

BENEFICIOS DE LA SEXUALIDAD PLENA

Estudios científicos recientes demostraron que el buen sexo protege del infarto, evita la falta de concentración y memoria, es un gran antidepresivo y ayuda a rejuvenecer.

Dr. Santiago Cedrés.

Una alimentación adecuada, el ejercicio aeróbico regular y el control del estrés siempre serán la receta ideal para vivir más y mejor. Pero la medicina agrega ahora un nuevo ingrediente a esta lista: el sexo. Algunos estudios comprueban que la actividad sexual actúa en todo el organismo como un estupendo tratamiento para el aparato cardiovascular, para la concentración y la memoria, para fortalecer las defensas, para combatir la celulitis y perder peso. Resulta entonces que el sexo hace bien para la salud.

La sexualidad es una parte integral de la personalidad de todo ser humano. Su desarrollo pleno depende de la satisfacción de necesidades humanas básicas como el deseo de contacto, intimidad, expresión emocional, placer, ternura y amor.

El desarrollo pleno de la sexualidad es esencial para el bienestar individual, interpersonal y social.

El acto sexual produce una verdadera revolución hormonal dentro del organismo. El deseo aumenta la liberación de hormonas sexuales (estrógenos en la mujer, y testosterona en el hombre) y de adrenalina, hormona que prepara al individuo para el acto sexual. La circulación sanguínea se acentúa, y se liberan endorfinas, responsables de la sensación de placer y satisfacción durante el orgasmo. Este es el momento en el que todas las células nerviosas del cerebro descargan su contenido eléctrico, provocando el relajamiento físico total. En la mujer, durante ese clímax también se libera otra hormona, llamada occitocina, responsable de la contracción del útero.

Consecuencias físicas del orgasmo

Con respecto al *sistema inmunológico*, con el orgasmo se liberan sustancias que aumentan las defensas, afirma el científico Paul Pearsall. También descubrió que aumenta la producción de células que combaten a virus y bacterias, y también de las que detectan e impiden a tiempo la reproducción desenfrenada de células, lo que caracteriza al cáncer.

Para el *corazón*, los efectos también son fantásticos, y lo confirman varias investigaciones. En Inglaterra se demostró en un estudio con 100 mujeres de 40 a 70 años que habían sufrido infarto, que el 65% de ellas eran frías.

El orgasmo va acompañado de la disminución de las plaquetas (células responsables de la coagulación sanguínea). Eso significa que tiene una acción parecida a la aspirina, "licuando" la sangre".

Una vida sexual satisfactoria guarda una relación inversamente proporcional con la *depresión*. La científica T. Crenshaw de San Diego, descubrió que la caricia sexual libera ocitocina, la misma sustancia que durante el orgasmo contrae el útero femenino. Entre otros efectos, esta promueve sentimientos de afecto y estimula el deseo de proteger a otra persona.

En el cerebro, los placeres del sexo son capaces de mejorar la memoria. Durante el orgasmo, ocurre una pequeña pérdida de conciencia, que puede durar de 20 a 104 segundos. Este es un tiempo sumamente valioso para que la función cerebral descanse y recargue su memoria.

Las hormonas liberadas durante el acto sexual también tienen otras virtudes, como combatir el estrés, ya que el orgasmo es el principal relajante muscular natural.

También está comprobado un efecto estético: el orgasmo evita el envejecimiento. Las glándulas sudoríparas secretan más agua y aceites, lo que ayuda a hidratar y proteger la piel.

Es sabido además que el sexo ayuda a adelgazar. En promedio, en una relación se queman entre 150 y 190 calorías. Lo equivalente a caminar 25 minutos en ritmo normal. Para las mujeres existe una ventaja adicional, porque al mejorar la circulación sanguínea, la actividad sexual combate la celulitis.

Hay un término, desconocido para muchos, el de **salud sexual**, expresado por la Organización Mundial de la Salud, que reconoce en la vivencia sexual un factor de bienestar y calidad de vida. Se destaca la importancia de que las personas tengan una experiencia sexual satisfactoria y, por consecuencia, saludable. El contacto, el afecto y la comunicación son fundamentales para los seres humanos. La actividad sexual se torna enriquecedora para la salud en tanto sea vivenciada con una actitud mental que considere lo sexual como una parte de la naturaleza.

Una pareja que logra una vida sexual satisfactoria funciona mejor también en otras esferas de lo cotidiano. Sin embargo, no hay que pensar que la actividad sexual por arte de magia resuelve todo. No es así. El trabajo amoroso, la seducción constante, la compañía, la honestidad y la confianza son ingredientes esenciales para que la actividad sexual sea enriquecedora y aporte a la salud integral de los seres humanos.

La vida sexual debe durar toda la vida, y desde la Sexología Médica se cuenta con tratamientos específicos para cualquier trastorno en el funcionamiento sexual.

La Asociación Mundial de Sexología, redactó la Declaración de los Derechos Sexuales, con el fin de asegurar el desarrollo de una sexualidad saludable en los seres humanos y sociedades. Los mismos fueron aprobados en Hong Kong, en el 14º Congreso Mundial de Sexología en 1999.

1. **El derecho a la libertad sexual.** La libertad sexual abarca la posibilidad de la plena expresión del potencial sexual de los individuos. Sin embargo, esto excluye toda forma de coerción, explotación y abuso sexuales en cualquier tiempo y situación de la vida.
2. **El derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexuales del cuerpo.** Este derecho incluye la capacidad de tomar decisiones autónomas sobre la propia vida sexual dentro del contexto de la ética personal y social. También están incluidas la capacidad de control y disfrute de nuestros cuerpos, libres de tortura, mutilación y violencia de cualquier tipo.
3. **El derecho a la privacidad sexual.** Este involucra el derecho a las decisiones y conductas individuales realizadas en el ámbito de la intimidad siempre y cuando no interfieran en los derechos sexuales de otros.
4. **El derecho a la equidad sexual.** Este derecho se refiere a la oposición a todas las formas de discriminación, independientemente del sexo, género, orientación sexual, edad, raza, clase social, religión o limitación física o emocional.

5. **El derecho al placer sexual.** El placer sexual, incluyendo el autoerotismo, es fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.
6. **El derecho a la expresión sexual emocional.** La expresión sexual va más allá del placer erótico o los actos sexuales. Todo individuo tiene derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.
7. **El derecho a la libre asociación sexual.** Significa la posibilidad de contraer o no matrimonio, de divorciarse y de establecer otros tipos de asociaciones sexuales responsables.
8. **El derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables.** Esto abarca el derecho a decidir tener o no hijos, el número y el espacio entre cada uno, y el derecho al acceso pleno a los métodos de regulación de la fecundidad.
9. **El derecho a información basada en el conocimiento científico.** Este derecho implica que la información sexual debe ser generada a través de la investigación científica libre y ética, así como el derecho a la difusión apropiada en todos los niveles sociales.
10. **El derecho a la educación sexual integral.** Este es un proceso que se inicia con el nacimiento y dura toda la vida y que debería involucrar a todas las instituciones sociales.
11. **El derecho al atención de la salud sexual.** La atención de la salud sexual debe estar disponible para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, preocupaciones y trastornos sexuales.