

# Afrodisiacos: ¿realidad o simple placebo?



FOTOS: Internet

## Sexo + Psique

Por Yaroslabi Bañuelos

*La Paz, Baja California Sur (BCS).* Desde tiempos inmemoriales, el ser humano se embarcó hacia la búsqueda del **placer** y la felicidad, incluso antes de las grandes civilizaciones, los misterios del ser ya nos inquietaban; la inmortalidad, la juventud eterna y el **sexo** glorioso, fueron anhelos que se enraizaron en el imaginario social.

Sin embargo, además de buscar la satisfacción del propio **deseo**, en la antigüedad era muy importante lograr la **fecundación**, puesto que la mortalidad infantil era extremadamente grave a causa de las hambrunas y las múltiples enfermedades que proliferaban en las ciudades, por lo que tener descendencia se consideraba vital para la subsistencia de la familia, ya que esto significaba contar con más manos para trabajar y proveer alimentos al hogar.

**También te podría interesar:** [¿Por qué no cumplimos los propósitos de Año Nuevo?](#)

Con el objetivo de potenciar la **libido** y traer más bebés al mundo, en las comunidades se empezaron a utilizar brebajes, pócimas, remedios herbolarios y amuletos; asimismo, surgió la costumbre de consumir ciertos alimentos o platillos que –supuestamente– estimulaban el **deseo sexual**: los **afrodisíacos**.

*Este término deriva del nombre de **Afrodita**, la diosa griega de la belleza y el amor, no obstante, el origen de los **afrodisíacos** es más remoto que los dioses de la Antigua Grecia; las primeras referencias escritas acerca de los **potenciadores de la libido** se encuentran en papiros que datan del Antiguo Egipto, fechados entre el 2200 y 1700 a.C. Después aparece en la India el famoso **Kama-sutra**, el cual no sólo propone posiciones para disfrutar del “arte del sexo”, también señala estrategias para incrementar el **vigor sexual**, por ejemplo, incita al consumo de alimentos como la leche o la miel, los cuales son reconocidos como fuente de energía.*



## Los afrodisíacos a través de la historia

*Los primeros **estimulantes sexuales** eran alimentos o plantas cuya forma se asemejaban a los órganos sexuales, por ejemplo las orquídeas, moluscos, ciruelas, fresas, papayas e higos han estado asociados a la **fecundidad** y el **placer** por su forma semejante a la vulva; por otro lado, debido a su forma fálica, los espárragos, zanahorias, pepinos y plátanos, se vincularon con la potencia sexual masculina.*

También hay plantas que se convirtieron en **afrodisíacos** por tener un olor similar a las secreciones sexuales, por ejemplo, la flor de castaño fue usada como brebaje desde la antigüedad porque se decía que tenía un olor semejante al del semen; asimismo, durante siglos, en algunas culturas se ha utilizado la carne o miembros de animales exóticos para estimular el **apetito sexual**, como es el caso de los testículos de león, bilis de oso, huevos de tortuga, grasa de antílope, carne de

cobra, caballitos de mar, colibríes disecados, escorpiones, huesos de tigre o el cuerno pulverizado del rinoceronte.



Hoy en día, estas prácticas siguen vigentes y lamentablemente, algunos de estos animales se encuentran en peligro de extinción, y muchos otros son criados y masacrados en “granjas” para fines comerciales por la gran demanda que existe. Otros ejemplos de **afrodisíacos** extremos son la sopa china de nido de golondrina, el jugo peruano de rana o la receta del naturalista Plino El Viejo, quien recomendaba beber “la orina de un hombre en la que se haya ahogado un lagarto”. Si uno no tiene un lagarto, puede “usar como amuleto la sección derecha del pulmón de un buitre, envuelto en la piel de una grulla”.

### **¿Funcionan realmente los afrodisíacos?**

*El chocolate, el champán y los mariscos son algunos de los afrodisíacos más populares, aunque existen pocas evidencias*

*científicas que apoyen su efectividad; tal es el caso de la **Damiana** y su famoso licor, símbolos culturales de **Baja California Sur** y sus áridas tierras, a los cuales se les han otorgado propiedades **diuréticas** y **afrodisíacas**, pero no hay muchos estudios serios que respalden las supuestas propiedades de esta planta, por lo que es probable que su fama se sustente más en la tradición popular.*

Sin embargo, algunos **componentes nutricionales** que aportan determinados alimentos, como ciertos **aminoácidos**, vitaminas o minerales que podrían estar relacionados con el aumento del flujo sanguíneo que favorece a las erecciones y excitación, al incremento de energía y la producción de **neurotransmisores** y hormonas relacionadas con el **deseo sexual** o el placer (estrógenos, **testosterona**, dopamina, **serotonina**).

Algunos alimentos con supuestas propiedades nutritivas y afrodisíacas son:

### **Cardamomo**

Es una planta aromática originaria de la India, sus semillas son conocidas como “semillas del paraíso” y al ser “picante”, genera calor corporal, teniendo un **efecto vasodilatador**; esta sensación se confunde con el calor generado por la activación sexual, pero únicamente tendría efecto afrodisíaco si la persona presenta una predisposición erótica, si se siente atraída por su amante o si el encuentro le resulta sensual.

### **El vino**

Debido a un compuesto llamado **histamina**, el vino posee un **efecto relajante** que puede “sedar” los receptores en el cerebro responsables de los estados de ansiedad o estrés, pero en exceso esta bebida consigue el efecto adverso, es decir, somnolencia y disfunción sexual.



## **Ostiones y almejas**

Los moluscos proporcionan grandes cantidades de zinc, mineral implicado en la regulación de los niveles de testosterona y **estrógenos**, así como en la producción de esperma.

## **Chocolate**

El chocolate, contiene **fenilalanina** o “droga del amor”, un aminoácido que estimula la liberación de **serotonina** en el cerebro, lo que desencadena una sensación de bienestar y relajación y te predispone psicológicamente a mantener relaciones sexuales más satisfactorias.

## **Mariscos y la sandía**

Los mariscos, el pescado y la sandía contienen **arginina**, un aminoácido que favorece el aumento del flujo sanguíneo necesario para mantener una erección durante el acto sexual. Otro alimento con la misma función es el jengibre, el cual es

rico en **vitamina K**, y funciona en el organismo como un anticoagulante, mejorando la circulación.

### Otros alimentos

Higos, fresas, espárragos, apio, ginseng y la granada, son ricos en **boro**, mineral que participa en la regulación de los niveles de **testosterona**, hormona que se asocia con un **rendimiento sexual** óptimo.



*No obstante, algunos investigadores sostienen que para desencadenar los efectos estimulantes de dichas sustancias, estas comidas deberían ingerirse en cantidades enormes. Por ello, es posible que no sean las propiedades de los alimentos las que provocan la estimulación sexual, sino los **factores psicológicos y sociales** como la **imaginación**, la fantasía, el **entorno erótico** y el goce de los sentidos, condiciones que pueden generar que la **libido** se vea estimulada. Por ejemplo, disfrutar de los sabores, olores y texturas de una fruta o un*

*platillo ayudaría a la **relajación**, a conectar con las sensaciones del cuerpo y canalizar la energía física y mental hacia el acto sexual.*

Otra hipótesis indica que el deseo crecería entre los amantes por la sugestión o **efecto placebo**, es decir, la excitación se produce a **nivel psicológico** por la fuerte creencia de que el **afrodisíaco** va a funcionar y, efectivamente, funciona. Esto sucede porque ante una señal de “recompensa” –como una caricia o un beso –, el cerebro libera en el **núcleo accumbens**, los **neurotransmisores** relacionados con el placer, entre ellos la **dopamina** y la **serotonina**, y a su vez el estado de ánimo y el rendimiento sexual mejoran.

*De esta manera concluimos que el cerebro es el órgano “sexual” más importante, ya que sin imaginación ni erotismo, sería muy difícil lograr el **disfrute sexual**. Es importante recordar que los **afrodisíacos** nunca podrán solucionar ningún problema sexual real ni los conflictos de pareja, por ello es recomendable buscar orientación médica, emocional y psicológica ante cualquier inquietud respecto a la calidad de tu vida sexual.*

---

*AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.*