



Suplementos  
**Sexo Sentido**

## Frigidez es un término inexacto

🕒 Publicado: Viernes 01 febrero 2019 | 11:06:03 pm.



Los sinónimos que más se asocian son apatía e indiferencia, como si fuera voluntaria la falta de habilidades para responder a una situación erótica, error común

**Autor:**



Mileyda Menéndez Dávila

✉ sentido@juventudrebelde.cu

*No tiene sentido realizar la danza de la lluvia, cuando no apreciamos el valor del agua.*



ver más

la frigidez es apenas la punta del iceberg, la persona afectada debe buscar las causas profundas y no aislarse **Autor:** Juventud Rebelde **Publicado:** 01/02/2019 | 08:43 pm

**Proverbio inca**

Para la mayoría de los diccionarios, frigidez es el vocablo que describe la falta de deseo o de placer sexual de origen psicológico que suele manifestar un buen número de mujeres, y como segunda acepción, algunos catedráticos lo emplean

para definir la incapacidad de sentir frío o calor.

Los sinónimos que más se asocian son apatía e indiferencia, como si fuera voluntaria la falta de habilidades para responder a una situación erótica, error común en quienes dan por sentado que todas las personas deben reaccionar a los mismos estímulos en similar orden e intensidad.

A menos que se trate de profesionales muy conservadores, es difícil que alguien emplee en la actualidad frigidez como diagnóstico, porque esa palabra es peyorativa e inexacta, en tanto engloba una serie de inhibiciones o disfunciones de la sexualidad femenina muy distintas en sus causas, manifestación y tratamiento.

Es más acertado hablar de trastornos del deseo o deseo hipoactivo por un lado, y por el otro de anorgasmia primaria o estado preorgásmico si nunca se ha llegado al clímax, y de anorgasmia secundaria si ya se ha vivido esa experiencia, pero se escabulle en condiciones específicas o con una pareja en particular.

Al sugerir una terapia, no se manejan por igual la ausencia de excitación a la inhibición orgásmica, ni se puede absolutizar su pronóstico, porque este depende mucho de la subjetividad y las condiciones concretas de cada mujer... sin contar con que ese tipo de dificultades también suele darse en hombres de forma episódica o prolongada.

## Nuevos problemas, viejas miradas

Otra forma de denominar la ausencia de deseo es anorexia sexual o anafrodisia, en referencia a la diosa Afrodita, como en el vocablo más conocido: afrodisiaco. Solo que el prefijo «an» significa ausencia, lo que en este caso se traduce en rechazo, vergüenza y estrategias para esquivar las relaciones íntimas.

En el sitio digital Psicología y *coaching* se aclara que esa falta de respuesta sexual puede ser absoluta, situacional o aleatoria (a veces sí, a veces no), y también se evalúa como primaria si nunca ha aparecido el deseo, o secundaria si desapareció después de algún tiempo de disfrute.

En cualquier caso se impone un diálogo diáfano con la pareja para decidir los pasos a dar, si no quieren que la falta de una intimidad aceptable dañe la relación.

Lo complejo de estos fenómenos es que algunas personas sienten deseo (esporádico o frecuente) de recibir caricias o practicar el coito y hasta puede que disfruten esos intercambios, pero no llegan nunca a tener orgasmos, mientras otras no sienten deseo espontáneo jamás y aun así logran disfrutar del acto y hasta tener uno o varios orgasmos.

En ambos casos esa peculiaridad se convierte en problema cuando la pareja, hombre o mujer, se queja de expectativas incumplidas o no se conforma con que la parte supuestamente «frígida» preste su cuerpo para evitar reclamos, sin participar de sus fantasías o al menos de su entusiasmo.

En cuanto a las causas de estos malestares, la ciencia occidental reconoce que una educación muy prejuiciosa y ciertas enfermedades modernas como el estrés y la depresión crónica producen cambios endocrinos significativos que bajan el nivel

de andrógenos, hormona muy vinculada a una sexualidad despierta. Igualmente, el abuso de medicamentos y la dependencia del alcohol, el tabaco u otras drogas generan alteración química de los nervios que regulan la respuesta sexual.

En culturas orientales milenarias como el Tantra, el Tao o el Ayurveda, se sugiere conjurar las disfunciones del deseo o el placer con un estilo de vida saludable, pues para sus seguidores la práctica sexual, y particularmente el orgasmo, son una nutritiva vía de intercambio con la pareja y la naturaleza, a la cual se accede con una correcta respiración, mente relajada y sencillos ejercicios para mantener activos los músculos del suelo pélvico y vivificar los canales energéticos de todo el cuerpo.

En todo caso, la «cura» de estas disfunciones existe, pero no está en un manual de posturas o una exploración de puntos más o menos sensibles en la zona genital.

Como en todas las artes, la consagración erótica solo se adquiere con una práctica intuitiva y abierta al cambio, no etiquetando a los demás. Para lograrlo lo primero que hace falta es comunicación y confianza; lo segundo es autoconocimiento, para guiar, si es necesario las caricias ajenas, y lo tercero es aceptar que todo el mundo no reacciona a los mismos apremios ni en similares tiempos.

---


### Comparte esta noticia



---

### Temas

[Sexo](#)[Sexualidad](#)[Frigidez](#)[Insensibilidad](#)

 Enviar por E-mail

 3

### Deje su comentario

Acepto los términos y condiciones

Comentar

### Normas

- Los comentarios deben basarse en el respeto a los criterios.
- No se admitirán ofensas, frases vulgares, ni palabras obscenas.
- Nos reservamos el derecho de no publicar los que incumplan con las normas de este sitio.



ver más ↓

## Otros sitios de la editora

**OPCIONES**

**dedeté**

## Periódicos digitales cubanos

Adelante | Ahora | Escambray | Guerrillero | Granma Nacional | Granma Internacional | Girón | Invasor | Victoria | La Demajagua |  
Periódico 26 | Sierra Maestra | Trabajadores | Tribuna de La Habana | Venceremos | Vanguardia | 5 de septiembre | ACN | Prensa Latina |  
Bohemia |

**Desarrollado por:** Grupo de  
Desarrollo de Juventud Rebelde

**Director:** Yoerky Sánchez Cuellar **Subdirectores editoriales:**  
Herminio Camacho y Yoelvis Lázaro Moreno  
**Subdirector de Desarrollo:** Yurisander Guevara

**21 de octubre del 1965** | ISSN 1563-  
8340: Copyright 2019 © Juventud  
Rebelde