



# Sí aumenta la energía sexual

Cuando se tiene una pareja lo ideal es vivir al máximo cada instante a su lado, incluyendo por supuesto el aspecto erótico de la relación. Pero a veces el deseo sexual es rebasado por la falta de energía. Hoy le decimos cómo resolver esta situación.

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya  
Foto: Archivo Siglo Nuevo

**T**ener un compañero con el cual compartir el amor y la vida erótica es sin duda un privilegio. Por eso lo normal es que hombres y mujeres anhelan experimentar con toda intensidad sus encuentros físicos con esa 'media naranja', complacerla y ser complacidos.

No obstante, por mucho que se amen y deseen los amantes, en ocasiones uno u otro notan que su energía sexual no reacciona como ellos quisieran; las ganas están ahí pero el cuerpo no responde al grado ambicionado. Es entonces cuando se vuelve preciso hacer un alto en el camino y trabajar para que ese brío regrese y/o se eleve.

## 10 REGLAS DE ORO

Es posible conservar, aumentar y mantener el rendimiento sexual. La clave está en decidirse a conseguirlo y trabajar en ello. Basta con seguir 10 reglas de oro. No se trata de fórmulas mágicas sino de soluciones naturales y simples.

### 1. Cuide sus pensamientos

Cada día es una oportunidad irreplicable, entonces asuma el cuidado de llenar su cabeza con pensamientos nobles y expectativas positivas. No se diga a sí mismo expresiones que le bajen la moral o le hagan verse inútil o poco atractivo. Antes bien reviva en su pensamiento los momentos eróticos en los que se haya sentido pleno y atesórelos, para que después construya otros nuevos.

No importa la edad que tenga o incluso si sufre de algún padecimiento: siempre existe una forma de disfrutar la sexualidad. Espere mejores resultados de sus iniciativas y



no permita que el desaliento se apodere de usted; aún en los peores escenarios es posible hallar una salida. ¡Bájele al estrés!

### 2. Levántese y acuéstese temprano

El organismo requiere de ciclos de descanso y actividad así que organice su manera de aprovechar el día. Levántese y espábelo pronto. Una ducha le refrescará y ayudará a iniciar un día espléndido.

No se desvele innecesariamente, el cuerpo necesita descansar a través del sueño. Pero si por la noche se le presenta la oportunidad de disfrutar con su pareja hágalo sin presiones, no se imponga horarios. Se puede gozar al acostarse, a media madrugada, al despertar... hay muchas opciones.

### 3. Manténgase activo

El movimiento es signo de vida. Cada mañana al dejar el lecho hágalo rápidamente, no

actúe como si fuera un oso, incorpórese más bien como lo haría un gallo giro. Brinque de la cama, no la apapache. Si sus ocupaciones se lo permiten realice una caminata enérgica de 30 a 45 minutos ininterrumpidos. Esta sencilla acción le prenderá el motor físico y mental, preparándolo para excelentes momentos.

### 4. Vigile su peso corporal

El corazón tiene el firme propósito de bombear sangre al

cuerpo. Va a soportar el peso que usted posea, así que aligérela la carga conservándose esbelto. De esta forma su corazón prolongará su tiempo y calidad vital.

¿Ha notado cómo se aceleran sus latidos cuando está usted excitado y brinca atropelladamente en cada orgasmo? Cuidando su corazón sin sobrecargas corporales abonará el terreno para una existencia erótica más feliz.

### **5. Lleve una alimentación balanceada**

No coma todo lo que se le antoja ni a cada minuto. Bájele al consumo de grasa. Acuda con un buen nutriólogo y pídale que le elabore una dieta personalizada capaz de brindarle los nutrientes y vigorizantes requeridos.

### **6. Atiéndase con un profesional de la salud**

Escoja cuidadosamente a quien supervisará su salud fi-

## Muchos fármacos de uso común para la acidez estomacal, el insomnio, la colitis, la diabetes, la hipertensión y otras enfermedades, contribuyen a disminuir o anular el apetito y la energía sexual

sica, tanto en chequeos periódicos como a la hora de prescribirle algún tratamiento en caso de enfermedad. No tema en preguntar y resolver sus dudas. Contar con un médico de confianza es básico para el buen funcionamiento de su cuerpo y en consecuencia para su desempeño sexual.

### **7. Revise sus hormonas sexuales**

Si sus hormonas sexuales presentan niveles bajos influirán inmediatamente en el apetito y disfrute del coito y la capacidad orgásmica. Hombres y mujeres que desean llevar una vida erótica plena necesitan conocer sus niveles hormonales. Su médico le indicará el plazo adecuado para vi-

gilarlo y las medidas para su control.

### **8. No se deje engañar por los productos ‘milagro’**

No busque soluciones baratas o ‘milagrosas’. La salud sexual es un aspecto importante de su vida, no la arriesgue comprando por su cuenta productos ‘mágicos’ ni autorrecetándose medicamentos. Dejarse engañar puede salirle muy caro.

### **9. Conozca la interacción entre medicamentos, alimentos, y su capacidad sexual**

Pídale a su médico que le explique la interacción existente entre los medicamentos y alimentos que consume regularmente y su rendimiento eró-

tico. Muchos fármacos de uso común para la acidez estomacal, el insomnio, la colitis, la diabetes, la hipertensión y otras enfermedades, contribuyen a disminuir o anular el apetito y la energía sexual. Hable claramente con su doctor sobre este tema y no descarte pedir una segunda opinión médica.

### **10. Lleve un programa de vigorización sexual**

Hay una etapa en la cual el cuerpo es capaz de producir todo lo necesario para mantener un vigor erótico impecable. Generalmente es en la juventud, pero pasados los primeros 30 años de edad hay que apoyar la alimentación y el ejercicio diario con complementos nutricionales. Si ya rebasó las primeras tres décadas, busque un suplemento nutricional acorde a sus requerimientos personales. Pida a un nutriólogo, médico o sexólogo que le indique el mejor para usted. Es importante que un especialista le prescriba el complemento a ingerir, puesto que algunos productos no son recomendables para las personas diabéticas, hipertensas, etcétera.

Si usted toma en cuenta estas 10 sencillísimas medidas, le aseguramos que su vida sexual se mantendrá de manera prolongada, activa y satisfactoria, incluso después de que alcance la novena década de existencia. §

[www.sexologosilvestrefaya.com](http://www.sexologosilvestrefaya.com)

