

# Menos sueño, ¿menos sexo?

Dormir es básico para que el organismo funcione adecuadamente, lo notamos al observar nuestro rendimiento luego de una noche de fiesta o de insomnio. Y si un bajo nivel de sueño afecta su estado de alerta y su ánimo, ¿no cree que también perjudicará su desempeño erótico?

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya  
Foto: Archivo Siglo Nuevo



**M**ientras usted duerme, su cuerpo realiza múltiples tareas de reparación. El ser humano necesita dormir cada día entre seis y 10 horas para recuperan el vigor físico y la energía que le permitan enfrentar el diario vivir.

Seguramente habrá escuchado que el sueño tiene varias fases, entre ellas la de movimientos oculares rápidos (MOR, o REM, por sus siglas en inglés). Lo que quizá no sepa es que este ciclo en particular, aparte de contribuir al restablecimiento físico, favorece la producción de la testosterona, mejor conocida como la hormona sexual. Es la sustancia responsable de impulsar al varón a tener ganas de gozar se-

## Dormir es elemental para que el organismo recupere energía y usted incremente su vigor sexual. Grábeselo: a mal dormir, malos resultados en la cama

xualmente y también tiene ese efecto en el apetito erótico de la mujer, aunque en ella se produce en una cantidad baja.

Conforme el organismo envejece, produce menos testosterona. No obstante, podemos notar que hay hombres maduros más interesados en el sexo que otros. Sin lugar a dudas esto es un reflejo de la calidad de sueño que mantiene cada individuo, pues cuando se duerme la cantidad de tiempo sufi-

ciente la hormona mantiene niveles óptimos.

Entonces, ¿dormir poco o mal, perjudica el rendimiento amoroso? ¡Claro que sí! Y si usted lleva varios días sin reposar lo suficiente porque su mente está ocupada con alguna preocupación del tipo que sea, entonces su insomnio va asociado al estrés: una fatal mancuerna, propiciadora de que el desempeño sexual se vaya a pique.

En cambio, quien duerme bien tiene más posibilidades de salir airoso en el ámbito erótico, incluso luego de una agotadora jornada, pues si duerme bien su cuerpo elabora más testosterona y por lo tanto logrará orgasmos más placenteros. ¿Le parece poco?

### TESTOSTERONA, INDISPENSABLE

Vivimos en una carrera del desgaste orgánico, mental y sexual. Quien por su actividad de trabajo requiere alterar su ritmo natural del sueño, durmiendo en horarios distintos a la noche, enfrentará en la cama malos momentos. Lo mismo ocurre a quien presenta 'maratones' de insomnio.





En el caso de los hombres, incluso si utiliza un estimulador de la erección ésta no tendrá la dureza de otros días y la eyaculación no será tan placentera como antes.

Dormir mal afecta verdaderamente el placer varonil y la complacencia en la mujer. Ella observa entre sorprendida y enojada a su compañero, quien parece haber perdido el interés. Además, como ya se dijo, también es susceptible de presentar disminución de testosterona. Pero más allá de la producción hormonal, si duerme poco no se mostrará dispuesta a la intimidad; de esto hablaremos más adelante.

Es importante recalcar que el hombre debe cuidar su nivel de testosterona, de lo contrario empezará a quedar mal con su

**Alguien que no duerme, sea hombre o mujer, mostrará poco entusiasmo hacia el erotismo, pues se sentirá cansado, distraído y muy probablemente hasta malhumorado, sobre todo si acumula varias noches de mal dormir**

pareja. Si el motivo de sus desvelos es el trabajo, digamos por laborar en horarios nocturnos, es necesario que busque alternativas para recuperar el sueño. Una opción es hacer pequeñas siestas. También puede recurrir a la terapia de apoyo hormonal. Este proceso requiere de vigilancia médica y tiene sus limitaciones.

Cada caso debe ser evaluado individualmente, pues quien padece una severa merma de la testosterona puede llegar a presentar hipogonadismo, que se define como la incapacidad

del testículo para realizar sus funciones, las cuales varían de acuerdo a la edad del sujeto: producir testosterona, espermatozoides o ambos.

Otra afección frecuentemente asociada a la baja testosterona es la disfunción eréctil (dificultad para lograr y sostener una erección), y el empobrecimiento del líquido espermático.

#### **Aumentando sus niveles**

A continuación compartimos algunos sencillos consejos para aquellos varones que de-

seen estimular su producción de testosterona.

○ Haga ejercicio, pero evite sobreejercitarse. Quienes son afectados a realizar largas carreras o sesiones de gimnasio muy prolongadas, también pueden afectar su producción hormonal. Busque un equilibrio entre la actividad y el descanso. Y recuerde que eso de “si no duele no sirve” es un mito. El mejor ejercicio es el que produce placer y motiva a repetirlo. Caer exhausto no le ayudará para nada.

○ Dele la vuelta al estrés. Preo-

ocuparse sin ocuparse sólo propiciará que su organismo libere cortisol y epinefrina, hormonas del estrés que provocan un efecto contrarregulador con la testosterona, disminuyéndola. De esta manera su vida en la alcoba se verá ensombrecida.

○ Estimúlese. Dedique unos minutos al día a preparar mentalmente el escenario sexual con su pareja. Está comprobado que los varones que disfrutan de pensamientos eróticos liberan testosterona de forma más rápida.

○ No se quede con hambre ni se someta a ayunos prolongados. Coma y saboree lo que ingiere. Quienes padecen trastornos alimentarios como la anorexia o la bulimia ven considerablemente reducida su producción de testosterona. Dé oportunidad a su cuerpo de tener un equilibrio entre sus alimentos, incluyendo frutas y verduras crudas. Un especialista en nutrición le recomendará una dieta balanceada y quizá le sugiera suplementos alimenticios como el zinc o la L-arginina, que ayudan a aumentar de manera natural la producción de testosterona.

○ No se prive del segundo ali-



mento, que es el sueño. No queremos sonar repetitivos, pero dormir es elemental para que el organismo recupere energía y usted incremente su vigor sexual. Grábeselo: a mal dormir, malos resultados en la cama.

#### POR EL BIEN DE LOS DOS

Dormir poco merma en ambos sexos la energía y por lo tanto el rendimiento en la cama. Alguien que no duerme, sea hombre o mujer, mostrará poco entusiasmo hacia el ero-

tismo, pues se sentirá cansado, distraído y muy probablemente hasta malhumorado, sobre todo si acumula varias noches de mal dormir. Por eso, si las dificultades para conciliar el sueño persisten, es importante tomar medidas para obtener un descanso efectivo. Si es necesario, considere consultar a un médico para resolver este problema.

De entrada, si quiere soñar plácidamente, pruebe a nutrir sus pensamientos de aceptación por sí mismo. Usted es lo

que piensa. Dé el paso adelante y empiece hoy. Las ideas positivas le generarán expectativas saludables y lo ayudarán a sentirse más relajado, y por lo tanto más dispuesto a reposar. Cuando llegue al tálamo, las ganas de compartir con su pareja serán apoyadas por la expectativa positiva de ese encuentro. Así, éste será mejor que el anterior y su desempeño sexual le dejará grandes satisfacciones. §

**www.sexologosilvestrefaya.com**