

SEXÓLOGOS VALENCIA

La novedad

*El efecto Coolidge y el deseo
en las parejas de largo recorrido*

Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113

Sexólogo clínico

SEXÓLOGOS VALENCIA

La novedad · Guía para la pareja

Qué hay de cierto en el efecto Coolidge, cómo funciona el deseo responsivo y cómo poner en marcha el plan de novedad compartida.

Redacción y dirección clínica: Sergio Pérez Serer, Psicólogo General Sanitario, colegiado CV07113, y sexólogo clínico. Sexólogos Valencia · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia · 601 082 966.

Primera edición, septiembre de 2026. Gratuita. Puede imprimirse y compartirse citando la fuente.

Aviso. Esta guía no diagnostica un trastorno del deseo ni sustituye una consulta. Si la falta de deseo aparece junto a dolor, cambios de ánimo o nueva medicación, consulta con un profesional sanitario.

Índice

1 El efecto Coolidge

Qué hay de cierto y qué es un mito

2 La curva del deseo

Cómo cambia con los años de relación

3 Espontáneo o responsivo

Las dos formas de desear, y por qué importa saberlo

4 El plan de novedad compartida

Qué hacer, cómo registrarlo y cómo leerlo

5 Ideas que conviene soltar

Y cuándo consultar

CAPÍTULO UNO

El efecto Coolidge

Una anécdota probablemente inventada, y un fenómeno real.

El nombre viene de una historia sobre el presidente Calvin Coolidge que casi seguro nunca ocurrió. Lo que describe sí es real: la respuesta sexual ante un mismo estímulo repetido tiende a disminuir, y se reactiva ante lo nuevo.

Lo que muestra la investigación	Lo que no se sostiene
La habituación está muy documentada en animales.	«Es inevitable y solo se arregla cambiando de pareja.»
En personas, la excitación ante un estímulo repetido baja y se recupera con uno nuevo.	«Si baja el deseo, se ha acabado el amor.»
De media, el deseo espontáneo disminuye con los años de relación.	«El deseo tiene que surgir solo, o no vale.»

La clave

La novedad no tiene por qué venir de otra persona. Hacer cosas nuevas juntos reactiva la atracción dentro de la misma pareja. Es lo que muestran los estudios de expansión compartida de Arthur Aron.

CAPÍTULO DOS

La curva del deseo

Una ilustración de tendencias medias, no una medida de ninguna pareja concreta.

Etapa	Deseo espontáneo	Deseo responsivo
Primer año	Alto: aparece solo, con facilidad.	Presente, pero tapado por el espontáneo.
De uno a tres años	Baja de forma natural. Es la etapa en la que más se nota.	Se mantiene: aparece durante la intimidad.
A partir de cinco años	Se estabiliza más abajo.	Sigue estable. Es el que sostiene la vida sexual.
Con novedad compartida	Cae menos y se estabiliza más arriba.	Se mantiene o mejora.

En el recurso puedes ver las dos curvas dibujadas y cambiar de escenario, de «rutina» a «con novedad compartida», para comparar.

Lo que enseña bien la curva es que la bajada del deseo espontáneo es lo esperable, no un fallo. Lo que cambia la historia es lo que la pareja hace con ello.

CAPÍTULO TRES

Esponáneo o responsivo

Rosemary Basson describió que el deseo no siempre va antes de la intimidad. A menudo aparece durante ella.

	Deseo espontáneo	Deseo responsivo
Cuándo aparece	Antes del contacto, sin que nada lo provoque.	Durante la intimidad, cuando hay clima y caricias.
Qué necesita	Poco: surge solo.	Un contexto: conexión, tiempo, ausencia de prisa.
Error frecuente	Pensar que el otro no desea porque no toma la iniciativa.	Esperar a tener ganas para empezar, y no empezar nunca.

Lo que cambia saberlo

Si tu deseo es sobre todo responsivo, no te falta deseo: lo tienes de otra forma. Crear el contexto funciona mejor que esperar. Y si tu pareja es más espontánea, entenderlo evita leer su iniciativa como presión o tu falta de iniciativa como rechazo.

El recurso tiene un test de ocho frases que te sitúa en un espectro entre las dos formas. Es orientativo, no un instrumento validado.

CAPÍTULO CUATRO

El plan de novedad compartida

Pocas actividades, con fecha, y un registro sencillo para saber si funcionan.

- 1 Elige tres actividades** nuevas y un poco retadoras para hacer juntos. Mejor pocas y hechas que muchas en una lista.
- 2 Ponle fecha a la primera** en el momento. Lo que no se agenda, la rutina se lo come.
- 3 Registra cada semana** la cercanía y el deseo, de 0 a 10, y si hubo novedad.
- 4 Compara** tras unas semanas: la gráfica enseña el deseo medio en las semanas con novedad y en las que no.

Tipo de actividad	Ejemplos
Un sitio nuevo	Una escapada, un barrio, un restaurante al que ninguno ha ido.
Aprender juntos	Un curso, un idioma, un instrumento, a cocinar algo.
Un reto físico	Una ruta, escalar, bailar.
Una conversación distinta	Preguntas que nunca se han hecho.
Romper la rutina	Cenar fuera un martes, cambiar el momento o el lugar de la intimidad.

Un ejemplo del registro

Dos semanas sin novedad, con un deseo de 3. Dos semanas con una escapada y una clase de baile: el deseo sube a 6 y 7. La gráfica lo resume así: «Deseo medio en semanas con novedad: 6,5. Sin novedad: 3». Ese dato, llevado a consulta, vale mucho.

CAPÍTULO CINCO

Ideas que conviene soltar

Y cuándo es momento de consultar.

La idea	Lo que sabemos
«Si no tengo ganas, ya no le quiero.»	La bajada del deseo espontáneo mide la costumbre, no el amor.
«El deseo tiene que surgir solo.»	En muchas personas aparece durante la intimidad, no antes.
«La novedad es cambiar de pareja.»	Lo que reaviva es lo nuevo compartido.
«Programar el sexo le quita la magia.»	Reservar tiempo protege algo que la rutina se come.

Cuándo consultar

Si la falta de deseo te causa malestar, dura meses, genera tensión en la pareja o aparece junto a dolor, cambios de ánimo o una medicación nueva. En esos casos conviene una valoración con un profesional sanitario con formación en sexología clínica.

En qué se apoya

- **Habitación sexual:** estudios de laboratorio con estímulos repetidos.
- **Basson:** modelo de respuesta sexual circular y deseo responsivo.
- **Aron y colaboradores:** expansión compartida y satisfacción en la pareja.
- **Estudios longitudinales:** deseo y duración de la relación.



Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113

Sexólogo clínico · Director de Clínica Pérez-Vieco

Sexólogos Valencia · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia

601 082 966 · info@sexologosvalencia.es

Lunes a jueves, de 9:00 a 21:00

Primera edición · Septiembre de 2026