



# Combatiendo la frigidez

La frigidez se define como el bajo o ausente deseo sexual en la mujer, su incapacidad para gozar eróticamente o alcanzar un grado de excitación suficiente hasta llegar al orgasmo. Tal alteración puede surgir de manera repentina o estar presente a lo largo de la existencia. ¿Cómo combatirla?

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya  
Foto: Archivo Siglo Nuevo

**R**osaura de 26 años siempre disfrutó de la vida sexual con su pareja, pero de un tiempo a la fecha ya no se le antoja su marido. Dice que lo ama, pero su apetito se esfumó de repente.

Yolanda tiene 32 años y no recuerda haber sentido deseo nunca en su vida. “Me la podría pasar sin tener relaciones y no me daría cuenta. Mi esposo me reclama que no coopero en la cama. No creo que esté mal de mi parte, porque lo dejó hacerme lo que él quiera aunque yo no sienta nada”.

Marianela, de 42, siempre se consideró una mujer fogosa; pero antes tenía de siete a 10 orgasmos por evento sexual y hoy no alcanza ni uno solo. Su marido le dice frígida y ella

## El temor a fallar bajo las sábanas, a no sentir ganas o no lograr el clímax, induce químicamente una reacción de estrés que de inmediato cancela el placer; es decir, anticiparse al fracaso lo provoca

se dice confundida y enojada, pues quiere gozar su erotismo.

Los tres ejemplos dan evidencia de una condición que popularmente se llama frigidez, término que comenzó a utilizarse en 1970 cuando los sexólogos William Masters y Virginia Johnson publicaron su investigación titulada *Respuesta sexual inadecuada*, en la cual bajo dicho vocablo se reunían diferentes trastornos sexuales femeninos, desde la falta de clímax hasta el desinterés por el coito y la inhibi-

ción total o parcial de la excitación. Dada la imprecisión y forma despectiva de la palabra frigidez, posteriormente se pasó a denominarle también disfunción orgásmica o anorgasmia. Hablamos de un problema que no tiene edad de aparición, genera frustración en la mujer y en su compañero provoca reacciones de enfriamiento, hostilidad e ira. Quien experimenta esta alteración puede sufrir en silencio y soportar las recriminaciones de su cónyuge, o bien buscar ayuda profesional médico-psico-sexológica a fin de encontrar una solución.

### ¿CÓMO SE LLEGA A ESTA DISFUNCIÓN?

La mujer atraviesa por varias etapas de placer durante el encuentro sexual. Si se siente atraída por el varón reaccionará a las caricias, palabras, abrazos y tocamientos con una respuesta preparatoria a la penetración. Su organismo está capacitado para obtener un orgasmo tras otro. Pero tal proceso natural se ve alterado en quien presenta dificultad para disfrutar el sexo, estimularse y alcanzar el éxtasis.

El problema puede ser desatado por motivos físicos y/o psicológicos. El primer grupo incluye enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, infecciones vaginales, alteraciones hormonales, alcoholismo, lesiones o desgarros de origen quirúrgico; asimismo el uso de fármacos para tras-

tornos del sistema digestivo, ansiedad, depresión, anticonvulsivos, etcétera, pues numerosos medicamentos ejercen efectos secundarios sobre la libido.

A su vez los factores psicológicos tienen un enorme peso en la alteración de la respuesta erótica femenina. Los estudios muestran una influencia poderosa de la mala relación entre los padres y las hijas, capaz de crear un sentimiento de inseguridad y desconfianza ante la sexualidad propia y ajena; las experiencias traumáticas de tipo sexual durante la infancia; las actitudes negativas hacia el erotismo por parte de la familia de procedencia; los conflictos de identidad sexual. Considerar el interés por el sexo como algo morboso, pecaminoso o indecente durante la infancia, ocasionará en la juventud y edad adulta un rechazo a la libre expresión de la naturaleza carnal.

La primera relación genital igualmente puede influir en que se manifieste la frigidez. Vanesa tenía 23 años cuando se casó con Arturo, de 25. Habían tenido un noviazgo intenso en caricias y ella se excitaba de manera inmediata. Pero lo que ocurrió durante la noche de bodas fue desastroso. Arturo la llevó a la cama y sin preámbulo alguno la penetró. Las escasas caricias fueron toscas, la penetración dolorosa y la eyaculación rápida. A partir de ese momento su vida sexual fue gris. La angustia la condicionó a evadir o distan-





ciar el contacto con su marido. La reacción es obvia, no se desea lo que causa dolor.

### Más factores personales

Los sentimientos de cada persona influyen poderosamente en su conducta sexual. El temor a fallar bajo las sábanas, a no sentir ganas o no lograr el clímax, induce químicamente una reacción de estrés que de

inmediato cancela el placer; es decir, anticiparse al fracaso lo provoca. Además pueden coexistir en el interior de la mente femenina los temores al embarazo, la infección venérea, o a ser despreciada.

Aquella mujer que piensa en su desempeño durante el acto carnal, se convierte en una simple espectadora: para disfrutar la intimidad lo único vá-

lido es sentir, no pensar. El gozo no es un proceso racional.

Asimismo, la negativa a autoexplorar sus genitales por considerarlos feos o sucios, estipulará una acción orientada a hacer como si no existiera esta parte de su cuerpo.

Finalmente, dejar al varón toda la iniciativa a la hora del sexo por creer que 'es lo correcto' también orillará a la mujer al fracaso erótico y a considerarse incompetente para alcanzar el orgasmo.

### ¿QUÉ HACER?

En primer lugar es preciso identificar el o los factores que originaron la frigidez. Como hemos visto, son muchos los elementos que se conjugan para que la mujer vea frustrado su anhelo sexual.

Atender las deficiencias hormonales o modificar el esquema de aquellos tratamientos farmacológicos que pudieran engendrar el problema será suficiente en algunos casos. En otros, lo que procede es asesorar psicológicamente a la femina y ofrecerle una educación sexual que le permita

abrirse a nuevas sensaciones.

De cualquier modo, el papel del compañero erótico es fundamental. Si éste la apoya el resultado será mejor. Pero si rechaza su participación obstaculizará el beneficio buscado para la paciente.

Hay que recordar que el conflicto más frecuente tanto en los aspectos sexuales como en la vida cotidiana de una pareja es una deficiente comunicación. Por ello debe capacitarse a hombres y mujeres para que puedan expresar libremente sus deseos y temores. La asesora profesional ofrecerá recursos a la femina para apoyarla en el proceso de recuperación del placer, permitiéndole buscarlo con frecuencia.

Quienes lleven un tratamiento profesional para resolver la frigidez deben saber que una vez erradicada dicha condición, podría volver a presentarse en otro momento. Sólo que si ocurre, la mujer ya sabrá que existe una solución, si recibe una atención calificada y profesional. §

**[www.sexologosilvestrefaya.com](http://www.sexologosilvestrefaya.com)**