



# Metabolismo y sexualidad

*¿Cómo influyen los hábitos alimenticios en el placer sexual?*

**La sexualidad y los hábitos alimenticios se relacionan más de lo que parece; se interconectan e influyen mutuamente, los malos hábitos pueden llevar a una sexualidad insatisfactoria, del mismo modo que la insatisfacción puede derivar en problemas relacionados con la comida y el peso. ¿Cuál es la clave para equilibrar ambos aspectos de la vida?**

El bienestar físico es el resultado de la alimentación, la actividad física y el descanso. El organismo requiere recibir diariamente nutrientes que metabolizar, es decir, incorporar al cuerpo para poder enfrentar los requerimientos físicos y mentales.

La actividad física diaria consume las calorías que obtenemos en los alimentos y una alimentación balanceada favorecerá que el estado de ánimo tienda a ser optimista reflejándose en la sexualidad activa y frecuente.

La sensación de bienestar físico, mental y sexual se obtiene del equilibrio entre actividad física y alimentación. Los enemigos principales del bienestar son la mala alimentación, el sedentarismo y los pensamientos negativos sobre sí mismo y los demás.

Existe una ingesta de alimentos para el estómago y una ingesta de pensamientos para la mente. Hacer un balance positivo es el desafío en el diario vivir.

## **EXCESO DE PESO Y MALA RELACIÓN DE PAREJA**

Quienes viven al pendiente de la báscula, viven con sufrimiento. Las mediciones frecuentes suelen generar ansiedad y depresión ante la tiranía de estarse midiendo a cada rato. La ansiedad asociada a la frustración de no bajar de peso afectará la auto imagen y esta colisionará con el deseo sexual.

Quien se percibe a sí mismo como 'gordo' o 'gorda' y rechaza su auto imagen, tenderá a distanciar las relaciones sexuales con su pareja pretextando una y mil razones para no hacerlo. La verdadera razón es el temor al rechazo.

Biológicamente, la vida sexual de una persona con sobrepeso no es tan difícil como puede llegar a creerse. Las hormonas sexuales no pierden su efectividad de incitar a la búsqueda del placer sexual, lo que lo impide es la creencia de no resultar atractivo para el otro.

Muchos hombres desean a mujeres entradas en carnes, tal y como el pintor Rembrandt las retrata; rollizas y exuberantes. La mujer, en su conducta nutritiva, tanto en lo físico como en lo emocional, no exige con la misma fuerza que el varón para que este disminuya su peso.

En el plano cultural, las exigencias actuales tienden a señalar a quienes pasan de ciertos estándares de peso y medidas. Los jóvenes y adultos jóvenes se exigen mantenerse esbeltos como un sinónimo de aceptación y belleza.

## **INSATISFACCIÓN SEXUAL Y SOBREPESO**

La vida en pareja de ninguna manera es fácil. La convivencia incluye la aceptación de los hábitos y costumbres del compañero y muchas veces son incompatibles.

La satisfacción sexual es personal y la comunicación entre los amantes es necesaria para alcanzarla. Algunas conductas íntimas pueden generar angustia, ansiedad o rechazo y en consecuencia la intimidad sexual no será plena.

Si este aspecto íntimo no logra aclararse a satisfacción de ambas partes; quien se queda callado o no expresa todo lo que trae dentro, puede manifestar su enojo alterando sus hábitos alimenticios, consintiéndose en exceso e incrementando su peso corporal.

Todo parece indicar que engordando, deformando su cuerpo, envía un mensaje al compañero sexual, de rechazo y auto rechazo.

La vida sexual satisfactoria es un indicador de salud física y mental. Es un termómetro íntimo que marca la “calidez afectiva de la pareja”. Quienes viven a plenitud su intimidad sexual, ríen con facilidad, muestran mayor iniciativa para elaborar planes en conjunto y se ven felices. La sexualidad satisfactoria no es un remedio mágico contra la depresión, pero ayuda de manera excelente.

## **CONSCIENCIA SEXUAL Y METABOLISMO**

Muchas personas ingieren alimentos insanos o de manera excesiva. Se conceden a diario gustos alimenticios de alimentos condimentados, grasosos, con exceso de calorías. Las bebidas alcohólicas proporcionan una falsa euforia que puede ser confundida con alegría. Estos excesos alimenticios se asocian a un sedentarismo excesivo.

Se deben analizar aspectos como los siguientes: ¿Cuántas horas al día pasamos sentados en el trabajo, sala de la casa, comedor, frente a la computadora o simplemente durmiendo? ¿Realizamos a diario actividad física que exija un incremento de la frecuencia cardíaca o somos incapaces de dejar el auto lejos a fin de caminar?

La cultura occidental promueve el confort, el esfuerzo mínimo, así como el consumo indiscriminado de alimentos excesivamente grasosos. Matamos prácticamente a nuestro cuerpo con los malos hábitos que tenemos.

La solución a este conflicto está en asumir el control consciente de alimentarse tanto en lo físico como en lo emocional. El plato saludable del que tanto se habla en televisión, internet, radio y prensa es la solución.

Una buena asesoría nutricional con un profesional bastará para dar un giro a estos errores alimenticios. Acudir a un psicólogo que oriente la manera de pensar le evitará ir contra uno mismo.

El organismo es capaz de modificar el metabolismo de los alimentos una vez que se tome el control. Los pensamientos podrán llevar a experimentar la expectativa de que las cosas mejorarán porque así se ha decidido y se han puesto manos a la obra.

## **LA OPORTUNIDAD ES AHORA**

Tal vez sea más cómodo dejar las cosas como están, esa es una decisión personal, no moverse y quedarse en lo conocido. Arriesgarse a cometer errores brinda la plataforma de nuevos logros. El metabolismo alimentario es semejante al metabolismo mental, se interinfluyen alimentos y pensamientos.

Cada quien decide el rumbo de su vida. Hay que atreverse a escalar la montaña y salir de la medianía. Un paso conduce a otro. La meta está más cerca de lo que parece.

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