



La otra secuela de la pandemia:

Sexo y las ganas que se fueron con el virus

A medida que aumenta el estrés disminuye el deseo sexual. Una condición que hoy es permanente y altera las dinámicas de las parejas. Todo en un escenario de pérdida de libertad y autonomía, en el cual estar juntos 24/7, dicen especialistas, atenta contra la intimidad.

Paulina Sepulveda

No estar interesado en el sexo durante una crisis global es completamente normal. Esa fue una de las advertencias que especialistas en salud mental hacían al inicio de la pandemia. Claramente en un escenario de estrés y ansiedad, que la intimidad sufriera algunas consecuencias era por lo menos esperable.

Sin embargo, va más de un año y el estrés no desaparece. Más bien, al contrario. Por eso que hoy se "apague" la libido es cada vez más frecuente. Porque en las relaciones sexuales el placer es uno de los principales detonantes, y el estrés afecta directamente esa búsqueda.

No ha sido fácil, reconoce Marcela Pérez de 39 años. Ella vive con su pareja, no tienen hijos ni mascotas y comenta siempre han tenido una muy buena vida sexual, muy satisfactoria y relajada. Pero desde que empezaron las cuarentenas eso cambió. Empezaron a estar irritables. "Todo lo que valoramos de nuestro estilo de vida y nos motiva en la normalidad, como salir a comer, viajar, hacer deporte, desapareció. Y el sexo fue siendo cada vez más escaso, incluso lo conversamos, es que simplemente con todo el estrés no nos daban ganas", dice.

Marcela reconoce que la incertidumbre de no saber hasta cuándo estarán encerrados, traba-

jando todo el día, "además de la carga doméstica, más el manejo errático de las autoridades, se llevan toda la energía, y al final del día no nos quedan más ganas que para prender la tele". Cuando pudieron volver a hacer deporte fuera mejoró bastante la situación para ellos, admite: "Los dos necesitamos tener ánimo para querer tener sexo. Y eso es muy difícil con estas circunstancias".

En relación con la vida sexual durante la pandemia la mayor parte de los estudios muestran que se ha visto afectada de dos maneras, explica Alberto Larraín, psiquiatra, académico de la Universidad Autónoma de Chile: "Un primer grupo -en torno al 40% de la población- manifiesta tener menos deseo sexual y menos interés en encuentros sexuales. Pero hay otro porcentaje -alrededor de 20%, uno de cada cinco parejas- que ha logrado tener relaciones más íntimas que lo que tenía antes de la pandemia".

Más estrés, menos deseo

Tal como explica Antonella Vallejo, psicóloga de Psyalive.com, la pandemia afecta la salud mental de muchas personas, por lo que la vida sexual no está exenta de las consecuencias de la incertidumbre, cambios en las prioridades y estilo de vida. "Hoy se ha presentado el desgano, cambios de humor, preocupación, entre otros", asegura.

En lo que se denomina "estrés de superviven-

cia" la respuesta del organismo es de constante sensación de lucha o huida. Lo único que importa es sobrevivir a la amenaza del virus. El cortisol es la hormona responsable de ese estado y cuando aumenta suprime o disminuye las funciones de las hormonas sexuales.

¿El placer? No es entonces una prioridad indican diversos estudios que revelan cómo eventos traumáticos a nivel social impactan en la salud sexual así como en el bienestar psicológico de muchas personas.

Por ejemplo, un estudio que investigó el efecto sobre los comportamientos sexuales femeninos del terremoto que ocurrió en Wenchuan, en la República Popular China el 12 de mayo de 2008, informó una disminución significativa en la satisfacción sexual. De manera similar, otra investigación informó diferencias en los comportamientos sexuales después del huracán Katrina en 2005 en los EE.UU. Y un estudio reciente de China en el período de Covid-19, demostró que la satisfacción sexual total y el índice de frecuencia disminuyeron por la pandemia.

En Chile un sondeo del Centro MiIntimidad, especializado en sexualidad, comprobó que la crisis sanitaria afectó la sexualidad masculina. En una encuesta a 170 hombres de edad promedio de 44 años, el 71,7% reconoció que su sexualidad se ha visto perjudicada. En tan-

to, el 25,3% reveló que su deseo había disminuido. El 19% presentó por primera vez en su historia sexual episodios reiterativos de eyaculación precoz y el 23,4% dificultad para mantener y lograr la erección.

Está demostrado, dice Larraín, que a medida que aumenta el estrés disminuye el deseo sexual. Hoy existe un alto impacto de estrés por diversos motivos: disminución del empleo, cuarentena, número de muertes, etc. "Es habitual que la población pueda presentar alteraciones dentro de sus relaciones de pareja", indica.

La Organización Mundial de la Salud proyecta un alza de las patologías de salud mental en torno a 30% por sobre lo que los países tenían. En Chile, explica Larraín, eso sería alrededor de cinco millones de habitantes sintomáticos y dentro de eso está la depresión y la ansiedad. Patologías que muchas veces hacen que las personas no tengan deseo sexual e incluso lo rechacen. "Eso es normal, de hecho, las alteraciones de la vida sexual es uno de los criterios para poder diagnosticar una depresión", indica.

Lo anterior hace difícil construir un ambiente íntimo con intención de compartir un encuentro sexual con el ser querido, dice Vallejo "por lo que la frecuencia será afectada, ya que no está la energía mental para explorar o disfrutar de placer, ya que predomina la tristeza o el llanto".

La vida sexual en las parejas es, de algún modo, un termómetro de las relaciones. Añade Edmundo Campusano, director de la Escuela de Psicología de la Universidad Mayor. Registra el tipo de vínculo, sus niveles de estabilidad, las distintas formas de cada uno de definir lo que espera de la pareja; la coherencia y alineamiento de su proyecto de pareja/familia. También depende, dice, de las condiciones contextuales que en esta se desarrollan, como "convivencia, hijos tuyos míos y nuestros, si viven solos o en casa de otros, entre otras cosas".

Demasiado juntos

En pandemia un aspecto común ha sido la restricción de la libertad, "algo que todos los seres humanos en general valoran mucho", señala Campusano. Y eso altera, genera más tensión y menos capacidad de distracción, lo que podría tensar la relación. Existe más posibilidad de fricciones diarias, que impactan en la intimidad. "Recordemos que el estado que más se asocia a una respuesta sexual satisfactoria es el estado de relajación, no de tensión".

Además la pandemia fue sinónimo de encierro y las parejas no están acostumbradas a estar todo el tiempo juntas, advierte Campusano. Muchas pasaron de verse solo por la mañana antes del trabajo, después al volver a casa y los fines de semana, a estar 24 horas al día, 7 días a la semana juntos.

Verse todo el día, dialogar y resolver el diario vivir en conjunto en plena pandemia, y al mismo tiempo perder la autonomía en la vida cotidiana, ha tenido efectos. "Antes llegabas a tu casa y conversabas con tu pareja del día, de-



jabas atrás la pega, pero esto ahora no ha sido posible, por cuanto los posibles focos de tensión y conflicto han sido mayores, trayendo posibles consecuencias en la vida íntima".

En pandemia, "se ha debido ser padres, pareja, trabajadores, cocineros, tener vida social, familiar, todo en el mismo espacio, y en muchos casos con muy pocos metros cuadrados, y con la angustia e incertidumbre del miedo a perder la salud, la vida y el trabajo, dos de los fundamentos de la calidad de vida y bienestar", acota Campusano.

Nuevas formas de vida sexual

Si el deseo y las ganas se las llevó el Covid-19, "no hay nada de qué avergonzarse", dice Larraín. Es un proceso normal producto del estrés actual, con temores o inquietudes que antes no se habían manifestado. Por ejemplo, si una de las dos personas de la pareja está saliendo podría ser normal "que tuviera miedo de contagiar a su pareja y no querer darle un

beso en la boca", aclara.

Vallejo señala que es fundamental comunicarse con el otro, confiar en que el compartir sirve para el entendimiento y estimular la contención necesaria. Para abordar una conversación relevante se debe buscar un tiempo y contexto adecuado que provoque disposición para expresar el pensamiento y la emoción. "También se pueden iniciar conversaciones con preguntas y declaraciones '¿me has visto más distante últimamente?', 'te quiero contar lo que me está pasando' o 'te he notado diferente conmigo', entre otras".

Otra clave es la exploración de nuevas formas de vida sexual, agrega Vallejo "que estimulen los nuevos cambios que vive la pareja".

Intentar explorar distintas posibilidades en relación a la vida sexual, puede ser dice Larraín, por ejemplo, partir por caricias o tratar de hacer juegos sexuales. "En caso de que no puedan estar en contacto, probar con video-

llamadas para realizar juegos eróticos, la idea es poder manifestar su cariño e ir incluyendo el ritmo de lo que necesita cada cual en el contexto de la relación".

Otro aporte, señala Campusano es que nunca es aconsejable tomar grandes decisiones en momentos de crisis, dado que estas quedan teñidas por las emociones intensas como miedo, rabia u otras, y quizás "pasada la tormenta, las cosas se ven de otro modo".

La pandemia de la enfermedad del coronavirus continuará afectando la vida. Y tal como la OMS resume la definición de salud sexual como el bienestar físico, emocional, mental y social de un individuo, continuarán las condiciones que impiden a muchas personas sentirse satisfechas con la actividad sexual, por eso "tener espacios y tiempo de intimidad, separar la vida de pareja de la de padres, de familia, de la laboral; tener espacio para cada uno también en lo posible", dice Campusano es prioritario. ●