¿LA FALTA DE SEXO PRODUCE ESTRÉS?

Ampliamente se han demostrado los estragos que genera el estrés. No hay arista del cuerpo o de la mente que no se haya desfigurado con su toque y su presencia.

No es novedad que el agobio cotidiano y la vorágine en la que se sobrevive diariamente dominan el apetito sexual.

Una reciente investigación alemana le agrega malestar a la trama porque se asegura que la falta de sexo genera estrés. Psicólogos de la Universidad de Gotinga, en Alemania, entrevistaron a 31.868 hombres y mujeres. El 36% de los varones y el 35% de las féminas que mantienen relaciones íntimas se concentran en el campo laboral y en otras actividades para olvidar frustraciones y ocupar su vida.

Más de la mitad de los encuestados afirmó que mantiene relaciones solo una vez a la semana. La realidad se convierte en un círculo vicioso del cual es complejo librarse porque no tener sexo provoca estrés, pero no se tiene sexo a raíz de la tensión diaria.

"A menor cantidad de sexo, más ocupaciones. Más se llenan las agendas con actividades que imposibilitan el encuentro. Hombres y mujeres agotan sus energías en otras actividades y cuando llegan a sus hogares lo único que quieren es acostarse, sí, pero a dormir", razona el sexólogo chileno Jaime Navarro Vargas.

Este experto fue entrevistado especialmente porque también hizo una reciente investigación privada acerca de la apatía sexual, que le ha llevado varios años de estudio y ha arrojado cifras alarmantes en Chile.

"El síndrome del deseo sexual inhibido es un mal extendido en todo el mundo porque se relaciona directa y casi únicamente con el estilo de vida que se lleva, que es inhumano y mortal.

Dejando de lado los posibles problemas físicos que una persona pueda llegar a tener para no querer o no poder hacer el amor, es inimaginable y lamentable lo que está pasando con personas absolutamente sanas que se abstienen de tener sexo por tener que cumplir con obligaciones que exigen toda la concentración", continúa explicando.

Algunas de las parejas con edades que oscilan entre los 21 y 45 años que fueron indagadas, el 48% de las mujeres aseguró que no mantiene relaciones sexuales porque cuando llega a su hogar está cansada, debe atender los quehaceres domésticos y lo único que pretende es descansar. Las cifras masculinas también resultaron sorprendentes porque el 43% de los interrogados manifestó que el deseo sexual solo se mantiene alto en periodos de descanso como las vacaciones y que durante el año están tan ocupados con las obligaciones que no pueden ni quieren comprometerse afectivamente con nadie.

Esta falta de interés resulta dañina y peligrosa pero diseña y explica una tendencia mundial.

LA FALTA DE SEXO NUBLA LA VISTA...

Los especialistas coinciden en que cargarse de tensiones es malo para la salud a corto y largo plazos.

"La gente no ve las ventajas del sexo, más allá de ser una manifestación carnal de amor, el sexo es terapéutico. Las personas descansan mejor después de haber tenido relaciones íntimas, se levantan de mejor humor y encaran el día con la mente clara.

El cuerpo despliega una luz y energía que se advierte a vista de cualquiera, pero lo más importante es que las personas que practican el sexo no se preocupan tanto por llenarse de obligaciones y no se someten al grado de estrés que manejan aquellos que tienen las agendas repletas de actividades que enferman", explica el especialista. "El contacto sexual, el tomarse de la mano o prodigarse un abrazo provoca que se genere menos riesgo de contraer enfermedades físicas y mentales", continúa indicando Navarro Vargas.

Renunciar al costado más animal del ser humano es atentar contra la salud y dejar que se diluyan la pasión y el estímulo en la pareja suele ser una negligencia cara de pagar. El primer paso para que esto no ocurra es aprender a liberar tensiones.

CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE SEXO. CÓMO EVITARLAS

Es preferible tener encuentros eróticos que agendas repletas de compromisos que solo producen agobio y falta de productividad laboral, para eso es recomendable:

- Trabajar la autoestima. Quererse es cuidarse y ocuparse de uno mismo. Encontrar tiempo para la relación y la relajación.
- Huir de la monotonía sexual. Incluir juegos eróticos capaces de despertar los instintos más primitivos que estimulan el contacto y que predisponen a un segundo encuentro.
- El sexo, más que las citas y compromisos de trabajo, es un buen liberador de energía. Cuanto menos intimidad se tenga, más frustración, más inseguridad y más sobrecarga de estrés.- Se puede recurrir a una terapia sexual individual o de pareja para intentar hallar una solución y así reactivar la pareja.