

CONSIDERACIONES PSICOFISIOLÓGICAS SOBRE LA FATIGA SEXUAL



Consideraciones psicofisiológicas sobre la fatiga sexual

Erika Robles 18-0028

Lissania López 18-0336

Ignacio Fernández 17-0613

Karla Almanzar 16-1597

Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña

Estudiantes de Psicología

Escuela de Psicología

Facultad de Humanidades

Abstracto.

La fatiga sexual es considerada un factor que se interpone en el óptimo desempeño durante el encuentro sexual. Tiene distintas características como: cansancio, sentimiento de tristeza, vergüenza, falta de deseo sexual, etc. La fatiga sexual trae consigo consideraciones tanto psicológicas como físicas; en el caso de las psicológicas la más renombrada es el estrés; en el caso de las físicas se pueden nombrar algunas como impotencia sexual y cansancio crónico. Además, la fatiga sexual se puede evidenciar gracias a sus síntomas tanto a nivel psicológico como a nivel físico.

Abstract.

Sexual fatigue is considered a factor that interferes with the optimal performance during the sexual encounter. It has different characteristics such as: tiredness, feelings of sadness, shame, lack of sexual desire, etc. Sexual fatigue brings both psychological and physical considerations; in the case of the psychological ones, the most renowned is stress; in the case of physicals, some can be named as sexual impotence and chronic fatigue. In addition, sexual fatigue can be evidenced thanks

to its symptoms both psychologically and physically.

Palabras claves: causas, cuerpo, estrés, fatiga, mente, psicofisiología, salud, sexualidad, síntomas.

Keywords: causes, body, stress, fatigue, mind, psychophysiology, health, sexuality, symptoms.

La fatiga sexual se considera como un factor que se interpone en el óptimo y satisfactorio desempeño durante el encuentro sexual.

Sin embargo, la fatiga sexual abarca distintos aspectos y trae con ella consideraciones psicofisiológicas que se deben tomar en cuenta al momento de hablar de la misma.



¿Qué es la fatiga sexual?

Imagen 1. Fatiga sexual.

La fatiga sexual es una interferencia en las satisfacciones sexuales y está estrechamente vinculada con lo que es la disminución del apetito sexual.

Esta se caracteriza por un cansancio extremo, el cual desencadena diferentes estados emocionales como: tristeza, vergüenza y falta de deseo sexual. A su vez, estos distintos estados emocionales pueden desencadenar comportamientos problemáticos, como una disfunción eréctil en el caso de los hombres.

Consideraciones psicofisiológicas sobre la fatiga sexual.

-En algunos casos, las causas de la fatiga sexual giran en torno a **la salud mental**

y, en otros casos, las causas erradicaran en torno a **la salud física** de la persona.

El estrés y su influencia en la fatiga sexual.

Una de las causas relacionadas con la salud mental más común es **el estrés**. El estrés es un estado emocional que genera tensión física y es producido por una hormona llamada **Cortisol**. La psicóloga Fátima Servián nos explica que el Cortisol es denominada la “hormona del estrés” y las liberaciones de la misma, en grandes cantidades, provocan un estrés constante en la persona. El estrés fomenta una fatiga mental, impidiendo que se dejen de lado las preocupaciones, y provocando que se esquiven las fantasías eróticas necesarias para disfrutar del encuentro sexual, impidiendo de esta forma el deseo sexual de la persona afectada.

Agregando a esto, McFarland, (1953); Ross y Col., (1954); Fortuin, (1958) expresan que: “Es muy conocida la relación que existe entre el stress originado por factores psíquicos y físicos (como tensiones emocionales surgidas de inadaptaciones, problemas laborales, familiares, sociales, etc.) y la aparición de los más severos síntomas de la

fatiga, apareciendo graves perturbaciones tanto del metabolismo como del equilibrio neuroendocrino.”. Es decir, el estrés puede estar originado por diferentes motivos como problemas sociales abarcando trabajo y relaciones de afiliación; y por más simple que se vea un “problema de la vida diaria” puede ser la raíz de una dificultad mayor, no solo a la hora de mantener relaciones sexuales, sino también ser la raíz de problemas de salud.

Se ha estudiado que es una evidencia el hecho de que la sociedad actual ha mantenido al ser humano en un constante proceso de adaptaciones, las cuales, son factores que inciden en los niveles altos de estrés y que, a su vez, inciden en las causas de la fatiga sexual. Estos procesos constantes de adaptación han provocado que el hombre se le vea obligado a seguir unos comportamientos específicos que lo llevan al «cansancio». Este cansancio constante es un determinante psicofisiológico en distintos aspectos de la vida humana; dentro de ellos la fatiga sexual. Esto ha ocasionado que el ser humano tenga una perspectiva generalizada de «cansancio» frente a la vida; es decir, que “todo le canse o no le motive lo suficiente”.

Además, Rodríguez-Delgado (1975) comenta que: “El trabajo, tanto en el hombre como en la mujer, puede ser causa de stress, de cansancio y de fatiga.”. El trabajo es un factor que influye en la salud mental de los seres humanos y que origina altos niveles de estrés.

Por otra parte, otro afectado por el estrés es el sistema límbico. McLean (1952) nos explica que el sistema límbico utiliza la información exterior y detecta los estados intraorganísmicos, fisiológicos y metabólicos ocasionados por la fatiga incidiendo finalmente sobre la sexualidad.

En definitiva, el estrés es un estado que va a producir alteraciones de la respuesta sexual normal, y que, a su vez, dependerán de la intensidad y gravedad del mismo; pero también dependerá de la personalidad y del equilibrio emocional de la persona.

Aparte de que, la timidez, la emotividad, el cansancio y tantos otros factores integrantes del estrés, aumentan considerablemente el número de fracasos sexuales.

El factor psicológico es un punto completamente predominante en la fatiga sexual, ya que, al deseo sexual iniciar en la

mente es necesario no tener preocupaciones o sentimientos que alteren de manera negativa la actividad sexual.

Influencia de la frase «yo no puedo» en la fatiga sexual.

Esta expresión es considerada como un factor psicológico que incide en la fatiga sexual. La frase «yo no puedo» expresa una incapacidad personal en el plano de la actividad sexual, aunque también se asocia frecuentemente al fracaso en la vida profesional y social.

Normalmente, las personas que utilizan con frecuencia esta frase, se quejan de falta de intereses, de objetivos, de voluntad, de motivación, de amigos, de iniciativa, de creatividad, etc.

Esto ocasiona que al crearse esa predisposición de «yo no puedo hacer esto, yo no puedo hacer aquello», se genere un estado emocional de desánimo e incapacidad para realizar actividades; dentro de las cuales se encuentran las relaciones sexuales

Impotencia sexual en el hombre y fatiga sexual en la mujer. (Aspectos físicos)

Imagen 2. Impotencia sexual.

Por otro lado, las causas vinculadas a la salud física de la persona contribuyen al cansancio durante la intimidad; algunos



factores relacionados a esto son: la obesidad; la mala nutrición, problemas respiratorios, entre otros.

Cabe resaltar que, en nuestra sociedad, la impotencia sexual es considerada más como una vergüenza a ocultar que como una enfermedad o una situación seria que tratar. En la actualidad, la impotencia sexual es mucho más común en el hombre que en mujeres.

En el caso del hombre, la impotencia sexual puede presentarse de distintas formas:

1. Eyaculación precoz, la cual hace difícil y hasta imposible la relación sexual.
2. Erección débil e insuficiente.
3. Incapacidad para mantener la erección estable.

Además, la influencia del estrés y el cansancio, son factores determinantes de la fatiga sexual; además de que ocasionan

alteraciones en los mecanismos de erección, emisión y eyaculación.

En el caso de las mujeres, la página web médica MayoClinic (2018) nos comenta que algunos motivos para que se sientan fatigadas sexualmente, vinculándose a la salud física, giran en torno al hecho de que el deseo sexual varía naturalmente con el paso de los años.

La fatiga sexual en las mujeres coincide con el comienzo o el final de las relaciones o grandes cambios de la vida: como un embarazo, la menopausia o alguna enfermedad. También el efecto de algunos medicamentos, que se usan para tratar trastornos, puede provocar una disminución en el deseo sexual y provocar fatiga y desmotivación a la hora de la relación sexual.

Síntomas físicos y psicológicos de la fatiga sexual.

En cuanto a síntomas físicos de la fatiga sexual se nombran los siguientes:

- ✓ Cansancio crónico.
- ✓ Dolores musculoesquelético.
- ✓ Disfunción eréctil. (en el caso de los hombres).
- ✓ Eyaculación precoz. (en el caso de los hombres).

En cuanto a síntomas psicológicos, se nombran los siguientes:

- ✓ Irritabilidad.
- ✓ Sentimientos de frustración.
- ✓ Falta de concentración.
- ✓ Falta de deseo.
- ✓ Poca motivación.
- ✓ Culpabilidad.
- ✓ Ansiedad.
- ✓ Inseguridades.
- ✓ Preocupación constante.

Resumiendo, la fatiga sexual abarca muchos aspectos y no es un tema ligero. Esta trae consigo una amplia gama de consideraciones psicofisiológicas que se deben tomar en cuenta al momento de trabajar este tipo de situaciones.

Además, se evidencia que en la fatiga sexual hay una incidencia más psicológica que física, ya que, se nota que los síntomas y causas de la misma erradican más en un aspecto de origen mental.

Referencias

- “¿Que es la Neuropsicología?” extraído de la página web <http://www.cop.es/colegiados/O-01065/nps.html>
- “¿Qué es la neuropsicología y que hace un neuropsicólogo?” Universidad Internacional de Valencia VIU
- “¿Que es la Neuropsicología?” extraído de la página web <http://www.neuropsicologia.com.ar/la-neuropsicologia/>
- “La Neurobiología” S. Ramón y Cajal.
- “El papel de la neurociencia en la violencia de género” Conference: III Congreso para el estudio de la violencia contra las mujeres, At <http://www.congresoestudioviolencia.com/2012/articulo23.php>, Diciembre 2013
- Brook, M., Brieman, C. L., & Kosson, D. S. (2013). Emotion processing in Psychopathy Checklist - psicopatía evaluada: Una revisión de la literatura. *Clinical Psychology Review*, 33(8), 979-995. doi: 10.1016/j.cpr.2013.07.008
- Beaty, R. (21 de febrero de 2018). *BBC MUNDO*. Obtenido de [bbc.com: https://www.bbc.com/mundo/noticias-43089118](https://www.bbc.com/mundo/noticias-43089118)
- escobar alfonso, g.-g. (2006). creatividad y funcion cerebral. *mexico neurociencias*, 391.
- Julio Romero, r. u. (28 de marzo de 2018). *ondho*. Obtenido de [ondho.com: https://www.ondho.com/creatividad-y-hemisferios-cerebrales-son-conceptos-relacionados/](https://www.ondho.com/creatividad-y-hemisferios-cerebrales-son-conceptos-relacionados/)
- Kounius y jung-beeman, L. y. (24 de enero de 2017). *cuentos para crecer*. Obtenido de [cuentos para crecer.org: https://cuentosparacrecer.org/blog/el-cerebro-creativo-la-creatividad-desde-la-neurociencia/](https://cuentosparacrecer.org/blog/el-cerebro-creativo-la-creatividad-desde-la-neurociencia/)
- marta delgado, f. s.-f. (19 de enero de 2016). *REIDOCREA*. Obtenido de [ugr.es: https://www.ugr.es/~reidocrea/5-2.pdf](https://www.ugr.es/~reidocrea/5-2.pdf)
- paola andrea, m. e. (s.f.). *revista espacios*. Obtenido de [revista espacio.com: http://www.revistaespacios.com/a18v39n17/18391712.html](http://www.revistaespacios.com/a18v39n17/18391712.html)
- paola hurtado, m. e. (20 de enero de 2018). *revista espacios* . Obtenido de [revista espacios.com: http://www.revistaespacios.com/a18v39n17/18391712.html](http://www.revistaespacios.com/a18v39n17/18391712.html)
- veronica fernandez, f. s. (29 de mayo de 2016). *revista complutense de educacion*. Obtenido de [ediciones complutense: https://core.ac.uk/download/pdf/153334626.pdf](https://core.ac.uk/download/pdf/153334626.pdf)
- Añari, S. (2014). *Aspectos neuropsicológicos del trastorno obsesivo compulsivo*. Obtenido de <https://blog.sincrolab.es/2017/01/23/neuropsicologia-del-trastorno-obsesivo-compulsivo/>
- APA. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSMIV-TR (4th ed. rev)*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77823404003.pdf>
- González. (2008). Actualización neuropsicológica del trastorno obsesivo-compulsivo. *Neuropsicológica del trastorno obsesivo-compulsivo. Rev. Neurol*, 46 (10). 618-625.
- Ivarsson. (2008). Categorical and dimensional aspects of co-morbidity in

- obsessive-compulsive disorder (OCD). *Eur Child Adolesc Psychiatry* 2008, 17:20-31.
- Lopera. (2008). Funciones ejecutivas: aspectos clínicos. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 8 (1). 59-76.
 - Mancebo, M. (2008). Juvenile-onset OCD: clinical features in children, adolescents and adults. 118:149-159. *Acta Psychiatr Scand*, 118:149-159.
 - Mesulam. (2001). The human frontal lobes: Transcending the default mode through contingent encoding. *Principles of frontal lobes*, (pp.8-30).
 - Rasmussen. (2001). Epidemiología y rasgos clínicos del trastorno obsesivo-compulsivo. *Trastorno Obsesivo Compulsivo. Manejo Practico*, (3.ed., pp. 12-43).
 - Savage CR. (2001). hallazgos científicos e implicaciones terapéuticas. Trastorno obsesivo-compulsivo: manejo práctico. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Jose_Piqueras/publication/5385415_Neuropsychological_update_on_obsessive-compulsive_disorder/links/549ae2970cf2b803713715be/Neuropsychological-update-on-obsessive-compulsive-disorder.pdf.
 - Sher KJ, Frost RO, Otto R. (1983). Déficit cognitivo en las fichas compulsivas: un estudio exploratorio. Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_links&ref=000048&pid=S1516-4446200100060000900002&lng=en
 - Fontenelle L. (2001). Aspectos neuropsicológicos del trastorno obsesivo compulsivo. Volumen 23. Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462001000600009&script=sci_arttext
 - Savage CR. (2001). hallazgos científicos e implicaciones terapéuticas. Trastorno obsesivo-compulsivo: manejo práctico. *Neuropsychological-update-on-obsessive-compulsive-disorder.pdf*.
 - Jenike MA, Baer L. (1995). Trastorno obsesivo-compulsivo: Actualización neuropsicológica del trastorno obsesivo-compulsivo. Recuperado de <http://35.161.26.73/index.php/psicologia/article/view/10/9>.
 - FORTUIN, G. (1958). Phisieke arbeid en vermoeiheid (physical labor and fatigue).
 - Franco, F. S. (07 de Mayo de 2017). *La mente es maravillosa*. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/cortisol-la-hormona-del-estres/>
 - J.A. FLOREZ-LOZANO, A. M.-P.-F. (s.f.). *Consideraciones psicofiológicas sobre la fatiga sexual*. Obtenido de <file:///C:/Users/Escarlet%20Robles/Downloads/200631-Texto%20del%20art%C3%ADculo-268271-1-10-20100916.pdf>
 - J.M., R.-D. (1975). *Neurofisiología del cansancio de la vida*. Madrid: Edit. Karpos.
 - *Joya. Life*. (23 de Septiembre de 2015). Obtenido de <https://www.joya.life/blog/fatiga-en-la-intimidad/>
 - *MayoClinic*. (13 de Junio de 2018). Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/low-sex-drive-in-women/symptoms-causes/syc-20374554>

- **MCFARLAND, R. (1953).** Human factors in air transportation. Nueva York.
- **MCLEAN, P. (1952).** Some psychiatric implications of physiological studies frontotemporal portion of limbic systemn.(Algunas aplicaciones de estudios psiquiatricos y psicológicos a una porcion del lóbulo frontotemporal del sistema limbico).
- **ROSS, S. (1954).** Effects of fatigue and anxiety on certain psychomotor and visual functions. J. Appl. Psychol. Journal of Neuroscience, 119(6), 857-878. doi: 10.1080/00207450701590992
- Hastings, M. E., Tangney, J. P., & Stuewig, J. (2008). Psicopatía e identificación de expresiones faciales de emoción. Personalidad y diferencias individuales, 44(7), 1474-1483. doi: 10.1016/j.paid.2008.01.004
- Patrick, C. J. (1994). Emoción y psicopatía: Nuevos y sorprendentes descubrimientos. Psychophysiology, 31(4), 319-330. doi: 10.1111/j.1469-8986.1994.tb02440.x
- Raine, A. (2003, November 1). Anomalías del cuerpo calloso en individuos antisociales psicopáticos. Extraído de <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/207996>.
- Hoff, H., Beneventi, H., Galta, K., & Wik, G. (2009). Evidencia de Procesamiento Emocional Desviado en Psicopatía: Un estudio de caso de IRMF. International