

---

## La importancia del deseo en las relaciones sexuales

### **¿Qué es el deseo?**

El deseo es el interés en la actividad sexual. Te mueve a buscarla y hace que estés muy receptivo a todo lo relacionado con ella.

### **¿Cuándo puedo comenzar a experimentar el deseo?**

Aparece en la pubertad. Con la aparición de las hormonas sexuales te cambia el cuerpo y la forma en la que ves al compañero/a. Cada uno comienza a una edad diferente. Dentro de una misma clase, puede haber amigos que ya lo experimenten, y otros que tarden años en notarlo.

### **¿Es normal que esté continuamente deseando tener relaciones sexuales?**

En la adolescencia, las hormonas están a flor de piel. Se empieza a descubrir la belleza del cuerpo humano. Se experimenta mucha atracción corporal. Por esto es normal que notes continuamente este deseo, que no busca sólo las relaciones genitales, sino la interacción con toda la personalidad y el cuerpo del otro.

### **¿Si tengo mucho deseo significa que soy una persona que necesita mucha actividad sexual?**

Que notes el impulso sexual a todas horas no quiere decir que lo necesites continuamente. Pasa igual con la alimentación. Hay personas que tienen hambre a todas horas, pero saben que, por su bien y el de los demás, sólo deben comer en los tiempos, los platos y cantidad que su cuerpo pueda tolerar.

### **Si fuera por mí, no me despegaría físicamente de mi pareja. ¿Eso es bueno?**

En la adolescencia os estáis construyendo. Todavía no sois los adultos que llegaréis a ser.

Es bueno que estéis con la pandilla. Esa amistad os enriquece.

El deseo sexual puede llegar a transformarse en la necesidad continua de tener un orgasmo. Así, el otro sería un mero instrumento para alcanzarlo. Pero la persona que te atrae no puede ser reducida a un instrumento.

### **¿Y si el deseo me impide estar centrado en otras cosas?**

Hay adolescentes que lo notan mucho. La sexualidad debe enriquecer nuestra vida. Es una parte de nuestro yo que debe ayudarnos a ser mejores. Si notamos que en vez de eso, limita nuestra capacidad de estudio, de trabajo, o de estar atentos a los demás, tenemos que plantearnos [pedir ayuda a quien nos pueda aconsejar](#) bien (tutor,

padre, médico...), para no hacernos daño a nosotros mismos ni a los que nos rodean.

### **¿Cómo puede ser que tenga más deseo antes de estar con mi pareja, que después de haber conseguido estar juntos?**

Muchas veces nos hacemos un ideal de la persona que nos gusta, y nos enamoramos de eso. Pero puede pasar que, al conocer más, no desilusionemos. Tienes que pensar que todos tenemos defectos y que al otro le pasará lo mismo contigo.

### **¿Y qué pasa si mi pareja no siente tanto deseo como yo?**

Habitualmente, cada uno tenemos un ritmo vital. Es fundamental tener momentos de diálogo. Puedes expresar abiertamente lo que sientes. No te debes sentir forzado/a. Lo bueno es poder dar nuevos pasos juntos.

### **Lecturas recomendadas para padres**

- González Rico, N., Hablemos de sexo con nuestros hijos. *Styria*. Barcelona. 2006
- KidsHealth (Fundación Nemours): [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)
- Amor y sexo. + de 100 preguntas que te haces y los padres no saben cómo contestar". Fundación Desarrollo y Persona. Editorial CEPE. Madrid. 2018

---

**Fecha de publicación:** 31-10-2014

*Última fecha de actualización:* 07-04-2020

**Autor/es:**

- [Cristina García de Ribera](#). Pediatra. Centro de Salud "Rondilla II" Valladolid

