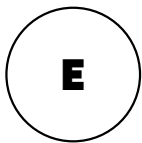


DESEO SEXUAL

EL CALOR NOS PONE ATONO

La relación entre el verano, el ocio y el deseo es algo más que una sensación. Cuando aumenta el número de horas de sol, nos despojamos del abrigo y empiezan los bailes hormonales. Nuestra atracción física cambia a lo largo del año. Veamos qué hay de cierto en la relación química que dispara los flechazos y nuestra actividad sexual en estos meses.





El vaivén sexual del verano interesa a los científicos –son humanos, como nosotros– y ha sido objeto de estudio desde siempre. “Llega el buen tiempo y me desato”. Es una expresión que se escucha en la tertulia de amigos, en la taberna o en la oficina con bastante más frecuencia que “con el calor, me da pereza”. Hasta la mismísima universidad de Oxford (Reino Unido) se ha propuesto arrojar luz sobre el asunto, enfocándolo desde los datos empíricos que facilitan las listas de fecundidad; en el informe *Estacionalidad en la reproducción humana*, los investigadores británicos concluyen que, en los países de climas templados o fríos, con veranos de temperaturas elevadas pero no tórridas, los nacimientos aumentan durante los diez meses posteriores al verano. Años del *Baby boom* y bromas estadísticas (como celebraciones políticas o deportivas) al margen.

Por el contrario, aseguran los expertos, en los países de clima cálido o tropical, con veranos más calurosos, la natalidad desciende durante los diez meses tras el verano. La conclusión de los científicos es que el verano hace su trabajo, y el número de relaciones sexuales crece, siempre que las temperaturas no sean excesivas ni extremas.

“El deseo erótico, y por tanto los afectos, tienen su propia dinámica”, comenta la bioquímica y sexóloga Natalia Urteaga, de la Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología. No mantenemos un deseo constante a lo largo de toda nuestra vida. En función del estado de ánimo, de las necesidades y de las interacciones con otros y con el entorno, se manifestará de una manera u otra. “Por ello, estados apáticos y melancólicos (como ocurriría con la astenia primaveral), o estados más activos y extrovertidos (como suele ocurrir en verano) influyen en el deseo sexual”, concluye la experta. Pero el verano no dispara el deseo sexual de todos, ni del mismo modo, explica la sexóloga. Hay personas con mayor predisposición a verse afectadas por las variaciones climáticas.

MESES DE 'COLOCÓN' SEXUAL.

Para entender por qué el verano despierta el deseo sexual, primero hay que poner nombre propio a la química del deseo. Y la protagonista del torbellino hormonal se llama testosterona. Según la bióloga y antropóloga Helen Fisher, profesora de la Universidad de Rutgers y autora de *Por qué amamos: Naturaleza y química del amor romántico* (Punto de lectura), esa hormona es una de las estrellas en el mundo del flechazo erótico y alcanza su nivel álgido en verano. El motivo de esta revolución hormonal está en el sol y en el reloj; los días son más largos, y este aumento de horas de luz la activa. El astro podría aumentar los niveles de testosterona en los hombres, dice la bióloga, ya que la mayor duración de los días estivales predispone a la liberación de estas hormonas sexuales masculinas de una manera natural. Pero la testosterona no está sola en la tarea de poner patas arriba el



El alcohol pasa por ser uno de los afrodisíacos (o *animadores*) más antiguos. Actúa como **desinhibidor de la conducta**, facilita el encuentro sexual e incrementa el deseo, pero **acarrea un efecto contradictorio**: puede dificultar la erección. Algo similar ocurre con **el cannabis**: tiene efectos depresores y relajantes que hacen olvidar prejuicios y tabúes, así como un aumento de la percepción de sensaciones. Sin embargo, en las mujeres **disminuye la lubricación vaginal** y dificulta el orgasmo y, en los hombres, **reduciría la producción de testosterona**, hormona que genera el apetito sexual.

ALCOHOL Y DROGAS: DESINHIBIR CON RIESGO



Baile hormonal.

Llevar menos ropa da más libertad a las feromonas, sustancias que desprendemos por la piel y son una especie de imanes sexuales.



deseo. La serotonina, el neurotransmisor que influye en el placer, también está más despierta en verano, dice Fisher, que ha estudiado durante 30 años el amor romántico. Y lo mismo sucede con las feromonas, sustancias que desprendemos por la piel y que, aseguran los científicos, actúan como imanes sexuales entre individuos. Es fácil adivinar que también ellas viven su particular fiesta durante el verano, ya que en esta estación enseñamos más piel, y las feromonas están más expuestas.

Incluso hay quien ha sacado la calculadora sexual con el fin de saber cuántas horas de luz hacen falta para disparar el deseo. Es el caso del estudio publicado en la revista científica especializada *The Journal of Reproductive Rhythms*. Estos expertos aseguran que el momento del año perfecto para concebir (y disfrutar del sexo) es cuando el sol brilla durante al menos 12 horas al día. Una ecuación que se cumple en verano (y por el contrario, no se da durante el invierno). Todo este *colocón* sexual tiene mucho de química. “Con el aumento de la temperatura y las horas de luz, la regulación hi-



Cuando la frialdad se sienta en el diván

En la falta de deseo sexual, muchas veces se mezclan las **causas físicas y las psicológicas**. “Puede empezar por una bajada de testosterona, de estrógenos, por diabetes mellitus o tras un infarto de miocardio”, cuenta la psicóloga y sexóloga Cristina Corbella. En estas situaciones se puede extender la idea de que no podrán, les asusta, y surgen sensaciones de **miedo al fracaso y falta de confianza**. “La misma persona se autoconviene de que no será capaz. En este caso, el factor psicológico es mucho más importante que el físico, aunque sea el punto de partida”, concluye la experta. Entre los **factores físicos** que pueden incidir en la falta de deseo están **determinados fármacos** (antihipertensivos, psicofármacos, antidiabéticos y algunos diuréticos) y **causas clínicas**, como la depresión o una situación de estrés fuerte, “en la que el **cerebro está alerta total** y todo aquello que supone un lujo a nivel psicológico lo anula, como sería en este caso la sexualidad”. El origen físico es más fácil de detectar, porque puede tener un inicio más brusco. Además, hay **un factor que provoca más estragos** que cualquier causa física o psicológica, advierte la especialista: **el estilo de vida imperante**. “Pero se puede prevenir: hay que **cuidar la relación de pareja, reservar un tiempo** para la intimidad no sexual, **para hacer cosas a propósito con la pareja**, sin niños, ni prisas, ni obligaciones. **Esta intimidad hará que haya más deseo sexual**”, insiste Corbella. Muchas personas, **a medida que se hacen mayores**, creen que disminuye el deseo sexual, como aseguran distintos **mitos populares**, y se resignan a perder esta esfera de su vida; en consecuencia, **contaminan su vida de pareja**, pues bajan las muestras de afecto para que el otro miembro no se vea invitado a un encuentro sexual, y se enfría la relación. Y no tiene por qué. Aunque en parte sea cierto, hay en juego muchos **otros factores que pueden contribuir** a tener una relación de pareja sana. Lo mejor es consultar con un especialista. Aunque se habla mucho de sexo en todos los medios, **existe mucha desinformación**.

potalámica se ve afectada, alterando la producción de determinadas hormonas y neurotransmisores, que están más activas”, dice Urteaga. Y este chute de hormonas “afecta a nuestro estado físico, emocional e intelectual, y por tanto también a la manera de relacionarnos eróticamente”, aclara la sexóloga.

LA CIENCIA DEL SEXO.

El bioquímico y divulgador científico catalán Pere Estupinyà documenta esta particular fiesta del deseo veraniego con innumerables datos y estudios científicos en su libro *S=EX2. La Ciencia del Sexo* (Ed. Debate). Nuestro comportamiento sexual responde a un equilibrio entre dos sistemas de excitación y de inhibición, que a su vez están condicionados por factores fisiológicos y psicológicos. Aquí las hormonas juegan su papel, pero también lo hace la conducta, la pareja, el ambiente y el clima. “Y, todo ello –asegura el químico– altera nuestra actividad erótica”.

Y aún hay más: Matthew Vess, psicólogo de la Universidad de Ohio, sugiere que “en la mente de las personas, el calor está asociado con la idea de intimidad”. El calor agradable del verano –siempre que no sea excesivo– puede fomentar la interacción amistosa y positiva entre personas, “y aumentar el número de relaciones sexuales”.

Pero el deseo es más que la respuesta a un cóctel químico de hormonas y neurotransmisores. También activa emociones profundas, relacionadas con zonas concretas de nuestro cerebro, como el séptum o el área tegmental ventral. De hecho, estos vaivenes no se disparan solo en verano, también importa cómo nos sentimos. “La energía con la que afrontamos nuestras actividades eróticas o sentimentales varía con la hora del día, las fases de la luna incluso con las estaciones del año; pero también depende de factores emocionales como el deseo, amor, miedo o la pena”, asegura el estudioso de las filosofías y culturas orientales Valentín Zurbano. En definitiva, el verano dispara nuestra predisposición a los flechazos y al deseo sexual. Hormonas, neurotransmisores y hasta la química se alinean para que esto suceda. Y la buena noticia es que además de ser divertido, nos pone de buen humor. “Sea como fuere, somos sujetos sexuados, y en nuestro deseo sexual está influenciado por nuestra genética, las sensaciones, afectos, pensamientos, interacciones y relaciones que vivimos, y también por el entorno y el clima”, concluye Urteaga.

AFRODISÍACOS: MÁS MENTIRA QUE RIGOR.

El afán por estimular el deseo y mejorar la potencia sexual es una obsesión desde que el ser humano se instaló en la Tierra. Mitos y más mitos se agolpan



en la despensa de presuntos científicos y curanderos. Esperma de ballena, piel de sapo o escarabajos se señalan como supuestos afrodisíacos, pero sus efectos están más cerca de la leyenda que de la realidad. El chocolate es otro de los grandes clásicos. Su textura, aroma y sabor hacen que el estímulo placentero que provoca su consumo abra los sentidos y predisponga a la sensualidad. Por otra parte, contiene una sustancia –feniletilamina– que parece tener efecto sobre los niveles de serotonina y endorfinas cerebrales (las sustancias relacionadas con la sensación de placer y bienestar). Las ostras y las almejas también podrían favorecer la liberación de hormonas sexuales, pero, en este caso, debido su analogía con órganos sexuales.

Sin embargo, solo el ginseng, el azafrán y la yohimbina podrían pasar (con un probado raspado) el examen científico, según las conclusiones de un estudio sobre los efectos de distintos afrodisíacos naturales publicado en marzo de 2011 por investigadores de la Universidad de Guelph (Canadá).

El *Panax ginseng*, conocido como ginseng o ginseng chino, es una planta de origen asiático. Su raíz se emplea de manera tradicional en la medicina

“Existen estudios sobre libido y alimentos afrodisíacos, pero son poco concluyentes y no extrapolables a toda la población. Cuidado”, advierte un experto.

china y se utiliza desde hace miles de años como tónico y estimulante. Según el estudio, sus propiedades afrodisíacas son fundadas, con efectos positivos sobre el impulso y el rendimiento sexual.

El azafrán, una especia derivada de la flor *Crocus sativus*, ya se utilizaba en el Antiguo Egipto para aromatizar y seducir, así como para realizar abluciones en los templos y lugares sagrados. Y otra sustancia que sería efectiva es la yohimbina, un alcaloide que se extrae de la corteza del árbol africano Yohimbe. Antes del nacimiento de la Viagra®, era uno de los agentes utilizados para mejorar la disfunción eréctil, aunque sus efectos son moderados.

NI MÁGICOS NI INOCUOS.

En el estudio se revisan otras sustancias de uso común a modo de afrodisíacos, como el ambrein (sustancia perfumada del ámbar), Muira puama (una especie de árbol originario de Brasil), la raíz de maca (planta de los Andes peruanos), la piel del sapo Bufo o la famosa cantaridina española, alcaloide obtenido de un pequeño escarabajo verde. Pero los científicos se apresuran a avisar que estas sustancias no son inocuas, ya que pueden tener efectos secundarios, como aumento de la tensión arterial, nerviosismo, insomnio o dolor de cabeza, entre otros.

Por eso, no hay que acabar de fiarse, ni aquí ni en China. “Existen ciertos estudios sobre libido y alimentos, pero son pequeños, no concluyentes y no extrapolables a toda la población (como los estudios realizados en ratones)”, advierte el nutricionista Julio Basulto. Algunas de tales investigaciones se han presentado a la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), con el objetivo de acompañar ciertos productos alimenticios de “declaraciones de salud similares a *mejora tu deseo sexual* o *mantiene tu erección más tiempo*. La respuesta de la EFSA siempre ha sido *solicitud denegada*”, concluye el experto.

No es infrecuente toparse con productos exóticos con supuestas propiedades afrodisíacas. Ni que cada poco tiempo salte a las noticias la desarticulación de una red que introducía medicamentos ilegales sin embalaje y que después los comercializaba como afrodisíacos naturales.

Cinco mitos sobre sexualidad que deben ser superados

- 1 El tamaño del pene influye en el placer de la mujer.** *Falso.* El tamaño no importa. Hay una diferencia fundamental entre la sensibilidad del pene y la de la vagina que muchos —hombres y mujeres— ignoran y que da pie a esta idea falsa: así como el pene es todo sensible —algunas zonas más que otras—, el interior de la vagina es insensible, salvo los dos o tres primeros centímetros y algún punto concreto, solo en algunas mujeres. Por ello, la largura del pene no aporta o resta placer. En cuanto a la anchura del pene, cuando la mujer está lo suficientemente excitada, su vagina se adapta al pene como un guante, aparte de su grosor.
- 2 Cualquier encuentro sexual que no finalice con el orgasmo de los dos miembros es un desastre.** *Falso.* El orgasmo se ha erigido, para muchas personas, en la unidad con la que medir el placer y disfrute en una relación sexual. Sin embargo, la mayoría ha podido tener la experiencia de relaciones en las que no hubo orgasmo pero sí mucho placer y disfrute, y no solo físico, y otras en las que sí, hubo orgasmo, pero no pasarán a la historia.
- 3 Al llegar a la menopausia, la mujer pierde atractivo sexual, le disminuye la apetencia o, incluso, le desagradan los encuentros.** *Falso.* El factor edad es muy importante, tanto en hombres como en mujeres, sobre todo a partir de los 50 años. Esta imagen, que se viene arrastrado de antaño, coarta el derecho al disfrute de la mujer, de tomar ella la iniciativa. Incluso en la propia intimidad de la pareja, muchas mujeres no se creen con el derecho a disfrutar o a sentirse libres de expresar sus deseos y fantasías.
- 4 Hay personas que no sienten placer nunca.** *Falso.* Todos los seres humanos son sexuados, es decir, tienen la capacidad de sentir placer. Encontrar cuáles son las condiciones para que uno en concreto pueda conectar con esta capacidad puede ser una interesante y apasionante aventura de exploración y conocimiento.
- 5 Tener un gran número de eyaculaciones, por relaciones sexuales o por masturbación, provoca trastorno mental en los hombres.** *Falso.* Cabe recordar que la masturbación se eliminó de la lista de los trastornos mentales pasados los años 50 del siglo pasado, y se creía que era la causa de convulsiones y locura.