

## **SEXO, EL PLACER DE GANAR EN SALUD.**

Educador Sexual Gustavo Vignali  
Sexólogo clínico Dr. Santiago Cedrés  
Centro Médico Sexológico PLENUS

**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.**

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. 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. También se ponen en juego otros aspectos que la conforman y hacen a la singularidad de cada individuo, como la confianza, la autoestima, la capacidad de explorar y de cuestionarse las propias conductas sexuales. Sobre estos aspectos también podemos trabajar para mejorar nuestra calidad de vida y nuestra salud sexual.

A nivel físico, 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.

## **El orgasmo y sus beneficios en el organismo:**

- *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.
- *Corazón:* varias investigaciones han expuesto efectos exitosos a nivel del corazón. 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.
- *Sangre:* 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.
- *Depresión:* 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 occitocina, 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.
- *Memoria:* 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.
- *Estrés:* 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.
- *Juventud:* también está comprobado un efecto estético al evitar el envejecimiento. En el momento del orgasmo las glándulas sudoríparas secretan más agua y aceites, lo que ayuda a hidratar y proteger la piel.
- *Siluetas:* 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.

A nivel emocional, se podría decir que la sexualidad es beneficiosa siempre que parta de un psiquismo que la habilite y favorezca, convirtiéndose, de este modo, en un bumerang o bucle que retroalimenta nuestras conductas. Esto hace meritorio una revisión de los aspectos psíquicos que ponemos en juego en todo vínculo sexual, para crear de esta forma una vivencia cada vez más plena, satisfactoria y garante de salud.

La Organización Mundial de la Salud expresa el término de salud sexual, 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.

Todos desarrollamos distintas manifestaciones afectivas, emocionales, psíquicas. Si esto lo lleváramos a un plano físico, podríamos decir que, a simple vista todos tenemos dos ojos, una nariz, una boca, pero sin embargo todos los rostros son diferentes. A nivel emocional sucede lo mismo, todos tenemos la capacidad de provocar y de sentir los mismos sentimientos, pero cada uno los vivencia de manera y en tiempos diferentes.

En la medida que pongamos atención en nuestras reacciones con respecto al otro, y en cómo responde el otro a nuestros estímulos, lograremos favorecer la comunicación de cada encuentro para consolidar una vida sexual-afectiva más plena y en permanente evolución.

La vida sexual debe durar toda la vida, y desde la Sexología se cuenta con tratamientos específicos para cualquier trastorno en el funcionamiento sexual y de la vivencia del mismo. Las conductas sexuales, como el resto de las conductas humanas, se aprenden, se transforman y se vuelven a aprender.