



## **Conozca qué son la anorexia y bulimia sexual y si usted padece alguna de ellas**

### **Cómo tratar la anorexia sexual, un mal que puede derivarse de abusos en la infancia, pero que también puede darse en una relación rutinaria.**

La anafrodisia o anorexia sexual, un trastorno cada vez más frecuente en los consultorios médicos, es el bajo o mejor, nulo, apetito sexual.

Así como el paciente de anorexia nerviosa deja lentamente de ingerir alimentos, el anoréxico sexual rechaza cualquier posibilidad de tener relaciones sexuales reales, o si esporádicamente accede a estas, no las disfruta. Allí empieza su autodestrucción. Al bloquearse el apetito sexual, la frecuencia de relaciones íntimas se reduce de tal forma que puede extinguirse.

“Puede darse por causas fisiológicas, como la falta de estrógenos en la mujer y la de testosterona en los hombres. Pero tiene una connotación más que nada psicológica, basada en un temor al desempeño en el hombre, en una mala educación sexual, en abusos, violaciones, connotaciones religiosas y en creencias inadecuadas”, explica el psicólogo clínico y sexólogo Fernando Julián Calero de la Pava. En el fondo, agrega, “es una frigidez en la mujer y un temor al desempeño en el hombre”.

Al igual que la anorexia nerviosa, quien padece de anorexia sexual camufla sus síntomas con excusas y tácticas para evitar los encuentros, como acostarse más temprano, descuidar su apariencia, dedicarse obsesivamente a las actividades familiares o a las amistades y al cuidado de los hijos o nietos. Algunos comienzan a abusar de los sicofármacos, el alcohol u otras sustancias.

Tienen una percepción distorsionada de su cuerpo, rechazan su anatomía. Tienen pánico a sentir placer y hacen lo que sea para evitar que alguien se les acerque con una intención afectuosa o sexual. Sienten que fueron lastimados, rechazados, dañados o abusados, por lo que no intiman con otros ni consigo mismos y pueden, incluso, lastimarse.

Los encuentros sexuales esporádicos no los satisfacen, les provocan culpa. Suelen formar parte de familias poco afectuosas, con cuadros de adicción o conductas destructivas.

El tratamiento de este trastorno, cada vez más frecuente en consultas de psicólogos y psiquiatras, es un proceso largo y complejo, pero no imposible.



### Causas físicas

En general, los trastornos del deseo sexual pueden estar asociados a causas biológicas, como la testosterona baja. La falta de este estrógeno inhibe las ganas de sexo en la persona.

La fractura del pene, cuando se da el desgarramiento del músculo, hace que la recuperación no sea total y origine este problema.

En las mujeres, el vaginismo, cirugías genitales dolorosas y partos traumáticos pueden provocar la anorexia sexual.

El estrés produce la liberación de dos hormonas en el cerebro: norepinefrina y cortisol, ambas dificultan la activación del deseo sexual. El estar estresado no facilita la actividad sexual, la complica.

La anorexia sexual puede estar asociada además a otras patologías: depresiones, hipotiroidismo, trastornos obsesivos, o trastorno por estrés postraumático, como resultado de abuso o violación, cirugías mamarias o de otra región corporal, abuso de alcohol, entre otras.

### Consejos

Según Frauky Jiménez, sicoterapeuta de pareja, hay que evaluar si se trata de una anorexia sexual de causa primaria, es decir que la persona ha padecido este trastorno desde siempre, o secundaria, cuando la persona por algún evento y desde hace un tiempo evita las relaciones sexuales.

Es necesario un buen diagnóstico para descartar enfermedades asociadas como depresión, trastornos obsesivos o abuso de sustancias.

Se puede recurrir a un médico urólogo o ginecólogo, para descartar una causa fisiológica del problema. Existen, por ejemplo, las inyecciones de testosterona. O se trabaja en las disfunciones sexuales.

A algunas mujeres se les recomiendan ejercicios para relajarse. También hay gente anorgásmica, que no conoce su anatomía y el tratamiento va conducido a que aprenda a reconocer un orgasmo.



Cuando la persona ha sufrido abuso sexual, se trabaja en el trauma, hasta sacarlo, logrando que el deseo sexual salga a flote. En el caso de una educación religiosa castrante, se trabaja para vencer miedos y culpas en la persona y dejar atrás los tabús. Según el sexólogo Fernando Julián Calero de la Pava hay que tener una conciencia de que se padece ese trastorno. Aceptar que la sexualidad es algo tan sano, como el apetito alimenticio, no solo está dada para procrear, sino para disfrutarla..

Es recomendable usar técnicas de relajación y respiración para controlar la ansiedad. Los masajes son una forma de recuperar las sensaciones placenteras. Es bueno aprender técnicas que ayuden a modificar la imagen corporal, como yoga, bioenergética o sicoterapias vivenciales.

A quien padece este trastorno se le aconseja en lugar de evitar el encuentro, afronte la experiencia sexual, primero sin contacto genital y luego incluyéndolos poco a poco.

### **Test de la anorexia**

¿Es usted anoréxico (a) sexual?

1. ¿Siente pavor al placer sexual?
2. ¿Padece de miedo consistente al contacto sexual?
3. ¿Revisa obsesivamente contenidos sexuales (artículos, fotos, videos)?
4. ¿Le preocupa que otras personas sean todas unas 'bombas sexuales'?
5. ¿Inventa una apariencia física o tiene conductas autodestructivas para evitar encuentros sexuales?
6. ¿Tiene miedo o preocupación excesiva por enfermedades de transmisión sexual?
7. ¿Sufre de desesperación debido a su desempeño en la cama?
8. ¿Siente vergüenza o aversión de sus experiencias sexuales?
9. ¿Emite juicios o tiene actitudes demasiado rígidas sobre la conducta sexual?
10. ¿Su interés o inquietud alrededor de supuestas intenciones sexuales de otros es obsesiva?
11. ¿Cree que todas las personas que están a su alrededor quieren sexo con usted?
12. ¿Sus dudas sobre una sexualidad "normal" son tan reiterativas que ni siquiera lo dejan dormir?

Los anteriores interrogantes están basados en los propuestos por el terapeuta Patrick Carnes, en su libro 'Anorexia sexual: cómo vencer el odio a la propia sexualidad'. Si las respuestas a cinco o más preguntas son positivas, visite a un especialista, ya sea sexólogo, sicólogo o a un médico ginecólogo o urólogo, dependiendo de si la causa es psicológica o física.



## Bulimia sexual, el otro extremo

De igual manera que la anorexia nerviosa encuentra su compañero en la bulimia, la anorexia sexual está asociada a otro tipo de conducta compulsiva. Esta se caracteriza porque la persona que la padece lleva a cabo compulsivamente sus encuentros sexuales.

Aunque el comportamiento es el opuesto exacto, la raíz puede ser muy parecida, y es la ansiedad ante la intimidad.

La mayor parte de las relaciones que mantienen las bulímicas sexuales son esporádicas, encuentros de una noche, pero raramente suelen mantenerse a lo largo del tiempo, ya que ello podría dar lugar a compromisos sentimentales.

La persona que padece bulimia sexual suele sufrir fuertes ataques de ansia sexual, durante los cuales consume sexo en solitario o, en caso de posibilidad, en pareja o grupo, de manera ruda y desorbitada, seguidos de un gran sentimiento de culpabilidad, una sensación de angustia y la pérdida de control.

Suele alternarse con episodios de abstinencia o de muy poca actividad sexual, pero al poco tiempo vuelve a sufrir episodios de ansiedad.

Un ataque de ansia sexual consiste en desfogarse en un tiempo mínimo de la máxima cantidad de serotonina (hormona del placer) posible.

Los individuos con este trastorno se sienten muy avergonzados de su conducta e intentan ocultar los síntomas. Por ello suelen tener sus encuentros sexuales a escondidas o lo más disimuladamente posible.

Los episodios suelen planearse con anterioridad y se caracterizan, generalmente, por una rápida ingesta de porno o sexo simple, sin tener preámbulos ni conversación.

Al igual que la bulimia nerviosa, es una enfermedad multifactorial, es decir, que se da por el efecto de varios factores que pueden ser psicológicos, biológicos, familiares, genéticos, sociales y ambientales.

En muchos casos, antes de la bulimia se produce un evento estresante, como la muerte de un familiar o situaciones de demasiada presión.

Las experiencias traumáticas en la niñez y la juventud, como son los abusos sexuales o físicos, pueden ser otra de las causas de la bulimia sexual.

En el caso de la anorexia y la bulimia nerviosa estas también se relacionan con trastornos sexuales.



**Universidad del Valle**

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



La persona con bulimia nerviosa, por ejemplo, puede desarrollar una identidad sexual difusa y un intenso miedo al rechazo.

En el caso de las mujeres, la paciente lucha por brindar una imagen femenina perfecta. Si bien en algunos pacientes se observa anorgasmia (inhibición del orgasmo), también puede presentarse, hipererotismo y promiscuidad sexual.

Diario El País, página C6 y C7, Noviembre 1 de 2014

**Sala de  
Prensa**