



Los horarios del amor

LA INTIMIDAD CONTRA EL CANSANCIO

Los seres humanos llegan al mundo dotados de una capacidad innata para disfrutar su vida sexual en cualquier momento. No están sujetos a las estaciones del año y pueden ser activos sexualmente en primavera o verano y sin que la fuerza de la pasión disminuya en otoño o invierno.

POR: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya **FOTO:** Archivo Siglo Nuevo

No existe un placer del que más se haya escrito, que del sexo. El clímax es perseguido y a veces alcanzado por muchas parejas, pero una gran cantidad se queda esperando.

HACERLO O DEJARLO PARA DESPUÉS

Si tiene la oportunidad de disfrutar sexualmente con su compañero, entonces no lo deje para después.

Quienes optan por postergar el placer para cuando las condiciones sean más propicias, viven con frustración, enojados y nerviosos. 'La oportunidad la pintan calva' y hay que ser audaces y aprovecharla.

La edad cuenta para la producción de hormonas sexuales, que de manera definitiva dan el impulso para iniciar el cortejo sexual y acabar en el lecho. Si su pareja peina canas o está cansada, entonces recurra a una buena motivación y despierte la pasión que guarda en su interior.

No son excusas el trabajo, las obligaciones o incluso alguna pena. La pareja requiere demostrar su amor y pasión. Esta mezcla maravillosa le devolverá el ánimo de vivir.

Cada orgasmo que se alcanza produce nuevas corrientes energéticas y hormonales para futuros encuentros. La sangre se oxigena promoviendo un estado de bienestar y satisfacción indispensable para enfrentar los obstáculos de la vida diaria.

TODO EL DÍA CANSADO...

La biblioteca más grande del mundo es pequeña para las excusas y pretextos cuando se trata de no iniciar un encuentro sexual.

Es mentira que sostener relaciones sexuales cansa, es más, el consumo cardíaco que se produce es modesto, y en términos médicos, sólo en caso de cardiopatía se limitan los encuentros sexuales. Parte in-



NO ES EXCUSA EL TRABAJO, LAS OBLIGACIONES O INCLUSO ALGUNA PENA. LA PAREJA REQUIERE DEMOSTRAR SU AMOR Y PASIÓN. ESTA MEZCLA MARAVILLOSA LE DEVOLVERÁ EL ÁNIMO DE VIVIR

dispensable del vivir y sentirse bien es disfrutar a la pareja con el intercurso sexual.

Si tiene duda o preocupación al respecto, saque una cita con su cardiólogo y pregunte. No dé por hecho que si tiene orgasmos va a sufrir un infarto. ¿Y a qué hora se recomienda? A la que se acomode mejor a su ritmo de vida.

No todas las parejas tienen el mismo apetito sexual ni el mismo horario. Muchas mujeres disfrutan sus encuentros sexuales por la tarde y a esa hora su pareja se encuentra trabajando. Otras parejas tienen relaciones al despertar o de madrugada, y al día siguiente, aún con ojeras, pero con cara de felicidad, llegan a sus respectivos trabajos.



La mayoría disfruta de la sexualidad nocturna, aunque a veces el estrés y cansancio del día les derrota y caen profundamente dormidos antes de llegar a consumir el acto sexual. La recomendación es buscar un espacio del día o de la noche para tener esos momentos íntimos y no permitir que ningún obstáculo se interponga.

Para mantener la flama encendida hay que aprovechar los instantes que se tengan a la mano para acariciar y preparar a la pareja al encuentro. Es como un aperitivo que abre el apetito, pero no quita el hambre.

Todas las parejas saben que la pasión requiere de la flama de inicio, así que es importante buscar momentos de excitación como invitación al gran evento.

BENEFICIOS DE HACER EL AMOR CON FRECUENCIA

Si aún le quedan dudas, ahí van algunas de las ganancias adicionales de tener relaciones sexuales frecuentes:

- **El sexo adelgaza:** En lugar de pasar horas en el gimnasio, cansándose y a lo mejor hasta aburriéndose, mejor una sesión de amor con su pareja. Quema algunas calorías y lo disfruta.

- **Oxigena la sangre:** La sangre transporta oxígeno, nutrientes y hormonas. Cada vez que se sostiene una relación sexual la circula-

ES MENTIRA QUE SOSTENER
RELACIONES SEXUALES
CANSAN, ES MÁS, EL CONSUMO
CARDÍACO QUE SE PRODUCE
ES MODESTO, Y EN TÉRMINOS
MÉDICOS, SÓLO EN CASO DE
CARDIOPATÍA SE LIMITAN LOS
ENCUENTROS SEXUALES

ción sanguínea mejora y, por ende, todo lo que la sangre transporta llega a su destino.

- **Ejercita la pelvis:** Cada rítmico movimiento pelviano que se tiene durante el acto sexual da mantenimiento a los órganos de esta área y los mantiene en buen estado. ¿Mejor razón que esta?

- **Da bienestar físico y mental:** Le ahorra dinero en medicamentos, quita la depresión y el estrés. Sale más barato prevenir enfermedades físicas o mentales con una sesión de placer sexual lo más frecuente posible. La piel se humecta y rejuvenece; bueno, al menos eso dicen para seguir practicando.

- **El amor sexual mejora con la práctica frecuente:** La práctica hace al maestro, dice el refrán, y en las cosas del amor sexual esta es una verdad irrefutable. Quienes han tenido

más de una pareja sexual saben que acoplarse a una nueva pareja lleva tiempo e incrementar el rendimiento, mucho más.

Las parejas que se dan la oportunidad de disfrutarse en la cama descubren sensaciones que aunque ahí estaban, al hacer el amor, brotan como nuevas fuentes de placer. Una vida sexual satisfactoria es un indicador de salud integral.

Amar con los cinco sentidos, con pasión y ternura mantendrá fuerte la unión de la pareja, aun después de una larga vida de convivencia.

www.sexologosilvestrefaya.com

EL SEXO Y EL CORAZÓN

- Los pacientes cardíacos que tienen sexo dos veces por semana tienen la mitad de probabilidades de padecer un infarto.
- En las mujeres, el orgasmo libera hormonas que actúan como vasodilatadores permitiendo una mejor circulación de la sangre y evitando así la formación de coágulos.
- Se ha relacionado la falta de orgasmos con un mayor riesgo cardiovascular.
- El sexo quema calorías.
- Reduce el estrés.
- Previene enfermedades.
- El sexo está entre los hábitos de vida saludables que deben practicarse.
- Durante el sexo se elevan los niveles de inmunoglobulina, lo que protege de infecciones y favorece una mayor resistencia a las enfermedades.