexual. Estrs y ansiedad, derivada de problemas cotidianos como el trabajo, la economa, la insatisfaccin profesional, crisis de mediana edad o el ritmo de vida acelerado. Trastornos en el estado de nimo. Depresin o la llamada distimia, que es un tipo de depresin leve y constante, a largo plazo. Experiencias negativas en el pasado. Eventos traumticos como el abuso sexual o la violencia sufrida por una persona, pueden hacer que sta rechace todo aquello relacionado al sexo. Fatiga y cansancio. Que pueden ser genuinos. El hombre no tiene por qu estar siempre dispuesto a tener sexo. El cansancio puede impedir incluso la respuesta automtica a los estmulos fsicos. Baja autoestima. Desde una percepcin equivocada de la imagen corporal, no sentirse atractivo o el miedo al rechazo, pueden afectar las relaciones interpersonales. Indica tambin este experto que cada caso es nico y debe ser evaluado de forma individual, de acuerdo con la historia clnica del paciente, su situacin familiar o personal, anlisis clnicos para medir niveles hormonales, colesterol, triglicridos y azcar en sangre, tipo de prcticas y antecedentes sexuales, entre otros aspectos muy personales en los que probablemente sea difcil indagar. Por eso, adems del urlogo, el psicoterapeuta ser de gran ayuda para realizar un diagnstico completo.Edad y deseo sexual El deseo y la vida sexual, cambian de acuerdo a la edad? Ms que la edad -que s tiene una relacin directa con la disminucin de la libido-, cambian las circunstancias de vida, las condiciones de salud, la situacin de pareja o hasta el estado de nuestras emociones. La frecuencia y calidad de las relaciones sexuales se irn modificando con base en todos estos factores. Un estudio realizado por la empresa de juguetes sexuales Lelo con ms de 10.000 personas entrevistadas de diferentes partes del mundo, revel que el rango de edad en el que ms sexo se practica, es entre los 30 y los 40 aos. Sin embargo, en esta encuesta no se consider a las personas entre 50 y 60 aos o mayores. Se da por hecho que los hombres y mujeres en la etapa de andropausia y menopausia, respectivamente, tendrn menos relaciones sexuales y tal vez, de menor calidad. Esto no es un hecho comprobable, ya que cada pareja -y cada ser humano- vive su sexualidad de forma diferente, independientemente de la edad. El estudio de Lelo tambin indica que 57,46% de los encuestados, considera que el estrs es el factor que ms perjudica y afecta su deseo sexual, seguido de la preocupacin por la autoimagen (30%). El tercer elemento responsable de la falta de deseo en personas jvenes segn este estudio, es el telfono celular, un dato que puede sorprender a los profesionales de la salud sexual, pero no a los jvenes adictos a estos dispositivos. Con excepcin de la eyaculacin precoz, no es comn que un hombre joven padezca problemas sexuales, especialmente de falta de libido. De ser as, habra que pensar en un diagnstico de hipogonadismo (niveles muy bajos de testosterona). Si quieres seguir leyendo sobre el tema te invitamos a continuar aqu: Conoce cmo cambia el deseo sexual de los hombres en cada dcada Los hombres piensan en sexo 19 veces al da De acuerdo a otro estudio realizado por la Universidad de Ohio, los hombres piensan en sexo, en promedio, 19 veces al da. Si consideramos que de las 24 horas, 16 estamos despiertos, podramos concluir que los hombres tienen pensamientos sexuales ms de una vez cada hora. Segn los expertos en materia de salud sexual, los varones tienen un deseo de obtener placer sexual ms frecuente e intenso que las mujeres debido a la estabilidad de sus hormonas. La testosterona -hormona sexual masculina- no tiene los desniveles constantes, que s tienen los estrgenos -hormonas femeninas- en las mujeres (que cambian en sus perodos menstruales, embarazos o menopausia). La testosterona tiene un comportamiento ms estable, si el organismo de un hombre funciona adecuadamente, es normal que la libido se despierte ante un estmulo en cualquier momento. Ampla el tema en este enlace: Influencia de la testosterona en el apetito sexual Otra gran diferencia entre la libido en los hombres y la de las mujeres, radica en la educacin. A los hombres se les anima a llevar una vida sexual activa desde temprana edad, mientras que a las mujeres se les reprime para mostrar sus impulsos fsicos o bien, se les educa para ligar el apetito sexual a los sentimientos como el amor. Ya hablamos de las causas de la falta de libido en hombres. Pero, cules son las soluciones? Depender de los aspectos antes mencionados, pero el punto de partida en todos los casos, debe ser un diagnstico realizado por un uroandrlogo y de ser necesario, de un psicoterapeuta y/o sexlogo. Si bien no existe una edad especfica en la que el deseo sexual en los hombres disminuya o desaparezca, los mdicos coinciden en que los 50 aos pueden marcar una diferencia debido a la baja de niveles hormonales y la entrada en la menopausia masculina o andropausia, aunque esto no es una norma. La Universidad de Chicago, por ejemplo, public un estudio en la British Medical Journal, donde se indica que 4 de cada 10 hombres de entre 75 y 85 aos, siguen teniendo relaciones sexuales. Esto significa que los varones alrededor de los 55 aos, pueden esperar seguir teniendo actividad sexual por unos 15 aos ms. Por su parte, Boston Medical Group afirma que el estado de salud fsica y mental, est directamente asociado al impulso y capacidad de sentir placer sexual. Una persona sana tiene dos veces ms probabilidades de mantener inters en las relaciones sexuales y practicar esta actividad -satisfactoriamente- una o ms veces por semana. Con base en lo anterior podramos decir que una de las formas ms bsicas de solucionar la falta de libido en hombres, es modificar los hbitos de vida. Los malos hbitos pueden causar falta de libido en hombres y mujeres La obesidad, por ejemplo, tiene una incidencia directa en la produccin de hormonas sexuales. Tambin es causa de mala irrigacin sangunea y de baja autoestima. La mala alimentacin, genera problemas como la obstruccin de las arterias o la falta de nutrientes indispensables para que el cuerpo realice sus funciones de manera normal. Cuando comes mal, te falta energa. La famosa pesadez y somnolencia que se siente despus de comer, se debe a que consumimos una gran cantidad de grasas y carbohidratos que a nuestro estmago le cuesta digerir. Por otra parte, el uso de drogas recreativas, el alcohol o el tabaquismo alteran el estado de nimo y causan un dao -que puede ser irreversible- en el sistema circulatorio, respiratorio y hormonal. La solucin? Una buena dieta, actividad fsica regular, menos estrs, ms y mejor descanso (al menos 7 horas diarias). Vers los resultados. La asesora sexolgica es otra solucin infalible. Es un tratamiento complementario que se enfoca en las causas del problema (en este caso, la falta de apetito sexual) para ayudar al paciente a modificar conductas que le estn impidiendo sentir deseo, ya sea por su pareja o de forma general. Es impartida por psiclogos profesionales especializados en sexologa clnica, ya que muchas veces, esta disfuncin es de origen emocional, como el miedo a fallar, dificultad para concentrarse, una inadecuada estimulacin sexual, deficiente comunicacin con la pareja, malos hbitos, falsas creencias o experiencias sexuales traumticas del pasado. La asesora sexolgica incluye tcnicas que se explican detalladamente en consulta, para que despus el paciente las practique en un espacio donde el ambiente le sea propicio. Dichas tcnicas consisten en ejercicios de relajacin, focalizacin sensorial, modificacin de hbitos, masaje ertico, ejercicios de Kegel, aclimatamiento coital, reestructuracin cognitiva, comunicacin sexual asertiva y entrenamiento en habilidades erticas, entre otras. En ocasiones, la situacin de pareja puede ser la causa de la falta de inters sexual; en otras, puede ser el mejor aliado para encontrar una solucin. En ambos casos, la comunicacin abierta, ms la gua de un profesional, pueden ser el mejor camino hacia la solucin. Darle un giro a la rutina, buscar juntos las cosas que puedan refrescar la vida sexual y exponer sin temor aquello que nos aleja del sexo, puede reavivar la llama y ayudarnos a elevar la libido nuevamente. La visita al urlogo es otra tarea obligatoria a partir de los 50 o antes, si hay algo anormal Recordemos que esa es la peligrosa edad de los infartos y las disfunciones sexuales pueden ser el primer aviso de una enfermedad no detectada. Tambin es la edad en la que debe cuidar la prstata, acudir a revisiones regulares y hacer una vez al ao la prueba del antgeno prosttico. Nunca hay que descartar alguna afeccin fsica que pueda estar causando la falta de libido en hombres. El uroandrlogo es el profesional indicado para mantener nuestra salud sexual. Ms calidad que cantidad A cierta edad, tal vez las erecciones tarden un poco ms en llegar o ya no sean tan espontneas; tal vez la frecuencia de los encuentros sexuales disminuya, pero eso no significa conformarse con la insatisfaccin porque as es la vejez. El sexo puede seguir siendo muy divertido a cualquier edad. Las relaciones sexuales no son slo penetracin. Los juegos previos son parte fundamental de la excitacin. Prueben posturas sexuales que nunca hayan hecho, cambien de escenario, hablen de sus fantasas, en fin, hagan de cada encuentro algo especial. Si la frecuencia de las relaciones sexuales disminuye, no pasa nada, siempre y cuando sean satisfactorias para ambos. El sexo es una actividad ldica Si ya has comprobado que la falta de libido no es un problema fsico o psicolgico, sino aburrimiento, entonces hay que recuperar las ganas de jugar. Existen cientos de juegos erticos que potencian el apetito sexual masculino. Probar diferentes juegos sexuales puede refrescar la relacin y sacarnos de la rutina. Si te falta el impulso, el terapeuta sexual puede ayudarles a reencontrar las ganas y darles ideas. Atrvete! Vers cmo cambia las cosas. Finalmente, si necesitas un medicamento, tu mdico te lo dir con base en el diagnstico. Existen frmacos que restauran la produccin hormonal o en su caso, son un gran apoyo para solucionar la eyaculacin precoz, la disfuncin erctil (causas de falta de apetito sexual) o la depresin. Si tu deseo ha bajado por el uso de algn medicamento, pide al experto en salud sexual que te d alternativas como ajustar la dosis o cambiar el frmaco. Pero nunca abandones el tratamiento por tu cuenta, puede ser contraproducente. El apoyo mdico, junto con la voluntad y constancia del paciente, le permitirn recuperar el goce del sexo en un tiempo razonable. Las herramientas disponibles en clnicas de salud sexual masculina, ayudarn al paciente a conocer los factores que le han hecho perder el inters por el sexo. Hacer un ejercicio de introspeccin no es fcil, pero es necesario. Adems, no ests solo. Puedes empezar preguntndote: desde cundo estoy padeciendo esto?, hemos cado en el tedio?, ya no me atrae mi pareja?, tengo demasiado estrs o cansancio?, mi pareja est haciendo algo que me quita las ganas?, puedo estar padeciendo alguna disfuncin sexual (eyaculacin precoz o disfuncin erctil) que no quiero enfrentar? Consideraciones finales Habla con tu pareja. Seguramente a ella tambin le est afectando. Las mujeres tienden a pensar que ellas son responsables de la falta de libido en hombres, que existe una infidelidad o que el amor se ha terminado. Si trabajan en equipo, tienen muy buenas probabilidades de superarlo. Llevar una alimentacin ms balanceada, bajar de peso, hacer ejercicio, dormir 8 horas diarias y dejar las sustancias nocivas como el alcohol o el cigarro, tendr repercusiones positivas en tu salud, tu autoestima y estado de nimo. Cuando un hombre padece falta de libido, todos los aspectos de su vida se ven afectados, especialmente la relacin de pareja. Ambos sienten culpa, miedo o peor an,