

Deseo sexual desigual en la pareja: cuando uno quiere más que el otro

Uno de los dos quiere más contacto sexual de lo que el otro puede o quiere dar. Esa diferencia **es una de las áreas más silenciadas de las parejas largas**, y no porque sea rara, sino porque hablar duele. Aquí se puede hablar sin romper.

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 15 de julio de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

La diferencia que no se nombra

En alguna parte del recorrido de casi toda pareja aparece una diferencia en el deseo sexual. Uno quiere más, el otro menos. A veces es constante; a veces va y viene. La diferencia no es un defecto ni de uno ni del otro. Es un dato del sistema, no un veredicto.

Lo que convierte la diferencia en problema no es la diferencia misma, sino la forma en que se gestiona el silencio. Cuando el silencio crece, el que quiere más se siente rechazado, deja de pedir, acumula frustración. El que quiere menos se siente culpable o presionado, evita el contacto, acumula defensas. Los dos cargan solos.

Salir del silencio sin romper

La conversación directa no arregla por sí sola, pero el silencio empeora siempre. Lo que no se nombra crece. Y cuando crece, deja de importar el deseo: importa la distancia.

El trabajo no es 'convencer al otro' ni 'ceder siempre'. Es construir un vocabulario compartido sobre lo que cada uno siente, lo que necesita, lo que puede ofrecer. Donde no se llega, se negocia. Donde no se negocia, se queda con honestidad, no con resentimiento.

El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

PENSAMIENTO 1 · RECHAZO

"Cada vez que no quiere, me siento rechazado, como si no le importara a ella/él."

Traducción: La no-disponibilidad sexual de tu pareja no es sobre ti. Muchas causas no tienen que ver contigo: cansancio, hormonal, emocional, medicación, historia personal, etapa vital. Tu pareja no te está rechazando; te está informando de un estado.

PENSAMIENTO 2 · OBLIGACIÓN

"Si mi pareja quiere, debería hacerlo aunque no tenga ganas. Es mi deber."

Traducción: El sexo por obligación se agota rápido y deja resentimiento en los dos. El consentimiento pleno no admite 'me obligo por amor'. Hay otras formas de intimidad que no son coito y que sostienen la pareja mientras se reencuentra el ritmo.

PENSAMIENTO 3 · FRECUENCIA ÚNICA

"Hay una frecuencia correcta de sexo. Si no la tenemos, la relación está mal."

Traducción: No hay frecuencia 'correcta'. Hay frecuencia que ambos pueden sostener, y la definición cambia con la etapa (estrés, salud, crianza, trabajo). La medida útil es: ¿los dos podemos vivirla sin resentimiento acumulándose?

PENSAMIENTO 4 · EVITACIÓN

"Si hablamos del tema, vamos a terminar. Mejor lo dejo."

Traducción: La evitación tiene un tope. La herida crece. Hablar del tema con cuidado no es terminar —es ajustar—. Si hablar del tema activa explosión en la pareja, se hace con acompañamiento profesional. No hay que negociar solos bajo riesgo.

PENSAMIENTO 5 · YO EL PROBLEMA

"Soy yo el problema. Algo en mí no funciona."

Traducción: Una diferencia en el deseo no es una patología. Es información sobre dos sistemas que están desincronizados. La pregunta útil es: ¿qué cambió, qué necesita cada uno, qué podemos ajustar?

Tu tarjeta-ancha y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

TU TARJETA-ANCLA

***"el deseo desigual no es un defecto. Es un dato
que necesita conversación, no culpa."***

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

CUÁNDO	QUÉ HACER
Día 1	Sin hablar con tu pareja hoy, escribe en privado qué sientes al notar la diferencia. Sin filtro. Léelo solo tú.
Día 2	Escribe cuándo empezó la diferencia (si puedes situar) o qué eventos la acentuaron. Hechos, no interpretaciones.
Día 3	Identifica una cosa concreta que tu pareja sí disfruta hacer contigo. Sin escala, sin juicio. Es una pieza que sí está.
Día 4	Si la conversación con tu pareja es posible, propone un momento neutro para hablar. Fuera de la cama, fuera del conflicto. Solo 'me gustaría que pudiéramos hablar de cómo nos sentimos con esto'.
Día 5	Reconoce una manera en que ya te estás adaptando a la diferencia. Pequeña, diaria. Eso también es autoría compartida.
Día 6	Haz algo que cuide la conexión sin sexo: cena, caminata, conversación sin pantallas. El vínculo sostiene cuando la frecuencia Sexual no es la misma.
Día 7	Mira atrás. No si 'resolvieron el tema', sino si pudiste hablar o pensar sin saturarte de culpa. Eso ya es regulación.

Herramienta: la conversación posible (~30 min)

Esto se queda solo en tu dispositivo (a menos que decidas compartirlo). Es entre tú y tu pareja en el formato que elijan.

CINCO PASOS CRONOMETRADOS (CADA UNO POR SEPARADO, ANTES DE JUNTARSE)

- 1 Paso 1 · Lo que yo siento.** Escribe tres frases concretas sobre lo que te pasa con la diferencia. Sin culpar, sin acusar. 5 minutos.
- 2 Paso 2 · Lo que necesito.** Tres frases sobre qué necesitarías para sentirte bien con la intimidad actual. Concreto, no ideal. 5 minutos.
- 3 Paso 3 · Lo que temo pedir.** Una frase sobre algo que te cuesta pedir. Escríbelo sin presentarlo todavía. 3 minutos.
- 4 Paso 4 · Lectura cruzada.** Cuando los dos hayan escrito, intercambien las listas 1 y 2. Lean sin responder. Dejen descansar 24 horas. No hay fecha para hablar todavía.
- 5 Paso 5 · La conversación.** Pasada la calma, propongan 30 minutos sin pantallas, fuera de la cama, sin alcohol. Cada uno lee su lista 1. Luego, en orden, comparten la lista 2. Terminen sin pedir respuesta, solo escucha.

PASOS PARA HACERLO BIEN

- 1 El 'yo' y el 'tú'.** Hablar de cómo te sientes ("yo siento"), no de cómo es el otro ("tú siempre..."). La diferencia es estructural.
- 2 Sin decisiones en la conversación.** La conversación no arregla. Plantea. Las decisiones se toman después, con cabeza fría.
- 3 Si la conversación escala.** Si sube el tono, se para. Se busca un profesional (terapeuta de pareja). No se negocia bajo presión emocional.
- 4 Anclaje.** Tarjeta con la frase-áncla. Para releer cuando la frustración vuelva a empujar al silencio o al reproche.

LA FRASE QUE TE LLEVÁS

"el deseo desigual no es un defecto. Es un dato