

# Cinco puntos claves para mejorar la vida sexual



Mejorar la vida sexual siempre es posible. Fotos: Internet.

## Sexo + Psique

Por Yaroslabi Bañuelos Ceseña

*La Paz, Baja California Sur (BCS).* Cuando se habla de mejorar la vida sexual se suele pensar en los clásicos juguetes eróticos o [en los famosos afrodisíacos](#), sin embargo, existen

algunos hábitos y actitudes que benefician de forma considerable a la satisfacción sexual y a la salud emocional, tanto individual como de pareja. A continuación se mencionan cinco recomendaciones que pueden ayudar a incrementar el rendimiento y el **disfrute sexual**:

### 1. Aprende a manejar el estrés y la ansiedad

Tanto la ansiedad como el estrés son reacciones naturales que se manifiestan en el organismo cuando afrontamos situaciones amenazantes, no obstante, cuando estos estados se presentan de manera crónica, pueden convertirse en un obstáculo para disfrutar plenamente del **sexo**. La ansiedad patológica es una de las causas más frecuentes de trastornos sexuales como:

- [Disminución del deseo sexual](#).
- Disfunción eréctil.
- Eyaculación precoz.
- Falta de una adecuada lubricación vaginal por problemas de excitación femenina.
- Dolores durante el acto sexual: dispareunia y [vaginismo](#).
- Trastorno de aversión al **sexo**: miedo intenso e irracional hacia la actividad sexual, se caracteriza por una evitación recurrente a cualquier contacto genital con la pareja.

Es oportuno consultar a un especialista cuando los síntomas del estrés y **la ansiedad** empiezan a afectar la calidad de las relaciones sexuales y otras áreas de la vida.



## 2. Elige un buen método anticonceptivo

Actualmente la oferta de **métodos anticonceptivos** es bastante amplia y existen para todos los presupuestos, e incluso se pueden encontrar de forma gratuita en las unidades de salud, por lo que es conveniente informarse, leer acerca del tema y consultar con un médico para decidir qué método se adapta mejor a tu estilo de vida y a tus necesidades; esto te aportará mayor seguridad, tranquilidad y control sobre tu vida sexual.

## 3. Ser asertivo

La **asertividad** es una forma de comunicación que consiste en expresar de manera clara, congruente, respetuosa y oportuna aquello que se piensa y se siente. Es por ello que se trata de una de las claves más importantes para mejorar significativamente la vida sexual, ya que aprender a comunicarte de forma asertiva permite expresar tus

inconformidades y tus ambiciones sexuales.

*Al principio se requiere un poco de esfuerzo, ya el miedo a ser rechazado o el temor a lastimar al otro se hacen presentes, sin embargo, intenta hablar de manera clara y amable, especificando lo que realmente deseas, lo que te excita y lo que no te atrae, dialoga lo que no te gusta o incomoda, y expresa tus fantasías; de esta manera tu pareja no estará propensa a hacer malinterpretaciones, además, el desarrollo de una comunicación asertiva generará más confianza en ti mismo, la cual se reflejará en el acto sexual e incrementará el nivel de satisfacción.*

#### **4. Cuida tu salud**

- Mantén hábitos saludables de sueño y descansa apropiadamente, la fatiga crónica es de las principales causas de la **pérdida del deseo sexual**.
- La **hidratación** es otro elemento de suma importancia para mejorar la satisfacción sexual. En el caso de los hombres, ayuda a la regulación de la [presión arterial](#) y mejora el flujo sanguíneo de las extremidades lo que le permite obtener una mejor y más duradera erección; en las mujeres la hidratación ayuda a fortalecer las membranas mucosas y el funcionamiento de las [vías urinarias](#).
- El ejercicio regular, como pueden ser 30 minutos de actividad física al día, beneficia de manera importante al desempeño sexual, ya que el ejercicio aporta al cuerpo un incremento de energía y vigor, mayor coordinación motora y más flexibilidad muscular a la hora del encuentro sexual.

#### **5. No temas. Explora nuevas ideas eróticas**

Se dice que el mayor **afrodisíaco** es el cerebro y dicha afirmación tiene mucho de cierto. La **excitación sexual** deriva

en gran parte del estado mental adecuado, es decir, alimentamos la pasión y el frenesí con imágenes, fantasías y emociones. En ocasiones debido a algunos tabúes, al cansancio crónico o a los malos hábitos, el sexo puede convertirse en una rutina monótona que pierde su potencial enriquecedor para la mente y el cuerpo, por lo que es recomendable probar nuevas ideas eróticas que despierten sensaciones que se han quedado apagadas: diferentes posiciones sexuales, dedicar más energía y tiempo a los juegos previos, comprar algún juguete sexual o intentar realizar esa fantasía que nunca te has atrevido a poner en práctica. Es importante señalar que el cerebro se aburre, y cuando vives experiencias novedosas, en el sistema límbico se liberan grandes cantidades de dopamina, el neurotransmisor que proporciona al cuerpo las sensaciones de placer y felicidad.



