



Good SEX

O no tan bueno... Para una de cada tres personas, el sexo se convierte en un plan a evitar a toda costa en algún momento de su vida. ¿No era lo mejor del mundo?

ENCUENTROS Y DESENCUENTOS

Tener relaciones sexuales cada vez es más sencillo para los que buscan una aventura inmediata y sin preámbulos. Aplicaciones como Badoo, Tinder o las singulares particularidades de redes como Snapchat (que invita el sexting con su funcionamiento que borra los videos o fotos enviadas en 5 segundos) lo ponen fácil. Basta estar aburrido o excitado para cerrar un encuentro en cuestión de minutos. Sin embargo, el hecho de que cada vez sea más común acostarse con desconocidos con los que no se tiene confianza no favorece la comunicación sexual entre las generaciones más jóvenes. Los sexólogos están comenzando a alertar sobre esto.

En pleno estreno en los cines de la segunda parte de la trilogía de Grey, "Cincuenta sombras más oscuras", la última encuesta llevada a cabo por la Federación Española de Sociología de Sexología demostró que el 34% de los españoles ha sufrido algún problema sexual a lo largo de su vida. La inapetencia o el desinterés por las relaciones, la falta de estimulación y respuesta sexual y los problemas de erección o de eyaculación son las causas más comunes. Sin embargo, en el cine todo es idílico, siempre se tienen ganas y deseo, cualquier postura es posible y la mayoría de los amantes terminan disfrutando de un arrollador orgasmo a la vez. La realidad, por más que nos gustara, es muy diferente y, aunque el papel de las mujeres ha cambiado en los últimos años, los medios de comunicación, anuncios y demás reclamos ponen el sexo en un lugar prioritario que para muchos no es tal.

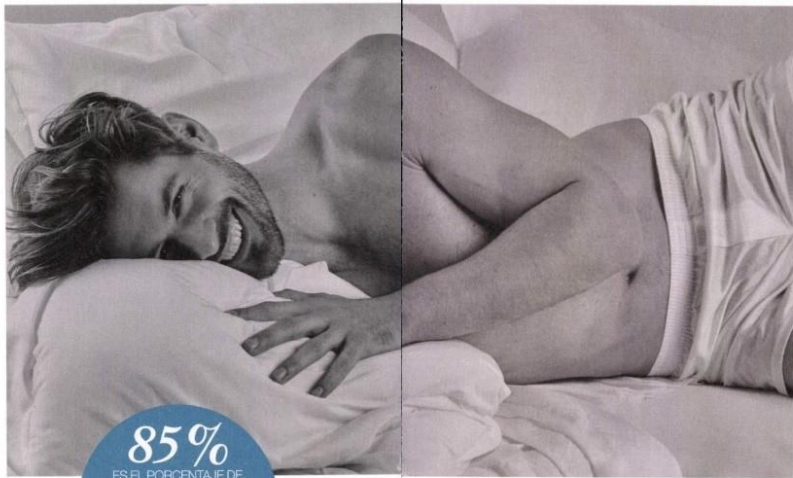
Bendita madurez

Según el estudio llevado a cabo en IM Clinic hace unos meses titulado "Sexualidad, Sensualidad y Mujer", el perfil de mujer que acude a unidades de cirugía genital es cada vez más maduro. Como señala el doctor Iván Muñoz, especialista del centro "en la actualidad el perfil de la paciente es más maduro porque, cada vez más, las mujeres se sienten más seguras de su sexualidad y son exigentes en este sentido. Han pasado de tener un papel más pasivo a otro más activo, quieren disfrutar de la sexualidad sin que la edad sea impedimento para ello".

Problemas de género

Cada sexo tiene sus propias preocupaciones. En el caso de ellas, como señala el doctor Ángel Duránte, de la clínica Noélife, básicamente son cuatro:

Debido a distintos trastornos, el 38 % de la población evita mantener relaciones íntimas.



85%

ES EL PORCENTAJE DE ESPAÑOLES QUE ESTÁ DESEANDO PROBAR NUEVAS EXPERIENCIAS SEXUALES CON SUS PAREJAS. SIN EMBARGO, ESTAS FANTASÍAS NO SUELEN CUMPLIRSE A CAUSA DE LA RUTINA.

- La falta total o la disminución del deseo sexual.
- La incapacidad para lograr la excitación aun existiendo deseo.
- La incapacidad para alcanzar el orgasmo.
- Que la relación resulte dolorosa. El conjunto de estos problemas se conocen como "distracción sexual". Quizás el principal problema ligado a la sexualidad femenina sea la disminución de la libido. ¿Se renuncia al sexo y listo? Como aclara el doctor, "se sabe que una vida sexual activa y satisfactoria tiene numerosos efectos positivos sobre la salud física y psíquica, y una actitud proactiva para mejorar el deseo sexual siempre y cuando las circunstancias sean propicias, sería lo más deseable". Las causas de distracción sexual femenina, se podrían clasificar en dos grupos: las de tipo conductual (psicológicas y emocionales) y las de procedencia fisiológica.

"Flow love", que fluya
Si aún no has oído hablar de esta corriente te diremos que la terapia "Flow" ocupa un destacado lugar entre las tendencias del año en psicología y bienestar. En Artium Fresh People, expertos en bienestar y deporte, nos dan las 7 claves esenciales para disfrutar de ese sentimiento.

- **Frata de disfrutar** de cualquier cosa que hagas con tu pareja: verás como el resto pasa a un segundo plano.
- **Ten detalles.** No solo se trata de disfrutar de la otra persona, sino de hacerla feliz. Verás como con su sonrisa tú también serás feliz.
- **Redimensiona el romanticismo.** Las mujeres somos más soñadoras y por eso rara vez ellos cumplen nuestras románticas expectativas, mientras que los hombres son mucho más sencillos y directos. En un término medio siempre se encuentra la virtud.
- **Intimidad.** No es lo mismo llevar 6 días que 6 años juntos y el sexo requiere un esfuerzo físico y hasta intelectual... Pero no seamos vagos.

Pero ¿qué es lo que de verdad te le pone?

No te saltes los preliminares

En palabras de la sexóloga Carme Sánchez, "los preliminares y los masajes son clave en las parejas para disfrutar de una vida sexual más plena". Sin embargo, según el informe Durex se

desvela que lo que más pone a los españoles en los preliminares cambia según el sexo: ellos prefieren el sexo oral (49%), mientras que ellas se decantan por los masajes eróticos (48%).

El 85,4% de los españoles cree que su vida sexual podría mejorar probando nuevas experiencias con su pareja y el 89,1% se muestra dispuesto a probar nuevos juguetes eróticos o geles.

Si la sexualidad del hombre es como un interruptor de la luz, la de la mujer es como el cuadro eléctrico de un avión.

Luego es como salir del gimnasio, chute de endorfinas, relajación...
• **Valora lo que tienes.** Has de ser consciente de que él o ella es la persona que has elegido, que te hace feliz y con la que disfrutas sin límites. Aprovecha todo como si fuera lo último en la vida, el tiempo que dure.
• **Conecta con el ahora.** Desconecta los grillos o al menos no te los lleves a la cena romántica. El pasado no volverá y el futuro no existe, lo único real es el ahora.
• **Un toque de realismo.** Si has puesto en práctica estos consejos "love and flow" durante un tiempo, con disciplina y sinceridad y la cosa no funciona, sé realista. Quizá no se trate de la pareja de tu vida. ■

La viagra femenina es natural

Estudios clínicos confirman la falta de algunas plantas medicinales como afrodisíacos

Entre ellas destacan la maca, que ayuda a estimular el vigor y la energía y el tribulus, que promueve el deseo y la capacidad sexual.

Arkopharma ya las ha encapsulado y las pone a nuestra disposición. En cuanto a los alimentos afrodisíacos,

repasemos la lista del top ten: chocolate, miel, ostras, canela, fresas, plátano, higos, mango y vino tinto. No lo olvides.

Terapia sustitutiva

En cuanto a las soluciones, el doctor Duránte lo tiene muy claro. En lo relativo a la falta de libido en la mujer pre y postmenopáusica, si todos los aspectos conductuales y de salud general están en orden, el tratamiento es relativamente sencillo y eficaz con terapia androgénica, es decir con geles, parches o comprimidos sublinguales de testosterona a dosis bajas. En lo relativo a la salud vaginal, la pérdida de lubricación y atrofia de las paredes de la vagina a partir de los 40 años es algo frecuente y afecta al 50% de las mujeres a los 3 años de la menopausia. Estas circunstancias son las principales causas de insatisfacción sexual. Los hidratantes vaginales para proteger la mucosa y lubricantes en el momento del acto sexual son las mejores opciones.