

La medicina ideal

EL SEXO, FUENTE DE SALUD Y ANALGÉSICO

El apetito sexual, las ganas de sostener relaciones sexuales, es un indicador de salud y un promotor de la sensación de bienestar con la pareja.

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





Las parejas que, en promedio, sostienen relaciones sexuales de dos a tres veces por semana, sin importar su edad, mantienen estándares de salud tanto física como mental y disminuyen sus posibilidades de divorcio. Es claro que una manera de disfrutar a la pareja es mediante la comunicación sexual.

Quienes optan por la abstinencia, tanto de manera solitaria como viviendo en pareja, dejan de disfrutar las ventajas que brinda una vida íntima activa.

La testosterona, hormona sexual presente en hombres y mujeres, funciona como el gatillo que despierta el apetito. Los estrógenos y progesterona en la mujer incentivan también su deseo, una fuerza irresistible que hace que el cuerpo tome la iniciativa y la mente la dirección para llegar a una experiencia sexual.

La masturbación es una manera de liberar la tensión sexual, pero de manera solitaria o incompleta, no es lo mismo que el encuentro pleno, total, que la pareja experimenta cuando suman intenciones, pasión, deseo, en fin, motivos para estar en una unión común, en comunión sexual.

El grado de bienestar general alcanzado dependerá, entre otras co-

LAS PAREJAS QUE, EN PROMEDIO, SOSTIENEN RELACIONES SEXUALES DE DOS A TRES VECES POR SEMANA, SIN IMPORTAR SU EDAD, MANTIENEN ESTÁNDARES DE SALUD TANTO FÍSICA COMO MENTAL

sas, del nivel de efectividad de comunicación que tenga la pareja, de que se informen honestamente lo que es agradable o desagradable de su vida íntima. Y esa comunicación tiene que ser frecuente, no es suficiente con haber hablado una vez, hay que hacerlo siempre.



EL SEXO COMO ANALGESICO

El molesto dolor de cabeza, el síndrome premenstrual, la ciática, o incluso un dolor de muelas pueden disminuir considerablemente si se sostiene un acto sexual placentero. ¿A qué se debe?

La fuerza del impulso sexual originado en la hipófisis, glándula maestra ubicada en la parte media del cerebro, envía la señal para la liberación de hormonas sexuales y de esta manera se desata el apetito sexual.

De forma inmediata contraregula las sensaciones dolorosas liberando endorfinas -neurotransmisores asociados al placer sexual- y disminuyendo el dolor al grado de poder realizar la relación sexual olvidándose momentáneamente de él.

La capacidad corporal es increíble, cuando observamos estas reacciones que garantizan la supervivencia de la especie, situación a la que está asociado todo acto sexual, aunque se utilicen métodos anticonceptivos.



El cerebro tiene un papel fundamental en el acto físico, pues reacciona liberando sustancias relacionadas con el placer, por ejemplo la dopamina, la serotonina y la oxitocina.

El concierto de respuesta psicofisiológica es maravilloso; vemos cómo todos los sentidos se suman para que los amantes alcancen el clímax sexual; en primer término, la circulación sanguínea se acelera en todo el cuerpo, particularmente en los genitales, favoreciendo con ello, indirectamente, una mejor oxigenación corporal. La liberación de dopamina, oxitocina y serotonina generan simultáneamente el deseo de mantener la excitación sexual al punto de llegar al orgasmo. Una vez alcanzado el orgasmo, en las personas queda la sensación de placer compartido, pertenencia, satisfacción. Las miradas irradian gusto y una sensación de realización personal les acompaña y prepara para un evento futuro.

La complacencia alcanzada determinará el grado de analgesia -si es que existía algún dolor- y el tiempo de duración. Como se ve, la medicina indicada es agradable.

EL MOLESTO DOLOR DE CABEZA, EL SÍNDROME PREMENSTRUAL, LA CIÁTICA, O INCLUSO UN DOLOR DE MUELAS PUEDEN DISMINUIR CONSIDERABLEMENTE SI SE SOSTIENE UN ACTO SEXUAL PLACENTERO

RECETA INFALIBLE

Aunque el origen de afecciones como el estrés, la ansiedad y la depresión puede ser muy diferente, si la pareja establece una comunicación sexual efectiva, la vida sexual complaciente puede disminuir el impacto de los molestos signos de la vida moderna.

Quienes sufren de depresión requieren contacto físico, muestras de afecto, sentirse amados, y qué mejor para ello que una vida sexual satisfactoria.

Puede ser que al principio estén distantes y no cooperativos, pero el amor subsana toda carencia y si la pareja está dispuesta a comunicar su amor y su pasión de manera física y emocional, entonces el estado depresivo mejorará.

Signos claros de nuestra rápida manera de vivir son el estrés y la ansiedad, los cuales pueden constituir-

se como trastornos psicosomáticos. Una forma de enfrentarlos es dar y recibir amor emocional y sexual, sin duda una medicina que alivia de manera agradable y refuerza la unión.

¿TODAVÍA QUIEREN MÁS?

Sí, efectivamente, después de todos los beneficios recibidos, la pareja quiere más y tiene derecho a obtenerlo. Una parte fundamental del acuerdo en la pareja es mantenerse apegados a una búsqueda incesante de dar y recibir placer sexual, amor, y potenciar la sensación de mutua aceptación.

El proyecto de vida que la pareja mantenga deberá consolidar su relación íntima y no separarlos. Quienes se saben aceptados, amados y deseados forman parejas de larga duración. La felicidad en pareja es alcanzable.

www.sexologosilvestrefaya.com