

---

## AMOR, DESEO, SEXUALIDAD Y SALUD MENTAL

---

### José Manuel Bertolín-Guillén

Doctor y Licenciado en Medicina y Cirugía; Médico Especialista en Psiquiatría;  
Licenciado en Psicología.

jmbertolin@comv.es

<https://orcid.org/0000-0001-8934-8051>

### Resumen

La presente aportación versa acerca del amor y el deseo sexual, así como de su escasamente documentada neurofisiología; también, de sus relaciones con la salud sexual y la mental, que incluye esta última los trastornos mentales, del comportamiento y del neurodesarrollo. Estas cuestiones se abordarán sucintamente desde una perspectiva eminentemente científica. Se han escrutado varios repertorios bibliográficos electrónicos cualificados internacionales y nacionales, sin pretender una imposible exhaustividad. Se constata que la información de calidad al respecto es extremadamente limitada, heterogénea y a menudo subjetiva o con sesgos deficientemente controlados. Según los hallazgos,

resultan probables las diferencias psicofisiológicas para el amor y el deseo según sea el sexo y género de las personas, lo que sucede igualmente cuando concurren psicopatologías. El mecanismo regulador de la excitación sexual es complejo en sus correlatos neuronales y todavía son inciertas las bases neurofisiológicas correspondientes. Los trastornos mentales con influencia potencialmente más distorsionadora sobre el amor y el deseo sexual son los del estado de ánimo y, obviamente, los parafílicos. Se necesita investigar más y con mayor rigor acerca de la psiconeurobiología subyacente a estas cuestiones usuales.

**Palabras clave:** Deseo sexual; Género; Neurofisiología; Psicopatología; Sexo; Sexualidad.

## Abstract

The present contribution is about love and sexual desire and their relationship with sexual and mental health, what includes the latter mental, behavioural and neurodevelopmental disorders. All these issues will be succinctly addressed from an eminently scientific perspective. Several qualified national and international electronic bibliographical indexes have been examined without intending an impossible exhaustiveness. It is established that quality information on this regard is extremely limited, heterogeneous and frequently subjective or with poorly controlled bias. As a result of our findings, the psychophysiological differences for love and desire according to people's sex and gender are likely to occur as it also happens when psychopathologies come together. The sexual arousal regulator mechanism is complex in its neural correlates and the corresponding neurophysiological basis are still uncertain. The mental disorders with a potentially more distorting influence on love and sexual desire are those related to mood and, obviously, paraphilic disorders. Further rigorous research on psychoneurobiology underlying this usual matters is needed.

**Keywords:** Gender; Neurophysiology; Psychopathology; Sex; Sexual desire; Sexuality

## Introducción

Se tratará seguidamente de manera sintética y sucinta el conocimiento científico acerca de los contenidos conceptuales polisémicos del amor y el deseo sexual, tan consustanciales con las personas. Los resultados de la mayoría de las investigaciones publicadas son, en realidad, siquiera preliminares y tan limitados y heterogéneos como de escasa calidad. En muchos estudios encontrados predominan las hipótesis (1), no las evidencias empíricas. Son numerosas las interpretaciones, muchas de las cuales son pseudocientíficas, como las psicoanalíticas (2). Abundan asimismo las propuestas de modelos más o menos integradores (3).

Se hará referencia en esta aportación a la salud sexual, según es considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) desde hace años. Se abordará también la influencia de la psicopatología según la CIE-11 para las Estadísticas de Mortalidad y Morbilidad, de la OMS y asimismo las intervenciones terapéuticas pertinentes para mejorar la salud mental y que podrían influir, por lo general indirectamente, sobre la salud sexual. Como relativa contextualización conviene tener presente los documentos técnicos institucionales de la *World Association for Sexual Health* en su declaración sobre el placer sexual (4), así como su declaración sobre los derechos sexuales (5).

El amor es fuente de satisfacción, pero también puede serlo de estrés. Es un estado emocional complejo y difícil de definir, que posee su propia motivación fisiológica (6). Se entenderá aquí por amor, de acuerdo con el Diccionario de la Lengua Española, de la Real Academia, el sentimiento de afecto, inclinación y entrega a otros.

Por deseo sexual, excitación o libido, el impulso psíquico correspondiente. Por sexualidad, que es componente vital en el reino animal, el apetito relativo al sexo y propensión al placer sensual. Por género, el grupo al que pertenecen los humanos de cada sexo, entendido ese grupo desde un punto de vista sociocultural y no exclusivamente biológico. Y por psicopatología, en conformidad con la vigente CIE-11, el estudio clínico de los trastornos mentales, del comportamiento y del neurodesarrollo.

## Métodos

La presente es una investigación cualitativa, no una revisión bibliográfica convencional narrativa o sistemática, que ha sido estructurada en torno a tres epígrafes en que se pueden enmarcar la mayoría de los hallazgos, y que se denominarán: 1. “Amor y deseo sexual”; 2. “Salud sexual y salud mental”; y 3. “Eventuales intervenciones terapéuticas”. La contribución se fundamenta en el examen de varios repertorios bibliográficos electrónicos cualificados, principalmente PubMed e ÍndICES CSIC, sin rango de fechas. Con las palabras clave *sexuality* y *mental health*, hasta diciembre de 2023 se obtienen N= 21 651 registros; y N= 298 con *love* y *sexual desire*. Las búsquedas han sido adaptadas al repertorio español. De todos los registros hallados más algún otro que se ha adicionado por su interés, se han recopilado N= 70 referencias cualificadas, que cubren las necesidades informativas de esta aportación.

Las cuestiones que se van a abordar son, por lo general, usuales y cotidianas, afectan a todas las personas y conllevan innumerables subjetivismos y apriorismos, no siempre autorreconocidos. Sin embargo, el

enfoque de esta contribución pretende ser eminentemente científico y de adecuada calidad, lo que apoya la selección de las conclusiones teórico-científicas cualitativas actualizadas que se recopilan al final.

## Resultados y discusión

### Amor y deseo sexual

En la mayoría de las relaciones románticas amor, deseo y sexo están entrelazados (7). En el amor que no sea necesariamente “romántico” o “platónico” puede decirse de modo general que el varón desea o está dispuesto a tener sexo con mujeres con tal que éstas ostenten ciertas características, mientras que la mujer no suele fantasear o desear sexualmente a un hombre si no hay amor previo. Parece que para muchos hombres el sexo puede conducir al amor mientras que para la mayoría de mujeres no puede haber sexo sin amor. ¿Son éstas meras creencias más o menos arraigadas y populares, o son realidades?

Lo mismo cabe preguntarse sobre el modelo tradicional de que los hombres compiten y las mujeres eligen. Existe igualmente la creencia generalizada de que cuando son las mujeres quienes proponen actividad sexual, lo habitual es que lo consigan, lo que no es esperable a la inversa. No resulta fácil responder correctamente a estas y parecidas cuestiones sin caer en subjetivismos y fantasías, aunque parece bien aceptado por la comunidad científica que, en conjunto, los hombres experimentan más deseos sexuales que las mujeres (8).

Enamorarse provoca cambios hormonales transitorios, algunos de los cuales parecen específicos de cada sexo (9). Como correlato bioquímico del amor romántico se ha