

## *La “recesión sexual”: entre la metáfora cultural y la transformación del deseo*



*Lic. Aldana Lichtenberger. Doctora en Psicología, Sexóloga clínica, Especialista en Terapia de aceptación y compromiso (ACT) y Psicoterapia Analítico Funcional (FAP). - Institución: Centro Argentino de Terapias Contextuales (CATC) [aldanalichtenberger@gmail.com](mailto:aldanalichtenberger@gmail.com)*

*Lic. Federico Rinaldi. Psicólogo TCC. Sexólogo clínico. Terapeuta de parejas. Miembro de la Comisión Directiva de la SASH. Director del equipo PSISYP – Sexualidad y Pareja. Co-director del curso de Sexología Clínica en Fundación Foro.*

En la última década, el término “recesión sexual” (sex recession) se instaló en el debate público como una explicación aparentemente simple para un fenómeno complejo: la disminución de la actividad sexual en varios países industrializados. Sin embargo, esta etiqueta, nacida más en el periodismo que en la ciencia, corre el riesgo de simplificar en exceso un conjunto de transformaciones demográficas, sociales, económicas y neuroconductuales que redefinen la sexualidad contemporánea.

Este artículo propone un análisis crítico del concepto, revisando la evidencia empírica disponible, sus limitaciones metodológicas y las hipótesis más relevantes que podrían explicar por qué, más que una recesión, estamos asistiendo a

una reconfiguración del deseo sexual y de los modos de vincularse.

### 1. Un término con origen mediático

La expresión “sex recession” se popularizó a partir del artículo de Kate Julian (2018) en *The Atlantic*, que compiló datos de encuestas demográficas y estudios sociológicos para plantear que las generaciones jóvenes tenían menos sexo que sus predecesoras. La metáfora, tomada del lenguaje económico, ofrecía una narrativa clara y cuantificable en un terreno donde los cambios son difusos: el deseo, la intimidad y el placer.

Su atractivo mediático fue inmediato. Sin embargo, el término no tiene un correlato técnico en la literatura científica: no existen criterios estandarizados para definir una “recesión” sexual

ni consensos sobre qué indicadores deberían incluirse (frecuencia, deseo, satisfacción, prácticas). En este sentido, la noción funciona más como una metáfora cultural que como una categoría analítica.

## 2. Evidencia empírica: tendencias a la baja

Los estudios más citados sí confirman una tendencia descendente en la frecuencia sexual promedio, al menos en ciertos contextos:

- Twenge, Sherman y Wells (2017) analizaron datos del *General Social Survey* (1989–2014) y hallaron una reducción significativa (~9 encuentros sexuales menos por año) en comparación con fines de los noventa, incluso en personas casadas o convivientes.
- Ueda et al. (2020) reportaron un aumento en la proporción de personas sexualmente inactivas —especialmente entre varones de 18–34 años y mujeres de 25–34— asociado a factores como desempleo, bajos ingresos y convivencia prolongada con progenitores.
- En Asia oriental, las cifras son aún más pronunciadas: el *National Institute of Population and Social Security Research* (2022) informó que el 50 % de los jóvenes adultos japoneses nunca tuvo relaciones sexuales, y casi un cuarto de las parejas casadas llevaba más de un año sin actividad sexual.

En Corea del Sur, distintos informes sociales y medios de comunicación han descrito un fenómeno de retraimiento afectivo asociado al estrés laboral y la precarización económica, aunque la evidencia empírica sobre su impacto sexual sigue siendo limitada.

El fenómeno no es homogéneo: los descensos varían según edad, género, clase social y contexto cultural. Los datos, aunque sólidos en su tendencia, no alcanzan para hablar de una “crisis sexual global”.

## 3. Limitaciones conceptuales y metodológicas

El uso indiscriminado del término “recesión sexual” plantea varios problemas analíticos:

- Definiciones imprecisas: Las encuestas rara vez especifican qué se entiende por “sexo”, invisibilizando prácticas no coitales o relaciones no heterosexuales (Smith, 2006).
- Sesgos muestrales: Los estudios disponibles se concentran en Estados Unidos, Reino Unido y Japón, con escasa evidencia en América Latina, África o Medio Oriente.
- Reduccionismo cuantitativo: Medir únicamente la frecuencia ignora dimensiones esenciales como deseo, satisfacción, consentimiento o sentido subjetivo de la experiencia (Julian, 2018).
- Falta de perspectiva contextual: Los cambios tecnológicos, las transformaciones de género, las nuevas formas de vínculo y el impacto de la pornografía digital no pueden reducirse a un simple “menos sexo”.

En síntesis, la noción de recesión no describe adecuadamente la complejidad del cambio, y corre el riesgo de patologizar un proceso de adaptación cultural.

## 4. Cambios estructurales: del síntoma al ecosistema del deseo

La evidencia empírica apunta a un desplazamiento del deseo más que a su desaparición. Varios factores convergen en esta reconfiguración:

- Transformaciones socioeconómicas: el retraso en la independencia económica y en la formación de pareja reduce las oportunidades de intimidad (Ueda et al., 2020).
- Nuevas dinámicas de gratificación: la pornografía y el entretenimiento digital ofrecen placer inmediato y predecible, alterando los circuitos de recompensa dopaminérgica (Prause & Pfaus, 2015) y

desvinculando la excitación del encuentro real.

- Cambios en los valores y prioridades vitales: el aumento de la autoexigencia y la cultura de la productividad desplazan la energía erótica hacia logros instrumentales.
- Complejización del escenario vincular: mayor diversidad de identidades, vínculos no normativos, redefinición de la monogamia y ampliación del consentimiento transforman el significado social del sexo.
- Dimensión psicológica: la sobreexposición a estímulos virtuales, junto con el aumento del estrés y la ansiedad, puede modular la respuesta sexual y alterar el deseo espontáneo (Fisher et al., 2016).
- Los roles de género tradicionales y las expectativas sobre la masculinidad y la femineidad influyen en la actividad sexual y en el significado subjetivo del deseo. Diversos estudios muestran que las creencias rígidas sobre los roles de género se asocian con menor satisfacción y menor comunicación sexual (Sanchez, Moss-Racusin, Phelan, & Crocker, 2012; Mark & Lasslo, 2018). A la vez, una menor conformidad con los modelos tradicionales —por ejemplo, en personas con rasgos andróginos o identidades menos normativas— se vincula con patrones distintos de motivación y frecuencia sexual, mediados por factores relacionales y de contexto (Lippa, 2009; Peterson & Hyde, 2011; Wood & Eagly, 2015). Estas asociaciones no implican determinismo biológico ni valoraciones normativas, sino que reflejan la influencia contextual de los sistemas de género en la conducta sexual.
- Por otro lado, no se identifican datos que indiquen una disminución reciente en la frecuencia masturbatoria en la población general ni en jóvenes. De hecho, la evidencia disponible sugiere una estabilidad o incluso un aumento en la prevalencia de masturbación en las últimas décadas, particularmente entre mujeres, junto

con una mayor aceptación social de la autoexploración sexual (Herbenick et al., 2010; Regnerus, Price, & Gordon, 2017; Kontula & Haavio-Mannila, 2016; Lehmiller, 2021). Estos hallazgos reflejan un proceso de normalización cultural más que un cambio en la motivación sexual.

En conjunto, estos elementos componen un nuevo paisaje erótico y afectivo. La sexualidad deja de ser una obligación o un signo de normalidad, para convertirse en una dimensión electiva y diversa del bienestar.

## 5. Conclusiones: del declive al cambio de paradigma

Afirmar que vivimos “la mayor recesión sexual de la historia” es, a la vez, una exageración empírica y una lectura nostálgica. Lo que observamos no es un colapso de la sexualidad, sino una transformación en la forma en que las personas priorizan, expresan y simbolizan el deseo.

El sexo perdió su centralidad como requisito del éxito personal o relacional y pasó a formar parte de un menú más amplio de placeres posibles. En ese contexto, la disminución de la frecuencia sexual no necesariamente implica un empobrecimiento del bienestar, sino un cambio en su gramática cultural.

Desde la teoría conductual contextual (ACT/FAP), el deseo puede entenderse como un sistema de conductas corporales, cognitivas y relacionales que se organizan funcionalmente según el contexto, las contingencias de reforzamiento y los valores personales (Hayes, Barnes-Holmes, & Wilson, 2012). En sociedades hiperestimuladas, donde la activación dopaminérgica asociada a gratificaciones digitales, la validación social y el consumo simbólico proveen gratificación inmediata (Berridge & Robinson, 2016), las conductas sexuales tienden a **reconfigurar su función dentro del sistema motivacional humano**: de promover contacto y exploración interpersonal, a

operar como estrategias de regulación emocional, autoafirmación o alivio del malestar.

En este marco, la aparente caída de la frecuencia sexual no refleja un “apagamiento” del deseo, sino una **reorganización funcional del placer y de la intimidad** dentro de la economía emocional contemporánea. Cambian las condiciones de reforzamiento: la excitación ya no se sostiene solo en el encuentro físico, sino en experiencias más autorreferenciales, virtuales o simbólicas.

Así, lo que la narrativa mediática llama “recesión sexual” podría entenderse mejor como un proceso adaptativo: una transformación en las **condiciones de ocurrencia del deseo**. El comportamiento sexual se ajusta a un entorno saturado de estímulos, ansiedad y sobrecarga cognitiva, en el que el contacto erótico cede espacio a formas alternativas de conexión, validación y regulación.

Desde esta perspectiva, el desafío científico y clínico no es restaurar un ideal sexual perdido, sino comprender las **nuevas funciones del deseo** y su papel en la regulación emocional y relacional contemporánea. La sexualidad, lejos de extinguirse, se está volviendo más plástica, autorreflexiva y electiva: un lenguaje adaptativo en permanente negociación con el contexto.

Quizás, más que una recesión sexual, **vivimos una recesión sexual vincular**: un tiempo donde el contacto físico se reconfigura bajo las lógicas del rendimiento, la hiperconexión y el miedo a la exposición emocional. Y entender esa mutación —sin nostalgia ni moralismo— puede ser la clave para construir una teoría verdaderamente contemporánea del deseo.

## Referencias

Berridge, K. C., & Robinson, T. E. (2016). *Liking, wanting, and the incentive-sensitization theory of addiction*. *American Psychologist*, 71(8), 670–679.  
<https://doi.org/10.1037/amp0000059>

Bozick, R. (2021). Is there really a sex recession? Period and cohort effects on sexual inactivity among American men, 2006–2019. *American Journal of Men's Health*, 15(2), 1–11.  
<https://doi.org/10.1177/1557988321994953>

Common Sense Media. (2022). *Teens and pornography*. <https://www.commonsensemedia.org/research>

Fisher, H. E., Aron, A., & Brown, L. L. (2016). The neural mechanisms of mate choice and romantic love. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 371(1682).  
<https://doi.org/10.1098/rstb.2015.0549>

Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Wilson, K. G. (2012). *Contextual behavioral science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition*. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(1–2), 1–16.

Julian, K. (2018). Why are young people having so little sex? *The Atlantic*. <https://www.theatlantic.com>

Kohlenberg, R. J., & Tsai, M. (1991). *Functional analytic psychotherapy: Creating intense and curative therapeutic relationships*. Springer.

Lentz, A. M., & Zaikman, Y. (2021). The Big “O”: Sociocultural influences on orgasm frequency and sexual satisfaction in women. *Sexuality & Culture*, 25(3), 1096–1123.  
<https://doi.org/10.1007/s12119-021-09842-0>

National Institute of Population and Social Security Research. (2022). *Marriage and child-birth survey*. Tokyo, Japan.

Prause, N., & Pfaus, J. G. (2015). Viewing sexual stimuli associated with greater sexual responsiveness, not erectile dysfunction. *Sexual Medicine*, 3(2), 90–98.  
<https://doi.org/10.1002/sm2.57>

Smith, T. W. (2006). *American sexual behavior: Trends, socio-demographic differences, and risk*

*behavior*. National Opinion Research Center, University of Chicago.

Twenge, J. M., Sherman, R. A., & Wells, B. E. (2017). Declines in sexual frequency among American adults, 1989–2014. *Archives of Sexual Behavior*, 46(8), 2389–2401. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-0953-1>

Ueda, P., Mercer, C. H., Herbenick, D., et al. (2020). Trends in frequency of sexual activity and number of sexual partners among U.S. adults, 2000–2018. *JAMA Network Open*, 3(6),

e203833.

<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3833>

Wilson, K. G., & DuFrene, T. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. New Harbinger.