**Fecha de aparición**: 1 de septiembre de 2006
**Promedio de visitas diarias**: No registrado en la OJD
**Web**: http://www.nosotras.com

# Combate los efectos del síndrome sexual postveraniego

*¿Te sientes decepcionada o frustrada con tu relación sexual de pareja? El verano y las vacaciones pensaste que actuarían como un potente afrodisíaco que mejoraría tus relaciones sexuales con tu pareja pero al contrario de mejorarlo se han resentido más. Descubre qué hacer.*

Con la llegada de las vacaciones, muchas parejas esperan resolver -con la ayuda del sol en la piel, la ropa ligera y algunas copas de vino- problemas como la falta de deseo, la dificultad para alcanzar el orgasmo, la eyaculación precoz, la falta de imaginación y la monotonía en las relaciones.

Sin embargo, el verano no surte los efectos benéficos que de él se esperaban porque los problemas sexuales nada tenían que ver con el stress ni con la falta de tiempo debido al trabajo, ni siquiera con el cansancio del día a día.

Las causas de las malas relaciones sexuales en parejas estables son bastante más complejas. "Hay que buscarlas más bien en las luchas de poder en las que se enzarzan con frecuencia, en la ausencia de proyectos en común, en el intento de menospreciar al otro con tal de sentirse uno mismo menos insignificante, en la intromisión de terceras personas, en la falta de autoestima, en el miedo a dejar ver deseos y comportamientos que tal vez el otro no admitiría, en el simple desamor...", comenta Esteban Cañamares, sexólogo de Marqueze.net.

Y es que el verano por sí solo es incapaz de solucionar estos problemas de fondo. El primer paso para solucionar el problema es consultar a un profesional de la salud psicológica y sexual para descubrir las raíces de la insatisfacción sexual. Cañamares explica que acudir a un profesional "es una buena decisión si es de mutuo acuerdo, y si no se acude a consulta con deseos de buscar un culpable y una víctima, sino con deseos de entender en qué debe cambiar cada uno para contribuir a la solución del problema común".