



En Consulta

Por Laura Beatriz Zaita Arjona  
Foto: Tomada de Internet

EN un mundo que a menudo confunde el deseo con el amor, persisten las miradas sobre aquellos que, sin estar quebrados, son señalados por el resto como portadores de un vacío. Esa vivencia porta un nombre que aún genera resistencias: la asexualidad. Quienes se identifican con ella poseen una forma plena de habitar los afectos, tejiendo vínculos profundos y una intimidad ajena al ruido social. Sin embargo, tales individuos enfrentan a diario barreras de incompreensión, alimentadas por un relato cultural que erige el sexo como eje incuestionable de la vida adulta. Adentrarse en esta temática demanda, pues, un ejercicio de escucha y reflexión, en pos de descubrir que el mapa afectivo humano es más amplio de lo que nos han hecho creer.

#### DESMONTAR EL EQUÍVOCO : QUÉ ES (Y QUÉ NO ES) LA ASEXUALIDAD

Para desarticular los prejuicios, conviene fijar un punto de partida conceptual. Según la Asociación para la Diversidad Afectivo-sexual y de Género en Ciencia, Tecnología e Innovación (PRISMA), la asexualidad es una orientación sexual caracterizada por no sentir atracción sexual hacia otras personas, o no percibirla de forma normativa. Por su parte, la Red para la Educación y Visibilidad de la Asexualidad (AVEN) precisa que no debe equipararse al celibato —una decisión individual—, a la condición asexuada —del orden biológico— ni a una postura antisexual de corte ideológico.

En otro orden de importancia, es menester deslindar varios conceptos que a menudo conducen a malentendidos. En primer lugar, se debe distinguir entre atracción y acción. De acuerdo con Beatriz Aday Vila, especialista en Psiquiatría Infantil, un sujeto asexual que es capaz de mantener relaciones sexuales por curiosidad, por complacer a la pareja, para buscar un embarazo o por mero placer físico, sin que ello suponga experimentar esa «hambre» sexual dirigida a alguien en concreto.

En segundo lugar, es preciso separar atracción sexual de atracción romántica: muchos de estos individuos sienten esta última —explicó— por lo que pueden enamorarse, desear una pareja, casarse o compartir un proyecto de vida sin que el sexo funcione como motor de la relación. Este principio, conocido como Modelo de Atracción Dividida (SAM), muestra que ambas dimensiones operan de forma independiente. Por tanto, es posible encontrar asexuales arománticos (sin atracción sexual ni anhelo de vínculos románticos), asexuales birrománticos (sin atracción sexual, pero capaces de enamorarse de sujetos de más de un género) o asexuales heterorrománticos (sin atracción sexual, aunque con inclinación romántica hacia el género opuesto).

Finalmente, resulta imprescindible diferenciar la libido de la atracción: la primera es un impulso biológico, una suerte de «voracidad» fisiológica, mientras la segunda determina hacia quién se dirige ese impulso. De ahí que numerosos asexuales posean dicho apetito sexual sin orientarlo hacia otros,

#### DE LA INTROSPECCIÓN AL ESPECTRO ASEXUAL: IDENTIDADES Y Matices

El descubrimiento de la asexualidad suele ser un proceso gradual de introspección y autoconocimiento que se despliega a lo largo de años. Así, quien, en determinado momento, perciba que el término describe su experiencia vital y le otorga serenidad interior es libre de acogerse a él con plena legitimidad. No obstante, esa autodefinición no supone una realidad uniforme, pues, lejos de ser una casilla monolítica, la asexualidad abarca una amplia gama en la que conviven diversos niveles, subtipos y matices.

Según Aday Vila, el espectro asexual —a menudo denominado Espectro Ace— constituye un territorio diverso que se extiende entre la alosexualidad —personas que sienten atracción sexual de forma habitual— y la asexualidad. Para comprender su arquitectura, se deben abordar las grandes categorías que definen las condiciones o la frecuencia con que surge la atracción y, después, los matices más específicos que enriquecen este mapa.

«En la base se asientan tres pilares. La asexualidad en sentido estricto engloba a quienes no presentan atracción sexual hacia ningún género en ninguna circunstancia. Junto a ella se ubica la gris-asexualidad, que designa a aquellos que muestran atracción de manera esporádica, con intensidad apenas perceptible o solo en contextos tan particulares que escapan a otras clasificaciones. Completa este núcleo la demisexualidad, en la que la atracción sexual solo aflora tras forjarse una conexión emocional significativa; antes de esa conexión, simplemente, no existe».

De esos ejes centrales se ramifican identidades más específicas que, según la especialista, iluminan dinámicas particulares de la atracción. Por ejemplo, la frayssexualidad describe la atracción que surge hacia sujetos poco conocidos y se desvanece conforme el lazo emocional se consolida. La lithosexualidad (o akoi-sexualidad) integra a quienes sienten atracción sexual hacia otros, pero no desean que sea correspondida; pues, si ello ocurre tiende a disolverse. En la reciprossexualidad, en cambio, la atracción sexual solo se activa cuando se percibe que el otro alberga el mismo sentimiento. Por último,

en el aceflux la intensidad o la naturaleza de la asexualidad fluctúan, de modo que es posible transitar desde una asexualidad plena hasta experiencias más cercanas a lo gris-asexual.

#### FALSEDADES QUE PERSISTEN

Pese a los avances en la visibilidad de las orientaciones no normativas, la asexualidad sigue siendo blanco de un entramado de mitos que distorsionan su comprensión. Tal como señaló Aday Vila, uno de los más recurrentes y dañinos es aquel que atribuye dicha orientación a una causa médica o traumática. La realidad, insistió, es otra: «no constituye una disfunción sexual ni una fobia. Si bien algunas personas pueden perder el interés sexual tras una mala experiencia, para la gran mayoría de la comunidad, esta es su forma natural de ser y no les genera angustia clínica. No hay, por tanto, nada que curar, pues no se trata de una enfermedad».

De igual manera, opera la creencia que dibuja a los asexuales como seres fríos, emocionalmente limitados o incapaces de amar, y de ahí se infiere, erróneamente, que todas ellas son arománticas. Para contrarrestar tal suposición, la experta resaltó que basta recordar el SAM, pues la capacidad de sentir cariño, empatía y amor no depende de la pulsión sexual.

Otra idea arraigada sostiene que el asexual aún no ha encontrado a quien despierte su deseo. «La típica sentencia “ya se te pasará cuando conozcas a alguien especial” resulta tan desacertada en este caso como lo sería decirlo para un homosexual. La orientación no es una fase de espera, sino una disposición interna. Por tanto, la llegada de alguien nuevo no cambia la estructura de cómo alguien experimenta (o no) la atracción».

Por último, pervive la idea de que todos los asexuales sienten aversión al sexo, lo cual es un equívoco, pues, como se dejó entrever con anterioridad, puede ser practicado en condiciones específicas. Al respecto, la especialista puntualizó que existen personas sex-favorables, que disfrutan del acto por placer físico, conexión con la pareja o curiosidad; sex-indifferent, para quienes no es ni atractivo ni repulsivo—podrían practicarlo si su pareja lo desea, pero no suelen buscarlo por iniciativa propia—; y sex-repulsed, que manifiestan incomodidad o un rechazo absoluto.

#### CLAVES TERAPÉUTICAS PARA AFRONTAR LA INCOMPRENSIÓN

Frente a los desafíos para la salud mental que pueden enfrentar los individuos asexuales, la terapia ofrece un espacio donde la confusión se transforma en autoconocimiento. Según Aday Vila, mediante la ayuda profesional, el individuo aprende a normalizar su experiencia y descubre que el malestar no nace de una falla personal, sino del choque entre su esencia íntima y las expectativas del entorno. Es capaz, también, de nombrar esa sensación de «extranjería», lo que reduce la ansiedad que alimenta la incertidumbre.

No encajar —señala la doctora— supone despedirse de una imagen idealizada que la sociedad o la familia proyectan. El abordaje terapéutico acompaña las fases de duelo: la negación y la negociación, donde el paciente intenta forzarse a pertenecer; la ira y la tristeza, que permiten reconocer el dolor que provoca la exclusión; y, finalmente, la aceptación, momento en que se deja de luchar contra el hecho de ser diferente para construir una vida auténtica.

De igual modo, sostuvo que se aplica un reencuadre cognitivo. En el mismo se analizan los supuestos modos de actuar y se cuestiona su validez, mientras se avanza hacia la identificación de valores propios, separando los heredados de los elegidos, para que cada uno decida con libertad qué normas conservar y cuáles desechar.

En conclusión, relacionarse con miembros de la comunidad asexual exige, ante todo, mostrar apoyo, comprensión y respeto. A juicio de la experta, resulta crucial evitar cualquier sugerencia médica y, en su lugar, aceptar la etiqueta que la persona elige para sí misma —lo que legitima su vivencia— y aprender a valorar otras geografías de la intimidad, como la conexión intelectual, la sintonía emocional o el compromiso compartido, sin deducir de la ausencia de deseo frialdad afectiva alguna. A ello se suma la importancia de normalizar el tema para evitar que el silencio incómodo o el exceso de cuidado sitúen al sujeto en una vitrina de rareza. Desterrar los estereotipos implica renunciar al afán de corregir y optar, en cambio, por honrar un modo distinto de ser, de sentir y de vivir.

# Una mirada íntima a la asexualidad