

Sexo vs. insomnio

Debido al estresante ritmo de vida muchas personas tienen dificultades para conciliar el sueño o tener un descanso reparador, y una de las recomendaciones populares más recurrentes es que el sexo puede ser un aliado para superar ese tipo de problemas, ¿es cierto?

POR: **Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya**

“Nada mejor para tener un sueño reparador que una buena relación sexual”. Estas palabras sirven de marco al inicio de la charla con Roberto y María, pareja que comparte pasión, amor y entrega desde tres años atrás. Ambos tienen 27 años y trabajos diferentes, son egresados universitarios y afirman vivir a plenitud su sexualidad.

INSOMNIO Y COITO

Una de las alteraciones del sueño más frecuentes es la dificultad para conciliarlo, dormir a pierna suelta y descansar a gusto, mejor conocida como insomnio.

Muchas personas andan somnolientas durante el día, porque en la noche se levantan varias veces, inquietas por no lograr un sueño reparador.

La pareja a veces tiene que soportar la falta de sueño de su cónyuge, ya que durante la noche se remolina tratando de relajarse y dormir.

HACIENDO EL AMOR

Una alternativa divertida, juguetona y sumamente eficaz para combatir el insomnio, mal humor, depresión



Foto: Archivo Siglo Nuevo

y otras afecciones físicas y mentales es hacer el amor y después dormir.

Quien disfruta un encuentro sexual previo al sueño nocturno tiene mayor facilidad para relajarse, ya que la tensión generada antes y durante el encuentro sexual, se ve liberada durante la fase orgásmica del encuentro. Todo el sistema muscular se tensa durante la fase de excitación sexual y se relaja una vez alcanzado el orgasmo.

La mayoría de los hombres, después de un lance amoroso caen rendidos frente al sueño y duermen como osos. Algunas mujeres se quejan de que ellos dejan de prestarles atención y que se quedan esperando besos y caricias y ellos... bien dormidos.

La mujer tiene un ritmo de excitación sexual diferente, cuando el hombre alcanza su orgasmo, siente su cuerpo y mente relajada; ellas

aún necesitan una fase de apapacho que la mayoría de los hombres olvida.

Por eso se quejan de quedar despiertas cuando el evento amoroso concluye.

No existe un ritmo de sueño cien por ciento compatible con la pareja, es más, ninguna persona puede verse ajena al estrés cotidiano o excitante nervioso que altere su ritmo de sueño.

Muchos viven preocupados por motivos reales o imaginarios y esto estimula al sistema nervioso, evitando caer en la fase de relajación previa a dormir. Una opción encantadora para relajarse es el sexo. Hágalo por gusto o como receta de su sexólogo favorito.

HORMONAS Y COITO

Pretextar cansancio, estrés, tedio, aburrimiento o pan con lo mismo son sólo excusas para negarse placer sexual. El sistema nervioso requiere de encuentros íntimos, algunos apasionados, otros no tanto, pero sí con cierta frecuencia, digamos dos o tres encuentros sexuales a la semana. Cada pareja necesita ser sincera y hablar entre sí de la frecuencia que requiere para sentirse bien y sobre todo no desairado.

La vida trae muchos afares, paños, disgustos, contrariedades, que van acumulando tensión nerviosa en el sistema muscular, digestivo, circulatorio, en fin, en todo el cuerpo, y dejarlo ahí favorece entrar en la fase de resistencia del estrés que puede llevar al ser humano a enfermar.

Las caricias verbales, coqueteos, miradas sexys, el contacto corporal, los besos, son el mejor preámbulo a un encuentro sexual relajante y, ¿por qué no?, la mejor medicina contra el insomnio.

No duden el darse el gusto de poseerse mutuamente, confundir sus cuerpos en el abrazo erótico hará milagros físicos y mentales.

Las emociones están respalda-

das por el sistema nervioso que se encarga de estimular la producción de hormonas de placer como la dopamina y la oxitocina.

Quienes logran dormir a profundidad y en cantidad suficiente, aproximadamente ocho horas diarias, mantienen un buen nivel hormonal general y sobre todo un óptimo nivel de testosterona, hormona encargada del apetito sexual.

La testosterona es como la gasolina que el automóvil requiere para funcionar. Una buena cantidad de testosterona disponible hará que el apetito sexual se encienda fácilmente.

MEJORA LA CAPACIDAD SEXUAL

Roberto y María han consolidado su relación de pareja, con entre otras cosas, una buena vida sexual. Saben que dormir bien es necesario para salir a trabajar y vivir al día siguiente.

Han identificado sus necesidades personales y las han ubicado en el primer lugar; ahora cuando están tensos antes de dormir, no se dejan amedrentar por el cansancio o el estrés y disfrutan de su vida íntima.

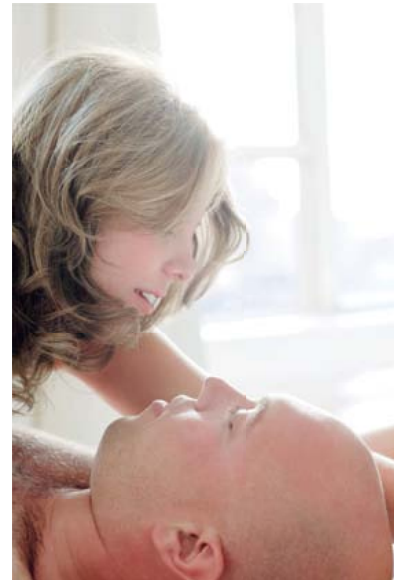
Después de estos maravillosos momentos, duermen como niños chiquitos; sin preocupación alguna. Mañana será otro día.

‘MI PAREJA NO QUIERE’

Un dilema muy grande viven algunas parejas cuando no logran empatar su manera de pensar, sentir y experimentar deseo sexual.

Existen prejuicios que pueden obstaculizar la vida íntima. Uno de ellos es la creencia de que la vida sexual no debe realizarse de manera frecuente o si la pareja está disgustada o cansada.

La queja es general, más en los hombres que en la mujeres. Ellos ex-



presan enojo porque su compañera de vida no quiere sostener relaciones sexuales y pretexta cualquier cosa.

Si la pareja hace a un lado sus diferencias y busca una manera de comunicar emociones y sentimientos, deseos y pasiones, entonces la relación sexual puede convertirse en el mejor puente de comprensión.

Un signo de salud es el deseo sexual entre los amantes. Una manera de mantener ese estado saludable es una vida sexual que produzca placer e inspire a la pareja a buscar los momentos a solas.

Quien padece insomnio arrastra un puntaje en su contra al momento de iniciar una relación sexual. No tiene la misma facilidad para hacerlo que quien duerme a pierna suelta. Esta diferencia va a pesar a su relación íntima.

Una receta muy solicitada es la de una vida sexual satisfactoria. Disfrute su sexualidad en pareja. Sólo se vive una vez. ✦

www.sexologosilvestrefaya.com

